



Informacje dla amatorów grzybów

Przy zbieraniu grzybów:

1. Obejrzyj zawsze cały owocnik, z całym trzonem. Zwróć uwagę na kształt, barwę i konsystencję grzybni. Obejrzyj dobrze spód kapelusza oraz podstawę trzonu. Przez nacięcie kapelusza ustal zabarwienie względnie zmianę barwy miąższu, jego zapach oraz smak. Na podstawie stwierdzonych cech ustal przynależność gatunkową grzyba, a w przypadku wątpliwości odrzuć grzyb.
2. Pamiętaj, że nie ma szybkiego i prostego sposobu pozwalającego odróżnić grzyb jadalny od niejadalnego, a zwłaszcza trującego. Jeżeli brakuje ci wiedzy i doświadczenia niezbędnych do prawidłowego oznaczenia gatunku, żeby ustrzec się przed niebezpieczeństwem zatrucia, zbieraj tylko dobrze znane grzyby jadalne.
3. Nie zbieraj grzybów przejrzałych (są niesmaczne i trudno strawne), ani zbyt młodych, gdyż trudno określić ich gatunek.
4. Zbieraj grzyby tylko do koszy – umieszczone w torbie lub worku łatwo ulegają zaparzeniu i są szkodliwe dla zdrowia.
5. Nie niszczy grzybni – nie wrywaj i nie wycinaj grzybów lecz wydobywaj je z ziemi przez delikatne skręcanie dookoła trzonu i pociągnięcie do góry. Dołek po grzybie przysyp ziemią i lekko przydepnij. Nie niszczy grzybów trujących, gdyż one także spełniają w lesie swoją pożyteczną rolę.

Przy zakupie grzybów:

1. Zaopatruj się w grzyby wyłącznie w placówkach handlowych lub na targowiskach.
2. Pamiętaj, że warunkiem dopuszczenia do obrotu grzybów jest uzyskanie atestu opatrzonego pieczęcią i podpisem klasyfikatora grzybów lub grzyboznawcy. Grzyby suszone są wprowadzane do obrotu w opakowaniu i oznakowane następującymi informacjami: gatunek grzybów, nr atestu, rok zbioru.
3. Grzyby spleśniałe oraz wykazujące cechy nieświeżości lub zepsute są szkodliwe dla zdrowia.

Przy przechowywaniu grzybów:

1. Świeżych grzybów nie wolno zbyt długo przechowywać, najlepiej spożyć je w dniu zebrania. Pamiętaj, że grzyby psują się podobnie szybko jak mięso lub ryby i w stanie nieświeżym nie należy ich jeść.
2. Susz grzybowy przechowuj w szczelnie zamkniętych naczyniach (nie dłużej niż do następnego sezonu). Zawilgocony psuje się szybko i jest szkodliwy dla zdrowia.

Przy przyrządzaniu potraw grzybowych:

1. Grzyby w stanie surowym nie nadają się do spożycia.
2. Przy przyrządzaniu potraw oraz przetworów grzybowych zdejmij zawsze skórkę z kapeluszy grzybów (tam gdzie się to tylko da zrobić), włókniste trzony odrzucaj. Pokrój grzyby na drobne kawałki a będą lepiej strawne.
3. Pamiętaj, że grzyby posiadają niewielką wartość i są ciężko strawne. Nie spożywaj ich nigdy w większej ilości (nie więcej niż 10-20 dag w jednym posiłku).
4. Pamiętaj również, że grzyby nie są odpowiednią potrawą dla dzieci, osób w starszym wieku i chorych.