



Wirtualny Atlas grzybów

ZASADY BEZPIECZNEGO
GRZYBOBRANIA

Sezon na grzyby

Grzyby odgrywają ważną rolę w przyrodzie – zapewniają krążenie pierwiastków, uczestniczą w procesach glebotwórczych, wzbogacają glebę i stanowią pokarm dla wielu gatunków zwierząt. Z niektórych grzybów można wytwarzać antybiotyki, inne są źródłami substancji wywołujących choroby i zatrucia.

Grzyby możemy spotkać w lasach już w maju, ale największy szczyt sezonu na grzyby następuje późnym latem i jesienią.

W Polsce szczyt sezonu na grzyby to wrzesień i październik.

Właściwości zdrowotne grzybów



Grzyby są niskokaloryczne, zawierają dużo błonnika, a także związki biologicznie aktywne (beta-glukany, chitosany, polifenole i in.), które mogą zapobiegać powstawaniu oraz wspomagać leczenie chorób, tj. miażdżyca czy nowotwory.

Spożywanie grzybów powoduje obniżenie we krwi stężenia cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL. Biologicznie aktywne związki obecne w grzybach wykazują działanie immunostymulujące, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, hipoglikemiczne i antyoksydacyjne.

Grzyby zawierają dużo substancji chitynowych, co powoduje że są one ciężkostrawne i dlatego nie zaleca się spożywania grzybów:

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

Budowa grzybów



kapelusz

rurki

blaszki

pierścień

trzon

grzybnia

Podział grzybów



JADALNE

grzyby produkujące jadalne owocniki, które po przyrządzeniu, nie wptywają negatywnie na stan zdrowia człowieka.



NIEJADALNE

grzyby, które nie nadają się do spożycia głównie ze względu na smak i zapach, ale też ze względu na twardość mięszu, ciężkostrawność, a czasem także toksyny.



TRUJĄCE

grupa grzybów, zwłaszcza kapeluszowych, zawierających substancje trujące w ilościach toksycznych dla ludzi. Dzieli się je według toksyn, które wytwarzają oraz ich oddziaływania na organizm człowieka.



Grzyby trujące



Istnieją trujące gatunki grzybów, które do złudzenia przypominają gatunki jadalne, co może być przyczyną śmiertelnej pomyłki - przykładowo muchomor zielonawy mylony jest często z czubajką kanią. Już 50 g muchomora zielonawego może spowodować śmierć dorosłego człowieka

Grzyby trujące prowadzą do nieodwracalnych uszkodzeń wątroby oraz powodują zaburzenia akcji serca i oddychania, co w konsekwencji może doprowadzić do śmierci!

Jak przygotować się do grzybobrania?

Załóż bluzkę lub kurtkę z długim rękawem, spodnie z długimi nogawkami, buty z wyższą cholewką oraz czapkę bądź kapelusz

Weź koszyk na grzyby, najlepiej wiklinowy - w foliowej torebce grzyby zaparzają się i mogą wytwarzać substancje szkodliwe dla zdrowia



Zabierz ze sobą środek odstraszający owady, który zabezpieczy Cię przed komarami i kleszczami



10 zasad grzybiarza



- 1 Zbieraj tylko te grzyby, co do których jesteś absolutnie pewien
- 2 Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe - "z siateczką"
- 3 Unikaj grzybów zbyt małych - trudno je zidentyfikować
- 4 Grzyby delikatnie wykręcaj lub wycinaj z podłoża, miejsce zasyp ściótką aby nie uszkodzić grzybni - wyrosną z niej nowe grzyby
- 5 Grzyby zbieraj do przewiewnych koszyków, nie korzystaj z foliowych reklamówek
- 6 Nie identyfikuj grzybów próbując ich, nie wszystkie trujące grzyby są gorzkie
- 7 Nie niszczyć grzybów, których nie zbierasz - są one elementem ekosystemu lasu, mogą stanowić pokarm dla zwierząt
- 8 Korzystaj z atlasów grzybów
- 9 Nie podawaj grzybów małym dzieciom!
- 10 Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy



Najpopularniejsze gatunki grzybów występujące w Polsce





Borowik szlachetny

występuje w lasach iglastych, liściastych i mieszanych, posiada kapelusz brązowy, trzon białawy lub jasnobrązowego, dolna część jaśniejsza. W górnej części trzonu widoczna jest drobna siateczka. Borowika szlachetnego można pomylić z goryczakiem żółciowym.

GRZYB JADALNY





Goryczak żółciowy

rośnie najczęściej w lasach iglastych –
świerkowych i sosnowych.

