

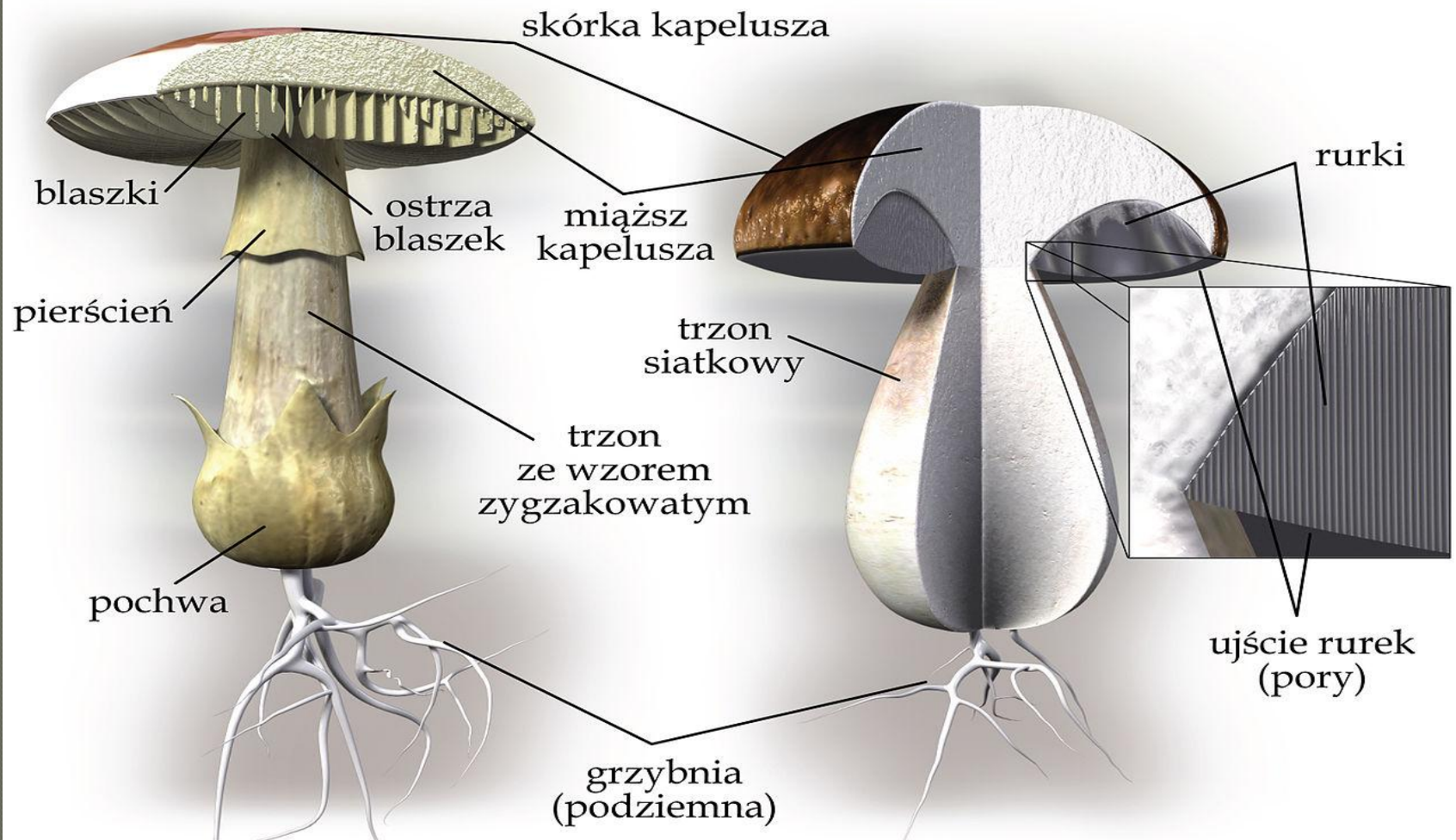


NIEZBĘDNIK GRZYBIARZA

CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O
GRZYBACH?



BUDOWA GRZYBY



Wartości odżywcze grzybów

- grzyby w 70-90% składają się z wody
- nazywane są „leśnym mięsem”, ponieważ ich sucha masa zawiera wyłącznie białko
- borowiki suszone zawierają 2x więcej białka niż wołowina
- grzyby mają właściwości przeciwnowotworowe
- obniżają poziom złego cholesterolu
- normalizują poziom glukozy we krwi
- pomagają w redukcji masy ciała
- zwiększają odporność organizmu

Odpowiedni strój i akcesoria na grzybobranie

- kurtka przeciwdeszczowa
- kapelusz lub inne nakrycie głowy
- koszulka z krótkim rękawem, koszula z długim rękawem (ubiór na cebulkę)
- długie spodnie
- kalosze lub wysokie buty
- preparat odstraszający owady
- koszyk wiklinowy lub kobiałka
- niewielki nożyk
- atlas grzybów dla niedoświadczonych grzybiarzy
- termos z ciepłym napojem lub woda do picia
- kanapki

GRZYBY JADALNE



GRZYBY TRUJĄCE



GRZYBY NIEJADALNE



ATLAS GRZYBÓW



GRZYB JADALNY

PODGRZYBEK BRUNATNY



GRZYB JADALNY

BOROWIK SZLACHETNY



GRZYB JADALNY

KOŹLARZ BABKA



GRZYB JADALNY

KOŹLARZ CZERWONY



GRZYB JADALNY

PIEPRZNIK JADALNY (KURKA)



GRZYB JADALNY

MAŚLAK SITARZ (SITAK)



GRZYB JADALNY MAŚLAK ZWYCZAJNY



GRZYB JADALNY

PODGRZYBEK ZAJĄCZEK



GRZYB JADALNY

MLECZAJ RYDZ



GRZYB JADALNY

GĄSKA ZIELONA



Aut. Marek Zajączko

GRZYB JADALNY OPIEŃKA MIODOWA



GRZYB JADALNY

CZUBAJKA KANIA



GRZYB CHRONIONY

SMARDZ JADALNY



GRZYB NIEJADALNY

BOROWIK SZATAŃSKI



GRZYB ŚMIERTELNIE TRUJĄCY!

MUCHOMOR ZIELONAWY SROMOTNIKOWY



GRZYBY TRUJĄCE

MUCHOMOR CZERWONY



GRZYB TRUJĄCY

MUCHOMOR JADOWITY



GRZYB TRUJĄCY

MUCHOMOR PLAMISTY



GRZYB TRUJĄCY

MLECZAJ WĘLNIANKA



GRZYB TRUJĄCY
PIESTRZENICA KASZTANOWATA



Warto zapamiętać!

- Zbieraj tylko te grzyby, co do których jesteś absolutnie pewien, że są jadalne.
- Nie rozpoznawaj trujących grzybów po smaku, ponieważ niektóre śmiertelne gatunki nie są gorzkie.
- Zbieraj grzyby w pełni wykształcone.
- Nie niszczyć grzybów, których nie znasz, są pokarmem dla zwierząt.
- Grzyby zbieraj do koszyka, w foliowej torebce mogą nabrać szkodliwych właściwości.
- Zachowaj w lesie ciszę.
- Swoje śmieci zabierz ze sobą.
- Korzystaj z atlasu do rozpoznawania grzybów.
- Na grzyby wybieraj się tylko z osobami dorosłymi, bądź w odległości wzrokowej, aby się nie zgubić.



Dziękuję za uwagę i życzę
bezpiecznego grzybobrania
Pani od biologii