

Co wiemy o grzybach

W Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa w Warszawie, od 16 września do 30 listopada 2010 roku można oglądać ekspozycję „Co wiemy o grzybach?”. O wystawie i grzybach z **Anną Jurkiewicz** – grzyboznawcą, autorką prelekcji prezentowanych w czasie ekspozycji rozmawia **Kamila Musiatowicz**.

Czego można się dowiedzieć z wystawy poświęconej grzybom w Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa?

Jedyną skuteczną metodą, aby uchronić się przed groźnym lub śmiertelnym zatruciem grzybami, jest poznanie najważniejszych grzybów jadalnych i podobnych do nich, grzybów trujących. Temu właśnie celowi służy zorganizowana wystawa, na której w ciekawej formie zostaną przekazane podstawowe informacje. Na wystawie w scenerii lasu zostaną zaprezentowane atrapy grzybów jadalnych, niejadalnych i trujących pogrupowanych według podobieństwa zewnętrznego tak, aby można było dostrzec wszystkie cechy budowy morfologicznej grzyba, a tym samym dostrzec różnice między nimi – czasem bardzo subtelne.

Zatrucia grzybami to najczęściej wynik nieświadomości, a nawet lekkomyślności. Dlatego pierwszym przykazaniem profilaktyki zatruc grzybami jest dokładna znajomość gatunków jadalnych i podobnych do nich gatunków trujących. Działalność profilaktyczną w zakresie zatruc grzybami należy prowadzić przez popularyzację wiedzy o grzybach wykorzystując do tego różne środki i metody. Jednym z nich jest właśnie wystawa.



Podgrzybek brunatny

Ile w Polsce jest gatunków grzybów?

Grzyby, zgodnie ze współczesnymi poglądami na systematykę organizmów żywych, stanowią oddzielne od roślin i zwierząt królestwo, obejmujące około 100 tys. gatunków. W Polsce stwierdzono do tej pory około 6 tys. gatunków tzw. mikrogrzybów, czyli grzybów mikroskopijnych, około 3,5 tys. gatunków grzybów wielkoowocnikowych, czyli grzybów tworzących owocniki widoczne gołym okiem

oraz około 1600 gatunków grzybów zlichenizowanych, zwanych porostami. Z tych 3500 gatunków wielkoowocnikowych, które rosną w Polsce, tylko około 300 gatunków uważa się za jadalne, ale niestety, nieliczne z nich odznaczają się dobrym smakiem i zapachem, i są zbierane przez amatorów grzybów. Więcej niż 10 gatunków grzybów zbierają naprawdę nieliczni grzybiarze – znawcy.

Czy w Polsce istnieje tradycja grzybobrania?

Zbieranie grzybów w Polsce było i jest bardzo popularne. Zbieranie grzybów to ulubione hobby wielu ludzi. Lubimy zbierać i jeść grzyby ze względu na ich walory smakowe i zapachowe. Świeżo zebrane lub suszone grzyby nadają niepowtarzalny smak i aromat wielu potrawom, mają stałe miejsce w naszej tradycji kulinarnej. Z jednej strony są cenionym artykułem spożywczym, a z drugiej strony mogą – niestety, być przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych.

Jakie grzyby są najpopularniejsze?

Bez wątplenia najpopularniejszym i najbardziej poszukiwanym przez zbieraczy grzybem jest borowik szlachetny, najsmaczniejszy grzyb naszych lasów, charakteryzujący się wyjątkowym zapachem. Ale równie popularne i chętnie zbierane są różne rodzaje podgrzybków, maślaków, koźlarzy, bardzo popularny jest pieprznik jadalny, czyli kurka i rydze, które pojawiły się ostatnio w naszych lasach w większych ilościach. Poszukiwanym grzybem jest czubajka kania.

Czy każdy zbieracz „zna się” na grzybach?

Zatruciom grzybami ulegają nie tylko początkujący amatorzy grzybobrania, bardzo często ofiarami są wytrawni grzybiarze. Rutyna i przekonanie, że o grzybach wie się wszystko usypiają czujność. Jeśli zbyt ufa się swojemu doświadczeniu, łatwiej o pomyłkę.

Jakim przesądom na temat grzybów ulegamy?

