



ZASADY PRAWI DŁOWEGO ZBIERANIA GRZYBÓW

1. Zbieramy wyłącznie grzyby nam znane.
2. Nie zbieramy grzybów zbyt młodych, u których cechy rozpoznawcze nie zostały wykształcone i istnieje możliwość pomyłki.
3. Nie zbieramy grzybów starych, zwiędniętych.
4. Owocniki grzybów zbieramy tak, aby nie uszkodzić znajdującej się w podłożu grzybni, najlepiej delikatnie wykręcając.
5. Nie zbieramy grzybów do opakowań z tworzyw sztucznych!
6. Przed włożeniem grzybów do kosza dokładnie je oczyścimy i jeszcze raz oglądamy.
7. Nie oceniamy przydatności grzybów na podstawie smaku, ponieważ przykładowo śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy ma smak łagodny. Nie wierzymy też starym przesądom mówiącym o ciemnieniu cebuli, czernieniu srebrnej łyżki, włożonych do potraw z grzybów, co miałyby świadczyć o tym, że jest ona sporządzona z gatunków niejadalnych czy trujących.
8. Nie jemy zbyt dużej ilości potraw przygotowywanych z grzybów, gdyż są one ciężkostrawne i nawet przygotowane ze świeżych jadalnych grzybów mogą nam zaszkodzić np. maślaki zawierające duże ilości śluzów.
9. Nie podajemy potraw z grzybów małym dzieciom, osobom starszym i chorym o szczególnie wrażliwym przewodzie pokarmowym.
10. Nie niszczymy grzybów trujących ani niejadalnych. Są one w lesie potrzebne i stanowią konieczny do zachowania równowagi element lasu jako np. pokarmu dla zwierząt oraz są niezaprzeczalną ozdobą lasu.

POSTĘPOWANIE Z GRZYBAMI PO ZEBRANIU

1. Grzyby należy przechowywać w suchym i przewiewnym miejscu tak aby niemożliwe było ich zapleśnienie.
2. Grzyby suszone należy przechowywać w woreczkach bawełnianych, lnianych lub wykonanych z innego przewiewnego materiału, jednocześnie zapewniające skuteczną ochronę przed owadami.

3. Potrawy przygotowane z grzybów najlepiej spożyć tego samego dnia. Nie należy przechowywać potraw z grzybów dłużej niż 24 godziny – nawet przetrzymując w lodówce.
4. Ze względu na ciężkostrawność grzybów, nie należy spożywać ich w dużych ilościach – zwłaszcza wieczorem.
5. Nie należy spożywać alkoholu po lub przed spożyciem grzybów. Alkohol może potęgować działanie substancji trujących.
6. Nie należy podawać grzybów dzieciom, osobom starszym i chorym.

OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI



Najczęstsze i najniebezpieczniejsze zatrucia spowodowane są *muchomorem sromotnikowym*. Pierwsze objawy zatrucia występują najczęściej po 6-8 godzinach, a nawet i znacznie później. Objawami zatrucia są: *silne osłabienie, bóle głowy, brzucha i wątroby, ostra biegunka i wymioty. Po pewnym czasie może pojawić się żółtaczka.*

Pierwsze silne objawy mogą chwilowo ustąpić, po czym powrócić. Przy zatruciach innymi gatunkami grzybów do wymienionych już objawów mogą dołączyć jeszcze: *zaburzenia wzroku i równowagi, duszność, zaczerwienienia skóry twarzy, porażenie kończyn, silne pragnienie, gorączka, odurzenie, a nawet utrata przytomności.*



Bez względu na to jaki gatunek grzyba spowodował zatrucie, koniecznie należy:

- Wezwać lekarza a w przypadku podejrzenia zatrucia *muchomorem sromotnikowym* należy jak najszybciej przewieźć chorego do szpitala.
- Jeżeli objawy zatrucia wystąpią niezbyt długo po zjedzeniu potrawy (najwyżej kilka godzin) trzeba natychmiast spowodować wypróżnienie

żołądka poprzez wywołanie wymiotów. W tym celu należy podrażnić tylną ścianę gardła lub wypić roztwór ciepłej wody z solą (200-300 ml dorośli, 100 ml dzieci). Następnie podać choremu środki przeczyszczające, aby jak najszybciej usunąć z całego przewodu pokarmowego resztki niestrawionych grzybów.

- W celu ułatwienia i przyspieszenia diagnozy należy dostarczyć do badania (jeżeli to możliwe) zabezpieczony materiał taki jak: resztki niespożytej potrawy, obierzyny, wymiociny.
- Nie należy podawać mleka (tłuszcze ułatwiają wchłanianie niektórych substancji toksycznych do krwi), a w żadnym wypadku alkoholu!
- Wszystkie osoby, które spożywały tą samą potrawę również powinny poddać się kontroli lekarskiej, nawet jeśli nie wystąpiły u nich objawy zatrucia.

PORADY GRZYBOWE

W przypadku braku pewności czy zebrane przez nas grzyby są jadalne, warto skorzystać z bezpłatnych porad grzybowych udzielanych przez grzyboznawców w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Włodawie przy Al. Piłsudskiego 66, gdzie można uzyskać również atest na zebrane grzyby rosnące w warunkach naturalnych, przeznaczone do obrotu lub produkcji.

GODZINY UDZIELANIA PORAD/WYDAWANIA ATESTÓW:

poniedziałek – piątek: 7.30 – 15.00

NAJCZĘŚCIEJ MYLONE GATUNKI GRZYBÓW:

GRZYBY JADALNE



Czubajka kania



GRZYBY TRUJĄCE



Muchomor sromotnikowy



Gołąbek błotny



Gołąbek wymiotny



Mleczaj rydź



Mleczaj wełnianka



Pieprznik jadalny (kurka)



Lisówka pomarańczowa



Gołąbek trawiastozielony



Muchomor sromotnikowy



Pieczarka bulwiasta (zaroślowa)
osobniki młode



Muchomor sromotnikowy
osobnik młody



Smardz jadalny
(pod ochroną)



Piestrzenica kasztanowata

