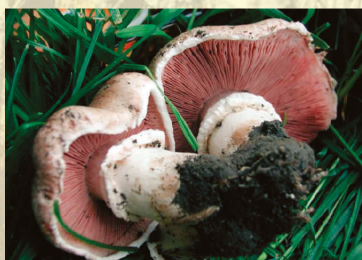




## PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

1. Pamiętaj! Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których nie masz jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów).
2. Zbieraj wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone. Młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku, stanowią najczęstszą przyczynę tragicznych pomyłek.
3. Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i występuje dużo mniejsze ryzyko zatrucia niż w przypadku grzybów blaszkowych.
4. Unikaj błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących, takich jak: zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak (istnieją gatunki śmiertelnie trujące posiadające przyjemny, słodkawy smak np. *Amanita phalloides*, *Amanita verna*).
5. Zbieraj grzyby do koszyków bądź pojemników przepuszczających powietrze. W żadnym przypadku nie korzystaj z reklamówek foliowych powodujących zaparzenie grzybów i przyspieszających ich psucie.





6. Nigdy nie zbieraj grzybów rosnących w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach będących skupiskiem odpadów, takich jak zakłady produkcyjne, drogi o dużym natężeniu ruchu ponieważ grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.



7. Nie zbieraj i nie niszc grzybów trujących. Wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowi część ekosystemu.



8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, skorzystaj z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych.



Jeżeli po spożyciu grzybów wystąpią:

nudności,  
ból brzucha,  
biegunka,  
skurcz mięśni,  
podwyższona temperatura,

niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza.



Pamiętaj,  
w przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.

**Wezwany w porę lekarz może uratować życie!**

