

W polskich lasach mamy 1,4 tys. gatunków grzybów jadalnych

14 września 2021

W polskich lasach występuje 1,4 tys. gatunków grzybów jadalnych, ale zawsze trzeba być bardzo ostrożnym; przeciętny Polak rozpoznaje około 15 gatunków grzybów, a wytrawny grzybiarz około 40 gatunków – mówiła PAP dr inż. Małgorzata Krokowska-Paluszak z RDLP w Poznaniu.



Dr inż. Małgorzata Krokowska-Paluszak rzeczniczka prasowa Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu podkreśliła w rozmowie z PAP, że grzybobranie – nazywane „jesiennym, ulubionym sportem Polaków” – to nie tylko okazja do tego, by skorzystać z darów lasu, ale i żeby spędzić czas na łonie natury. „Szczególnie, że teraz jest idealny czas, żeby wybrać się do lasu; jest nie tylko sprzyjająca pogoda, ale i w lasach rzeczywiście pojawiły się już grzyby” – wskazała.

Przypomniała, że grzyby w polskich lasach można zbierać bez ponoszenia jakichkolwiek kosztów i w zasadzie bez ograniczeń. Nie wolno jednak zbierać ich w niektórych częściach lasu,

gdzie jest stały zakaz wstępu, w tym: na uprawach do 4 m wysokości, w drzewostanach nasiennych i powierzchniach doświadczalnych, czy w ostojach zwierzyny. Grzybów nie wolno także zbierać na obszarach chronionych: w rezerwach i parkach narodowych. Rygorystycznie należy przestrzegać również zakazu wstępu na tereny wojskowe.

„W polskich lasach występuje 1,4 tys. gatunków grzybów jadalnych, choć tylko 47 z nich jest – zgodnie z prawem – dopuszczonych do obrotu produkcji przetworów grzybnych. 117 gatunków jest pod ochroną i tych grzybów nie wolno w lasach zbierać” – podkreśliła. Dodała, że przeciętny Polak rozpoznaje około 15 gatunków grzybów, a wytrawny grzybiarz około 40 gatunków.

Krokowska-Paluszak pytana, czy do grzybobrania należy się jakoś specjalnie przygotować i o czym grzybiarze w lesie powinni pamiętać, odparła, że poza m.in. odpowiednim ubiorem, przygotowaniem koszyka, czy mapy terenu leśnego „rzeczywiście jest kilka bardzo ważnych zasad, o których grzybiarze powinni pamiętać”. Jak zaznaczyła, podstawową kwestią jest to, by zbierać tylko te grzyby, co do których jesteście absolutnie pewni, że są jadalne.

„Pozostałe grzyby, które spotkamy w lesie, niejadalne, zostawiamy, nie niszczymy ich, nie psujemy, nie wrywamy. Jeśli się okaże, już po powrocie do domu, że mamy jakiegokolwiek wątpliwości, co do jakiegoś grzyba, którego mamy już w koszyku, pamiętajmy, że stacje epidemiologiczne prowadzą dyżury i zawsze można się tam udać. Ekspert oceni nasze grzyby, powie czy one są na pewno dobre, żeby uniknąć ewentualnego zatrucia” – zaznaczyła.

„W tym miejscu warto też obalić mit, że grzyby są ciężkostrawne. Jeśli po ich zjedzeniu boli brzuch, to nie dlatego, że +po prostu zjedliśmy grzyby+. W takim przypadku należy podjąć natychmiastową reakcję. Jeżeli po zjedzeniu grzybów występują jakieś bóle brzucha, nudności – apelujemy,

by niezwłocznie udać się do lekarza. W przypadku zatrucia grzybami bardzo często jest tak, że najpierw występują objawy, potem występuje taka powiedzmy +fala chwilowego uspokojenia+. Później dochodzi już tak naprawdę do takiego bardzo poważnego zatrucia, które w wielu przypadkach kończy się, czy też musi się zakończyć przeszczepem wątroby” – dodała.

Krokowska-Paluszak zauważyła, że pomyłki w czasie grzybobrania mogą okazać się tragiczne w skutkach. Jak podkreśliła, para grzybów, których pomylenie jest najbardziej tragiczne, brzemiennie w skutkach, to czubajka kania, czyli tzw. sowa, „bardzo lubiana, bardzo chętnie zbierana, uważana też za takiego +wegańskiego kotleta+ – ale łatwa do pomylenia z muchomorem sromotnikowym, który jest silnie trujący”. „Wystarczy tak naprawdę pół kapelusza muchomora sromotnikowego, żeby jedzenie okazało się śmiertelną trucizną” – zaznaczyła.

