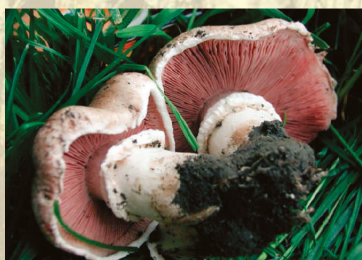




## PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

1. Pamiętaj! Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których nie masz jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów).
2. Zbieraj wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone. Młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku, stanowią najczęstszą przyczynę tragicznych pomyłek.
3. Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i występuje dużo mniejsze ryzyko zatrucia niż w przypadku grzybów blaszkowych.
4. Unikaj 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*).
5. Zbieraj grzyby do koszyków bądź pojemników przepuszczających powietrze. W żadnym przypadku nie korzystaj z reklamówek foliowych powodujących zaparzenie grzybów i przyspieszających ich psucie.







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



7. Nie zbieraj i nie niszc grzybów trujących. Wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowi część ekosystemu.



8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, skorzystaj z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych.



Jeżeli po spożyciu grzybów wystąpią:

nudności,  
ból brzucha,  
biegunka,  
skurcz mięśni,  
podwyższona temperatura,

niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza.



Pamiętaj,  
w przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.

**Wezwany w porę lekarz może uratować życie!**





## ABC zbieracza grzybów

- Zbieramy gatunki grzybów tylko dobrze znanych.
- Nie zbieramy grzybów bardzo młodych, starych i przejrzałych, a także gatunków, których nie znamy. Nie niszczymy żadnych grzybów, także trujących, ponieważ są potrzebne w ekosystemie leśnym.
- Zbieramy grzyby całe poprzez wykręcanie z podłoża. Pozostały dołek zasypujemy ziemią i lekko przygniatamy, ponieważ w ten sposób zabezpieczamy grzybnię. Zbieranie grzybów przez ułamanie trzonu lub obcięcie nożem dolnej jego części jest szkodliwe dla grzybni, a także utrudnia rozpoznanie wszystkich charakterystycznych cech grzyba, tak bardzo istotnych do określenia jego bezpieczeństwa dla zdrowia ludzi.
- Zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków. W torebkach, siatkach i koszykach plastikowych grzyby łatwo ulegają zaparzeniu i zepsuciu. Nawet w jadalnych gatunkach grzybów mogą wtedy wytwarzać się substancje trujące i szkodliwe dla zdrowia.
- Nie oceniamy grzybów nam nieznanymi na podstawie smaku, ponieważ – przykładowo – śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy ma smak łagodny, nie wyróżniający się niczym szczególnym. Nie wiermy też starym przesądom mówiącym o ciemnieniu cebuli lub czernieniu srebrnej łyżki, włożonych do potrawy z grzybów, co miałyby świadczyć o tym, że jest ona sporządzona z gatunków grzybów niejadalnych czy trujących.

## ABC przyrządzania i spożywania potraw z grzybów

- Grzyby są potrawą ciężko strawną i dlatego nie wolno podawać ich małym dzieciom, ludziom w podeszłym wieku oraz osobom cierpiącym na choroby układu pokarmowego.
- Potrawy z grzybów należy spożywać świeże, bezpośrednio po sporządzeniu.
- Nie wolno przetrzymywać potraw z grzybów nawet w lodówce, ponieważ łatwo się one psują i szybko powstają w nich substancje trujące.

Należy pamiętać, że zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami i biegunką. W takich sytuacjach niezwłocznie należy zgłosić się do lekarza. Należy wiedzieć, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Zgłoszenie się w porę do lekarza może choremu uratować życie.



**Państwowa Inspekcja Sanitarna  
życzy bezpiecznego grzybobrania  
i przyjemnego wypoczynku w lesie**

Opracowanie: Elżbieta Łata, Maria Suchowiak (Główny Inspektorat Sanitarny)  
Konsultacja: grzyboznawca Anna Oleńko (Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie)

## Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia

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. Pobyć 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.

### Grzyby z rurkami

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

Wśród tych grzybów nie ma grzybów śmiertelnie trujących. Są tylko grzyby powodujące zaburzenia pokarmowe lub grzyby niejadalne jak goryczak żółciowy, mylnie nazywany „szatanem”.

### 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 sromotnikowy**.



**Muchomor 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 nie wyrosnięte grzyby nie mają wykształconych tak charakterystycznych cech.

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



### Śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy

Cechy: pierścień przyrośnięty do trzonu, trzon osadzony w pochwie.

### Grzyby jadalne, z którymi bywa mylony muchomor sromotnikowy



#### Jadalna czubajka kania

Cechy: trzon bulwiasty bez pochwy, pierścień ruchomy w górnej części trzonu.



#### Jadalny gołąbek zielonawy

Cechy: kapelusz zielonkawo-oliwkowy, blaszki kremowe, trzon gładki, cylindryczny bez pierścienia i pochwy.



#### Jadalna gąska zielonka

Cechy: kapelusz zielonkawo-oliwkowy, blaszki żółto-zielone, trzon gładki, cylindryczny bez pierścienia i pochwy.