

Grzyby - esencja wiedzy o grzybach

Wielu ludzi lubi zbierać i jeść grzyby. Ponieważ zbliża się sezon grzybobrania, warto przypomnieć podstawowe wiadomości o grzybach i ich zbieraniu.



Borowik szlachetny *Boletus edulis*

źródło: W.A.Tetjurjow, "Botanika", Moskwa 1954.

Wielu ludzi lubi zbierać i jeść grzyby. Ponieważ zbliża się sezon grzybobrania, redakcja postanowiła przypomnieć podstawowe wiadomości o grzybach i ich zbieraniu.

Obecnie grzyby uważane są za samodzielną grupę organizmów żywych, królestwo grzybów, stanowiące obok królestwa roślin i królestwa zwierząt grupę pośrednią, ponieważ mają one cechy spotykane zarówno w świecie roślin, jak i wśród zwierząt.

Na temat wartości odżywczej grzybów można przeczytać różne opinie. Począwszy od tak bardzo pozytywnej jak: "kilo grzybów = pół kilo mięsa" a skończywszy na tym, że grzyby posiadają jedynie wartości smakowo -- aromatyczne. A jak jest naprawdę?

Ponieważ okazuje się, że ściany komórkowe grzybów są zbudowane głównie z niestrawnej chityny, wartość odżywcza grzybów zależy od sposobu ich przyrządzenia. Aby zniszczyć ściany komórkowe należy świeże grzyby przepuścić przez maszynkę do mięsa, a suszone zemleć na proszek. Wartość odżywcza grzybów równa się mniej więcej kefirowi, zawierają one od 3 do 5% białek, do 5% węglowodanów w suchej masie, a także witaminy, enzymy, mikroelementy i antybiotyki. Szczególnie przydatne są enzymy, które nawet w niewielkich ilościach pobudzają apetyt, powodują lepsze trawienie i przyswajanie pokarmu.

Ponieważ grzyby zawierają wszystkie podstawowe związki niezbędne człowiekowi jak białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy oraz sole mineralne, a także substancje smakowo -- aromatyczne nadające grzybom niepowtarzalny aromat i smak oraz polepszające proces trawienia, są cennym i pełnowartościowym produktem żywnościowym.

Zanim zaczniemy jeść grzyby, powinniśmy wiedzieć, na jakie niebezpieczeństwo się narażamy. Istnieją grzyby trujące, których działanie jest bardzo "podstępne i zdradliwe" (o ile można użyć takich określeń w odniesieniu do grzybów). Nasuwa się porównanie ze wściekliczną -- po zjedzeniu grzybów nie od razu mogą wystąpić objawy postępującej choroby, pojawią się one dopiero wtedy, gdy na ratunek jest już za późno i nawet najlepszy lekarz, w najlepiej wyposażonym szpitalu, musi bezradnie patrzeć na umierającego pacjenta. Takim grzybem jest na przykład muchomor sromotnikowy (*Amanita phalloides*). Śmiertelnie trującym grzybem jest też krowiak podwinięty (olszówka) (*Paxillus involutus*), który jeszcze stosunkowo niedawno zaliczany był do grzybów jadalnych. Ogłoszenie, że jest to grzyb trujący, wywołało liczne protesty ludzi, którzy go zbierali i jedli bez szkody dla zdrowia.

Oczywiście, prawdą jest, że grzyb ten nie musi każdemu człowiekowi zaszkodzić, ale statystycznie rzecz biorąc powoduje on w Polsce najwięcej zatruć. Wśród nich mało było śmiertelnych, co jednak nie jest żadną pociechą dla tych, którzy mieli pecha.

Żelazną zasadą każdego zbieracza grzybów winno być: "Jeśli nie jestem całkowicie pewien czy dany grzyb jest jadalny -- zostawiam go w lesie". Śmiertelnie trujący grzyb może mieć przyjemny zapach i łagodny smak. Nie wolno nam także zapomnieć, że to właśnie "głównie wśród grzybów z blaszkami pod kapeluszem występują gatunki śmiertelnie trujące. Dlatego grzyby te najlepiej wykluczyć z jadłospisu".

