Bezpieczne grzybobranie

Zwolenników spożywania grzybów jest wielu. Grzyby znalazły miejsce w naszej tradycji kulinarnej ze względu na swój charakterystyczny smak. Niestety niektóre gatunki zawierają substancje silnie trujące dla człowieka. Rok rocznie wielu amatorów grzybobrania pada ofiarą trujących grzybów.

Warto pamiętać!

o kilku zasadach bezpiecznego grzybobrania, które mogą uratować Ci życie:

- 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 grupie tej nie ma grzybów śmiertelnie trujących, stąd ryzyko zatrucia jest 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 niszcz 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.
- Gdy zabierasz dziecko do lasu, zwracaj baczną uwagę aby nie zrywało grzybów i roślin, gdyż na rękach mogą pozostać trujące substancje

oraz o kilku zasadach konsumpcji:

- Jedzenie grzybów, szczególne 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!
- Surowych grzybów **nie wolno przechowywać dłużej niż 48 godz. w temperaturze do 10 st. C.** Potrawę grzybową najlepiej spożyć bezpośrednio po przyrządzeniu.
- **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 np.: nudności, bóle brzucha, biegunka, skurcze mięśni, podwyższona temperatura, zaburzenia pracy serca i układu krążenia, drgawki, silnie rozszerzone źrenice, zaburzenia świadomości – niezwłocznie **wywołaj wymioty (poprzez wprowadzenie palca do gardła i podanie osolonej wody – nie wolno podawać mleka ani alkoholu!!!) i zgłoś się do lekarza**.

Wszystkie zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy i brzucha, nudnościami oraz biegunką. Konieczna jest wtedy natychmiastowa pomoc lekarska.

Kilka słów na temat zatruć grzybami

Zatrucia grzybami można klasyfikować przyjmując różne kryteria, np. w zależności **od okresu inkubacji**, tj. od momentu zjedzenia do czasu wystąpienia objawów:
- zatrucia o krótkim okresie inkubacji od 0,5 godz. do 5 godz. – mają lekki przebieg,
- zatrucia o długim okresie inkubacji od 8 godz. do 24 godz. – zatrucia o ciężkim przebiegu.

Generalnie należy uznać, że im dłuższy czas inkubacji tym cięższy przebieg zatrucia.

Kolejny podział zatruć grzybami dotyczy **mechanizmu działania**:
- zatrucia żołądkowo-jelitowe, zatrucia psycho - lub neurotropowe, tj. działające na układ nerwowy
- oraz zatrucia cytotropowe o najcięższym przebiegu (toksyny uszkadzają komórki miąższowe).

Grzyby mogą powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe (nudności, bóle brzucha, biegunki, wymioty). Zatrucia i biegunki prowadzące do odwodnienia organizmu występują już po 3-4 godzinach od spożycia grzybów. Należą do nich niektóre gatunki gołąbków i gąsek, mleczaje, maślanka wiązkowa i ceglasta, niektóre czubajki, muchomor cytrynowy, pieczarka żółtawa, wieruszka ciemna.

Niektóre gatunki grzybów zawierają trucizny atakujące system nerwowy, np. strzępiaki, lejkówki, muchomor czerwony, muchomor plamisty, czernidlaki czy popularna olszówka (w zależności od rodzaju toksyny objawy oprócz nudności, bólu głowy, bólu brzucha i wymiotów – wzmożone wydzielanie gruczołów potowych, ślinowych, zwężenie/rozszerzenie źrenic, zaburzenia wzroku, zaburzenia czynności serca, dreszcze, zaburzenia równowagi, niepokój, uczucie lęku, zawroty głowy, szum w uszach, pobudzenie motoryczne, wzrost tętna, omamy słuchowe i wzrokowe).

