



Rady dla zbieraczy grzybów

Rady dla zbieraczy grzybów

Grzyby choć nie mają wartości odżywczych zajmują wysoką pozycję w kuchniach wielu narodów. Niestety przysmak ten jest wyjątkowo ciężkostrawny.

podstawowe zasady

- ❖ Do sporządzania potraw przeznaczać tylko te grzyby, których jesteśmy pewni, że są to grzyby jadalne.
- ❖ Niedoświadczony grzybiarz powinien zbierać do jedzenia tylko grzyby rurkowe
- ❖ (np. borowiki, podgrzybki, koźlarze, maślaki), a spośród nich unikać takich, które mają czerwony spód kapelusza.
- ❖ Wśród grzybów blaszkowych znajdują się najniebezpieczniejsze grzyby trujące, zwłaszcza wśród gatunków o białych i brązowych blaszkach (np. muchomory, zasłonaki).
- ❖ Grzyby należy przewozić w przewiewnych, twardych pojemnikach, najlepiej w koszyku. W torebkach plastikowych grzyby szybko się zaparzą i rozkładają, w wyniku czego powstają produkty rozkładu białka, które mogą spowodować dolegliwości żołądkowe.
- ❖ Nie oceniać grzybów nam nieznanych na podstawie smaku, ponieważ – np. śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy ma smak łagodny, nie wyróżniający się niczym szczególnym. Nie wiermy też starym przesądom mówiącym o ciemnieniu cebuli lub czernieniu srebrnej łyżki, włożonych do potrawy z grzybów, co miałyby świadczyć o tym, że jest ona sporządzona z gatunków grzybów niejadalnych czy trujących.





- ❖ Grzyby są potrawą ciężko strawną i dlatego nie wolno podawać ich małym dzieciom, ludziom w podeszłym wieku oraz osobom cierpiącym na choroby układu pokarmowego.
- ❖ Potrawy z grzybów najlepiej spożywać świeże, bezpośrednio po sporządzeniu.
- ❖ Nie przetrzymywać zbyt długo potraw z grzybów nawet w lodówce, ponieważ łatwo się one psują.
- ❖ W czasie grzybobrania nie wolno być bezmyślnym. Grzyby trujące, nieznanne lub z innych względów nie nadające się do jedzenia należy bezwarunkowo pozostawić nietknięte, aby mogły spełniać swoje zadanie w przyrodzie.
- ❖ Grzyby należy z ziemi wykრęcać lub odcinać. Aby jak najmniej uszkodzić wrażliwą na światło grzybnię, otwory po usunięciu grzybów należy starannie zakryć.
- ❖ Zebrane grzyby należy od razu w lesie wstępnie oczyścić. Polega to na usunięciu ziemi, igieł i innych zanieczyszczeń.

Należy pamiętać, że zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami i biegunką. W takich sytuacjach niezwłocznie należy zgłosić się do lekarza.

Przy zatruciach **MUCHOMOREM SROMOTNIKOWYM** występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.

Im szybciej chory trafi w ręce lekarzy – tym większe szanse na uratowanie mu życia.

KROWIAK PODWINIĘTY (OLSZÓWKA) jest także grzybem trującym

MUCHOMOR
CZERWONY

BOROWIK
CEGLASTOPORY

MUCHOMOR
SROMOTNIKOWY

KROWIAK
PODWINIĘTY (OLSZÓWKA)