Jak dodała, wśród par grzybów, które często mylone są ze sobą jest także m.in. pieprznik jadalny, czyli popularna „kurka”, oraz lisówka pomarańczowa. „Kurka” ma wyjątkowe walory smakowe, często podawana jest z jajecznicą i sosem śmietanowym. Mylona jest jednak z lisówką pomarańczową nazywaną również fałszywą kurką, która ma cieńsze i delikatniejsze blaszki oraz żółty miąższ. Ewentualna pomyłka w tym przypadku spowoduje zepsucie potrawy.

Do pomyłek dochodzi także w przypadku rydzów. Jak tłumaczyła Krokowska-Paluszak, mleczaj rydz to bardzo smaczny grzyb, z którego po przecięciu wypływa pomarańczowe mleczko, czego nie mają mylone z nim gatunki: mleczaja wełnianka i krowiaka podwiniętego. W Polsce występują także mleczaje jodłowe, świerkowe, które są również jadalne. Natomiast omija się te zbierane przy modrzewiach, charakteryzujących się białą barwą mleczka – są niejadalne.

Z kolei borowik szlachetny – król wśród grzybów – który charakteryzuje się niezwykłym smakiem i aromatem, bywa mylony

z goryczakiem żółciowym. Eksperci wskazują, że taka pomyłka nie jest groźna dla zdrowia, natomiast psuje całą potrawę.

„Jeśli chodzi o zasady grzybobrania, to jest też taki odwieczny dylemat, dotyczący tego, czy wykręcać, czy wycinać grzyby. Zarówno jedna i druga metoda ma swoich zwolenników i przeciwników. Mówiąc szczerze, obie metody są dobre, ważne jednak, żeby ściółkę, runo leśne – po wyciągnięciu grzyba – delikatnie zakryć, żeby kolejne grzyby w takiej grzybni mogły wyrosnąć” – mówiła Krokowska-Paluszak.

Według niej, grzyby najlepiej zbierać do koszyka, gdzie jest przepływ powietrza, w foliowej torbie grzyby mogą się zaparzyć, mogą wystąpić „i wizualne, i smakowe konsekwencje dla grzybów”. Warto też pamiętać, że grzyby są stosunkowo delikatne; im później od ich zebrania usiadziemy do ich obróbki w domu, tym będą bardziej kruche” – zaznaczyła.

„Podczas grzybobrania bardzo ważne są też te zasady, których zawsze podczas odwiedzin w lesie powinniśmy przestrzegać, czyli: zachowujemy ciszę, nie śmiejemy. Jeśli jesteśmy w stanie zabrać do lasu pełną butelkę wody, to pusta też nie będzie dla nas żadnym ciężarem. Przy okazji można się także włączyć w akcję +Zabierz 5 z lasu+, i zrobić coś dobrego dla środowiska, czyli jeśli zauważymy jakieś śmieci, to po prostu weźmy je ze sobą” – podkreśliła ekspertka.

Jak dodała, warto, aby grzybiarze idąc do lasu zabrali ze sobą – poza atlasem grzybów – także mapę terenów leśnych. „Obecnie taką mapę można zainstalować w telefonie np. darmową aplikację mapową mBDL (mobilny Bank Danych o Lasach). Warto też pamiętać, by przed wyprawą taki telefon miał wystarczającą ilość baterii” – zaznaczyła.

Krokowska-Paluszak wskazała, że ważne jest także, by jadąc samochodem do lasu, pozostawić auto w miejscu do tego przeznaczonym. „Nie wolno zastawiać dróg wjazdowych, przestawiać szlabanów – co ma ogromne znaczenie – bo gdyby się

zdarzył np. jakiś pożar, czy byłaby potrzebna jakaś interwencja, to jeśli droga, szlaban jest zastawiona autem, to żadna ze służb do lasu po prostu nie wjedzie” – podkreśliła.

Ekspertka dodała również, że gdybyśmy podczas wyprawy zgubili się w lesie, to nie należy panikować. Lasy podzielone są na specjalne sektory, które na nizinach zazwyczaj mają równy kształt geometryczny. Każdy oddział oznaczony jest w terenie słupkiem, w narożniku którego (w południowo-zachodnim rogu), znajdują się numery. Kierując się w jednym ze wskazywanych kierunków prędzej czy później dotrzemy na bezdrzewny pas lub drogę, wyznaczającą tzw. linię oddziałową. Dzięki numerom umieszczonym na słupku nie tylko możemy odnaleźć swoją pozycję na mapie terenu leśnego, ale także – gdyby była taka konieczność – przekazać tę informację służbom, np. w sytuacji, gdybyśmy nie byli w stanie samodzielnie wyjść z lasu, lub gdybyśmy byli świadkami np. pożaru, czy innego zdarzenia wymagającego interwencji.

Autorstwo: Anna Jowska

Zdjęcie: [kuchenkainternetowa](#)

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](#)