

Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Łodzi przekazuje porady jak bezpiecznie zbierać, kupować i przechowywać grzyby, aby nie zaszkodziły zdrowiu ludzi.

- Zbieraj grzyby tylko te, które znasz!
- Zbieraj tylko duże grzyby o wykształconych owocnikach. W przypadku niewyrośniętych (małych) łatwiej pomylić grzyba jadalnego z trującym.
- Unikaj zbierania grzybów blaszkowych. Wśród nich znajduje się trujący muchomor sromotnikowi, którego bardzo łatwo pomylić z pieczarką. Dlatego bezpieczniej jest zbierać grzyby rurkowe.
- Zbierając grzyby korzystaj z najnowszych wydań atlasów grzybów. Rozwój nauki pozwala wykryć substancje szkodliwe dla człowieka w grzybach, które do tej pory były uważane za zupełnie nieszkodliwe.
- Zbieraj grzyby do przewiewnych koszy lub łubianek. Torby i worki plastikowe są nieodpowiednie, ponieważ grzyby łatwo się w nich zaparzają, łamią i kruszą.
- Nie zbieraj owocników bardzo starych i zaczerwionych. Są one szkodliwe dla zdrowia i lepiej, ażeby wysiały zarodniki.
- Nie niszczy grzybów niejadalnych i trujących, gdyż stanowią one ważną część leśnego ekosystemu.
- Zbieraj grzyby wykręcając je delikatnie z podłoża tak, aby nie uszkodzić grzybni.
- Nie zbieraj grzybów w parkach, gdyż biegają tam zwierzęta domowe. Zjedzenie zebranych w takich miejscach grzybów grozi nabawieniem się chorób odzwierzęcych.
- Kupując grzyby poproś sprzedawcę o atest – to gwarancja, że kupujesz jadalne grzyby. Atest taki ważny jest przez 48 godzin i znajdują się w nim informacje o gatunku i miejscu zbioru grzyba.
- Pamiętaj, że grzyby to produkty spożywcze łatwopsujące się.
- Nie jedz surowych grzybów. Niedogotowane lub zupełnie surowe grzyby mogą zawierać niebezpieczne toksyny.
- Nie podawaj grzybów dzieciom, gdyż są one ciężkostrawne, długo zalegają w żołądku i mogą powodować nieżyt żołądkowo – jelitowy.

Nie wierz w przesady!

- **NIEPRAWDA**, że grzyb, którego zjadają ślimaki jest na pewno jadalny. Nawet jeżeli zwierzęta zjadają jakieś grzyby, to nie znaczy, że również są one jadalne dla człowieka.
- **NIEPRAWDA**, że jeżeli woda w czasie gotowania robi się różowa to grzyby są niejadalne. Kolor wody nie jest uwarunkowany tym, czy grzyb nadaje się do spożycia, czy nie.
- **NIEPRAWDA**, że jeżeli cebula dodana do gotującej się potrawy z grzybów nabierze ciemnej barwy to wśród grzybów znajduje się grzyb trujący.
- **NIEPRAWDA**, że jeżeli cebula dodana do gotującej się potrawy z grzybów nie zmieni barwy to świadczy, że potrawa nie zawiera grzybów trujących.

Najczęstsze objawy zatrucia to nudności – wymioty, bóle brzucha, biegunka, podwyższona temperatura, skurcze mięśni kończyn, zwolnienie tętna, osłabienie i bezwład.

PAMIĘTAJ: OBJAWY ZATRUCIA NIEKTÓRYMI GRZYBAMI MOGĄ WYSTĄPIĆ NAWET KILKA DNI OD ICH SPOŻYCIA.

JEŻELI PODEJRZEWASZ ZATRUCIE TO NATYCHMIAST WYWOŁAJ WYMIOTY I ZGŁOŚ SIĘ DO LAKARZA.

Grzyby trujące

➤ Piestrzenica kasztanowata



Opis: Owocnik 3 – 9 cm szerokości, główka kasztanowobrązowa do czerwono-brązowej, kulista, bardzo nieregularna, silnie pofałdowana, jakby w zwoje mózgu, brzeg zrosnięty z trzonem; trzon biały do bladoszarego, często krótki i nie zawsze wyraźnie ukształtowany, pomarszczony do bruzdowanego, ze zgrubiałą podstawą.

Mięsz białawy, woskowaty, kruchy, w całym owocniku nieregularne puste przestrzenie. Zapach bardzo słaby, smak łagodny.

Wartość grzyb bardzo trujący, surowy śmiertelnie trujący.

