

Rady

dla zbierających grzyby

- 1. Należy zbierać i spożywać grzyby, co do których mamy absolutną pewność, że są gatunkami jadalnymi. Jeśli mamy wątpliwości, jeszcze przed obraniem i pokrojeniem grzybów, pytajmy osób bardziej doświadczonych. Jeżeli nadal mamy wątpliwości, grzyby należy wyrzucić.**
- 2. Przy małej znajomości grzybów najlepiej nie zbierać okazów z blaszkami pod kapeluszem, wśród nich są gatunki śmiertelnie trujące. Mniej niebezpieczne są grzyby z rurkami.**
- 3. Wśród ofiar zatruc grzybami są również doświadczeni zbieracze grzybów. Zachowajmy ostrożność!**
- 4. Zbieramy grzyby całe poprzez wykręcanie z podłoża. Pozostały dołek zasypujemy ziemią i lekko przygniatamy, co zabezpiecza grzybnię. Zbieranie grzybów przez ułamanie trzonu lub odcięcie nożem jest nie tylko szkodliwe dla grzybni, utrudnia także rozpoznanie gatunku grzyba.**
- 5. Nie ma prostego sposobu (poza atlasem) na odróżnienie grzyba jadalnego od podobnego trującego. Odróżnianie grzybów jadalnych od trujących na podstawie smaku jest niebezpieczne, np. muchomor sromotnikowy zwany „leśną śmiercią”, ma słodki i przyjemny smak.**
- 6. Nie należy wierzyć 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 grzybów niejadalnych czy trujących.**

- 7. Nie należy zbierać grzybów młodych, które nie mają wykształconych owocników. Trudno wówczas rozpoznać gatunek i łatwo się pomylić w jego ocenie.**
- 8. Zebrane grzyby po oczyszczeniu z ziemi i ściółki układamy w koszykach lub łubiankach, nigdy w torebkach i woreczkach foliowych, ponieważ łatwo ulegają zaparzeniu, zepsuciu i stanowią znakomitą pożywkę dla pleśni i bakterii. Nawet w gatunkach jadalnych wytwarzają się wówczas substancje trujące i szkodliwe dla zdrowia.**
- 9. W lesie zwracamy uwagę na małe dzieci; chętnie biorą one do buzi barwne owocniki grzybów, np. muchomora.**
- 10. Potrawy z grzybów należą do ciężkostrawnych. Nie wolno podawać ich małym dzieciom, ludziom w podeszłym wieku oraz osobom cierpiącym na choroby układu pokarmowego.**
- 11. Potrawy z grzybów należy spożywać świeże, bezpośrednio po sporządzeniu. Nie wolno przetrzymywać potraw z grzybów nawet w lodówce, ponieważ łatwo się psują i szybko powstają w nich substancje trujące.**
- 12. Grzyby łatwo wchłaniają pyły i zanieczyszczenia. Nie należy spożywać grzybów zbieranych wokół terenów przemysłowych lub szlaków komunikacyjnych.**
- 13. Nie należy zbierać grzybów starych, przejrzałych, przerośniętych – nie mają większych wartości smakowych i odżywczych. Nie należy ich niszczyć, podobnie jak grzybów trujących – są potrzebne w lesie.**
- 14. Nie zbieramy grzybów w parkach narodowych i rezerwatach przyrody.**

Przestrzega się przed spożyciem w stanie surowym wszystkich gatunków grzybów, w tym jadalnych. Spożycie grzybów na surowo zwiększa stopień zatrucia!!!