

Podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bartoszycach przypomina o podstawowych zasadach dotyczących bezpiecznego grzybobrania:

1. Rozróżniamy grzyby jadalne, niejadalne i trujące.
2. Owocniki posiadające rurki na spodniej stronie kapelusza będą jadalne lub niejadalne, nie ma w tej grupie grzybów śmiertelnie trujących.
3. Większość najbardziej niebezpiecznych, śmiertelnie trujących grzybów na spodniej stronie kapelusza ma blaszki o białym zabarwieniu, niezmienną się w okresie wegetacji.
4. Zbieranie grzybów z blaszkami wymaga dużej wiedzy i ostrożności – takie owocniki należy szczególnie dokładnie obejrzyć przed włożeniem do koszyka. Należą do nich wszystkie muchomory, a wśród nich muchomor sromotnikowy – 50 g tego grzyba może spowodować śmierć dorosłego człowieka.
5. Zbieramy tylko te grzyby, co do których jesteśmy pewni, że są jadalne (warto korzystać z atlasu grzybowego).
6. Istnieją trujące gatunki, które do złudzenia przypominają gatunki jadalne, co może być przyczyną śmiertelnej pomyłki np.: trujący muchomor sromotnikowy mylony jest z jadalną czubajką kanią.
7. Nie wolno rozpoznawać gatunków grzybów na podstawie ich gorzkiego smaku – istnieją gatunki śmiertelnie trujące, posiadające przyjemny, słodkawy smak, np. muchomor sromotnikowi, muchomor wiosenny. Błędny metodami rozpoznawania gatunków trujących są również zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami czy ciemnienie srebrnej łyżeczki.
8. Zbieramy wyłącznie grzyby zdrowe, a także wyrosnięte i dobrze wykształcone. Młode grzyby, bez wykształconych cech danego gatunku, stanowią najczęstszą przyczynę tragicznych pomyłek.
9. Grzybów, co do których mamy wątpliwości nie niszczymy, gdyż mogą to być gatunki chronione, poza tym stanowią ważny element ekosystemu lasu, a także są pożywieniem dla wielu zwierząt.
10. Zbieramy grzyby do koszyków bądź pojemników przepuszczających powietrze. W żadnym przypadku nie korzystamy z foliowych reklamówek, powodujących zaparzenie grzybów i przyspieszających ich psucie.
11. Grzyby należy wykręcać z podłoża, a miejsca po nich przykrywać leśną ściółką, dzięki czemu zapobiega się wysychaniu grzybni.
12. Nie zbieramy grzybów rosnących w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach będących skupiskiem odpadów, takich jak zakłady produkcyjne lub drogi o dużym natężeniu ruchu, ponieważ grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.
13. Zebranych grzybów ani potraw z nich przygotowanych nie należy przechowywać dłużej niż jeden dzień, gdyż grzyby psują się bardzo szybko i powstają w nich substancje toksyczne.
14. Potraw z grzybów nie podajemy małym dzieciom (do lat 7) oraz osobom starszym i chorym.
15. Jeżeli po spożyciu grzybów wystąpią nudności, bóle brzucha, biegunka, skurcz mięśni, podwyższona temperatura, należy natychmiast sprowokować wymioty poprzez wypicie ciepłej wody z solą, zabezpieczyć treść żołądkową i zgłosić się do lekarza. Obierzyny grzybów, resztki potrawy, wymiociny stanowią ważny materiał do ustalenia przyczyny zatrucia i pozwalają zastosować właściwe leczenie. Choremu nie należy podawać alkoholu oraz mleka (tłuszcze ułatwiają wchłanianie niektórych substancji toksycznych do krwi).
16. W przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.
17. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne można skorzystać z bezpłatnej porady w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bartoszycach.
18. Sprzedawane grzyby muszą posiadać atest klasyfikatora grzybów.

Justyna Kowalkowska
PSSSE Bartoszyce

Opracowano na podstawie materiałów udostępnionych na stronie WSSE w Poznaniu,
przygotowanych przez mgr inż. Alinę Maciąg, grzyboznawcę z WSSE w Poznaniu

