

Grzyby mają wielu zwolenników i ze względu na swój charakterystyczny smak mają stałe miejsce w naszej tradycji kulinarnej. Niestety niektóre z nich zawierają substancje silnie trujące dla człowieka. Co roku część amatorów grzybobrania pada ofiarą trujących gatunków.

Pamiętaj o kilku zasadach bezpiecznego grzybobrania:

- Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których nie masz wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów).
- Zbieraj wyłącznie grzyby wyrośnięte i dobrze wykształcone. Młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku, stanowią najczęstszą przyczynę tragicznych pomyłek.
- Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i występuje dużo mniejsze ryzyko zatrucia niż w przypadku grzybów blaszkowych.
- Unikaj 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 bądź pojemników przepuszczających powietrze. W żadnym przypadku nie korzystaj z reklamówek foliowych – powodują one zaparzenie grzybów i przyspieszają ich psucie.
- Nigdy nie zbieraj grzybów rosnących w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach skupisk odpadów, takich jak zakłady produkcyjne, drogi 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.

W razie wątpliwości, czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, skorzystaj z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno-epidemiologicznych.

Jeżeli po grzybach wystąpią nudności, bóle brzucha, biegunka, skurcz mięśni, podwyższona temperatura, niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza.

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

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

Źródło: www.mz.gov.pl