



Las Państwowe

zapraszamy



Strona nadleśnictw Maskulińskie i Pisz

GRZYBOWY WRZESIEŃ

Wrzesień jest miesiącem przełomowym pomiędzy latem a jesienią. Jesień to wyśmienity okres na leśne spacery, jak również czas na rodzinne grzybobranie oraz szczególnie wyczekiwany okres przez myśliwych, ponieważ przypada on na rozpoczęcie rykowiska.

W tym roku dzięki sprzyjającym warunkom atmosferycznym sezon grzybowy w polskich lasach na dobre rozpoczął się już w sierpniu. Rodzinne grzybobranie cieszy się bardzo dużą popularnością jako forma aktywnego wypoczynku na łonie natury. Sezon grzybowy dla niektórych to czas relaksu i odpoczynku od codziennych trudów czy mile spędzone popołudnie po całym dniu pracy. Długie wędrówki po lesie w poszukiwaniu smacznych borowików czy podgrzybków są wielką przyjemnością, ale również męczą. Nasz organizm jest zarazem dotleniony i zrelaksowany oraz bardzo zmęczony – szczególnie mózg i oczy, narządy, które odpowiadają za prawidłowe myślenie i rozpoznawanie – dlatego nie trudno o pomyłkę podczas grzybobrania. W lesie spotkamy bardzo dużo gatunków

niejadalnych i trujących – w tym śmiertelnie. Podczas zbierania grzybów należy zawsze stosować pewne zasady, przede wszystkim w trosce o własne życie i zdrowie. Poniższe wskazówki mogą przydać się nie tylko początkującym grzybiarzom. Należy zbierać i spożywać wyłącznie grzyby, które znamy i wiemy, że są jadalne (jeśli mamy choćby cień wątpliwości, nie należy ich zrywać). Zawsze można zasięgnąć informacji u bardziej doświadczonych osób lub sięgnąć po atlas z grzybami jadalnymi. Nie powinniśmy zbierać młodych grzybów (niemających wykształconych owocników), ponieważ trudno jest rozpoznać gatunek i łatwo można się pomylić. Nie zbieramy również gatunków objętych ochroną i nie niszczymy grzybów trujących, są one pożywniem dla zwierząt leśnych, jak również starych grzybów, ponieważ to one rozsiewają zarodniki, z których wyrosną nowe. Grzyby należy zbierać prawidłowo: poprzez wykręcanie trzonka z podłoża, a miejsce po nim przykryć mchem lub ściółką leśną (to sprawia, że grzybnia jest chroniona przed wysychaniem). Najlepiej grzyby zbierać do koszyka wiklinowego lub

innego przewiewnego pojemnika, niezależnie jest przechowywanie w torebkach foliowych, ponieważ brak dostępu powietrza wpływa niekorzystnie na smak. W lesie powinniśmy zwracać szczególną uwagę na dzieci, których uwagę przyciągają barwne owocniki grzybów np. muchomora czerwonego. Musimy pamiętać, że rozpoznawanie grzybów, po smaku jest bardzo niebezpieczne, np. muchomor sromotnikowy, zwany „leśną śmiercią”, ma słodki i przyjemny smak. Nie lekceważmy tego, ponieważ wśród ofiar zatrucia są również doświadczeni zbieracze grzybów.

Jeżeli po spożyciu grzybów zauważymy niepokojące objawy, należy jak najszybciej udać się do lekarza. Objawami zatrucia mogą być: bóle brzucha, wymioty, biegunka, skurcze mięśni, zaburzenia świadomości czy silnie rozszerzone źrenice. Zanim lekarz udzieli nam pomocy, należy wypróżnić żołądek poprzez wywołanie wymiotów. Często po wystąpieniu objawów zatrucia następuje okresowe polepszenie stanu zdrowia, niezależnie od tego należy udać się do szpitala.

Smaczne i aromatyczne potrawy z grzybów należy spożywać bezpośrednio po ich przyrządzeniu, przechowywanie w lodówce nie

jest wskazane, ponieważ szybko się psują i powstają w nich substancje trujące. Nie należy spożywać alkoholu do potraw z grzybów, a także surowych owocników, nawet jadalnych. Pamiętajmy również, aby nie podawać potraw z grzybów dzieciom i osobom starszym.

Pamiętajmy także o podstawowych zasadach zachowania się w lesie podczas grzybobrania. W lesie należy zachować ciszę. Pamiętajmy również o śmieciach, przeciętą nie rosną na drzewach. Nikt nie lubi ich widoku w leśnych ostępach, dlatego zabierzmy je ze sobą i dajmy dobry przykład innym grzybiarzom.



Więcej informacji na temat pracy leśników oraz aktualności na stronie Nadleśnictwa Pisz – ww.pisz.bialystok.lasy.gov.pl/.

Monika Grzywińska
Nadleśnictwo Pisz
Leśny Kompleks Promocyjny
„Las Mazurski”

Fotografie – archiwum Nadleśnictwa Pisz