



PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

1. Należy zbierać wyłącznie te grzyby, co do których nie mamy jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów);
2. Należy zbierać wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone, gdyż młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku są najczęściej przyczyną tragicznych pomyłek;
3. Początkujący grzybiarze powinni zbierać wyłącznie grzyby rurkowe, ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia;
4. Unikać błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących (zabarwienie cebuli podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak – gatunki śmiertelnie trujące np. Amanita phalloides, Amanita verna mają przyjemny, słodkawy smak);
5. Zbierać grzyby w przewiewne koszyki, w żadnym przypadku w reklamówki foliowe, bo powoduje to zaparzenie i przyspiesza psucie grzybów, nie przechowywać świeżych grzybów ani potraw z grzybów zbyt długo;
6. Nie należy zbierać grzybów w okolicach o skupisku odpadów tj. przy zakładach produkcyjnych, jak również rosnących w rowach lub na skraju lasu, przy drogach o dużym natężeniu ruchu - grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia;
7. Nie należy zbierać i niszczyć grzybów niejadalnych i trujących, gdyż wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowią one część ekosystemu;
8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, można skorzystać z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych;

W przypadku wystąpienia nudności, bólów brzucha, biegunki, skurczy mięśni, podwyższonej temperatury, po spożyciu grzybów, należy wywołać wymioty i jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Pamiętajmy, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.

Wezwany w porę lekarz może uratować życie.





„MYJ LEŚNE OWOCE”

Jagód, poziomek leśnych i innych owoców z lasu pod żadnym pozorem nie wolno jeść prosto z krzaka. Powód ? Można zarazić się bąblowicą.

Uniknąć zakażenia można w bardzo prosty sposób:

DOKŁADNIE MYJ OWOCE LEŚNE PRZED ZJEDZENIEM.

Bąblowica to groźna pasożytnicza choroba, wywołana przez bąblowca – tasiemca wieńcogłowego, którego głównymi nosicielami są leśne zwierzęta mięsożerne, głównie lisy. Bąblowce mogą przenosić także psy i koty. Człony tasiemca i jego jaja są przez zwierzęta wydalane na leśne runo i pozostają na jagodach, poziomkach, grzybach, trawie. Człowiek zaraża się przy okazji, jedząc niemyte jagody i owoce leśne (poziomki, borówki, maliny itp.), do których mogą być przyczepione jaja bąblowca. Larwa tasiemca osiedla się w narządach wewnętrznych człowieka, dając objawy kliniczne guza (torbieli). Torbiele rozwijają się najczęściej w wątrobie, płucach i mózgu. Około 80% zachorowań na bąblowicę kończy się śmiercią.

Jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad, na pewno nie zachorujemy. O czym powinniśmy pamiętać?

- jagody, poziomki i borówki trzeba przed zjedzeniem umyć strumieniem ciepłej, bieżącej wody,
- po powrocie z grzybobrania lub leśnej wędrowki należy dokładnie umyć ręce (sobie oraz dziecku),
- gdy jesteśmy w lesie, nawet na chwilę nie spuszczać z oczu maluchów - pilnujmy, by syn czy córka nie podnosili niczego do ust,
- regularnie odrobaczajmy psy i koty (dotyczy to zwłaszcza zwierząt gospodarskich, hodowanych na wsi),
- zawsze przed jedzeniem myjmy kupione owoce i warzywa.