Wiosną w lasach iglastych, zwłaszcza sosnowych, na piaszczystych glebach występuje piestrzenica kasztanowata (*Gyromitra esculenta*), do niedawna w niektórych rejonach zbierana jako grzyb jadalny. Chociaż zatrucia spowodowane tym grzybem występują rzadko, również piestrzenicę należy uznać za grzyb trujący.

Są grzyby, po zjedzeniu których nie wolno pić alkoholu (nawet niewielkich ilości wina lub piwa) przez trzy dni, gdyż może dojść do zatrucia, charakteryzującego się silnym zaczerwienieniem skóry twarzy i klatki piersiowej, biciem serca, uczuciem strachu, trudnościami w oddychaniu, wymiotami, biegunką i dusznościami. Objawy te zanikają w ciągu 2 godzin, mogą się jednak po ponownym spożyciu alkoholu powtórzyć. Najbardziej znany pod tym względem jest czernidlak atramentowy (*Coprinus atramentarius*), którego młode owocniki (do momentu zaciemnienia blaszek) są jadalne, ale dotyczy to również innych gatunków czernidłaków.

Grzyby są ciężko strawne i łatwo się psują, dlatego możemy się też zatruć grzybami jadalnymi.

Grzyby możemy zbierać od wczesnej wiosny do jesieni, a nawet w czasie łagodnej zimy, wówczas zbieramy występujące na pniach i pniakach drzew zimówkę aksamitnotrzonową (*Flammulina velutipes*) i bocznika ostrogowatego (*Pleurotus ostreatus*). Główny sezon grzybowy to jednak koniec lata i początek jesieni. Ponieważ grzyby wytwarzają owocniki głównie w ciepłych okresach po obfitych opadach deszczu, jest to także zależne od pogody. W okresie suchych wiatrów trzeba szukać grzybów w miejscach cienistych, zacisznych, na stokach północnych oraz w dolinach rzek i strumieni. W czasie dłuższej pluchy, postępujemy odwrotnie -- grzybów szukamy na polankach, w suchszych, ciepłych miejscach. Wiele grzybów borowikowatych rośnie wyłącznie pod dębami, osikami, brzoźami lub topolami, a jeden z gatunków maślaków rośnie zazwyczaj pod modrzewiami. Ogólnie można powiedzieć, że im las bogatszy w gatunki drzew, tym więcej różnych grzybów powinno w nim rosnąć. Grzyby najczęściej rosną w pobliżu drzew od strony północnej, można je spotkać w rzadkim lesie, na łagodnych zboczach niewielkich wąwozów, na poboczach starych dróg, skrajach polan. Dobrą metodą na grzybobranie jest chodzenie od brzozy do brzozy.

W polskich lasach górskich charakterystycznym sąsiadem borowików i oznaką lasu obfitującego w grzyby jest kosmatka gajowa [*Luzula luzuloides* (*L. nemorosa*)]. Także często razem z grzybami rośnie konwalijka dwulistna (*Maianthemum bifolium*), bliźniaczka (*Nardus*), wrzos zwyczajny (*Calluna vulgaris*) oraz borówka czarna (*Yaccinium myrtilloides*). Tam, gdzie rosną muchomorzy, mogą rosnąć i borowiki. Termin wysypu muchomorów jest zazwyczaj identyczny z urodzajem borowików. Niekiedy w lesie lub na łące możemy napotkać "czarcie kręgi" (pierścienie czarownic) utworzone przez różne gatunki grzybów. Jest to oznaka miejsca obfitującego w grzyby.

