



Na grzyby? Najpierw warto przeczytać poradnik ławskiego Sanepidu

data aktualizacji: 2018.08.07



Ostatnio było bardzo ciepło, ale i mokro. Korzystając ze sprzyjającej pogody, wiele osób wybiera się na grzyby. O czym warto pamiętać, zbierając dary lasu, a później przygotowując z nich potrawy? Cenne porady znajdziecie w poradniku przygotowanym przez Iwonę Marchlewską z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Iławie.

W naszych lasach rośnie wiele grzybów o różnej toksyczności. Są gatunki śmiertelnie trujące, trujące, warunkowo jadalne i jadalne. Większość grzybów najbardziej niebezpiecznych, śmiertelnie trujących, posiada po spodniej stronie kapelusza blaszki.

Pamiętajmy, że od wiosny do jesieni owocuje muchomor sromotnikowy, często mylony z gołąbkim zielonym, kanią lub gąską żółtą, zwaną zielonką!

Muchomora wiosennego i jadowitego zbieracze mylą z młodymi, dziko rosnącymi pieczarkami.

Już owocniki średniej wielkości tych muchomorów mogą stanowić dawkę śmiertelną!

Trucizny w nich zawarte nie rozpuszczają się w wodzie, dlatego gotowanie tych grzybów nie powoduje zmniejszenia ich właściwości trujących.

Do grzybów powodujących śmiertelne zatrucia w wyniku uszkodzenia wątroby, nerek i nadnerczy należy zasłonak rudy i piestrzenica kasztanowata. Takie gatunki jak strzępiaki, czernidłaki, lejkówki, muchomory czerwone i plamiste zawierają trucizny, które atakują system nerwowy. Do tej grupy zalicza się **olszówkę**, która zawiera w sobie truciznę rozpuszczalną w wodzie. Obgotowanie zmniejsza, lecz nie likwiduje właściwości trujących, a objawy inne niż gastryczne nie są kojarzone ze spożyciem olszówki.

Inna grupa grzybów, która powoduje zatrucia objawiające się biegunkami i wymiotami prowadzącymi do odwodnienia organizmu to: niektóre gołąbki, mleczaje, gąski, czubajki, **muchomor cytrynowy, wieruszka ciemna, pieczarka żółtawa, maślanka wiążkowa i ceglasta.**

Wszystkie te grzyby posiadają na spodniej części kapelusza blaszki, a związki trujące zawarte w nich nie są wykrywane żadnymi sposobami domowymi!

W obrębie grupy grzybów, które po spodniej stronie kapelusza posiadają rurki przypominające gąbkę, występują grzyby trujące, takie jak: borowik purpurowy, borowik grubotrzonowy, borowik szatański (rzadko spotykany w Polsce).

Goryczak żółciowy - (mylnie zwany szatanem) jest grzybem niejadalnym ze względu na bardzo gorzki smak.

Warto zaopatrzyć się w dobry atlas grzybów i nauczyć się odróżniania gatunków grzybów jadalnych od trujących!

Aby zapobiec zatruciom grzybami, trzeba pamiętać o podstawowych zasadach postępowania:

- **zbierać tylko dobrze znane gatunki grzybów, pamiętając, że wiele grzybów trujących jest bardzo podobnych do jadalnych i tylko dobra znajomość cech botanicznych pozwala uniknąć tragicznej pomyłki,**
- nie zbierać grzybów małych, ukrytych w ściółce, u których nie można dostrzec charakterystycznych cech gatunkowych,
- unikać podawania potraw z grzybów dzieciom, osobom starszym lub chorym, gdyż grzyby zawierają dużo substancji chitynowych i śluzowych, co powoduje, że nawet gatunki jadalne są ciężkostrawne.

Zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami i biegunką. W takich sytuacjach niezwłocznie należy zgłosić się do lekarza, a resztki potraw lub wymiocin zabezpieczyć do analizy. 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.

Przyczyną poważnych kłopotów zdrowotnych mogą być nie tylko grzyby trujące. Zebrane grzyby jadalne pozostawione w warunkach sprzyjających rozwojowi drobnoustrojów mogą być również czynnikiem wywołującym zatrucia bakteryjne.

Potrawy z grzybów należy spożywać świeże, bezpośrednio po sporządzeniu. Nie wolno przetrzymywać potraw z grzybów, nawet w lodówce, ponieważ łatwo się psują i szybko powstają w nich substancje szkodliwe dla zdrowia.

W załączniku dodajemy film z tegorocznego grzybobrania, nadesłany nam przez internautę. Dawid Majewski wybrał się na grzyby do lasu niedaleko miejscowości Smolniki w gminie Ława.

Źródło nagrania: You Tube/kanal Majorex.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/55377-na-grzyby-najpierw-warto-przeczytac-poradnik-ilawskiego-sanepidu>