

Od koszyka po stół – czyli bezpieczne grzybobranie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 04, wrzesień 2025 14:44

Katarzyna Sekuła

Odslony: 651

Zbieranie grzybów to jedna z najpopularniejszych form spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu w Polsce. Ta aktywność łączy przyjemność z obcowaniem z naturą i satysfakcją z kulinarnych odkryć, ale wymaga dużej ostrożności oraz wiedzy. Błędne rozpoznanie grzybów może prowadzić do groźnych zatruć, a w skrajnych przypadkach stanowić zagrożenie życia.

W ocenie zebranych okazów mogą pomóc specjaliści – grzyboznawcy i klasyfikatorzy. Grzyboznawcy mają uprawnienia do oceny zarówno grzybów świeżych, jak i suszonych, natomiast klasyfikatorzy zajmują się jedynie grzybami świeżymi. Uprawnienia przyznaje Wielkopolski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny po ukończeniu kursu i zdaniu egzaminu. Warto pamiętać, że każda stacja sanitarno-epidemiologiczna umożliwi bezpłatne sprawdzenie grzybów przez specjalistów, co pozwala uniknąć ryzyka.

Pomocą dla grzybiarzy mogą być atlasy grzybów oraz aplikacje mobilne, jednak nie zastępują one wiedzy eksperta. Dobrym sposobem na zdobycie doświadczenia jest także udział w wystawach grzybów organizowanych przez powiatowe i wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne. Prezentowane tam gatunki pozwalają lepiej poznać różnice między grzybami jadalnymi a trującymi i zapoznać się z zasadami bezpiecznego grzybobrania.

Do lasu warto wybrać się dobrze przygotowanym. Odpowiedni strój – długie spodnie, bluza, buty z wysoką cholewką i nakrycie głowy – chroni przed wilgocią, owadami czy żmijami. Grzyby najlepiej zbierać do koszyka wiklinowego, ponieważ w foliowych torbach szybko się psują. Niezbędny jest nożyk do delikatnego wykręcania i oczyszczania grzybów, a także środek przeciw owadom.

Mimo ostrożności zatrucia grzybami zdarzają się regularnie. Objawy mogą wystąpić już po kilku godzinach, ale czasem dopiero po kilkunastu. Do najczęstszych należą nudności, wymioty, bóle brzucha, bóle głowy i gorączka. Mogą przypominać zwykłą infekcję, co opóźnia właściwą diagnozę. Najgroźniejsze zatrucia wywołuje spożycie muchomora sromotnikowego, mylonego z jadalnymi kianiami czy gąskami. W przypadku podejrzenia zatrucia należy natychmiast wezwać pomoc medyczną, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 999. Nie wolno podawać zatrutemu mleka ani alkoholu, które przyspieszają wchłanianie toksyn.

Grzyby, oprócz walorów smakowych, posiadają także wiele cennych właściwości odżywczych. Są niskokaloryczne, zawierają białko, błonnik, witaminy z grupy B, witaminę D, C i E oraz minerały, takie jak potas, magnez czy selen. Dzięki zawartości bioaktywnych związków wspierają profilaktykę chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, nadciśnienia, osteoporozy i schorzeń serca. Mają działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i immunostymulujące.

Należy jednak pamiętać, że grzyby są ciężkostrawne. Dlatego nie powinny ich spożywać dzieci, kobiety w ciąży i karmiące, osoby starsze oraz cierpiące na choroby przewodu pokarmowego.

Bezpieczne grzybobranie to nie tylko przyjemność i smak, ale przede wszystkim odpowiedzialność. Zbierajmy wyłącznie te gatunki, które znamy na pewno, a w razie wątpliwości korzystajmy z pomocy specjalistów.

Źródło: GIS