



### **Podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania:**

1. Należy zbierać wyłącznie te grzyby, co do których nie mamy jakichkolwiek wątpliwości, że są jadalne;
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 (z „siateczką” od spodu kapelusza), 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);
5. Zbierać grzyby w przewiewne koszyki, w żadnym przypadku w reklamówki foliowe - powoduje to zaparzenie i przyspiesza psucie grzybów, nie przechowywać świeżych grzybów ani potraw z grzybów zbyt długo;
6. Nie należy zbierać grzybów w okolicach skupisk 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 stanowi część ekosystemu;
8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są jadalne, można skorzystać z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych