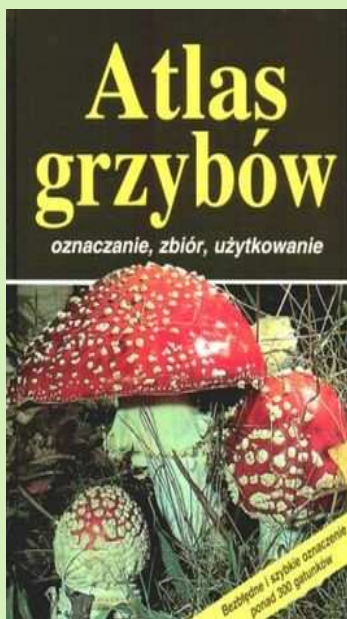


# Zasady prawidłowego zbierania grzybów



Zbieranie grzybów jest doskonałym relaksem, przyjemną formą wysiłku fizycznego, a jak dopisze szczęście, to również źródłem satysfakcji z udanych zbiorów.

Na pierwsze grzybobranie lepiej wybrać się z **doświadczonym grzybiarzem** oraz **korzystać z pomocy atlasów grzybowych**, porównując znalezione grzyby z rysunkami lub zdjęciami i opisem.

Niedoświadczonym amatorom grzybów radzę zbierać tylko gatunki grzybów o spodzie kapelusza w postaci **rurek, czyli tzw. gąbki**.



## Na grzybobranie najlepiej wybierać się wczesnym rankiem.

1. Należy pamiętać o tym, że grzyby zbieramy do **przewiewnych koszy** lub **łubianek**.
2. Nie zbierać grzybów do **worków plastikowych** czy **reklamówek**, ponieważ grzyby łatwo się w nich łamią, kruszą i zaparzają, a wtedy nawet w jadalnych grzybach mogą się wytworzyć substancje szkodliwe dla zdrowia.



3. Nie należy zbierać **grzybów zbyt młodych i niedojrzałych**, ponieważ takie okazy mogą jeszcze nie mieć wykształconych wszystkich cech charakterystycznych do ich jednoznacznej identyfikacji.

Nie przestrzeganie tej zasady jest m.in. przyczyną spożywania muchomora sromotnikowego jako gołąbka zielonawego lub trawiastego czy też gąskę zielonką oraz czubajkę kanię (sowa).



**Muchomor sromotnikowy (młody owocnik)**



**Gąska zielonka**



**Gołąbek zielonawy**



**Muchomor sromotnikowy**

4. Nie zbierać grzybów **zbyt starych, zaczerwionych, tj. zarobaczonych**, nadjedzonych przez ślimaki, nasączonych wodą czy zapleśniałych, ponieważ mogą być niebezpieczne dla zdrowia a pozostawione w lesie rozsieją zarodniki.
5. Zbierać należy tylko **grzyby zdrowe** i te, które osiągnęły właściwą wielkość!
6. Grzyby **wykręcamy** z podłoża tak, żeby nie uszkodzić grzybni i po sprawdzeniu oczyszczamy a następnie przycinamy trzony ( układamy w koszyku trzonami w dół ). Zbierać należy tylko te grzyby, co do których nie mamy najmniejszych wątpliwości, że są jadalne.

W przypadku grzybów mających po spodniej stronie kapelusza blaszki podstawa trzonu może posiadać cechy niezbędne do identyfikacji grzyba, np. charakterystyczny kształt, pochwę lub inne zabarwienie. Dlatego grzyby te zostawiamy w całości w celu sprawdzenia wątpliwości, że są jadalne.

**W razie wątpliwości, czy dany grzyb jest jadalny, bezpieczniej jest zostawić go w lesie!**

7. Zbierając grzyby nie należy rozkopywać ściółki, gdyż niszczy się grzybnię.
8. Nie wolno niszczyć grzybów niejadalnych i trujących, ponieważ są pokarmem dla zwierząt leśnych oraz symbiontami drzew i krzewów.

9. Należy oszczędzać grzyby rzadkie i ginące, nawet jeśli są jadalne!

Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 9 lipca 2004r. **w sprawie gatunków dziko występujących grzybów objętych ochroną** ( Dz.U. z dnia 28 lipca 2004r. Nr 168, poz.1765).



**Smardz fiołkowy**  
(powyżej)



**Szmaciak gałęzisty** (powyżej)



**Purchawica olbrzymia**  
(po lewej)

**Po powrocie do domu z grzybobrania zebrane grzyby przeglądamy, segregujemy według gatunków.**

Jeżeli nie mamy pewności, że zebrane grzyby są jadalne, warto skorzystać **z porad grzyboznawców** udzielanych w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu, ul. K. Libelta 36.

**Poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 15.00**

**Sobota - niedziela w godz. 12.00 – 16.00**

**(w okresie owocowania grzybów).**



1. Grzyby przechowujemy w suchym, przewiewnym miejscu, żeby nie spleśniały i nie zaczęły się psuć.  
Najlepiej przetworzyć je w tym samym dniu.

**Przygotowane potrawy z grzybów nie należy przechowywać (nawet w lodówce) dłużej niż jeden dzień!**

2. Grzyby warunkowo jadalne po oczyszczeniu i opłukaniu obgotowuje się, a wodę odlewa.

3. Nie należy objadać się zbyt dużą ilością potrawy grzybowej, szczególnie wieczorem ponieważ grzyby są ciężko strawne, gdyż ich ściany komórkowe zbudowane są z **chityny**, polisacharydu zawierającego azot, opierającego się sokom trawiennym człowieka.
4. Nie należy podawać potraw z grzybów małym dzieciom, osobom starszym i chorym.
5. Pamiętajmy, że wszystkie **zatrucia grzybami** objawiają się **bólami głowy, brzucha, nudnościami, wymiotami i biegunką.**

# Problematyka zatrucić grzybami

Grzyby jako czynnik etiologiczny odgrywają istotną rolę w zatruciach pokarmowych i stanowią problem epidemiologiczny. W etiologii zatruc grzybami notuje się około 35 gatunków, w tym kilka śmiertelnie trujących. Zatrucia grzybami mają charakter sezonowy i uwarunkowany okresem wegetacji poszczególnych gatunków. Zwykle są to zatrucia rodzinne spowodowane grzybami zbieranymi na własny użytek.

Zatrucia grzybami są wynikiem działania kilku czynników:

### **1. zmienność gatunków**

W zależności od podłoża i nasłonecznienia grzyby wykazują dużą zmienność barwy, odcieni i formy. Ponadto wiele gatunków grzybów trujących jest podobnych do gatunków jadalnych, stąd możliwość pomyłek!

## 2. **stale zmniejszający się zasób grzybów w lasach**

Wprowadzanie nowych gatunków do konsumpcji i przetwórstwa

- ## 3. **słaba znajomość grzybów w społeczeństwie**, ich właściwości toksycznych, przemian biochemicznych występujących podczas przechowywania grzybów i skutków spożywania grzybów jadalnych nieodpowiednio przyrządzonych lub niewłaściwie przechowywanych.

Uświadomienie i ostrzeganie społeczeństwa przed zbieraniem nieznanых gatunków grzybów przez działanie **oświatowo-profilaktyczne** prowadzi do zmniejszenia liczby zatruć, poprzez:

- prowadzone poradnictwo w zakresie przynależności gatunkowej grzybów, ich wartości odżywczej i celowości zbierania takich a nie innych grzybów,
- przekazywanie informacji na temat „grzybobrań”, jego zalet, niebezpieczeństw i ewentualnych groźnych konsekwencji poprzez środki masowego przekazu,

- propagowanie plakatów, ulotek i broszur w miejscach użyteczności publicznej oraz w szkołach i placówkach ochrony zdrowia,
- organizowanie wystaw grzybów świeżych w sezonie ich wysypu w miejscach publicznie dostępnych,
- przeprowadzanie pogadarek i prelekcji w szkołach i przedszkolach,
- przeprowadzanie szkoleń dla grzyboznawców i klasyfikatorów grzybów.

# Postępowanie przy podejrzeniu zatrucia grzybami



1. Przy pierwszych objawach zatrucia **nie należy ich lekceważyć**, nie zwlekać, lecz wezwać lub zgłosić się do lekarza lub do szpitala!
2. Nie leczyć się domowymi sposobami!
3. Natychmiast **sprowokować wymioty**, poprzez wypicie ciepłej wody z solą (dorośli 200-300 ml, dzieci 100 ml wody lekko osolonej) i podrażnienie tylnej ściany gardła.

4. **Zabezpieczyć** ten materiał (wymiociny, popłuczyny) oraz resztki niespożytej potrawy i obierzyny do badania mikologicznego. Pozwoli to na precyzyjną diagnozę.
5. Wszystkie osoby, które jadły to samo danie, powinny poddać się kontroli lekarskiej, nawet jeśli (jeszcze) nie odczuwają żadnych dolegliwości.
6. Nie należy choremu podawać alkoholu oraz mleka (tłuszcze ułatwiają wchłanianie niektórych substancji toksycznych do krwi).

Dziękuję  
za uwagę