



Co warto wiedzieć o GRZYBACH??



Grzyb – co to takiego?

- To, co przywykliśmy nazywać grzybem, czyli kapelusz na trzonie, stanowi jedynie nadziemną część większego organizmu, ukrytego przed naszymi oczami w glebie.
- Grzyb jest owocnikiem i ma za zadanie podtrzymywać gatunek. W tym celu produkuje i rozsiewa zarodniki. Pełni więc rolę służebną wobec grzybni – bo to właśnie ona stanowi zasadniczy element wspomnianego organizmu.



- Okazuje się, że grzyby są jednymi z najbardziej dobroczynnych mieszkańców lasów, pól i łąk. . Gdyby nie ich oczyszczające właściwości (rozkładanie substancji organicznych na czynniki prostsze), las wkrótce przypominałby naturalne cmentarzyska szczątków organicznych i niezdolne do zrodzenia życia.

- W naszym kraju grzybobranie było i jest bardzo popularne. Grzyby są chętnie spożywane przez ludzi ze względu na walory smakowe i zapachowe.



Zbieranie grzybów wymaga wiedzy oraz doświadczenia

Pomoc w rozpoznawaniu:

- **Grzyboznawcy** – posiadają uprawnienia do oceny grzybów świeżych i suszonych,
- **Klasyfikatorzy grzybów** – posiadają uprawnienia do oceny wyłącznie grzybów świeżych



➤ Grzyby dzielimy na:

1. JADALNE



grzyby produkujące jadalne owocniki, które po przyrządzeniu, nie wpływają negatywnie na stan zdrowia człowieka

2. NIEJADALNE



grzyby, które nie nadają się do spożycia głównie ze względu na smak i zapach, ale też ze względu na twardość miąższu, ciężkostrawność, a czasem także toksyny

3. TRUJĄCE



grzyby, zwłaszcza kapeluszowe, zawierające substancje trujące w ilościach toksycznych dla ludzi



1. Borowik szlachetny
(jadalny)



2. Goryczak żółciowy
(niejadalny)



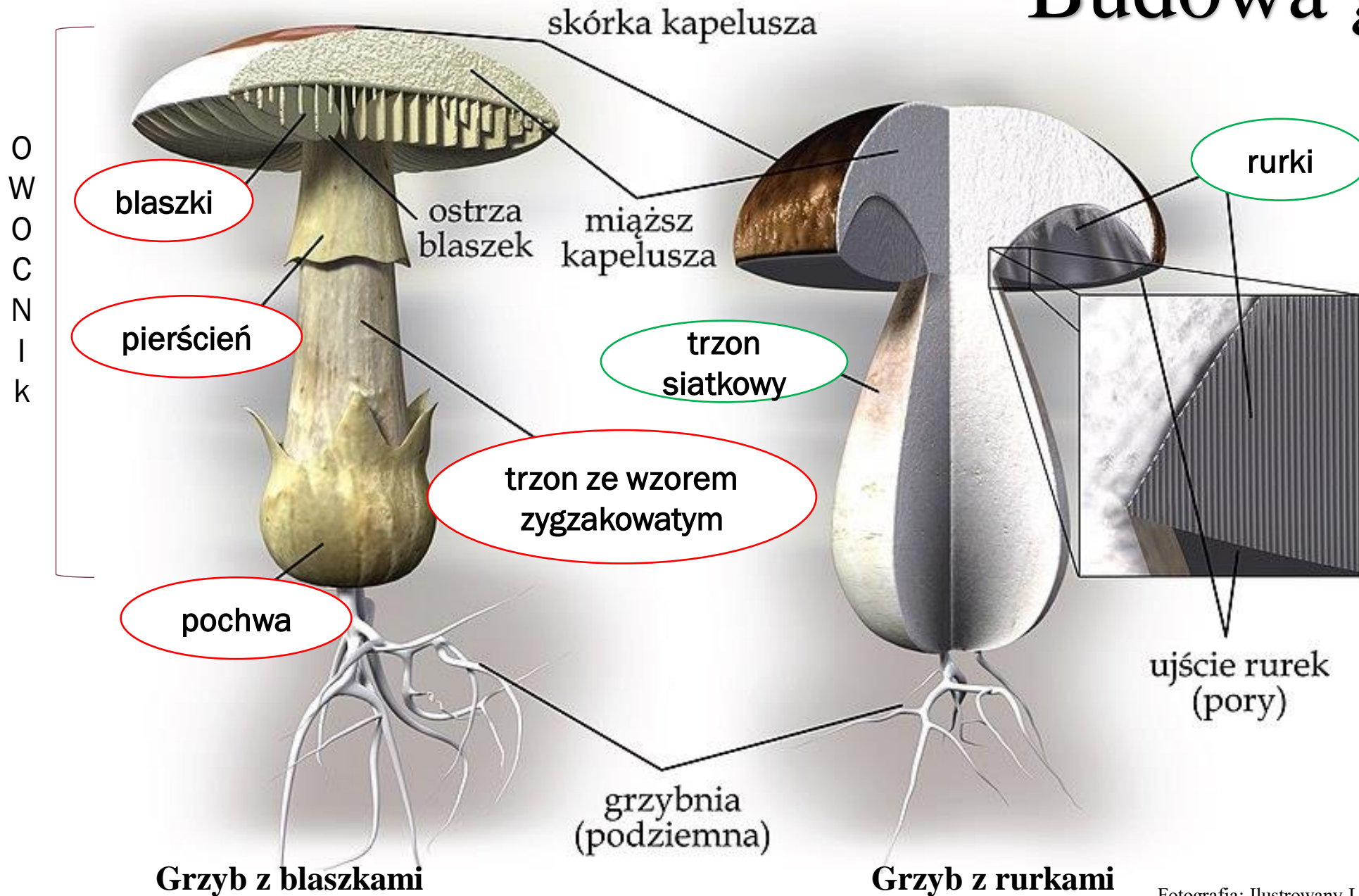
3. Muchomor czerwony
(trujący)



Przykłady



Budowa grzyba



Grzyb z blaszkami

Grzyb z rurkami

GRZYBY Z RURKAMI

Najsmaczniejsze i najbardziej poszukiwane przez grzybiarzy są grzyby jadalne, które na spodniej części kapeluszy mają warstwę ułożonych obok siebie **rureczek** przypominających gąbkę.

Wśród tych grzybów **nie ma grzybów śmiertelnie trujących**. Są tylko grzyby gorzkie powodujące zaburzenia pokarmowe.



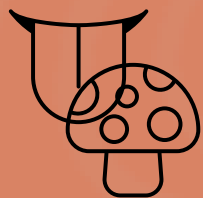
GRZYBY Z BLASZKAMI

Zbieranie grzybów z **blaszkami** na spodzie kapeluszy wymaga większej wiedzy i ostrożności, ponieważ są wśród nich grzyby **śmiertelnie trujące**.

Większość szczególnie niebezpiecznych, śmiertelnie trujących grzybów ma blaszki o **białym zabarwieniu**, nie zmieniającym się w okresie wegetacji. Należą do nich wszystkie **muchomory**, a wśród nich muchomor zielonawy (sromotnikowy).

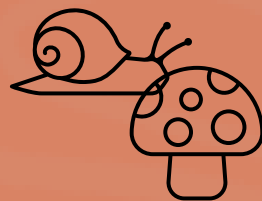


MITY O GRZYBACH....



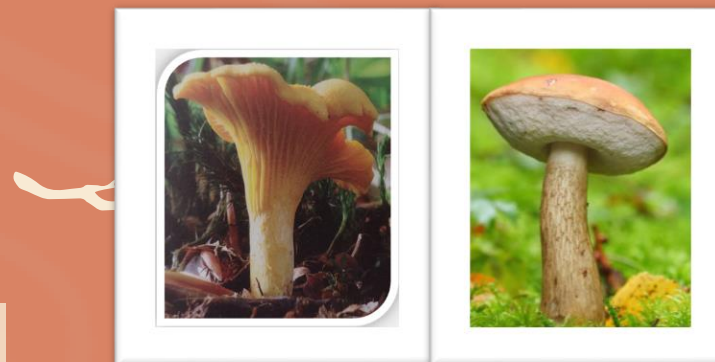
1* To nieprawda, że wszystkie trujące grzyby surowe mają piekący, gorzki smak.