Może przyjmować barwę od jasnobrązowej
do cielistobrązowej. Posiada rurki,
najczęściej poduszczkowato wypukłe,
trzon pokryty siateczką o kolorze
jaśniejszym od kapelusza.

Mięszk po uszkodzeniu barwi się
lekko na różowo.

Ma gorzki smak i przyjemny zapach.

GRZYB NIEJADALNY





Pieprznik jadalny tzw. "kurka"

grzyb o charakterystycznej żółtej barwie i nieregularnym lejkwatym kapeluszu. Posiada grube rozgałęzione blaszki u dołu. Rośnie w lasach iglastych i liściastych na piaszczystych i kwaśnych glebach. Kurka często mylona jest z trującym grzybem lisówką pomarańczową.

GRZYB JADALNY





Lisówka pomarańczowa

Spotykana pod jodłami, bukami i sosnami. Ma pomarańczowy lub pomarańczowobrazowy cienki kapelusz z regularnym podwiniętym brzegiem.

Mięszsłaby, barwy białej lub kremowej. Lisówkę pomarańczową poznasz po podwiniętym kapeluszu, gęsto osadzonych blaszkach i cienkim trzonie.

GRZYB NIEJADALNY





Smarkdziejka

Występuje w lasach liściastych i mieszanych oraz w nadrzecznych lasach świerkowych. Owocnik w środku jest pusty, spiczasty, stożkowato wydłużony kształt z fałdami w kształcie żeberka.

Trzon ma nieregularny, spłaszczony lub wygięty kształt, z wyraźnie zwężoną i pomarszczoną podstawą.

GRZYB JADALNY





Piestrzenica kasztanowata

Najczęściej spotykana na polanach i otwartych terenach. Rośnie w sąsiedztwie pni drzew i między ich korzeniami. Główka piestrzenicy ma nieregularny, kulisty, silnie pofałdowany kształt. Trzon jest krótki i nieregularny, od spodu jest nieznacznie zgrubiały.

O ile w przypadku smardzów jadalnych wyróżnić można w ich budowie coś na kształt niewielkich wklęsłych grot czy pieczar, o tyle powierzchnia piestrzenicy pełna jest obłych wypukłości, przywołujących na myśl powierzchnię ludzkiego mózgu.

GRZYB TRUJĄCY



Opieńka miodowa

Opieńka miodowa występuje w lasach liściastych, ogrodach, parkach i sadach. Owocnik pokryty drobnymi tuseczkami, które na ogół przybierają odcień brązowy, czerwony lub czarny.

Błaszki cienkie i dość gęsto ułożone, zazwyczaj zbiegają się ku środkowi. Trzon wysmukły i wygięty, otoczony pierścieniem w złotożółtym kolorze, pokrytym w dolnej części żółtymi kosmkami.

GRZYB JADALNY





Maślanka wiązkowa

Występuje gromadnie, niemal na całym świecie. Kapelusz u młodych okazów ma kształt półkolisty, później staje się wypukły, a następnie płaski z niedużym wybrzuszeniem. Powierzchnia kapelusza jest gładka, blaszki są gęste i wąskie. Trzon o barwie żółtawej z zielonym odcieniem, pokryty jest brązowymi włókiemami.

GRZYB TRUJĄCY





Czubajka kania

Występuje w lasach liściastych, iglastych i mieszanych.

Kapelusz ma popękaną powierzchnię, z brązowymi grubymi łuskami, z gęstymi, szerokimi blaszkami, nie dochodzącymi do trzonu. Trzon otoczony jest podwójnym, ruchomym pierścieniem, nie ma tzw. pochwy, która z kolei występuje u muchomora zielonawego, śmiertelnie trującego grzyba mylonego z czubajką kanią.

GRZYB JADALNY





Muchomor zielonawy

Muchomor zielonawy (sromotnikowy) jest jednym z najsilniej trujących grzybów. Może mieć białozielony kolor, czasem przybiera odcień oliwkowy, szary lub brunatny. Jego blaszki są białe.

Muchomor zielonawy mylony jest z czubajką kanią lub gołąbkim zielonawym.

zdjęcie: shutterstock

GRZYB TRUJĄCY



Gołąbek zielonawy

występuje głównie pod brzozami, bukami, dębami i świerkami.

Owocnik przybiera barwę żółtozieloną lub niebieskozieloną z brązowymi plamkami przy brzegach.

Błaszki mają biały lub białokremowy kolor. Podstawa pokryta jest rdzawymi plamkami. Pod wpływem ucisku robi się rdzawy.

