

# ABC GRZYBIARZA

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

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

**NIE ZBIERAJ GRZYBÓW STARYCH I PRZEJRZAŁYCH,** nasączonych wodą czy zapleśniałych, ponieważ nawet jadalne, mogą spowodować zatrucie;

**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;

**NIE ZBIERAJ GRZYBÓW ROSNĄCYCH W POBLIŻU MIEJSC SKŁADOWANIA ODPADÓW** lub przy drogach o dużym natężeniu ruchu, ponieważ grzyby łatwo wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia;



**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 zapanowaniu i zepsuciu;

**NIE NISZCZ ŻADNYCH GRZYBÓW**, także trujących, ponieważ są potrzebne w środowisku leśnym, m.in. są pokarmem dla zwierząt;



### **PO POWROCIE Z GRZYBOBRANIA POSEGREGUJ GRZYBY GATUNKAMI**

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

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.*

**MATERIAŁY DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA OPRACOWANE PRZEZ**

Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej WSSE w Warszawie,  
wrzesień 2023

