

## JADALNY, CZY TRUJĄCY? – CZYLI GRZYBOWY DYLEMAT

Grzyby, a wśród nich gatunki makroskopijne<sup>1</sup>, stanowią nieodłączny składnik każdego lasu. W okresie od późnej jesieni do wczesnej wiosny, kiedy brakuje ich owocników – w lesie jest smutno, ponuro. Niektóre zimowe gatunki pojawiające się w czasie odwilży, np. płomiennica zimowa (syn. zimówka aksamitnotrzonowa), grzybówka dzwoneczkowata, a nawet piękna czarka austriacka, nie są w stanie zastąpić grzybów wiosennych, letnich i jesiennych. Właśnie te niepozorne twory Natury potrafią tak bardzo ożywić nieco monotonne tło poszycia lasu, szczególnie gatunki o jaskrawych i barwnych owocnikach. Nasz wzrok nieraz zatrzymywał się na piegowatych kapeluszach muchomora czerwonego, a także na białych, lśniących owocnikach monetki bukowej, przypominających drogocenną chińską porcelanę. Podziwiamy wspaniałe brązy borowików, różne odcienie żółci pieprzników (kurek) i żółciaka siarkowego, oszczędne, pastelowe kolory wielu gatunków mleczajów oraz gołąbków, np. wręcz kiczowaty różowy kolor gołąbka wymiotnego. Zaskakuje nas także olbrzymia różnorodność kształtów owocników – najbardziej typowy to kapelusz na trzonie. Spotykamy także różne lejki, pucharki, czarki i kubki, krzaczki oraz „drzewka koralowe”. Owocniki mają też różną konsystencję: są gatunki twarde, mięsiste oraz delikatne i kruche. Na martwym drewnie często występują przepiękne różnobarwne galaretki – m.in. trzęsaki i kisielnice – mogące konkurować z kwiatami pod względem swojego oryginalnego wystroju.



Grzybami interesują się także dzieci – Julka i owocnik czubajki kani (*Macrolepiota procera*)

Z czysto praktycznych powodów najbardziej cenione są grzyby jadalne, szczególnie te obficie owocujące i tworzące duże owocniki oraz, co najważniejsze, mające przyjemny zapach i wyborny smak. Warto w tym miejscu wspomnieć, że pojęcie „dobry smak” jest względne; znam bowiem wielu amatorów takich gatunków, które mi zupełnie nie smakują jako potrawa. Na usychającym bzie czarnym często wyrasta brązowe, delikatne ucho judaszowe; jest to przysmak na Dalekim Wschodzie, w Polsce zupełnie ignorowany – co kraj, to obyczaj! Pospolity maślak zwyczajny jest przez niektóre osoby nie tolerowany, gdyż wywołuje u nich reakcje alergiczne; inni nie lubią pieprzników. Stwierdzono również, że

<sup>1</sup> Inaczej grzyby wielkoowocnikowe (macromycetes)

spożywanie czernidłaka pospolitego i picie alkoholu (nawet dobowo przed i po jego konsumpcji) może wywołać zatrucie, na szczęście nie grożące śmiercią. Nadmiernie częste konsumowanie gąski zielonki może spowodować zanik mięśni poprzecznie prążkowanych – zjawisko rabdomiolizy. Dopiero niedawno odkryto, że owocniki pospolitej olszówki, czyli krowiaka podwiniętego (jest to tzw. gatunek zbiorowy – sensu lato) zawierają toksyny, które kumulują się w organizmie człowieka, a symptomy choroby nerek mogą wystąpić dopiero po wielu latach i nie są kojarzone z tym trującym grzybem!!!

Prawie wszystkie grzyby wydzielają mniej lub bardziej intensywną woń, która na ogół kojarzy się nam z określonym gatunkiem. Mamy więc całą gamę zapachów – od łagodnego anyżkowego pieczarek – polowej i bulwiastej, poprzez równie łagodny „grzybowy” u borowika szlachetnego czy pieprznika jadalnego, „mączny” u majówki wiosennej, do bardziej ostrego zapachu twardzioszków: czosnaczką i czosnkowego. Najbardziej nieprzyjemną i dość intensywną woń wydzielają gatunki z rodziny sromotnikowatych: mądziak malinowy, mądziak psi oraz sromotnik smrodliwy. Zapach, a właściwie fetor gnijącego mięsa (padliny), wydzielany przez ten ostatni gatunek, można wyczuć nawet z odległości kilkunastu metrów.

Z grzybami związane są też liczne przesady, a wśród nich najwięcej dotyczy sposobów odróżniania gatunków jadalnych od trujących. W zamieszczonej poniżej tabeli zestawilem łącznie 8 najczęstszych metod-przesądów, nazywanych umownie ludowymi.

**UWAGA: metody te są absolutnie błędne, a ich stosowanie może być przyczyną poważnych zatruc pokarmowych – i w następstwie tego pobyt na oddziale intensywnej terapii szpitala!!! W skrajnych przypadkach konieczny jest nawet przeszczep wątroby u osób śmiertelnie zatrutych muchomorami: zielonawym (sromotnikowym), wiosennym i jadowitym.**

