

# ABC GRZYBIARZA

✓ **ZBIERAJ TYLKO GRZYBY ZNANE**, co do których nie masz wątpliwości (warto korzystać z atlasów);

✓ **NAJBEZPIECZNIEJ ZBIERAĆ WYŁĄCZNIE GRZYBY RURKOWE** (pod kapeluszem mają ułożone obok siebie rurki, przypominające gąbkę), ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia. Grzyby śmiertelnie trujące występują jedynie wśród grzybów blaszkowych;

✓ **NIE OCENIAJ GRZYBÓW SOBIE NIEZNANYCH NA PODSTAWIE SMAKU.** Wiele grzybów trujących ma smak łagodny, np. śmiertelnie trujący **muchomor zielonawy** (sromotnikowy). Spożycie zaledwie 50 g muchomora zielonawego (sromotnikowego), może doprowadzić do śmiertelnego zatrucia;

✓ **NIE ZBIERAJ GRZYBÓW BARDZO MŁODYCH**, gdyż łatwo wówczas o pomyłkę w rozpoznaniu gatunku;

✓ **NIE ZBIERAJ GRZYBÓW STARYCH I PRZEJRZAŁYCH**, nasączonych wodą czy zapleśniałych, ponieważ nawet jadalne, mogą spowodować zatrucie;



✓ **NIE ZBIERAJ GRZYBÓW BĘDĄCYCH POD OCHRONĄ**, nawet jeśli są jadalne (Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 9 października 2014 r. w sprawie ochrony gatunkowej grzybów Dz.U. 2014 poz. 1408);

✓ **NIE ZBIERAJ GRZYBÓW ROSNĄCYCH W POBLIŻU MIEJSC SKŁADOWANIA ODPADÓW**, rosnących przy drogach o dużym natężeniu ruchu, ponieważ grzyby łatwo wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia;

✓ **GRZYBY WYKRĘCAJ Z PODŁOŻA W CAŁOŚCI**, gdyż jest to niezbędne do prawidłowej oceny gatunku (np. u muchomora zielonawego (sromotnikowego) trzon posiada u podstawy wyraźną bulwę, która jest osłonięta wysoką, odstającą błoniastą białą pochwą);

✓ Miejsce po wyrwaniu grzyba przykryj ściółką. Zapobiega to wysychaniu odkrytej grzybni;

✓ **GRZYBY ZBIERAJ WYŁĄCZNIE DO ŁUBIANEK LUB PRZEWIEWNYCH KOSZYKÓW**, a nie do plastikowych wiader i toreb foliowych, w których łatwo się kruszą, łamią oraz ulegają zapażeniu i zepsuciu;

✓ **NIE NISZCZ ŻADNYCH GRZYBÓW**, także trujących, ponieważ są potrzebne w środowisku leśnym, m.in. są pokarmem dla zwierząt;

✓ **PO POWROTCIE Z GRZYBOBRANIA POSEGREGUJ GRZYBY gatunkami** i wyrzuć te, co do których nie masz pewności. Następnie oczyść grzyby i jak najszybciej poddaj je obróbce termicznej;

✓ Ponieważ grzyby szybko się psują, spożywaj je bezpośrednio po przyrządzeniu i nie przechowuj zbyt długo;

✓ Nie podawaj potraw z grzybów małym dzieciom, osobom starszym i chorym, ponieważ są ciężkostrawne;

✓ W razie wątpliwości, czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, można skorzystać z bezpłatnej porady grzyboznawców lub klasyfikatorów grzybów świeżych w stacjach sanitarno-epidemiologicznych.

