

Podstawowe wiadomości na temat grzybów.

Grzyby zbieramy przede wszystkim dla ich walorów smakowych i aromatycznych. Stanowią one doskonałą „przyprawę” pobudzającą apetyt oraz uzupełniają i urozmaicają nasze pożywienie. To pokarm **mało kaloryczny** z uwagi na dużą zawartość wody i niską zawartość tłuszczów i węglowodanów. Zawierają także pewne ilości witamin z grupy B, oraz witaminę D i E, sole mineralne np. związki potasu, fosforu i żelaza. Mogą też dostarczyć naszemu organizmowi pewne mikroelementy tj. kobalt, cynk, fluor, jod, mangan, miedź. Niestety oprócz wymienionych wartości odżywczych są gatunki grzybów zawierające substancje toksyczne mogące spowodować nawet śmiertelne zatrucie.

Jak należy prawidłowo zbierać grzyby?

- 1. Grzyby zbieramy do przewiewnych koszy i łubianek; nigdy do plastikowych toreb czy worków - grzyby łatwo się w nich zaparzają łamią i kruszą.*
- 2. Zbieramy grzyby dobrze nam znane.*
- 3. Nie zbieramy gatunków zbyt młodych, które trudno rozpoznać.*
- 4. Nie zbieramy owocników zbyt starych i zaczerwionych, ponieważ są szkodliwe dla zdrowia; pozostawiamy je na miejscu, nie niszczymy ich.*
- 5. Nie niszczymy grzybów niejadalnych i trujących ponieważ stanowią one element ekosystemu leśnego, ozdobę lasu, pokarm dla zwierząt, często są symbiontami drzew i krzewów, a także biorą udział w tworzeniu próchnicy.*
- 6. Grzyby zbieramy tak, aby nie uszkodzić grzybni: wykręcamy je delikatnie z podłoża i po oczyszczeniu z piasku układamy koszyku trzonami w dół.*
- 7. Zaleca się by zbierać grzyby rano, ponieważ w dzień są nagrzane i podatne na zaparzenie.*
- 8. Po powrocie z lasu, grzyby należy posegregować według gatunku i przynależności kulinarnej tj. do szybkiego spożycia, marynowania, suszenia; należy rozłożyć je w suchym i przewiewnym miejscu by nie pleśniały.*
- 9. Nie powinniśmy zbierać grzybów w czasie deszczu, ponieważ nasiąknięte wodą łatwo się psują.*
- 10. Nie oceniamy grzybów nam nieznanych na podstawie smaku, ufając że grzyby trujące i niejadalne mają gorzki smak, bo np. muchomor sromotnikowi ma smak łagodny.*
- 11. Należy zbierać tylko zdrowe okazy i te, które osiągnęły prawidłową wielkość.*

Co robić w przypadku podejrzenia zatrucia?

Wszystkie zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami, wymiotami i biegunką. W razie zaobserwowania takich objawów należy zgłosić się natychmiast do lekarza! Zaleca się wypróżnić żołądek poprzez wywołanie wymiotów (wprowadzenie palca do gardła i podanie osolonej wody). Nie należy stosować żadnych zabiegów na własną rękę. Jeśli to możliwe zabezpieczyć resztki nie spożytych potraw, grzybów, co może stanowić doskonały materiał do ustalenia przyczyny zatrucia i przyspieszyć zastosowanie właściwego leczenia.

W przypadku wątpliwości związanych z identyfikacją grzybów bezpłatnych porad udzielają eksperci z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Opolu, przy ul. Mickiewicza1, poniedziałek - piątek, godz. 8.00-14.30, tel. (077) 44 26 981-2. Bezpłatne porady nie dotyczą celów komercyjnych.

Więcej informacji: www.psseopole.pl w zakładce AKTUALNOŚCI oraz PROMOCJA ZDROWIA – BEZPIECZNE WAKACJE