W przeciwieństwie do sromotnika, u gołąbka zielonawego nie występuje ani pierścień, ani pochwa. Jego trzon jest masywny, gładki, biały.



GRZYB JADALNY





Pieczarka biaława

Występuje często na łąkach i pastwiskach. Jej duży, mięsisty, bityszczący kapelusz jest biały, czasem kremowy z blaszkami, które są gęste i nie są ze sobą złączone.

Posiada bardzo niski trzon, mięsisty, twardy, o cylindrycznym kształcie, zgrubiały u podstawy. Trzon łatwo oderwać od kapelusza.

Po zebraniu grzyb, ulega żółknięciu.

Pieczarkę białawą można pomylić z muchomorem jadowitym.

GRZYB JADALNY





Muchomor jadowity

Śmiertelnie trujący grzyb. Owocnik ma ostry, nieregularny, długo podwinięty brzeg, gładką powierzchnię pokrytą nieregularnymi dużymi łatkami.

Błaszki białe lub z kremowym odcieniem, gęsto ustawione i wolne przy trzonie.

Trzon pokryty jest gęstymi, dużymi tuseczkami.

Mięsz biały, nie zmienia barwy w wyniku uciskania. Ma łagodny smak i nieprzyjemny, duszący zapach.

GRZYB TRUJĄCY



Podgrzybek zajączek



zdjęcie: shutterstock

Występuje w lasach liściastych i iglastych. Ma jasny, najpierw półkulisty, potem wypukły kapelusz, jednolicie zabarwiony na żółto, oliwkowo, szarobrązowo, zielono lub szarozielono. Długi trzon przeważnie nieco wygięty, grubszy u podstawy. Podgrzybek zajączek jest podobny do jadalnego podgrzybka złotawego i podgrzybka żeberkowanego.

GRZYB JADALNY





Podgrzybek brunatny

Występuje w lasach liściastych i mieszanych. Posiada kapelusz ciemnokasztanowy, brązowy i rurki, które po ugnieceniu przeważnie sinieją. Ma jasny trzon, zawsze bez usiatkowanego wzorku, który po przecięciu szybko staje się niebieski. Podgrzybki brunatne można pomylić z niejadalnym goryczakiem żółciowym.

GRZYB JADALNY



Piaskowiec modrzak

Rośnie w lasach mieszanych i liściastych pod dębami, brzoźami, bukami i sosnami. Kapelusz pokryty jest warstwą pilśni, przypominającą zamsz. Po uszkodzeniu zmienia barwę na intensywnie niebieską. Trzon barwy tej samej co kapelusz. Przybiera siny kolor w miejscach zgniecenia.

GRZYB JADALNY





Kozłarz babka

Występuje w lasach liściastych i mieszanych, wyłącznie pod brzoźami. Kapelusz może przybierać różne odcienie kolorów szarego, orzechowego i brązowego.

Rurki są głęboko wcięte przy trzonie, oddzielające się od siebie.

Uszkodzone nie zmieniają swojej barwy.

Trzon usiany jest ciemnymi orchowo-brązowymi lub czarnymi tuseczkami z podłużnymi włókienkami i bruzdami. Po przecięciu, początkowo przybiera barwę niebieską, a później ponownie blednie.

GRZYB JADALNY



Maślak sitarz

występuje w lasach iglastych i mieszanych, w pobliżu sosny zwyczajnej, na glebach ubogich, piaszczystych.

Owocnik jest koloru żółtobrązowego lub czerwonoochrowego, ma gładką powierzchnię, która w wilgotne dni robi się lepka, śliska i mazista.

Mięsz jest lepki, elastyczny i zwarty. Po przetamaniu lekko błękitnieje.

GRZYB JADALNY





Mleczaj rydz

Rośnie w lasach i młodnikach iglastych. Kapelusz ma barwę cielistoczerwonawą lub odcienie pomarańczowego. Blaszki rydza są gęste i kruche. Trzon ma barwę jaśniejszą od kapelusza, z pomarańczowymi jamkami. Miąższ przybiera barwę pomarańczową. Mleczko ma barwę pomarańczową, która ciemnieje lub jaśnieje po uszkodzeniu.



GRZYB JADALNY



Mleczaj wetnianka

Rośnie w lasach, w towarzystwie brzózek
Kapelusz jest podwinięty, pokryty gęstymi włoskami. Blaszki są gęste i wąskie, barwy białawej z różowawym odcieniem.