Częstym błędem popełnianym przez zbieraczy jest dawanie wiary przesądom na temat łatwych sposobów rozpoznawania grzybów trujących. Ludowe systemy klasyfikacji grzybów na jadalne i trujące są często zawodne i kończą się tragicznie. Do takich mitów należy m. in. przekonanie, że ślimaki zjadają tylko grzyby jadalne. Również ocena grzybów na podstawie gorzkiego smaku, koloru miąższu, zabarwienia gotowanej wraz z grzybami cebuli,



Maślak zwyczajny

zmiany barwy grzyba po posoleniu, jest często zawodna. To nie są kryteria, według których możemy ustalić czy grzyby są jadalne. Śmiertelnie trujący grzyb może mieć przyjemny zapach i łagodny smak.

Dlaczego tak często grzyby trujące bierzemy za jadalne?

Zatrucia grzybami są każdego roku problemem społecznym i medycznym. Często mogą one kończyć się śmiercią. Główną przyczyną jest podobieństwo niektórych gatunków grzybów trujących i jadalnych. W Polsce rośnie zaledwie kilka gatunków grzybów niebezpiecznie trujących, które z uwagi na podobieństwo do zbieranych grzybów jadalnych, bywają



Co zrobić, aby nasze grzybobranie było bezpieczne?

Mimo licznych ostrzeżeń każdego roku są przypadki ciężkich zatruc grzybami. Ich przyczyną nie musi być wcale śmiertelnie niebezpieczny muchomor sromotnikowy, wiosenny czy jadowity. Niemal każda rodzina grzybów ma swoich trujących przedstawicieli. Jedyną skuteczną metodą na odróżnienie grzybów jadalnych od trujących jest nauczanie się dokładnego ich rozpoznawania.

Nim pójdziemy na grzybobranie powinniśmy poznać przede wszystkim grzyby trujące. Należy zachować rozwagę i nie wolno eksperymentować z nieznanymi grzybami lub z takimi, których nie jesteśmy pewni. Należy zbierać gatunki, które nie budzą najmniejszych wątpliwości. Mówi się żartem „wszystkie grzyby są jadalne, ale niektóre tylko raz...” Aby być pewnym, że dany gatunek jest jadalny, trzeba dobrze znać się na grzybach. Żelazną zasadą każdego zbieracza grzybów powinno być – jeżeli nie jestem całkowicie pewien, że grzyb jest jadalny, zostawiam go w lesie.

Początkującym grzybiarzom radzę, żeby nie zbierali w ogóle grzybów z blaszkami. Większość najbardziej niebezpiecznych grzybów to właśnie grzyby blaszkowe, które posiadają na spodniej części kapelusza blaszki o białym zabarwieniu niezmienną się w okresie wegetacji. Należą do nich wszystkie muchomory, a wśród nich najbardziej niebezpieczny grzyb naszych lasów – muchomor sromotnikowy. Jeden średni owocnik może spowodować śmierć dorosłego człowieka. Również muchomory – wiosenny i jadowity, białe odmiany muchomora sromotnikowego są śmiertelnie trujące.

Najsmaczniejsze grzyby jadalne mają na spodniej części kapelusza rurki tzn. warstwę ułożonych obok siebie rurczek przypominających gąbkę. Popularnie nazywamy je grzybami rurkowymi. W tej grupie nie spotyka się grzybów śmiertelnie trujących.

Bardzo ważne jest, aby zbierając grzyby wyjmować z ziemi całe owocniki, które zawierają wszystkie ważne cechy danego gatunku, np. pierścienia czy pochwy. Z tego samego powodu nie należy zbierać owocników zbyt młodych, ponieważ niewykształcony w pełni grzyb nie ma jeszcze wszystkich charakterystycznych cech swojego gatunku. Łatwiej zidentyfikować owocniki dojrzałe. Z kolei u zbyt starych owocników cechy rozpoznawcze mogą już być zatarte. Częstym błędem popełnianym przez zbieraczy jest odcinanie grzybów powyżej pierścienia, pozostawiając charakterystyczne części tego gatunku w ściółce leśnej. W ten sposób nie ma możliwości odróżnienia np. muchomora sromotnikowego od zielono zabarwionych gołąbków, gąski zielonki lub czubajki kani, a muchomora jadowitego i wiosennego od młodych dziko rosnących pieczarek.

Czy należy niszczyć grzyby trujące?

Absolutnie nie! Należy pamiętać, że w przyrodzie nie ma grzybów niepotrzebnych i każdy grzyb ma swoją ważną rolę w ekosystemie, również trujący. Grzyby mają określone zadanie ▶



Borowik szlachetny



Muchomor czerwony

przyczyną zatruc. Niemal wszystkie zgony i większość ciężkich zatruc grzybami jest spowodowane tylko przez jeden, łatwy do rozpoznania, gatunek grzyba – przez muchomora sromotnikowego. Rozpoznawanie choćby tego jednego gatunku trującego prawie eliminuje ryzyko śmiertelnego zatrucia po grzybobranii.