Grzyby jadalne

➤ Smardz jadalny



Opis: Owocnik 5 – 12 cm wysokości, główka 2 – 7 cm wysokości, młoda ciemnobrązowa, często prawie czarna, później szarobrązowa, jajowata, rzadko tępo stożkowata, z podłużnymi bardzo nieregularnymi ciemnymi jamkami, które są oddzielone plastrowato wijącymi się jaśniejszymi rdzawoplamiastymi żeberkami; w odróżnieniu od gatunku żeberka są pionowe, ale również zaokrąglone przy trzonie i z nim zrosnięte; trzon białawy, o podstawie zgrubiałej i bruzdowanej.

Miękisz białawy, cały owocnik pusty, o konsystencji woskowej, kruchy, zapach przyjemny, korzenny, smak łagodny.

Wartość grzyb jadalny bardzo smaczny

➤ **Muchomor jadowity**



Opis: Kapelusz 3 – 9 cm, czysto biały, z wiekiem pośrodku z czasem żółknący, młody jajowaty, później kulisty do stożkowatego, w końcu wypukły z tępym garbkiem, ale nigdy zupełnie rozpostarty, gładki, wilgotny nieco śluzowaty do lepkiego, suchy błyszczący; młody brzeg podgięty i nigdy z prążkami.

Blaszki czysto białe, gęste, wolne przy trzonie.

Trzon czysto biały, smukły, ze zwężonym szczytem, bardzo filcowaty, łuseczkowaty do włóknistego; bulwiasta podstawa razem z trzonem otoczona białą błoniastą pochwą; pierścień biały, słabo wykształcony, szybko zanikający.

Miaższ biały, delikatny. Zapach stęchły i nieco miodowy, smak łagodny (nie robić próby smakowej)!

Wartość śmiertelnie trujący.

➤ **Pieczarka polna**



Opis: Kapelusz 3 – 10 cm, biały, z wiekiem czerwony lub brązowy, młody półkulisty, później wypukły, dopiero starszy rozpostarty; powierzchnia drobnołuskowata, rzadziej gładka.

Blaszki młode intensywnie różowe, później brązowoczerwone, w końcu czarne, gęste, wybruszone, wolne.

Trzon biały, cylindryczny, smukły; podstawa czasem żółtopłamiasta z cienkim, skurczonym przeważnie zanikającym pierścieniem.

Miaższ biały, delikatny po przecięciu słabo czerwieniejący. Zapach i smak przyjemne.

Wartość grzyb jadalny, smaczny.

➤ **Muchomor sromotnikowy**



Opis: Kapelusz 4 – 12 cm, oliwkowozielony, żółtozielony, biały, rzadko z białymi resztkami osłony, czasem z jaśniejszym brzegiem, młody półkolisty, lub jajowaty, później wypukły, w końcu rozprostowany z drobnymi wyrosniętymi promienisto włókienkami, suchy, matowy, wilgotny słabo błyszczący; brzeg nieprążkowany.

Błaszki białe, wybrzuszone, gęste, wolne.

Trzon białawy, często oliwkowozielonkawy, pokryty zygzakowatym szarozielonym wzorem, cylindryczny ze szczytem nieco zwężonym, pełny, później watowaty; podstawa bulwiasta, z częściowo odstającą, często porozrywana lub całą, białawą pochwą; pierścień białawy, obwisły i prążkowany.

Miąższ biały, pod skórką kapelusza żółtozielonkawy, delikatny. Zapach miodowy, z wiekiem silniejszy, odrażający, smak łagodny (nie wolno przeprowadzać próby smakowej)!

Wartość grzyb śmiertelnie trujący.

➤ **Gąska zielonka**



Opis: Kapelusz 5 – 10 cm, na zielonożółtym tle drobne brązoworude łuseczki; brzeg jaśniejszy, środek u młodego cały brązowy; młody półkolisty do dzwinkowatego, później rozpostarty z tępym garbkiem, w końcu nieco wklęsły.

Błaszki żółte, mieszane, gęste, zatokowo wycięte.

Trzon jasnożółty, zielonożółty, cylindryczny do nieco maczugowatego, pełny, gładki.

Miąższ białawy, pod skórką kapelusza żółtawy. Zapach mąki, smak łagodny.

Wartość grzyb jadalny.

