

## **DYŻURY GRZYBOZNAWCÓW ABC ZBIERACZA GRZYBÓW**

W związku z rozpoczynającym się okresem grzybobrania Świętokrzyski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny informuje, iż podobnie jak w latach ubiegłych, grzyboznawcy z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Kielcach przy ul. Jagiellońskiej 68, udzielają porad grzybowych, m. in. w zakresie określania przynależności gatunkowej zbieranych grzybów.

Dyżury te odbywają się **w dni powszednie** w godzinach. **od 7:25 do 14:00.**

Analogiczne porady można uzyskać w Powiatowych Stacjach Sanitarno-Epidemiologicznych w Kielcach (dyżur grzyboznawcy) oraz w Skarżysku - Kamiennej, Końskich, Opatowie, Sandomierzu i Starachowicach (dyżury klasyfikatorów grzybów), w dniach i godzinach zgodnych z harmonogramem umieszczonym w tabeli nr 1:

Tabela nr 1

**DNI I GODZINY UDZIELANIA PORAD GRZYBOWYCH  
W WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO – EPIDEMIOLOGICZNEJ  
W KIELCACH ORAZ W POSZCZEGÓLNYCH POWIATOWYCH  
STACJACH SANITARNO -  
EPIDEMIOLOGICZNYCH NA TERENIE WOJEWÓDZTWA  
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO**

<b>Lp.</b>	<b>PSSE</b>	<b>Dni i godziny udzielania porad grzybowych</b>
1	Busko-Zdrój	–
2	Jędrzejów	–
3	Kielce	Dni robocze od 10.08. – 10.10.2021 r. w godz.: 7 <sup>25</sup> – 15 <sup>00</sup>  udzielanie porad może nastąpić po wcześniejszym uzgodnieniu pod nr telefonu 880489167
4	Końskie	Dni robocze od 23.08.2021 r. w godz. 9 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>
5	Opatów	Poniedziałek 7 <sup>25</sup> – 15 <sup>00</sup> Wtorek 7 <sup>25</sup> – 15 <sup>00</sup>
6	Ostrowiec Świętokrzyski	–
7	Sandomierz	Dni robocze od 30.07 – 30.11.2021 r. w godz. 7 <sup>25</sup> – 9 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>
8	Skarżysko-Kamienna	Dni robocze w godz.: 12 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>
9	Starachowice	Wtorek 7 <sup>25</sup> – 9 <sup>00</sup> Czwartek 13 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>
10	Staszów	–
11	Włoszczowa	–
12	WSSE Kielce	Dni robocze w godz. 7 <sup>25</sup> – 14 <sup>00</sup>

# ABC ZBIERACZA GRZYBÓW



Zbieranie grzybów w naszym kraju było i jest bardzo popularne, a spożywanie ich jest tradycyjnym zwyczajem żywieniowym polskiego społeczeństwa. 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. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. Aby uniknąć tak poważnych zagrożeń dla życia i zdrowia, należy zbierać tylko te grzyby, które dobrze znamy.

## Zasady bezpiecznego grzybobrania:

- Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których **nie masz wątpliwości, że są jadalne** (warto korzystać z atlasów).
- Zbieraj wyłącznie „**wyrośnięte**” grzyby. Zbieranie młodych owocników, bez wykształconych cech danego gatunku, to najczęstsza przyczyna tragicznych pomyłek.
- Jeśli jesteś początkującym grzybiarzem, **zbieraj tylko grzyby rurkowe**. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących, więc ryzyko zatrucia jest dużo mniejsze niż w przypadku grzybów blaszkowych.
- Nie stosuj **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*).
- Zbieraj grzyby do **koszyków lub pojemników przepuszczających powietrze**. Nie używaj foliowych reklamówek – grzyby szybko się w nich psują, co grozi zatruciem.
- Nigdy **nie zbieraj** grzybów, które rosną **w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach skupisk odpadów** (np. przy zakładach produkcyjnych czy drogach o dużym natężeniu ruchu), ponieważ grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.
- **Nie zbieraj i nie niszczy** grzybów trujących. Wiele z tych gatunków jest **pod ochroną** i stanowi część ekosystemu.
- **Jeśli masz wątpliwości, czy grzyb jest trujący czy jadalny, nie ryzykuj!**

**Pamiętaj!**

**Zbieraj grzyby, co do których masz całkowitą pewność!**

## Zasady konsumpcji:

- Jedzenie grzybów, szczególnie leśnych, jest **niewskazane dla małych dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych oraz cierpiących na zaburzenia układu pokarmowego.**
- Nie należy spożywać grzybów w zbyt dużych ilościach, ponieważ są **ciężkostrawne.** Może to być również **niebezpieczne ze względu na stopień skażenia owocników metalami ciężkimi, które mogą kumulować się w naszych organizmach.**
- **Nie należy spożywać grzybów na surowo** – może to wywoływać dolegliwości trawienne i zatrucia. Pamiętaj, aby odpowiednio przyrządzić grzyby!
- **Pamiętaj, że niektóre rodzaje grzybów mogą powodować zatrucia w połączeniu z alkoholem!** (np. borowik ponury, czernidlak pospolity).

## Możemy wyróżnić trzy typy zatruc grzybami:

- Zatrucie cytotropowe charakteryzujące się przede wszystkim uszkodzeniem komórek narządów wewnętrznych: wątroby, śledziony, nerek, serca itp. Objawy występują po długim okresie utajenia, wynoszącym po spożyciu muchomora zielonawego (sromotnikowego), wiosennego i jadowitego od 8 do 14 godz., piestrzenicy kasztanowatej od 5 do 8 godzin, natomiast w przypadku spożycia zasłonaka rudego od 3 do 14 dni. Zatrucie cytotropowe bardzo często kończy się śmiercią.
- Zatrucie neurotropowe cechuje ujemny wpływ na system nerwowy człowieka. Objawy chorobowe pojawiają się po krótkim okresie utajenia wynoszącym od 15 min. do 2 godz. Obserwuje się objawy typu:
  - ✓ zwolnienie akcji serca, spadek tętna, zaburzenia oddychania, uczucie gorąca i ślinotok po spożyciu strzępiaka,
  - ✓ objawy typowe dla schorzeń alergicznych (krowiak podwinięty zwany olszówką),
  - ✓ podniecenie nerwowe aż do halucynacji po spożyciu muchomora plamistego i czerwonego oraz potrawy z czernidlaków, jeśli następnie wypije się choćby niewielką ilość alkoholu (do 3 dni włącznie).
- Zatrucia gastryczne charakteryzują się objawami ostrych nieżytów żołądkowo – jelitowych, jak bóle brzucha, wymioty, biegunki, podwyższona temperatura. Objawy te występują od 2 do 5 godz. po spożyciu niektórych gołąbków, mleczejaków, gąsek, wieruszki zatokowej, pieczarki żółtawej, lisówki pomarańczowej, tęgoskóra i innych.

## **Pierwsza pomoc**

Jeśli po zjedzeniu grzybów pojawiają się oznaki zatrucia, należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską, skontaktować się z numerem alarmowym 999 lub 112, albo przewieźć chorego do szpitala.

Czekając na pomoc medyczną można sprowokować wymioty.

Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać mleka i alkoholu, ponieważ płynę te przyspieszają przenikanie toksyn do krwiobiegu.

**Uwaga!**

**Przy zatruciach muchomorem zielonawym (sromotnikowym), wiosennym bądź jadowitym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Zgłoszenie się w porę do lekarza może choremu uratować życie.**

Muchomor zielonawy (sromotnikowy) jest grzybem o zielonkawo – oliwkowym zabarwieniu kapelusza, białych blaszkach na jego spodzie i przy dojrzałych okazach długim, wysmukłym trzonie u dołu bulwiasto osadzonym w odstającej pochwie. W górnej części trzonu ma przyrośnięty zwisający pierścień. Małe, jeszcze niewyrośnięte grzyby nie mają wykształconych tak charakterystycznych cech.

Muchomor zielonawy (sromotnikowy) najczęściej mylony jest z następującymi grzybami jadalnymi: gołąbkim zielonawym (potocznie zwanym surojadką) i gąską zielonką. Natomiast muchomor jadowity i wiosenny (odmiany muchomora zielonawego (sromotnikowego) o białych kapeluszach) bywa mylony z młodą pieczarką lub młodą czubajką kanią.



*Jeśli nie jesteś pewien, czy zebrane przez Ciebie grzyby są jadalne, możesz skontaktować się z Wojewódzką Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną w Kielcach, Oddział Badań Żywności, Żywienia i Produktów Kosmetycznych, Kielce, ul. Jagiellońska 68*

***tel. 041 3655426 od poniedziałku do piątku w godz. 7.25 – 14.00.***

Źródło:

[www.gov.pl/web/zdrowie/bezpieczne-grzybobranie](http://www.gov.pl/web/zdrowie/bezpieczne-grzybobranie)