**Akcja informacyjna dotycząca**

**bezpiecznego grzybobrania**

Grzybobranie to coraz bardziej popularna forma spędzania wolnego czasu w naszym kraju. Zarówno walory zapachowe, jak i smakowe sprawiają, że grzyby są chętnie spożywane przez ludzi. Należy jednak pamiętać, że w naszych lasach występują nie tylko grzyby jadalne, ale także niejadalne, a nawet trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruć pokarmowych.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

* Zbieraj tylko gatunki grzybów dobrze znanych!
* Zbieraj tylko grzyby wyrośnięte i dobrze wykształcone. Młode i przejrzałe mogą być przyczyną tragicznych pomyłek!
* Nie niszcz żadnych grzybów, nawet trujących, ponieważ są one potrzebne w leśnym ekosystemie!
* Jako początkujący grzybiarz zbieraj wyłącznie grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących!
* Unikaj błędnych metod mających na celu wykrycie grzybów trujących – zabarwienie cebuli na ciemno, ciemnienie srebrnej łyżeczki czy gorzki smak!
* Zbieraj grzyby wyłącznie do koszyków lub pojemników, które przepuszczają powietrze. Reklamówki foliowe powodują zaparzenie grzybów, a także przyspieszają ich psucie!
* Nie zbieraj grzybów, które rosną w rowach, na skraju lasu czy w okolicach skupisk odpadów, ponieważ grzyby wchłaniają ze swojego otoczenia metale ciężkie!

ABC PRZYRZĄDZANIA I SPOŻYWANIA POTRAW Z GRZYBÓW

* Grzybów nie należy podawać małym dzieciom , ludziom starszym i cierpiącym na choroby układu pokarmowego, ponieważ są potrawą ciężko strawną.
* Potrawy z grzybów należy spożywać bezpośrednio po sporządzeniu.
* Potrawy z grzybów łatwo się psują i szybko powstają w nich trujące substancje, dlatego nie wolno ich przechowywać nawet w lodówce.

Jeżeli po spożyciu grzybów masz nudności, bóle brzucha, biegunkę, skurcze mięśni, podwyższoną temperaturę niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza!

Pamiętaj, że w przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza!

***WEZWANY W PORĘ LEKARZ MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE!***