Czas rozwoju owocnika grzyba wynosi od kilku godzin do 1 -- 2 dni u czernidłaków (*Coprinus*), 5 do 10 dni u borowika (*Boletus*), 12 do 14 dni u kozłarzy (kozaków) (*Leccinum*) oraz nawet do 30 dni u twardzioszka przydrożnego (*Marasmius oreades*). Do jedzenia zbieramy wyłącznie młode owocniki grzybów. Nie mogą one być przejrzyste, namoknięte, spleśniałe lub porażone przez owady. Zebranego grzyba, który kwalifikuje się do wyrzucenia, nie powinniśmy rzucać na ziemię, gdzie on zgnije bez pożytku, najlepiej nadziać go na sęk drzewa, gałązkę krzewu, gdzie on wyschnie i spełni swoją rolę -- rozsiewe po lesie zarodniki. Aby nie uszkodzić grzybni, najlepiej grzyb ucinąć nożem równo z ziemią. Rozgrzebywanie ściółki w poszukiwaniu grzybów prowadzi do niszczenia grzybni. Nie wolno niszczyć i kopać owocników grzybów trujących i niejadalnych, ponieważ wszystkie one są dla lasu bardzo pożyteczne. Na przykład grzybnia muchomorów (*Amanita*) zaopatruje w wodę i substancje odżywcze wiele gatunków drzew.

Zebrane grzyby najlepiej układać w przewiewnym koszyku. Zupełnie do tego celu nie nadają się torby plastikowe, ponieważ powodują zgniecenie i szybkie zaparzenie grzybów. Też nieprzydatne są wiadra, w których grzyby się łamią, kruszą i zaparżają. Do noszenia grzybów można szybko przysposobić plecak z przewiewnego materiału poprzez wstawienie obręczy (rozpórek) z giętkich gałązek.

Grzyby można zbierać również poza lasem, na łąkach, polach i pastwiskach. Występują tam niekiedy gromadnie pieczarki (*Agaricus*) oraz purchawki (*Lycoperdon*). Młode purchawki są jadalne i smaczne (dopóki na przekroju są białe i nie rozpadają się). Podobny do purchawek jest trujący tęgoskór pospolity (*Scleroderma citrinum*), ale ma grubą, mocną, popękaną i brodawkowatą warstwę zewnętrzną (skórkę) w przeciwieństwie do purchawek mających cienkie i gładkie skórki.

Aby nie pomylić śmiertelnie trującego muchomora sromotnikowego z pieczarką, należy pamiętać, że muchomor ma zapach surowego kartofla (pieczarka nigdy) oraz blaszki pod kapeluszem białe (pieczarka różowe lub ciemnofioletowe).

Na pniach drzew, niekiedy bardzo wysoko rosną huby. Nie ma wśród nich gatunków trujących, a młode i

miękkie owocniki np. żółciaka siarkowego (*Laetiporus sulphureus*), ozorka dębowego (*Fistulina hepatica*) są smaczne, chociaż wymagają długiego gotowania. Żagiew łuskowata (*Polyporus squamosus*), ma bardzo smaczne młode owocniki, które rosną wiosną i latem na obumarłych i żywych pniach buka, wierzby, orzecha, topoli, klonu, lipy, jesionu oraz kasztanowca, osiągając duże rozmiary.

Niektóre grzyby mogą przepowiadać pogodę. Przed burzą, zmianą pogody na dżdżystą, nocą świecą gnijące opieńki, huby na drzewach, stare boczniki, sygnalizując pogorszenie pogody.

Grzyby można suszyć w lesie, na słońcu. Nie myjemy ich, tylko oczyszczamy z liści, ziemi, kroimy na plasterki i nabijamy na cienkie wierzbowe, osikowe lub brzożowe patyki, z których ustawiamy piramidę na kozłach w słonecznym i przewiewnym miejscu, lub po prostu wbijamy w ziemię. Możemy też naśladować wiewiórki nabijając grzyby na cienkie gałązki krzewu, rosnącego pośrodku nasłonecznionej polany. Najlepiej do tego celu nadają się cierniste krzewy tarniny (*Prunus spinosa*), rosnące zawsze w miejscach słonecznych. Susząc grzyby pokrojone w plasterki na cierniach tarniny nie niszczy my roślin i nie szkodzimy przyrodzie.