Z uwagi na doniesienie o zatruciach,

nie należy spożywać kilkakrotnie

pod rząd większych ilości tego grzyba

➤ **Czubajka kania**



Opis: Kapelusz 10 – 25 cm, jasnobrązowy, młody jest kształtu pałeczki do bębna, później staje się wypukły, następnie płasko rozpostarty z garbkim, popękany na duże włóknisto-strzępiaste łuski.

Błaszki białe, gęste, wybrzuszone wolne.

Trzon białawy w drobne brązowawe łuseczki lub we wzór zygzakowaty, cylindryczny, bardzo długi, smukły; podstawa bulwiasta; pierścień podwójny, grubobłoniasty, przesuwalny.

Miażdż biały, delikatny, w trzonie zdrewniały, włóknisty. Zapach i smak orzechowe.

Wartość grzyb jadalny bardzo smaczny; używać tylko kapeluszy.

➤ Maślanka wiązkowa



Opis: Kapelusz 2 – 7 cm, siarkowożółty, często z rdzawobrazowym środkiem, młody dzwonek, później rozpostarty; powierzchnia gładka, matowa; młody brzeg często z wiszącymi żółtymi błoniastymi resztkami osłony.

Błaszki siarkowożółte, później wyraźnie zielonawe, wreszcie zielonawobrazowe, gęste, prosto przyrośnięte do zatokowato wyciętych.

Trzon Siarkowożółty, w dolnej części z delikatnymi, rdzawobrazowymi włóknami – resztkami zasnówki, cylindryczny, wygięty, łamliwy.

Miażdż siarkowożółty. Zapach nieprzyjemny, smak bardzo gorzki.

Wartość grzyb bardzo trujący.

➤ Opieńka miodowa



Opis: Kapelusz 5 – 12 cm, jasno-miodowo-żółty do ciemno-miodowo-żółtego, z brązowymi, ciemnymi, zanikającymi łuseczkami, młody półkolisty, zamknięty, później wypukły do rozpostartego, często z tępym garbkiem.

Błaszki białawe do białawo-czerwono-brązowych lub brązowych, prosto przyrośnięte i ząbkem zbiegające.

Trzon białawy do brązowego, cylindryczny lub z nieco rozdętą podstawą; pierścień mięsisty, na ogół bardzo wyraźny, pod spodem brązowołuskowaty.

Miażdż białawy, bładny, zwarty, w trzonie twardy. Zapach silny, smak nieco gorzki.

Wartość Tylko grzyby rosnące na drzewie drzew iglastych uważane są za jadalne po obgotowaniu. Okazy rosnące na drzewie drzew liściastych (często z nieco zielonawymi odcieniami kapelusza) powodują schorzenia żołądkowo-jelitowe.

➤ **Wieruszka zatokowa**



Opis: Kapelusz 6 – 15 cm, zmiennej barwy: brudnobiały, jasnoochrowy, bladordy, szarobrazowawy, z przyrośniętymi promienisto szaroochrowatymi włókienkami, młody półkolisty, później wypukły, w końcu płaski ze słabo wklęsłym środkiem, mięsisty; brzeg długo podgięty później falisty.

Blaszki żółtawe, później mięsnoróżowe, średnio gęste, wybrzuszone, zatokowato wycięte do prawie wolnych.

Trzon biały do żółtawego, często pękaty lub maczugowaty, mocny, twardy, pełny, z wiekiem gąbczasty.

Miąższ biały zapach mąki, smak łagodny

Wartość grzyb trujący.

➤ **Pieczarka polna**



Opis: Kapelusz 3 – 10 cm, biały, z wiekiem czerwony lub brązowawy, młody półkolisty, później wypukły, dopiero starszy rozpostarty; powierzchnia drobnołuskowata, rzadziej gładka.

Blaszki młode intensywnie różowe, później brązowoczerwone, w końcu czarne, gęste, wybrzuszone, wolne.

Trzon biały, cylindryczny, smukły; podstawa czasem żółtopłamiasta z cienkim, skurczonym przeważnie zanikającym pierścieniem.

Miąższ biały, delikatny po przecięciu słabo czerwieniejący. Zapach i smak przyjemne.

Wartość grzyb jadalny, smaczny.

➤ **Lisówka pomarańczowa**



Opis: Kapelusz 2 – 7 cm, młody i wilgotny intensywnie pomarańczowy, poza tym żółty, blaknący płaski do lejkowatego, młody aksamitny, później łysiejący, brzeg silnie podwinięty.

Błaszki żywo pomarańczowe, ku brzegowi kapelusza rozwidlone, daleko zbiegające.