Lp.	METODA – PRZESĄD	KOMENTARZ
1.	Zanurzenie srebrnych przedmiotów w wywarze z grzybów. Poczernienie ich powierzchni świadczy o obecności trucizny.	Poczernienie powierzchni przedmiotów ze srebra jest wynikiem oddziaływania aminokwasów, zawierających związki siarki, zupełnie nieszkodliwych dla ludzi. Związki te występują zarówno w grzybach jadalnych, jak i w trujących.
2.	Wrzucenie do wywaru główki cebuli lub czosnku. Poszarzenie ich w styczności z potrawą świadczy o zawartości toksyn.	Zmiana barwy cebuli i czosnku w styczności z potrawą grzybową wywołana jest obecnością enzymu tyrozynazy, zawartego zarówno w grzybach jadalnych, jak też i w trujących.
3.	Wrzucenie grzybów do mleka, jego zwarzenie świadczy o obecności trucizny.	Zakwaszenie mleka wywołują kwasy organiczne i pepsyna. Są one zawarte w obu rodzajach grzybów – w jadalnych i w trujących.
4.	Grzyby „jadowite” nie są nigdy robaczywe, nie uszkadzają ich ślimaki.	Czerwie owadów (muchówek), zwane potocznie robakami, oraz leśne ślimaki atakują także gatunki trujące, np. muchomora zielonawego, muchomora czerwonego i in.
5.	Grzyby trujące można rozpoznać po nieprzyjemnym zapachu.	Jest sprawą oczywistą, że grzybów cuchnących nie da się jeść, jednakże wiele gatunków trujących ma przyjemny zapach, np. muchomor zielonawy pachnie sztucznym miodem.
6.	Wszystkie grzyby w młodym wieku są jadalne.	Każdy trujący gatunek grzyba niezależnie od wieku jego owocnika jest niebezpieczny !!!
7.	Owocniki grzybów trujących zmieniają kolor po ich przekrojeniu.	Zmiana barwy u niektórych gatunków jest wywołana utlenianiem pewnych związków chemicznych; występują one i w grzybach jadalnych i w trujących.
8.	Przez gotowanie grzybów lub zalanie ich wrzątkiem można pozbyć się trucizny.	Na ogół gotowanie lub zalanie wrzątkiem zmniejsza tylko zawartość toksyn przez ich częściowy rozkład, nie usuwając ich całkowicie.

W powyższym zestawieniu tabelarycznym przytoczono zasadnicze dwa ludowe sposoby odróżniania gatunków jadalnych od niejadalnych (w tym także trujących):

- obserwacja owocników i ocena ich przydatności na podstawie wyglądu i zapachu (także po ich przekrojeniu),
- badanie ich za pomocą prymitywnych doświadczeń chemicznych.

Trzeba z całym naciskiem stwierdzić, że nie ma prostych, ogólnie dostępnych metod wykrywania toksyn w grzybach. Aby nie ulec zatruciu, po prostu warto poznać określone gatunki grzybów jadalnych i tylko takie zbierać, a w przypadku wątpliwym zawsze należy pozostawić w lesie nierozpoznany owocnik grzyba. Trujące mogą być przejrzyste (stare) owocniki należące do grzybów jadalnych, zasiedlone przez niewidoczne gołym okiem pleśnie lub owocniki zbierane do torebki foliowej, co może doprowadzić do ich zaparzenia<sup>2</sup>; w trakcie grzybobrania należy stosować zatem przewiewne koszyki, najlepiej z wikliny.

Gwałtowne zmniejszenie się populacji grzybów, w szczególności gatunków jadalnych, spowodowało, że o ile kiedyś zbierało się grzyby, to obecnie lepszym określeniem byłoby „szukanie grzybów”. Dlatego pamiętajmy o ochronie grzybów: nie zbierajmy owocników zbyt małych ani przejrzalnych, a tym bardziej gatunków nieznanymi i pod ochroną prawną.

Życzę Państwu udanych zbiorów grzybów i rozkoszy podniebienia w trakcie ich konsumowania. Sezon grzybowy właśnie się rozpoczął.



**Muchomor zielonawy (*Amanita phalloides*); spożycie jego owocników może być przyczyną śmiertelnego zatrucia cytotropowego; gatunek ten najczęściej mylony jest z jadalną warunkowo gąską zieloną (*Tricholoma flavovirens* syn. *T. equestre*) lub czubajką kanią (*Macrolepiota procera*)**

W przypadkach wątpliwych z jakim gatunkiem grzyba mamy do czynienia – z jadalnym, czy zaliczanym do niejadalnych, a zwłaszcza z trującym – zawsze możemy skorzystać z fachowej ekspertyzy pracowników powiatowych oddziałów gdańskiego Sanepidu. Zaś Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku organizuje od wielu lat w swojej siedzibie, mieszczącej się przy ul. Dębinki 4, wystawę jesiennych grzybów rosnących w pomorskich lasach.

<sup>2</sup> W takich warunkach przechowywania zbioru zawarta w owocnikach cholina przeobraża się w trującą neurynę, posiadającą podobne toksyczne właściwości jak występująca w muchomorze czerwonym muskaryna (pochodna choliny)





Owocniki grzybów stanowią pokarm dla saren, jeleni, dzików, wiewiórek oraz owadów: żuków gnojowych, muchówek, pewnych kusakowatych itp. Na fotografii przedstawiającej gołąbka jadalnego (*Russula vesca*) są widoczne żerujące prymitywne podskoczki (*Ptenathrix* sp.) – rodzina Dicirtomidae; Dolina Kocięgo Rowu w Lasach Oliwskich



Innymi konsumentami grzybów są ślimaki – tu należące do gatunku świdrzyk pospolity (*Clausilia dubia*)



W drewnie przerośniętym grzybnia ksylobiontów żeruje chrząszcz wyglódek biedronkowaty (*Endomychus coccineus*); rejon Doliny Zielonej w Lasach Oliwskich

Tekst i zdjęcia Marcin S. Wilga - Borsuk