UWAGA:

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Ochrony Środowiska (http://www.lkp.org.pl/prawo_html/rozporzadzenie_rosliny_chronione_2001.htm), wszystkie gatunki grzybów wielkoowocnikowych są objęte ochroną gatunkową częściową, a wymienione poniżej ochroną ścisłą:

WROŚNIAKOWATE CORIOLACEAE

modrzewnik lekarski *Agaricum officinale*

żagwica listkowata *Grifola frondosa*

flagowiec olbrzymi *Meripilus giganteus*

SOPLÓWKOWATE HERICIACEAE

soplówka jodłowa *Heridium coralloides*

soplówka jeżowata *Heridium erinaceum*

soplówka gałęzista *Heridium ramosum*

PURCHAWKOWATE LYCOPERDACEAE

purchawica olbrzymia *Langermannia gigantea*

SMARDZOWATE MORCHELLACEAE

krążkówka żyłkowana *Disciotis venosa*

smardz stożkowaty *Morchella conica*

smardz wyniosły *Morchella elata*

smardz jadalny *Morchella esculenta*

smardz półwolny *Morchella gigas*

naparstniczka czeska *Verpa bohemica*

naparstniczka stożkowata *Verpa conica*

SROMOTNIKOWATE PHALLACEAE

mądziałak psi *Mutinus caninus*

mądziałak malinowy *Mutinus ravenelii*

sromotnik fiołkowy *Phallus hadriani*

sromotnik bezwstydnny *Phallus impudicus*

ŻAGWIOWATE POLYPORACEAE

żagiew okółkowa *Polyporus umbellatus*

SZMACIAKOWATE SPARASSIDACEAE

szmaciak gałęzisty *Sparassis crispa*

szmaciak krótkotrzonowy *Sparassis laminosa*

SZYSZKOWCOWATE STROBILOMYCETACEAE

szyszkowiec łuskowaty *Strobilomyces strobilaceus*

PODGRZYBKOWATE XEROCOMACEAE

podgrzybek pasożytniczy *Xerocomus parasiticus*

UWAGA!:

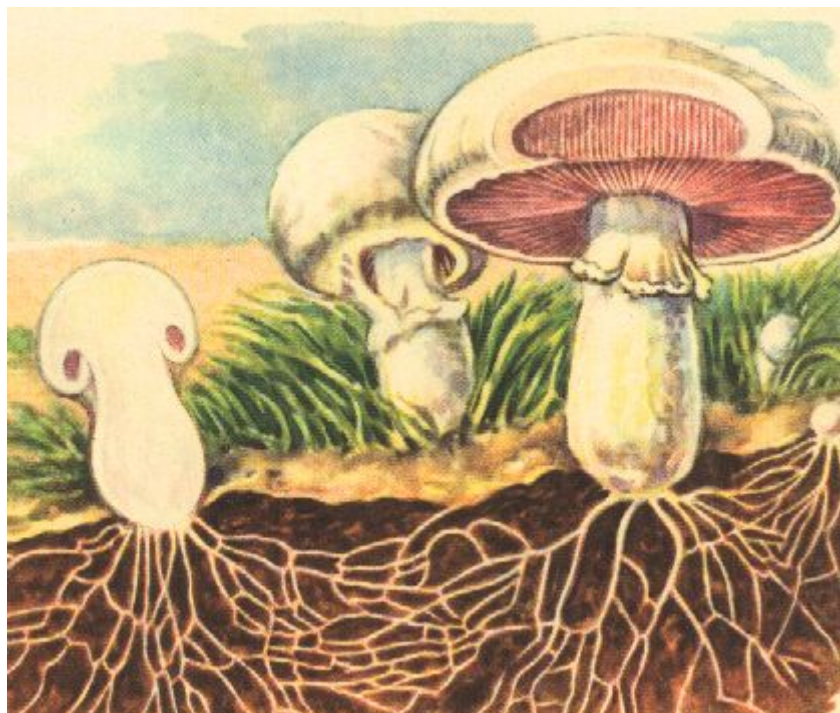
Powyższe zarządzenie jest nieaktualne!.

Aktualne Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 9 lipca 2004r (obowiązuje od 12 sierpnia 2004r) w postaci pliku pdf na mojej stronie:

[ściągnij](#)

Alternatywny link tutaj:

[ściągnij](#)



Pieczarka *Agaricus*

źródło: W.A.Tetjurjow, "Botanika", Moskwa 1954.

Pod tytułem "Grzyby" opublikowany w miesięczniku "AURA - Ochrona środowiska", nr 6/1997r.

Autor: Jan P Cieciński

Przedruk ze strony: <http://ciecinski.eco.pl/ltgrzyby.html>

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl