Jak się ubrać na grzybobranie?

Modnie czy wygodnie?

Oczywiście wygodnie, choć leśne wędrówki i spacery w poszukiwaniu grzybów nie wykluczają oryginalnego wzorku na kaloszach czy też najmodniejszego koloru peleryny przeciwdeszczowej.

Przede wszystkim należy pamiętać, że las jest siedliskiem **kleszczy,** które mogą być sprawcami wielu groźnych chorób u ludzi, m.in. kleszczowego zapalenia mózgu i boreliozy. Chcąc się uchronić przed ukąszeniem, należy nosić **nakrycie głowy** oraz odzież zakrywającą jak największą powierzchnię ciała **(długie rękawy, długie nogawki, pełne buty).** Z tego powodu też można zapomnieć o krótkich spodenkach i topach z odkrytymi plecami.

Podstawą ubioru powinien być bawełniany podkoszulek z długim rękawem (lub flanelowa koszula), a także długie, luźne spodnie niekrępujące ruchów. Można oczywiście zaopatrzyć się w myśliwskie spodnie z bratexu, które oprócz wygody mają jeszcze jedną ogromną zaletę: po intensywnych opadach deszczu schną na ciele w niecałe 15 minut. Jeżeli jednak wypady do lasu nie są częstsze niż raz do roku, lepiej zostańmy przy zwykłych spodniach.

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu

Jak zbierać grzyby?

Zbieramy tylko te grzyby, które dobrze znamy.

Nie należy zbierać grzybów zbyt młodych i nierozwiniętych, u których cechy rozpoznawcze nie zostały wykształcone i istnieje możliwość pomyłki.

Nie należy zbierać grzybów zbyt starych i zaczerwionych (zarobaczonych), ponieważ mogą być szkodliwe dla zdrowia.

Nie wolno zbierać grzybów objętych ochroną prawną.

Grzyby wykręcamy delikatnie z podłoża tak, żeby nie uszkodzić grzybni i po oczyszczeniu układamy w koszyku trzonami do góry.

Grzyby zbieramy do przewiewnych koszy lub łubianek. Plastikowe reklamówki są niedopuszczalne, ponieważ grzyby łatwo się w nich łamią, kruszą i zaparzają, a wtedy nawet w jadalnych grzybach mogą się wytworzyć substancje niebezpieczne dla zdrowia i życia.

Nie wolno jeść grzybów surowych lub niedogotowanych.

Grzyby łatwo wchłaniają pyły i zanieczyszczenia, dlatego nie należy spożywać grzybów zbieranych na obszarach silnie zanieczyszczonych, w sąsiedztwie dużych zakładów przemysłowych, przy poboczach dróg.

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia!

Zatrucia grzybami

ZATRUCIA CYTOTROPOWE – charakteryzują się uszkodzeniami komórek narządów wewnętrznych. Prowadzą do uszkodzenia narządów takich jak wątroba i nerki.
Objawy zatrucia występują po spożyciu: muchomora zielonawego (sromotnikowego), wiosennego i jadowitego od 8 do 14 godzin, piestrzenicy kasztanowatej od 5 do 8 godzin, zasłonaka rudego od 3 do 14 dni. Zatrucia tego typu bardzo często kończą się śmiercią.

ZATRUCIA NEUROTROPOWE – mają ujemny wpływ na układ nerwowy człowieka. Dzielą się na dwie grupy:
I grupa powoduje: zwolnienie akcji serca, spadek tętna, zaburzenia oddychania, uczucie gorąca, silny ślinotok,
II grupa powoduje: podniecenie nerwowe, napady szału, halucynacje, przyspieszenie akcji serca.

ZATRUCIA GASTRYCZNE – charakteryzują się: objawami ostrych nieżytów żołądkowo-jelitowych. Powodują odwodnienie organizmu i zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej płynów ustrojowych.

Pierwsza pomoc:

- usunięcie resztek pokarmowych poprzez sprowokowanie wymiotów; przy zatruciu muchomorem zielonawym (sromotnikowym) nie wstrzymujemy uporczywej biegunki
- zabezpieczenie wymiocin, kału, moczu i resztek potrawy grzybowej do badania mykologicznego
- natychmiastowe wezwanie lekarza lub udanie się do szpitala

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia!

Porównanie budowy grzybów

Grzyb rurkowy

- kapelusz
- **rurki**
- trzon
- podstawa trzonu

Najsmaczniejsze i najbardziej poszukiwane przez grzybiarzy są grzyby jadalne, które na spodniej części kapeluszy mają warstwę ułożonych obok siebie rureczek przypominających gąbkę.

Wśród tych grzybów nie ma grzybów śmiertelnie trujących.

Są tylko grzyby powodujące zaburzenia pokarmowe lub grzyby niejadalne jak goryczak żółciowy.

Grzyb blaszkowy

- kapelusz
- **blaszki**
- pierścień (nie zawsze występuje)
- bulwa – niekiedy otoczona pochwą (charakterystyczną dla niektórych gatunków muchomorów)

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

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu
Fotografie: Zygmunt Augustowski, Pavol Skubla, Wielki Atlas Grzybów

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia!

Grzyby jadalne mylone z muchomorem zielonawym (sromotnikowym)

Muchomor zielonawy (sromotnikowy)

Muchomor zielonawy jest grzybem o zielonawooliwkowym zabarwieniu kapelusza, białych blaszkach na jego spodzie i – przy dojrzałych okazach – długim, wysmukłym trzonie u dołu bulwiasto osadzonym w odstającej pochwie. W górnej części trzon ma przyrośnięty zwisający pierścień. Małe, jeszcze nie wyrośnięte grzyby nie mają wykształconych tak charakterystycznych cech.

Muchomor zielonawy najczęściej mylony jest z następującymi grzybami jadalnymi:
gołąbkiem zielonawym (potocznie zwanym surojadką) i gąską zielonką. Natomiast muchomor jadowity i wiosenny (odmiany muchomora zielonawego o białych kapeluszach) bywa mylony z młodą pieczarką lub młodą czubajką kanią.

Cechy:
pierścień przyrośnięty do trzonu, trzon osadzony w pochwie

Gołąbek zielonawy

Cechy:

kapelusz zielonawooliwkowy, poletkowato spękany, blaszki białe do kremowych, trzon gładki, cylindryczny, bez pierścienia i pochwy

Czubajka kania

Cechy:

brązowe łuski na kapeluszu, trzon bulwiasty bez pochwy, pierścień ruchomy w górnej części trzonu

Gąska zielonka

Cechy:

kapelusz zielonkawooliwkowy, blaszki żółto-zielone, trzon gładki, cylindryczny, bez pierścienia i pochwy

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu
Fotografie: Zygmunt Augustowski, Maria Hodobay

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia!

Grzyby jadalne i ich trujące sobowtóry

Gatunki jadalne

majówka wiosenna

pieprznik jadalny (kurka)

mleczaj rydz

Gatunki trujące

wieruszka zatokowa

lisówka pomarańczowa

mleczaj wełniaka

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu
Fotografie: Atlas Grzybów Markusa Flucka

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia!

Grzyby jadalne i ich trujące sobowtóry

Gatunki jadalne

purchawka chropowata

borowik szlachetny

mleczaj smaczny

Gatunki trujące

tęgoskór pospolity

borowik szatański

krowiak podwinięty (olszówka)

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu
Fotografie: Atlas Grzybów Markusa Flucka

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia!

Grzyby jadalne i ich trujące sobowtóry

Gatunki jadalne

podgrzybek brunatny

smardz jadalny

pieczarka polna

Gatunki trujące

goryczak żółciowy

piestrzenica kasztanowata

muchomor jadowity

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu
Fotografie: Atlas Grzybów Markusa Flucka

Państwowa Inspekcja Sanitarna województwa łódzkiego

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia!

Grzyby jadalne i ich trujące sobowtóry

Gatunki jadalne

gołąbek modrożółty

czubajka kania

opieńka miodowa

Gatunki trujące

muchomor zielonawy (sromotnikowy)

maślanka wiązkowa

Współpraca: Stowarzyszenie Na grzyby www.grzybiarze.eu
Fotografie: Atlas Grzybów Markusa Flocka