

GRZYBOBRANIE

Na grzybobranie najlepiej wybierać się wczesnym rankiem.

1. Należy pamiętać o tym, że grzyby zbieramy do **przewiewnych koszy** lub **lubianek**.
2. Nie zbierać grzybów do **worków plastikowych czy reklamówek**, ponieważ grzyby łatwo się w nich łamią, kruszą i zaparzają, a wtedy nawet w jadalnych grzybach mogą się wytworzyć substancje szkodliwe dla zdrowia.
3. Nie należy zbierać **grzybów zbyt młodych i niedojrzałych**, ponieważ takie okazy mogą jeszcze nie mieć wykształconych wszystkich cech charakterystycznych do ich jednoznacznej identyfikacji. Nie przestrzeganie tej zasady jest m.in. przyczyną spożycia muchomora sromotnikowego jako gołąbka zielonawego lub trawiastego czy też gąskę zielonką oraz czubajkę kanię (sowa).
4. Nie zbierać grzybów **zbyt starych, zaczerwionych, tj zarobaczonych**, nadjedzonych przez ślimaki, nasączonych wodą czy zapleśniałych, ponieważ mogą być niebezpieczne dla zdrowia a pozostawione w lesie rozsieją zarodniki.
5. Zbierać należy tylko **grzyby zdrowe** i te, które osiągnęły właściwą wielkość!
6. Grzyby **wykręcamy** z podłoża tak, żeby nie uszkodzić grzybni i po sprawdzeniu oczyszczamy a następnie przycinamy trzony (układamy w koszyku trzonami w dół). Zbierać należy tylko te grzyby, co do których nie mamy najmniejszych wątpliwości, że są jadalne.

W przypadku grzybów mających po spodniej stronie kapelusza blaszki podstawa trzonu może posiadać cechy niezbędne do identyfikacji grzyba, np. charakterystyczny kształt, pochwę lub inne zabarwienie. Dlatego grzyby te zostawiamy w całości w celu sprawdzenia wątpliwości, że są jadalne.

W razie wątpliwości, czy dany grzyb jest jadalny, bezpieczniej jest zostawić go w lesie!

7. Zbierając grzyby nie należy rozkopywać ściółki, gdyż zniszczy się grzybnię.
8. Nie wolno niszczyć grzybów niejadalnych i trujących, ponieważ są pokarmem dla zwierząt leśnych oraz symbiontami drzew i krzewów.
9. Należy oszczędzać grzyby rzadkie i ginące, nawet jeśli są jadalne!
Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 9 lipca 2004 r. **w sprawie gatunków dziko występujących grzybów objętych ochroną** (Dz.U. z dnia 28 lipca 2004 r. Nr 168,poz.1765).

Po powrocie do domu z grzybobrania zebrane grzyby przeglądamy, segregujemy według gatunków.

Jeżeli nie mamy pewności, że zebrane grzyby są jadalne, warto skorzystać z **porad grzyboznawcy i klasyfikatora grzybów**

1. Grzyby przechowujemy w suchym, przewiewnym miejscu, żeby nie spleśniały i nie zaczęły się psuć. Najlepiej przetworzyć je w tym samym dniu.

Przygotowane potrawy z grzybów nie należy przechowywać (nawet w lodówce) dłużej niż jeden dzień!

2. Grzyby warunkowo jadalne po oczyszczeniu i opłukaniu obgotowuje się, a wodę odlewa.

3. Nie należy objadać się zbyt dużą ilością potrawy grzybowej, szczególnie wieczorem ponieważ grzyby są ciężko strawne, gdyż ich ściany komórkowe zbudowane są z **chityny**, polisacharydu zawierającego azot, opierającego się sokom trawiennym człowieka.

4. Nie należy podawać potraw z grzybów małym dzieciom, osobom starszym i chorym.

5. Pamiętajmy, że wszystkie **zatrucia grzybami** objawiają się **bólami głowy, brzucha, nudnościami, wymiotami i biegunką.**

Grzyby jako czynnik etiologiczny odgrywają istotną rolę w zatruciach pokarmowych i stanowią problem epidemiologiczny. W etiologii zatruc grzybami notuje się około 35 gatunków, w tym kilka śmiertelnie trujących.

Zatrucia grzybami mają charakter sezonowy i uwarunkowany okresem wegetacji poszczególnych gatunków. Zwykle są to zatrucia rodzinne spowodowane grzybami zbieranymi na własny użytek.

Postępowanie przy podejrzeniu zatrucia grzybami

1. Przy pierwszych objawach zatrucia **nie należy ich lekceważyć**, nie zwlekać, lecz wezwać lub zgłosić się do lekarza lub do szpitala!

2. Nie leczyć się domowymi sposobami!

3. Natychmiast **sprowokować wymioty**, poprzez wypicie ciepłej wody z solą (dorośli 200-300 ml, dzieci 100 ml wody lekko osolonej) i podrażnienie tylnej ściany gardła.

Zabezpieczyć ten materiał (wymiociny, popłuczyny) oraz resztki niespożytej potrawy i obierzyny do badania mikologicznego. Pozwoli to na precyzyjną diagnozę.

5. Wszystkie osoby, które jadły to samo danie, powinny poddać się kontroli lekarskiej, nawet jeśli (jeszcze) nie odczuwają żadnych dolegliwości.

6. Nie należy choremu podawać alkoholu oraz mleka (tłuszcze ułatwiają wchłanianie niektórych substancji toksycznych do krwi).

W związku z pojawieniem się grzybów i rozpoczęciem sezonu grzybowego więcej czasu spędzamy na łonie natury, szczególnie w lasach. Musimy pamiętać, że oprócz przyjemności zbierania grzybów w lesie czyhają na nas również zagrożenia. Podczas leśnych wędrówek jesteśmy narażeni na ukąszenia kleszczy, które przenoszą takie choroby jak borelioza oraz kleszczowe zapalenie mózgu

Beata Szelağ
Kierownik Oddziału Nadzoru
PSSE w Słupcy