

# Przepis GIS: Czas na grzybobranie!

## Jak przygotować się na grzybobranie?

Weź ze sobą:

- bluzkę lub kurtkę z długim rękawem
- spodnie z długimi nogawkami
- buty z wyższą cholewką
- czapkę bądź kapelusz

Odpowiednie ubranie zabezpiecza nas przed ukąszeniem owadów i żmij.

- koszyk na grzyby najlepiej wiklinowy- w foliowej torebce grzyby zaparzą się - mogą wytwarzać substancje szkodliwe dla zdrowia
- środek odstraszaający owady uchroni nas przed komarami i kleszczami

1. Nie zbieraj grzybów jeśli ich nie znasz.
2. Do koszyka wkładaj te grzyby, co do których jesteś pewien.
3. Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe - z „siateczką”.
4. Nie korzystaj z foliowych reklamówek.
5. Nie wrywaj grzybni, wyrosną na niej nowe.
6. Nie rozkopuj ściółki - nie niszczy grzybni.
7. Unikaj grzybów zbyt małych - trudno rozpoznać czy są blaszkowe, czy nie!
8. Nie podawaj grzybów małym dzieciom!
9. Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy i nie kupuj grzybów z nieznanego źródła!
10. Nie identyfikuj grzybów próbując ich!

**Nie zaleca się spożywania grzybów:**

- kobietom w ciąży i karmiącym
- dzieciom
- osobom starszym
- osobom z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego

Grzyby zawierają dużo substancji chitynowych co powoduje, że są ciężkostrawne.

Grafika 2 - Kalendarz grzybiarza

Objaśnienia grafiki 2:

Kalendarz grzybiarza:

Borowiki - lipiec - październik

Podgrzybki - czerwiec - listopad

Maślaki - czerwiec - październik

Gąski - od lipca do listopada

Kurki - od czerwca do listopada

Koźlarze - od lipca do października