

# Bezpieczne grzybobranie

## Zasady bezpiecznego grzybobrania

Grzyby mają wielu zwolenników. Znalazły miejsce w naszej tradycji kulinarnej ze względu na swój charakterystyczny smak. Niestety niektóre gatunki zawierają substancje silnie trujące dla człowieka. Co roku wielu amatorów grzybobrania pada ofiarą trujących grzybów.

## Pamiętaj o kilku zasadach bezpiecznego grzybobrania...

- Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których **nie masz wątpliwości, że są jadalne** (warto korzystać z atlasów).
- Zbieraj wyłącznie **wyrośnięte** grzyby . Zbieranie młodych owocników, bez wykształconych cech danego gatunku, to najczęstsza przyczyna tragicznych pomyłek.
- Jeśli jesteś początkującym grzybiarzem, **zbieraj tylko grzyby rurkowe**. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących, więc ryzyko zatrucia jest dużo mniejsze niż w przypadku grzybów blaszkowych.
- Nie stosuj **błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących**, takich jak: zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak (istnieją gatunki śmiertelnie trujące posiadające przyjemny, słodkawy smak np. *Amanita phalloides*, *Amanita verna*).
- Zbieraj grzyby do **koszyków lub pojemników przepuszczających powietrze**. Nie używaj foliowych reklamówek – grzyby szybko się w nich psują, co grozi zatruciem.
- Nigdy **nie zbieraj** grzybów, które rosną **w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach skupisk odpadów** (np. przy zakładach produkcyjnych czy drogach o dużym natężeniu ruchu), ponieważ grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.
- **Nie zbieraj i nie niszczy grzybów trujących**. Wiele z tych gatunków jest **pod ochroną** i stanowi część ekosystemu.
- **Jeśli masz wątpliwości**, czy grzyb jest trujący czy jadalny, **nie ryzykuj!** Jeśli wątpliwości pojawią się później, **skorzystaj z bezpłatnej porady** w stacjach sanitarno-epidemiologicznych.

...oraz o kilku zasadach konsumpcji

- Jedzenie grzybów, szczególnie leśnych, jest niewskazane dla małych dzieci oraz osób cierpiących na zaburzenia układu pokarmowego.
- Nie należy spożywać grzybów w zbyt dużych ilościach, ponieważ są ciężkostrawne. Może to być również niebezpieczne ze względu na stopień skażenia owocników metalami ciężkimi, które mogą kumulować się w naszych organizmach.
- Nie należy spożywać grzybów na surowo – może to wywoływać dolegliwości trawienne i zatrucia. Pamiętaj, aby odpowiednio przyrządzić grzyby!
- Pamiętaj, że niektóre rodzaje grzybów mogą powodować zatrucia w połączeniu z alkoholem! (np. borowik ponury, czernidlak pospolity)
- Jeżeli po spożyciu grzybów pojawią się u Ciebie nudności, bóle brzucha, biegunka, skurcze mięśni, podwyższona temperatura – niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza.

Pamiętaj!

W przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa samopoczucia, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Lekarz wezwany w porę może uratować Ci życie!

Jeżeli nie jesteś pewien, czy grzyb, który znalazłeś, jest jadalny – nie ryzykuj! Nawet najbardziej doświadczonym grzybiarzom przytrafiają się pomyłki, które mogą być tragiczne w skutkach!

Czytaj więcej na temat bezpiecznego grzybobrania: dowiedz się jakie są objawy zatrucia i zobacz jak wyglądają grzyby jadalne i trujące w serwisie [Poznaj grzyby – uniknij zatrucia](#).