Trzon pomarańczowożółtawy, czasem blaknący, cylindryczny, przeważnie nieco wygięty, centralny lub ekscentryczny; podstawa zaokrąglona.

Mięsz żółtawy do pomarańczowożółtawego, elastyczny, bez szczególnego zapachu i smaku.

Wartość grzyb trujący.

➤ **Pieprznik jadalny**



Opis: Kapelusz 2 – 10 cm, barwy żółtka, pomarańczowożółty, rzadziej białawy, młody guzikowaty, później wypukły w podwiniętym brzegiem, wreszcie rozpostarty, wklęsły; brzeg często jeszcze podgięty, falisty, gładki, matowy.

Listewki barwy kapelusza, dobrze wykształcone, grube, rozwidlone, daleko rozbiegające.

Trzon barwy kapelusza, krótki często wygięty, pełny, twardy, podstawie zwężonej.

Mięsz biały do bladożółtego, zwarty, w trzonie włóknisty. Zapach owocowy, smak łagodny do ostrego.

Wartość grzyb jadalny bardzo smaczny, w niektórych okolicach zanikający.

➤ **Mleczaj welnianka**



Opis: Kapelusz 5 – 14 cm, bladłososiowy do bladoróżowego, najpierw wypukły, potem spłaszczony, wklęsły do lejkowatego, wyraźniej lub słabiej koncentrycznie strefowany; powierzchnia gęsto filcowata, owłosiona; młody brzeg silnie podwinięty.

Blaszki barwy bladomięsnej do bladoróżowej, gęste, z licznymi śródblaszkami, nieco zbiegające.

Trzon białawy do bladomięsnego, cylindryczny, nieco „omszony”.

Miaższ biały, twardy, zwarty. Zapach przyjemny, owocowy, smak ostry.

Mleczko białe, bardzo obfite, pałacooste i gryzące.

Wartość grzyb trujący.

➤ **Mleczaj rydz**



Opis: Kapelusz 4 – 12 cm, jasno-pomarańczowo-ochrowy, prawie kremowy, z ciemniejszymi strefami, stary czasem nieco zielonoplamisty, wypukły, wkrótce wklęsły, stary lejkowaty; rzęg długo podwinięty.

Blaszki bladopomarańczowe, mieszane, średnio gęste, prosto przyrośnięte, do krótko zbiegających.

Trzon na bladopomarańczowym tle wyraźne pomarańczowe, płytkie jamki, cylindryczny, krótki, wkrótce pusty, ku podstawie zwężony.

Miaższ bladomomarańczowy, zwarty, z wiekiem kruchy. Zapach słodkawy, owocowy, smak łagodny.

Mleczko marchwianoczerwone, później szarozielone, łagodne.

Wartość Grzyb jadalny do smażenia.

➤ **Tęguskór pospolity**



Opis: Owocnik 3 – 8 cm, bulwiasty, kulisty, często spłaszczony, nerkowaty; okrywa do 5 mm grubości, twarda i elastyczna, białozółtawa do ochrowatej, jakby przerysowana piórem do brązowo łuskowatej, po dojrzeniu pęka nieregularnie na szczycie aby uwolnić zarodniki; trzonu brak, owocnik jedynie u nasady połączony z podłożem białawymi, mocnymi sznurami grzybni.

Wnętrze owocnika najpierw białawe, potem z fioletowym odcieniem, wkrótce purpurowoczarne marmurkowane białymi nitkami, wreszcie sproszkowane, z metalicznym zapachem

Wartość grzyb trujący.

➤ **Purchawka chropowata**



Opis: Owocnik 3 – 8 cm wysokości 2,5 – 6 cm szerokości, młody biały, później ochrowaty do brązowego, z wyraźnym trzonem i główką, gruszkowaty; główka kulista do nieco szerokowłębionej, pokryta gęsto ścieralnymi brodawczkami, na wierzchu często z małym garbkim; po dojrzeniu powstaje w nim otwór, przez który wysypują się zarodniki. Wnętrze owocnika najpierw białe, delikatne, potem żółtawe, oliwkowobrązowe, kaszowate i mokre, po dojrzeniu sproszkowane.

Wartość grzyb jadalny dopóki wnętrze jest białe.

➤ **Goryczak żółciowy**



Opis: Kapelusz 5 – 12 cm, miodowożółty, mniej lub bardziej jasnobrażowy z szarym odcieniem, najpierw półkolisty, później wypukły, następnie rozpostarty; powierzchnia matowa, zamszowata, podczas deszczu słabo śluzowata.

