

## **„WSZYSTKIE GRZYBY SĄ JADALNE, ALE NIEKTÓRE TYLKO RAZ”**

Witajcie Bursowicze!

Na krótki tylko okres w roku budzi się fantastyczny świat grzybów, który wciąż na nowo zadziwia nas różnorodnością kształtów i barw.

Zachęcam Was do aktywnego relaksu w naszych wspaniałych lasach, w których dominuje właśnie feria jesiennych barw, a spacer po leśnym poszyciu zaowocuje koszykami okazów grzybowych o wspaniałym smaku i aromacie i oby ... jadalnych!

Niestety, ciągle zdarzają się nieszczęśliwe wypadki wskutek spożycia trujących, a nawet śmiertelnie trujących grzybów.

Dlatego kilka rad: **jak zbieramy grzyby?**

- 1. Jeżeli jesteś debiutantem, jedź na grzyby z kimś doświadczonym. Nie wstydź się przyznać do niewiedzy - korzystaj z atlasów grzybów, nigdy nie opieraj się na jednym źródle informacji.**
- 2. Do koszyka wrzucaj tylko okazy, które znasz i masz pewność, że są jadalne i wybieraj tylko okazy zdrowe, które nie są nadgryzione, nasączone wodą, zaczerwienione lub nadpleśniałe. Jakikolwiek cień wątpliwości jest sygnałem, że dany grzyb należy pozostawić w lesie.**
- 3. Grzyby należy zbierać wyłącznie do przewiewnych koszy wiklinowych. Torby papierowe, wiadra są nieodpowiednie, a woreczki plastikowe nawet szkodliwe, gdyż zebrane owocniki nadal żyją, ich przemiana materii nie ulega przerwaniu i szybko się w nich nagrzewają, gniją i wilgotnieją, a proces rozkładu tkanki grzybowej ulega dużemu przyspieszeniu - tworzą się toksyny.**
- 4. Nie zbieraj osobników młodych, u których nie rozwinęły się jeszcze cechy rozpoznawcze gatunku, gdyż w takim przypadku łatwo o pomyłkę.**
- 5. W lesie pozostaw także osobniki stare, robaczywe i zniszczone. Nie nadają się one do jedzenia, ale mają jeszcze do spełnienia ważną rolę w ekosystemie.**
- 6. Zbierane owocniki delikatnie wykręć z podłoża lub obetnij nożem możliwie jak najbliżej ziemi.**
- 7. Nigdy nie zrywaj tylko górnej części grzyba lub samego kapelusza – niektóre cechy istotne dla oznaczenia gatunku znajdują się w podstawie trzonu. Ponadto pozostawiona resztką grzyba wkrótce zacznie gnić i może zniszczyć grzybnię.**

8. Miejsce po grzybie przykryj ściółką - zapobiegiesz wysychaniu grzybni i ułatwisz wytworzenie nowego owocnika.
9. Nie zbieraj, ani nie niszczy grzybów ci nie znanych lub trujących. Mogą one znajdować się pod ochroną, ponadto są istotne w działaniu leśnego ekosystemu, stanowiąc, np. pokarm dla zwierząt.
10. Nie zbieraj grzybów rosnących przy ruchliwych drogach, zakładach przemysłowych i terenach zanieczyszczonych, gdyż wchłaniają one z otoczenia m.in. metale ciężkie.
11. Oczyszczyć zebrane okazy jeszcze w lesie, a w domu zajmij się ich obróbką zaraz po powrocie, gdyż grzyby bardzo szybko tracą świeżość i zaczynają się psuć. Jednak zanim włożysz je do garnka, przejrzyj uważnie cały zbiór i upewnij się, że nie popełniłeś błędu.
12. Nie ufaj „domowym” sposobom na oznaczenie jadalności grzyba (zabarwienie cebuli podczas gotowania, ściemnienie srebrnej łyżeczki, próby smakowe).
13. Potrawy z grzybów spożywaj bezpośrednio po przyrządzeniu i nie przechowuj ich - nawet w lodówce. Nie podawaj grzybów dzieciom i osobom o wrażliwym układzie trawiennym.
14. W razie wystąpienia niepokojących objawów po spożyciu grzybów, koniecznie sprowokuj wymioty, zabezpiecz resztki potrawy i niezwłocznie udaj się do lekarza - w obecnej sytuacji najlepiej wezwać pogotowie.

A teraz zapraszam Was na grzyby.

Oto najlepsze okazy występujące w polskich lasach:



**BOROWIK SZLACHETNY (Boletus edulis)**  
borowik jadalny, grzyb prawdziwy, prawdziwek



**BOROWIK BRUNATNY (*Boletus radius*)**

**podgrzybek brunatny, grzyb płowy, półgrzybek, czarny lebek, sośniak**



**KOŹLARZ BABKA (*Leccinum scabrum*)**

**kozak, brzoza, podbrzezia, stojak, babka, grzyb chropawy**



**PIEPRZNIK JADALNY (*Cantharellus cibarius*)**

**kurka, kurza nóżka, pieprznik, lisica, kurzajka**



**MAŚLAK JADALNY (Suillus luteus) maślarz, maślak, ślimak, pępek, sosna**



**CZUBAJKA KANIA ( Macrolepiota procera) kania, sowa, parasolnik, czubaj, drop**



**MLECZAJ RYDZ (Lactarius deliciosus) rydz, bedłka rydz, rydzyk, rycek**

Po obfitych zbiorach i oczyszczeniu waszych okazów, zachęcam was do wykorzystania przepisów na aromatyczne potrawy i pyszne przetwory, których mnóstwo znajdziecie w sieci.

Na koniec mała zagadka:

**W księdze trzeciej: „Umizgi” „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza uczestnicy grzybobrania zbierali: krasnolice - w pieśniach litewskich sławione lisice, borowiki - grzybów pułkownicy, rydze - wzrostem skromniejsze, za to najsmaczniejsze. A jakie grzyby zbierał Wojski?**

**Pamiętajcie: każdy grzyb jadalny ma swojego trującego sobowtóra!!!**

**Pozdrowienia.**

**Iwona Kozłowska**