Najsilniej trujący muchomor zielonawy (sromotnikowy) ma łagodny smak



*** To nieprawd, że jeśli grzyb jest nadgryziony przez zwierzę, oznacza że jest jadalny.**

Ślimaki z chęcią żerują na trujących muchomorach czerwonych



***To nieprawda, że wszystkie jadalne grzyby pod kapeluszem mają rurki, a niejadalne blaszki**

Pieprznik jadalny (kurka) ma fałdy, a niejadalny goryczak żółciowy rurki



***To nieprawda, że grzyby trujące po kilkukrotnym obgotowaniu są bezpieczne do spożycia.**

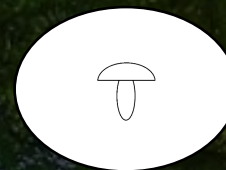
Wielokrotne gotowanie nie pozbawia ich toksyn



1. Nie zbieramy grzybów których nie znamy



2. Do koszyka wkładamy grzyby, co do których jesteśmy pewni

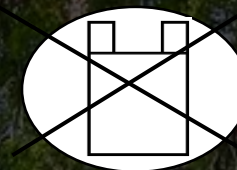


3. Unikamy grzybów zbyt małych- trudno rozpoznać czy są blaszkowe czy nie



4. Jako początkujący grzybiarze zbieramy tylko grzyby rurkowe

Złote zasady



5. Grzyby zbieramy do przewiewnych koszy. Nie korzystamy z foliowych reklamówek



6. Nie przyjmujemy rad od przygodnych grzybiarzy



7. Nie kupujemy grzybów z nieznanego źródła

- ✓ Grzyby wykręcamy delikatnie z podłoża tak, żeby nie uszkodzić grzybni i po oczyszczeniu układamy w koszyku trzonami do góry



- ✓ Nie należy zbierać grzybów zbyt starych i zaczerwienionych (zarobaczonych), ponieważ mogą być szkodliwe dla zdrowia



- ✓ Nie wolno jeść grzybów surowych lub niedogotowanych



Dobre rady



- ✓ Nie zbieraj i nie niszczyć grzybów trujących. Wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowi część ekosystemu



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



Jak przygotować się do grzybobrania:

❖ Odpowiednie ubranie :



długie rękawy



spodnie
z długimi
nogawkami



pełne buty



nakrycie
głowy

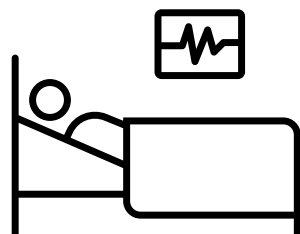
Zabezpieczą nas
przed wilgocią
oraz ukąszeniem
owadów i żmij

❖ Środek odstraszający owady



Stanowi dodatkową ochronę przed
komarami i kleszczami

Zatrucie grzybami



Jeżeli po spożyciu grzybów
zauważymy objawy zatrucia,
takie jak:

- ✓ Bóle brzucha, bóle w nadbrzuszu,
- ✓ Silne pragnienie,
- ✓ Uporczywe wymioty i biegunka
- ✓ Kurcze mięśni, drgawki mięśni,
- ✓ Zaburzenia pracy serca i układu krążenia,

- ✓ Spadek ciśnienia tętniczego krwi,
- ✓ Bóle wątroby
- ✓ Silnie rozszerzone źrenice,
- ✓ Stany podniecenia, odurzenia, zamroczenia, zaburzenia świadomości, utraty przytomności,
- ✓ Śpiączka

Powinniśmy natychmiast wezwać
lekarza lub zgłosić się do szpitala !

