

**Podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania:**

1.Pamiętaj! Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których nie masz jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne.

2. Zbieraj grzyby wyłącznie wyrośnięte 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 na przykład zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami.

5. Zbieraj grzyby do koszyków lub pojemników przepuszczających powietrze. Nie używaj reklamówek foliowych, które powodują zaparzanie grzybów i przyśpieszających 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 niszcz 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, bóle brzucha, biegunka, skurcz mięśni, podwyższona temperatura

Niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza.

Źródło: GIS