Rurki pory najpierw białe, potem jasno do brązoworóżowych, pod naciskiem brązowiejące; rurki tej samej barwy, stosunkowo długie, zatokowato wycięte przy trzonie.

Trzon aż do jaśniejszego szczytu barwy kapelusza, z mniej lub bardziej wyraźną siateczką, przeważnie grubą, brązowożółtą, cylindryczny do maczugowatego.

Miąższ biały, po przecięciu prawie nie zmienia barwy. Zapach przyjemny, smak bardzo gorzki.

Wartość grzyb trujący.

➤ **Podgrzybek brunatny**



Opis: Kapelusz 3 – 15 cm, młody często ciemnobrażowy do prawie czarnego i półkolisty, później kasztanowobrażowy, ciemnobrażowy, wypukły, następnie spłaszczony, w końcu rozpostarty, suchy zamszowato-aksamitny, wilgotny nieco śluzowaty.

Rurki pory najpierw bladożółte, potem zielonożółte, pod naciskiem stają się ciemnoniebieskie; rurki tej samej barwy, przyrośnięte do trzonu i częściowo zbiegające.

Trzon na jasnożółtym tle ciemniejsze, ochrowobrażowe, podłużne włókienka, cylindryczny; podstawa często zaokrąglona.

Miąższ białawy, miejscami żółtawy, po przecięciu niebieszczejący, najpierw zwarty, później miękki. Zapach słabo owocowy, smak łagodny.

Wartość grzyb jadalny bardzo smaczny.

➤ **Borowik szatański**



Opis: Kapelusz 8 – 25 cm, białawy, przechodzący w szary, później z oliwkowobrazowymi plamami; miejsca wygryzione najpierw żółtawe, później czerwone, młody półkulisty, potem wypukły, później nieco spłaszczony, mięsisty; powierzchnia gładka jedwabście matowa do słabo błyszczącej, naga; brzeg ostry.

Rurki pory małe, okrągławe, najpierw żółte, potem przechodzące w coraz silniejszy karmin, pod naciskiem siniejące; rurki długie, żółte do oliwkowozielonych, miąższ nad nimi żółty.

Trzon na szczycie złocistożółty, ku podstawie z drobną siatką karminową do czerwono fioletowej, pod naciskiem natychmiast siniejący, pękaty do bulwiastego.

Miąższ jasnożółty, po przecięciu siniejący, zwarty. Zapach nieprzyjemny (gnijącej cebuli), smak łagodny.

Wartość grzyb trujący.

➤ **Borowik szlachetny**



Opis: Kapelusz 6 – 20 cm, młody białawy, później jasnobrazowy do ciemnobrazowego bez czerwonego odcienia, najpierw półkulisty, potem wypukły, stary poduszkowato rozpostarty; powierzchnia gładka, również pomarszczona, wilgotna lepka.

Rurki pory najpierw białawe, potem żółte do oliwkowozielonych; rurki tej samej barwy, łatwo oddzielające się od kapelusza, zatokowato wycięte.

Trzon biały do jasnobrazowego, w górnej części z wyraźną białą, drobnooczkową siatką, młody przeważnie pękaty, potem maczugowaty, stary raczej cylindryczny.

Miąższ młody biały i zwarty, potem gąbczasty, pod skórką brązowawy. Zapach przyjemny, smak orzechowy.

Wartość grzyb jadalny bardzo smaczny.

➤ Olszówka



Opis: Kapelusz 5 – 15 cm, blado-ochrowo-brązowy, żółtoczerwony, młody już płaski z silnie podwiniętym brzegiem, później wklęsły do lejkowatego; powierzchnia delikatnie filcowata, wilgotna lepka, natomiast sucha jedwabista; brzeg jest wyraźnie prążkowany.

Blaszki kremowe, bladożółtawe, później rdzawobrązowe, po uszkodzeniu w rdzawobrunatne plamy, często rozwidlone, daleko rozbiegające.

Trzon brudnożółty, brązowoczerwony, cylindryczny, krótki, pełny, mocny, czasem z podstawą zwężoną.

Miąższ na przekroju żółty, potem brązowy, miękki. Zapach i smak kwaskowate.

Wartość grzyb trujący.

**JEŻELI MASZ JAKIEKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI, MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ DO WOJEWÓDZKIEJ STACJI
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W ŁODZI PRZY UL. WODNEJ 40.
TUTAJ CODZIENNIE GRZYBOZNAWCY BEZPŁATNIE SPRAWDZĄ CZY GRZYBY SĄ JADALNE.**