

# ABC GRZYBIARZA

?

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

1



2

**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;

3

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



4



**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);

6



**NIE ZBIERAJ GRZYBÓW STARYCH I PRZEJRZAŁYCH**,

nasączonych wodą czy zapleśniałych, ponieważ nawet jadalne, mogą spowodować zatrucie;

5



**NIE ZBIERAJ GRZYBÓW  
ROSĄCYCH  
W POBLIŻU MIEJSC  
SKŁADOWANIA**

**ODPADÓW** lub przy drogach o dużym natężeniu ruchu, ponieważ grzyby łatwo wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia;

7



8

**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, odstającą, błoniastą, białą pochwą);

Miejsce po wykręceniu 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 zaparzeniu i zepsuciu;

9

10



**NIE NISZCZ  
ŻADNYCH  
GRZYBÓW,**

także trujących, ponieważ są potrzebne w środowisku leśnym, m.in. są pokarmem dla zwierząt;

11



**PO POWROTCIE  
Z GRZYBOBRANIA  
POSEGREGUJ  
GRZYBY  
GATUNKAMI**

i wyrzuć te, co do których nie masz pewności. Następnie oczyść grzyby i jak najszybciej poddawaj je obróbce termicznej;

12

**GRZYBY SZYBKO ULEGAJĄ ZEPSUCIU,**

dlatego spożywaj je bezpośrednio po przyrządzeniu i nie przechowuj zbyt długo; Ponieważ potrawy z grzybów są ciężkostrawne nie podawaj ich małym dzieciom, osobom starszym i chorym;



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