Powierzchnia trzonu jest gładka lub pokryta małymi jamkami. Uszkodzony grzyb wydziela białe mleko o intensywnym zapachu.

Mleczaj wetnianka różni się od rydza płytszym wgłębieniem w kapeluszu, podwiniętym brzegiem kapelusza i białym mięszem.

GRZYB TRUJĄCY





Szmaciak gałęzisty

Inaczej siedzuń sosnowy/ kozia broda
rośnie w lasach mieszanych i iglastych.
Żyje na korzeniach martwych i żywych
drzew iglastych.

Ma nieregularnie kulisty kształt i składa
się z poznaczonych gałązek.

Dolna część grzyba to gruby i krótki
trzon.

Mięsz ma barwę białą. Jest włóknisty
i elastyczny. Zapach jest silny, korzenny.

GRZYB JADALNY





LEŚNE CIEKAWOSTKI



#leśnaciekawostka

Dzieżka pomarańczowa

Grzyb należącym do rzędu kustrzebkwców.

Charakterystyczne dla tego rodzaju grzybów są owocniki, które mają formę krążkowatą, miseczkowatą lub pucharkowatą.

Grzyby te zazwyczaj nie posiadają trzonu, bądź jest on niewielki.



Pięknoróg

Nie wszystkie grzyby noszą kapelusze. Najlepszym tego przykładem jest Pięknoróg - małe ogniki o żywej barwie i finezyjnych kształtach czające się w ściółce, rozkładając materię organiczną pełnią niezwykle istotną funkcję.

Pięknoróg jest grzybem niejadalnym.



Lejkowiec dęty

Inaczej nazywany kominkiem jest czarnym krewnym kurki. Rośnie w skupiskach, w pobliżu dębów i buków. Lejkowiec dęty ma charakterystyczny wygląd i dlatego ciężko go pomylić z innymi gatunkami. Jest grzybem jadalnym, szczególnie polecanym jako składnik farszu na pierogi lub jako dodatek do jajecznicy.



Lakówka ametystowa

To jadalny grzyb, o niesamowitej, mocno fioletowej barwie przypominającej ametyst. Z wiekiem owocnika, wskutek pogody lub po ugotowaniu ta piękna barwa blednie lub całkowicie znika, przez co grzyb ten nazywany jest "zwodnicą" lub "oszustką".



Purchawka chropowata

Kryje w swoim owocniku miliony zarodników, które pod wpływem bodźców zewnętrznych (np. dotyku) są wyrzucane w powietrze i niesione wiatrem. To jeden z najszerzej rozprzestrzenionych grzybów wielkoowocnikowych na świecie, stwierdzany nawet w cieplejszych rejonach Grenlandii i Islandii. Choć młode owocniki są jadalne, to tradycyjnie raczej nie są zbierane.



Okratek australijski - "Leśne Oczy Saurona"

Obce w naszych lasach Okratki australijskie bardzo łatwo poczuć (ze względu na wydzielany zapach padliny wabiący owady), ale też bardzo łatwo dostrzec ze względu na to, że jako żywo przypominają rozgwieżdżę. Owocnik początkowo występuje w formie "jaja" i zupełnie nie przypomina swojej ostatecznej postaci. Na przekroju widać już jednak gęsto upakowane w środku, różowo-czerwone ramiona (receptakl) i ciemną warstwę zawierającą zarodniki.





Pamiętaj!
Zbieraj tylko te grzyby,
co do których masz
całkowitą pewność.
Jeżeli masz wątpliwości
- nie ryzykuj!





Zbieranie grzybów wymaga wiedzy i doświadczenia. Aby mieć całkowitą pewność co do tego, czy zebrane przez Ciebie grzyby są jadalne, przynieś je do najbliższej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej i uzyskaj bezpłatną poradę grzyboznawcy lub klasyfikatora grzybów. Specjaliści dokładnie obejrzą wszystkie dostarczone grzyby i dokonają oceny gatunkowej każdego z nich.

Pamiętaj, aby przynosić całe, nieuszkodzone i dobrze wykształcone owocniki.





BĘDĄC W LESIE ZACHOWUJ SIĘ ODPOWIEDZIALNIE

**nie hałasuj, nie płosz zwierząt, nie rozpalaj ognisk,
zawsze zostawiaj po sobie porządek.**



Opracowanie: Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej WSSE w Lublinie

Źródła: Ewald Gerhardt "Grzyby. Wielki ilustrowany przewodnik"
Markus Flück "Atlas grzybów oznaczanie, zbiór, użytkowanie"
fotografie : Lasy Państwowe, shutterstock