

## **UWAGA grzyby zbieraj rozważnie!**

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

- **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 ciężko strawne,

**Gdyby ktoś podejrzewał zatrucie grzybami, powinien natychmiast zgłosić się do lekarza a resztki potraw lub wymiocin zabezpieczyć do analizy.**

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!**

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 one psują i szybko powstają w nich substancje szkodliwe dla zdrowia.