Zatrucie grzybami

*Podział zatruć
ze względu
na mechanizm
działania toksyn:*

- 1. Zatrucia
cytotropowe**
- 2. Zatrucia
neurotropowe**
- 3. Zatrucia
gastryczne**



1. Zatrucia cytotropowe



Charakteryzują się uszkodzeniami komórek narządów wewnętrznych. Prowadzą do uszkodzenia narządów takich jak **wątroba i nerki**

Objawy zatrucia występują po spożyciu: muchomora zielonawego (sromotnikowego), wiosennego i jadowitego od 8 do 14 godzin, zasłonaka rudego od 3 do 14 dni. Zatrucia tego typu bardzo często kończą się śmiercią.



1. Zatrucia neurotropowe

Mają ujemny wpływ na **układ nerwowy** człowieka. Dzielą się na dwie grupy:

I grupa powoduje:
zwolnienie akcji serca, spadek tętna, zaburzenia oddychania, uczucie gorąca, silny ślinotok

II grupa powoduje:
podniecenie nerwowe, napady szału, halucynacje, przyspieszenie akcji serca



1. Zatrucia gastryczne



Charakteryzują się:
objawami **ostrych**
**nieżytów żołądkowo-
jelitowych**

Powodują **odwodnienie**
organizmu i
zaburzenia równowagi
kwasowo-zasadowej
płynów ustrojowych



**Zanim
przybędzie
lekarz:**



1. Zaleca się wypróżnić
żołądek poprzez wywołanie
wymiotów

1. Nie wolno podawać mleka
ani alkoholu !!!

3. Należy zabezpieczyć
wymiociny oraz resztki
potrawy grzybowej,
ewentualnie obierzyny
z grzybów (celem
diagnostyki laboratoryjnej)

**Lekarz wezwany w porę może
uratować Ci życie!**

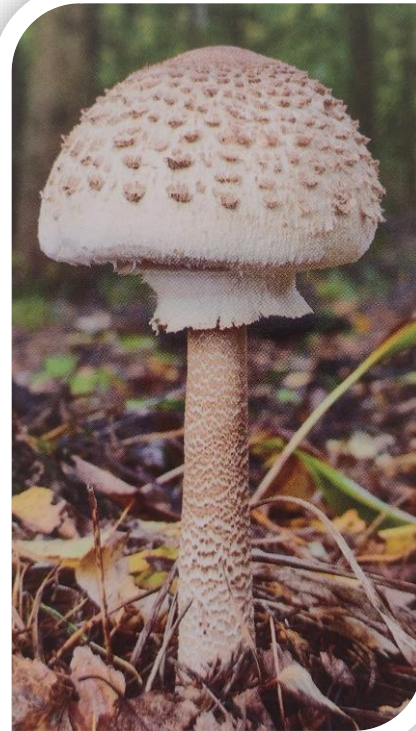


GRZYBY JADALNE I ICH TRUJĄCE SOBOWTÓRY



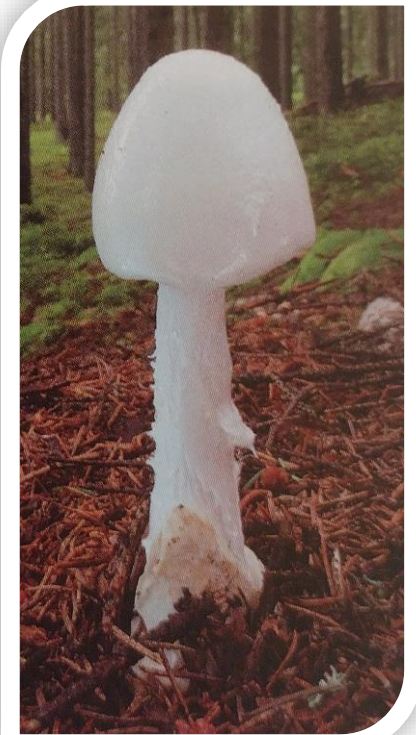
***Grzyby
jadalne
i ich
trujące
sobowtóry***

