

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia

Zbieranie grzybów w naszym kraju było i jest bardzo popularne, a spożywanie ich jest tradycyjnym zwyczajem żywieniowym polskiego społeczeństwa. Grzyby są chętnie spożywane przez ludzi ze względu na walory smakowe i zapachowe. Pobyt w lesie jest także bardzo dobrą formą aktywnego wypoczynku. Jednak w naszych lasach rośnie wiele gatunków grzybów o różnej toksyczności. Wśród nich występują grzyby trujące, jadalne i niejadalne. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. Aby uniknąć poważnych zagrożeń dla życia i zdrowia, należy zbierać te grzyby, które dobrze znamy.

Grzyby z rurkami

Najsmaczniejsze i najbardziej poszukiwane przez grzybiarzy są grzyby jadalne, które na spodniej części kapeluszy mają warstwę ułożonych obok siebie rurczek przypominających gąbkę. Wśród tych grzybów nie ma grzybów śmiertelnie trujących. Są tylko grzyby powodujące zaburzenia pokarmowe lub grzyby niejadalne jak goryczak żółciowy, mylnie nazywany „szatanem”



Goryczak żółciowy
fot. Leksykon przyrodniczy

Grzyby z blaszkami

Zbieranie grzybów z blaszkami na spodzie kapeluszy wymaga większej wiedzy i ostrożności, ponieważ są wśród nich grzyby śmiertelnie trujące. Większość szczególnie niebezpiecznych grzybów, śmiertelnie trujących ma blaszki o białym zabarwieniu, nie zmieniającym się w okresie wegetacji. Należą do nich wszystkie muchomory, a wśród nich muchomor sromotnikowy.



fot. Leksykon przyrodniczy

Śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy

Cechy: pierścień przyrośnięty do trzonu, trzon osadzony w pochwie

Grzyby jadalne, z którymi bywa mylony muchomor sromotnikowy



Czubajka kania

Cechy: trzon bulwiasty bez pochwy, pierścień w górnej części trzonu



Gąska zielonka

Cechy: kapelusz zielonkawo-oliwkowy, blaszki żółto-zielone, trzon gładki, cylindryczny bez pierścienia i pochwy



Gołąbek zielonawy

Cechy: kapelusz zielonkawo-oliwkowy, blaszki kremowe, trzon gładki, cylindryczny bez pierścienia i pochwy
Fot. Wikipedia

fot. Leksykon przyrodniczy

ABC zbieracza grzybów

- Zbieramy gatunki grzybów tylko dobrze znanych.
- Nie zbieramy grzybów bardzo młodych, starych przejrzałych, a także gatunków, których nie znamy.
- Zbieramy grzyby całe poprzez wykręcanie z podłoża. Zbieranie grzybów przez ułamanie trzonu lub obcięcie nożem dolnej jego części jest szkodliwe dla grzybni, a także utrudnia rozpoznanie wszystkich charakterystycznych cech grzyba, tak bardzo istotnych do określenia jego bezpieczeństwa dla zdrowia ludzi.
- Zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków. W torebkach, siatkach i koszykach plastikowych grzyby łatwo ulegają zaparzeniu i zepsuciu. Nawet w jadalnych gatunkach grzybów mogą wtedy wytwarzać się substancje trujące i szkodliwe dla zdrowia.
- Nie oceniamy grzybów nam nieznanymi na podstawie smaku, ponieważ niektóre śmiertelnie trujące grzyby mają łagodny nie wyróżniający się smak (np. muchomor sromotnikowy).
Nie należy też wierzyć przesądom o ciemnieniu cebuli lub czernieniu srebrnej łyżki po kontakcie z trującym lub niejadalnym grzybem.
- Potrawy z grzybów należy spożywać świeże, bezpośrednio po sporządzeniu.

Należy pamiętać, że zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami i biegunką. W takich sytuacjach należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Należy wiedzieć, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Zgłoszenie się w porę do lekarza może choremu uratować życie.

źródło:

- opracowanie Elżbieta Łata, Maria Suchowiak (Główny Inspektorat Sanitarny), konsultacja -Anna Oleńko (Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie)

- Leksykon przyrodniczy

-https://pl.wikipedia.org/wiki/Go%C5%82%C4%85bek_zielonawy