Należy pamiętać, że muchomor sromotnikowy różni się od podobnych gatunków jadalnych: pieczarek, gąsek, gołąbków i kani, jed-

nocznym występowaniem pochwy u nasady trzonu i pierścienia na trzonie. Grzybami, które również mogą powodować niebezpieczne zatrucia są zasłonak rudy, którego łatwo pomylić z gąską żółtą i płachetką kołpakowatą, piestrzenica kasztanowata łatwa do pomylenia ze smardzem, strzępiak ceglasty mylony z majówką wiosenną, wieruszka zatokowata z pieczarką, mleczaj wełnianka z mleczajem rydzem, lisówka pomarańczowa z kurką.

- ▶ w obiegu materii w przyrodzie, bez nich nie ma życia na Ziemi. Grzyby są niezbędne do życia drzew leśnych i innych roślin, dla wielu zwierząt np. saren, ślimaków, dzików, owadów są pokarmem, a dla owadów siedliskiem. Ponadto grzyby są niewątpliwą ozdobą naszych lasów.

Jaką rolę pełnią grzyby w przyrodzie?

Grzyby mają ogromne znaczenie w przyrodzie, ale również pełnią wielką rolę w gospodarce człowieka, w rolnictwie, w leśnictwie...

Większość grzybów występujących w przyrodzie żyje jako roztocza. Znaczy to, że rozwijają się one na różnych martwych organizmach, z których czerpią pożywienie. Pobierając pokarm z tych organizmów grzyby powodują jednocześnie ich rozkład na prostsze związki organiczne oraz składniki mineralne. W ten sposób grzyby łącznie z bakteriami nie dopuszczają do nagromadzenia się na powierzchni ziemi nadmiaru materii organicznej, która odkłada się nieustannie w wyniku ciągłego obumierania roślin i śmierci zwierząt. Gdyby nie grzyby, martwe szczątki roślin zalegałyby w lasach, a krążenie związków w przyrodzie zostałoby zaburzone.



Kania zubajka często mylona z muchomorem sromotnikowym

W gospodarce człowieka najczęściej wykorzystywane są drożdże, używane w przemyśle piekarskim do wypieku pieczywa. Drożdże powodują również fermentację alkoholową. Ta właściwość drożdży została wykorzystana przez człowieka do produkcji spirytusu, piwa i wina. Z innych gatunków na uwagę zasługują pędzlaki. Niektóre z nich znalazły zastosowanie przy wyrobie serów. Powodują odpowiednią fermentację, wskutek czego sery uzyskują charakterystyczny smak i zapach. Ważną rolę odgrywają grzyby w medycynie. W latach 40. XX wieku Aleksander Fleming odkrył, że grzyby wydzielają szkodliwą dla bakterii substancję, którą nazwał penicyliną. Penicylina jest do tej pory jednym z najskuteczniejszych antybiotyków stosowanych w leczeniu chorób bakteryjnych. Grzyby są też wykorzystywane w biologicznych metodach walki ze szkodnikami. Strzępki niektórych grzybów są wykorzystywane w inżynierii genetycznej. ■