Do najbardziej niebezpiecznych i śmiertelnie trujących zaliczane są gatunki grzybów powodujące zatrucia cytotropowe – cytotoksyny działają na komórki miąższowe powodując nieodwracalne uszkodzenia (nerki, wątrobę, serce). Do tych gatunków zaliczamy grupę muchomorów określanych potocznie jako białe i są to: muchomor sromotnikowy, muchomor wiosenny i muchomor jadowity. Cytotoksyny znajdują się również w zasłonaku rudym i piestrzenicy kasztanowatej. Już **50 g muchomora sromotnikowego jest dawką śmiertelną dla dorosłej osoby.**
Zatrucia cytotoksyczne charakteryzują się długim okresem utajenia – objawy występują dopiero po kilku godzinach (8-12;18-24 godz. od spożycia), a nawet kilku dniach (jak w przypadku zasłonaka rudego – od 2 do 21 dni) i początkowo są to objawy ostrego nieżytu żołądkowo-jelitowego. Następuje chwilowa poprawa (okres ciszy), po której stan chorego pogarsza się w związku z uszkodzeniem narządów miąższowych.

Pamiętaj! 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!

Gdyby grzybiarze zechcieli zrezygnować ze zbierania grzybów blaszkowych, wówczas praktycznie wyeliminowałoby to zatrucia grzybami.

Zasady wprowadzania grzybów świeżych do obrotu handlowego

Wykaz grzybów dopuszczonych do obrotu lub produkcji przetworów grzybowych albo środków spożywczych zawierających w swoim składzie grzyby obejmuje 72 gatunki (zgodnie z obowiązującym w Polsce rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 17 maja 2011 r. w sprawie grzybów dopuszczonych do obrotu lub produkcji przetworów grzybowych, środków spożywczych zawierających grzyby oraz uprawnień klasyfikatora grzybów i grzyboznawcy (Dz. U. z 2026 r. poz. 258).
Zakłady prowadzące działalność gospodarczą w zakresie skupu, przechowywania lub sprzedaży grzybów oraz produkcji przetworów grzybowych muszą zatrudniać osoby posiadające uprawnienia klasyfikatora grzybów lub grzyboznawcy. Umożliwia to wydanie sprzedającym grzyby atestu potwierdzającego gatunek grzyba i umożliwiającego wprowadzanie do obrotu (warunek bezwzględny).

Grzyby świeże, rosnące w warunkach naturalnych, oraz grzyby suszone pozyskiwane z grzybów rosnących w warunkach naturalnych, mogą być oferowane konsumentowi końcowemu:
- wyłącznie w placówkach handlowych lub na targowiskach;
- pod warunkiem uzyskania atestu na grzyby świeże lub atestu na grzyby suszone.

Zakłady żywienia zbiorowego mogą używać do przygotowywania potraw grzybów, dopuszczonych do obrotu na podstawie przepisów rozporządzenia Ministra Zdrowia, jeżeli grzyby te posiadają odpowiedni atest.

Grzyby świeże mogą być wprowadzane do obrotu handlowego, jeżeli
- są jednego gatunku,
- nie są rozdrobnione, z wyjątkiem podzielonych jeden raz wzdłuż osi ich trzonów, a także nie mogą to być wyłącznie trzony lub trzony oddzielone od kapeluszy w ilości przekraczającej liczbę kapeluszy,
- nie wykazują zapleśnienia,
- nie występują w nich żywe larwy lub kanaliki po larwach mchówek, a ilość grzybów zaczerwionych pierwotnie nie przekracza 5% masy całkowitej grzybów,
- zawartość substancji zanieczyszczających organicznych, w szczególności ściółki, mchu, igliwia, nie przekracza 0,3 % masy całkowitej grzybów,
- zawartość substancji zanieczyszczających mineralnych nie przekracza 1 % masy całkowitej grzybów,
- miejscem sprzedaży są placówki handlowe (np. sklepy, targowiska),
- na grzyby świeże zostały wydany atest przez osobę uprawnioną tj. klasyfikatora lub grzyboznawcę.

NIE WOLNO sprzedawać grzybów w miejscach przypadkowych, np. na parkingach, przy pasie drogowym, na chodniku itp. Wolno sprzedawać tylko te gatunki grzybów, które są dopuszczone do obrotu. Grzyby można sprzedawać tylko z ważnym atestem.

Przydrożna sprzedaż grzybów w świetle prawa jest sprzedażą nielegalną.

Grzyby suszone mogą być sprzedawane wyłącznie w opakowaniach jednostkowych.