

ABC ZBIERACZA GRZYBÓW



Zbieranie grzybów w naszym kraju było i jest bardzo popularne. Grzyby są chętnie spożywane przez ludzi ze względu na walory smakowe i zapachowe. Pobyt w lesie jest także bardzo dobrą formą aktywnego wypoczynku. Jednak w naszych lasach rośnie wiele gatunków

grzybów o różnej toksyczności. Wśród nich występują grzyby trujące, jadalne i niejadalne.

Aby uniknąć poważnych zagrożeń dla życia i zdrowia, należy pamiętać o następujących zasadach:

1. Zbieramy gatunki grzybów tylko dobrze znanych.
2. Nie zbieramy grzybów bardzo młodych, starych i przejrzałych, a także gatunków, których nie znamy.
3. Nie niszczymy żadnych grzybów, także trujących, ponieważ są potrzebne w ekosystemie leśnym.
4. Zbieramy grzyby całe poprzez wykręcenie z podłoża. Powstały dołek zasypujemy ziemią i lekko przygniatamy – w ten sposób zabezpieczamy grzybnię.
5. Zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków. W pojemnikach z tworzywa sztucznego (nawet koszykach!) grzyby łatwo ulegają zaparzeniu i zepsuciu. Nawet w jadalnych gatunkach grzybów mogą wtedy wytwarzać się substancje trujące i szkodliwe dla zdrowia.
6. Nie oceniamy grzybów nam nieznanych na podstawie smaku, ponieważ niektóre śmiertelnie trujące grzyby mają łagodny nie wyróżniający się smak (np. muchomor sromotnikowy). Nie należy też wierzyć przesądom mówiącym o ciemnieniu cebuli lub czernieniu srebrnej łyżki, po kontakcie z trującym lub niejadalnym grzybem.
7. Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe – z tzw. „siateczką”. Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy i nie kupuj grzybów z nieznanego źródła.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI:

- nudności
- wymioty
- bóle brzucha i głowy
- podwyższona temperatura ciała

NIE ZALECA SIĘ JEDZENIA GRZYBÓW:

- kobietom w ciąży i karmiącym
- dzieciom
- osobom starszym
- osobom z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego

Bezpieczne grzybobranie

Jak przygotować się do grzybobrania?



Bluzka lub kurtka z długim rękawem, spodnie z długimi nogawkami, buty z wyższą cholewką, czapka bądź kapelusz
- **odpowiednie ubranie zabezpiecza nas przed ukąszeniem owadów i zmij**

Środek odstraszający owady uchroni nas przed komarami i kleszczami



Koszyk na grzyby najlepiej wiklinowy, w foliowej torebce grzyby zaparzą się - mogą wytwarzać substancje szkodliwe dla zdrowia