JADALNY



Czubajka kania
(*Macrolepiota procera*)

TRUJĄCY



Muchomor jadowity
(*Amanita virosa*)



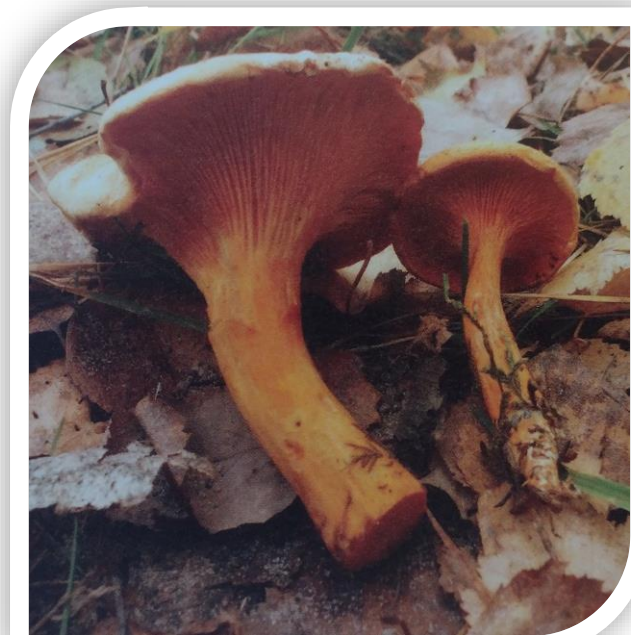
*Grzyby
jadalne
i ich
trujące
sobowtóry*

JADALNY



Pieprznik jadalny
(*Cantharellus cibarius*)

TRUJĄCY



Lisówka pomarańczowa
(*Hygrophoropsis aurantiaca*)



**Grzyby
jadalne
i ich
trujące
sobowtóry**

JADALNY



Mleczaj rydz
(*Lactarius deliciosus*)

TRUJĄCY



Mleczaj wełniaka
(*Lactarius torminosus*)



***Grzyby
jadalne
i ich
trujące
sobowtóry***

JADALNY



Purchawka chropowata
(*Lycoperdon perlatum*)

TRUJĄCY



Tęgoscór cytrynowy
(*Scleroderma citrinum*)



*Grzyby
jadalne
i ich
trujące
sobowtóry*

JADALNY



Borowik szlachetny
(*Boletus edulis*)

TRUJĄCY



Borowik szatański
(*Boletus satanas*)



***Grzyby
jadalne
i ich
trujące
sobowtóry***

JADALNY



Mleczaj smaczny
(*Lactarius volemus*)

TRUJĄCY



Krowiak podwinięty
(*Paxillus involutus*)



Obowiązkowy atest na sprzedaż grzybów

Grzyby świeże oraz grzyby suszone można sprzedawać zarówno na targowiskach, jak i w placówkach handlowych. Jednak wymogiem, którego nie można pominąć przy sprzedaży jest posiadanie ważnego **ATESTU**.



**W Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sieradzu,
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 52, 98-200 Sieradz
od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 do 10:00 można uzyskać
ATEST oraz zasięgnąć porady klasyfikatora grzybów.**

Do identyfikacji należy przynosić wyłącznie grzyby świeże, wykrecone w całości z podłoża.

Nie należy przynosić m. in. grzybów:

- starych i przejrzałych
- zbyt młodych, z niewykształconymi cechami osobniczymi,
- samych kapeluszy,
- oczyszczonych,
- pokrojonych,
- zapleśniałych,
- ugotowanych,
- zamrożonych,
- usmażonych,
- umytych,
- zamarynowanych.

Atest grzybów świeżych obejmuje partię badaną, której maksymalny okres przechowywania wynosi 48 godzin w temperaturze do 10 °C.



Opracowanie:

Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia Powiatowej Stacji
Sanitarno-Epidemiologicznej w Sieradzu

