



## PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

1. Należy zbierać wyłącznie te grzyby, co do których nie mamy jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów);
2. Należy zbierać wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone, gdyż młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku są najczęściej przyczyną tragicznych pomyłek;
3. Początkujący grzybiarze powinni zbierać wyłącznie grzyby rurkowe, ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia;
4. Unikać błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących (zabarwienie cebuli podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak – gatunki śmiertelnie trujące np. Amanita phalloides, Amanita verna mają przyjemny, słodkawy smak);
5. Zbierać grzyby w przewiewne koszyki, w żadnym przypadku w reklamówki foliowe, bo powoduje to zaparzenie i przyspiesza psucie grzybów, nie przechowywać świeżych grzybów ani potraw z grzybów zbyt długo;
6. Nie należy zbierać grzybów w okolicach o skupisku odpadów tj. przy zakładach produkcyjnych, jak również rosnących w rowach lub na skraju lasu, przy drogach o dużym natężeniu ruchu - grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia;
7. Nie należy zbierać i niszczyć grzybów niejadalnych i trujących, gdyż wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowią one część ekosystemu;
8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, można skorzystać z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych;

W przypadku wystąpienia nudności, bólów brzucha, biegunki, skurczy mięśni, podwyższonej temperatury, po spożyciu grzybów, należy wywołać wymioty i jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Pamiętajmy, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.

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