20 zasad bezpiecznego zbierania grzybów

- **Zbieramy grzyby** tylko w tych lasach, które nie są objęte ochroną.
- **Podstawową zasadą bezpiecznego zbierania grzybów** jest zbieranie do jedzenia tylko i wyłącznie tych gatunków i takich egzemplarzy grzybów, które są nam znane i nie budzą najmniejszych wątpliwości. Gdy pojawi się choć cień wątpliwości, co do tego, czy grzyb jest nam znany, nie wkładamy grzyba do koszyka.
- **Przy małej znajomości grzybów** najlepiej nie zbierać okazów z blaszkami pod kapeluszem, a tylko te, które mają rurki. **Większość najbardziej niebezpiecznych, śmiertelnie trujących grzybów ma blaszki o białym zabarwieniu nie zmieniające się w okresie wegetacji.** Takie owocniki należy szczególnie dokładnie obejrzeć przed włożeniem do koszyka.
- **Należy pamiętać**, że niemal w każdej rodzinie grzybów znajdują się gatunki trujące i nie ma takiej cechy (jak barwa, smak, czy zapach), która jednoznacznie zdradzałaby przydatność grzyba do zjedzenia.
- **Nie należy zbierać grzybów zbyt młodych i nierozwiniętych**, ponieważ takie okazy mogą jeszcze nie mieć wszystkich cech rozpoznawczych, niezbędnych do ich jednoznacznej identyfikacji i istnieje możliwość pomyłki. Nieprzestrzeganie tej zasady jest między innymi częstą przyczyną spożycia muchomora sromotnikowego jako pieczarki lub kani.
- **Nie zbieramy grzybów starych, zwiędniętych.** U zbyt starych owocników cechy rozpoznawcze mogą już być zatarłe, np. pierścień może odpaść. Stare owocniki mogą też być przyczyną zatrucia z racji zachodzących w nich procesów rozkładu. W gnijących tkankach rozwijają się bakterie i grzyby pleśniowe. Czasami produkują one toksyny, które uczynią grzyb jadalny trującym. Ze starych owocników wysypią się zarodniki i powstanie nowa grzybnia
- **Grzyby należy wykręcać delikatnie z podłoża** tak, żeby nie uszkodzić grzybni. Dzięki temu, że wykręcany z ziemi grzyb jest w całości, jesteśmy w stanie poznać wszystkie ważne do rozpoznania danego gatunku cechy grzyba (np. pochwę, inne zabarwienie lub charakterystyczny kształt) i to może uratować nam życie. Miejsce po grzybie przykrywamy ściółką. Zapobiega to wysuszeniu odkrytej grzybni.
- **Nigdy nie należy ścinać samych kapeluszy** – grzyb jest wtedy bardzo trudny do zidentyfikowania.
- **Należy oszczędzać grzyby będące pod ochroną, rzadkie i ginące** nawet wtedy kiedy są jadalne i bardzo smaczne.
- **Nie niszczymy grzybów niejadalnych ani trujących**, ponieważ są one

w lesie potrzebne i stanowią konieczny do zachowania równowagi element lasu jako np. pokarm dla zwierząt oraz są ozdobą lasu.

- **Grzyby łatwo wchłaniają pyły i zanieczyszczenia.** Dlatego nie należy spożywać grzybów zbieranych na obszarach silnie zanieczyszczonych, w sąsiedztwie dużych zakładów przemysłowych, przy poboczach dróg, zwłaszcza tam gdzie jest duży ruch samochodowy.

- **Nie zbieramy grzybów do opakowań z tworzyw sztucznych!** Grzyby w siatkach z tworzywa sztucznego, zaczynają parować, stają się śluzowate, oślizgłe, gdyż zachodzą w nich intensywne procesy chemiczne, w których wyniku powstają szkodliwe dla zdrowia substancje. **Zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków.**

- **Przed włożeniem grzybów do koszy** dokładnie je oczyścimy i jeszcze raz ogłędamy.

- **Po powrocie z grzybobrania** należy grzyby posegregować według gatunków i rozłożyć je w suchym, przewiewnym miejscu. Przy ich obrabianiu przeprowadzamy jeszcze raz przegląd każdego grzyba. Jeśli któryś budzi najmniejsze wątpliwości co do oznaczenia gatunku jako jadalny – wyrzucamy.

- **Przeróbka grzybów** powinna mieć miejsce w tym samym dniu, ponieważ pozostawione do następnego dnia grzyby ulegną szybkiemu zarobaczywieniu i rozwiną się na nich pleśnie.

- **Nie jemy zbyt dużej ilości potraw przygotowanych z grzybów**, gdyż są one ciężkostrawne i nawet przygotowane ze świeżych i jadalnych grzybów mogą zaszkodzić.

- **Nie podajemy potraw z grzybów małym dzieciom, osobom starszym i chorym** o szczególnie wrażliwym przewodzie pokarmowym.

- **Potrawy z grzybów należy spożywać świeże**, bezpośrednio po sporządzeniu. Nie wolno przetrzymywać potraw z grzybów nawet w lodówce, ponieważ łatwo się psują i szybko powstają w nich substancje trujące.

- **W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości** po spożyciu grzybów należy natychmiast zgłosić się do lekarza. Resztki grzybów, kał, wymiociny zawierające zjedzone grzyby powinno się zabezpieczyć i przekazać do badań diagnostycznych w celu określenia gatunku grzyba, który spowodował zatrucie.

- **W przypadku podejrzenia o zatrucie grzybami**, należy poddać leczeniu wszystkie osoby, które te grzyby spożywały, nawet jeśli nie wystąpiły u nich objawy zatrucia.