

Mało znane grzyby jadalne Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana” (PKMW) i jego otuliny

*tekst: Sebastian Nowakowski, Jolanta Bulak
Pomorski Zespół Parków Krajobrazowych w Słupsku
Oddział w Stegnie – Park Krajobrazowy „Mierzeja Wiślana”*

Grzyby to bez wątpienia jedne z najważniejszych i najbardziej rozpowszechnionych w przyrodzie organizmów, bez których obieg materii byłby znacznie spowolniony. Ich strzępki przeszywają niemal każdy centymetr gleby, a wiele gatunków przywraca przyrodzie składniki organiczne. Bez mikoryzy wiele roślin nie mogłoby się poprawnie rozwijać, drzewa rosłyby znacznie słabiej, a np. storczyki czy widłaki bez grzybów w ogóle nie mogłyby się rozmnażać generatywnie. Oczywiście wiemy doskonale, iż nie wszystkie funkcje grzybów można jednak uznać za pożyteczne. Liczne gatunki powodują niebezpieczne w skutkach choroby

grzybicze zarówno zwierząt, jak i roślin. Niektóre są w stanie nawet zniszczyć ludzkie budowle.

Spora grupa grzybów trafiła na stałe do grona przysmaków w diecie licznych organizmów, do których i my – ludzie – się zaliczamy. Każdy grzybiarz doskonale wie, że na grzybach koniecznie trzeba się znać. Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwość co do gatunku, lepiej zostawić owocnik w spokoju. Nasza pomyłka może być śmiertelna w skutkach. A grzyb dla nas niejadalny czy trujący może być przysmakiem dla innych zwierząt. Ostatecznie każdy już przejrzały grzyb może też stać się przysmakiem dla innych grzybów.



Tęgoskór cytrynowy

fol. Sebastian Nowakowski

Dziś opowiemy Wam o tych grzybach Parku, które zazwyczaj nie trafiają do koszyków grzybiarzy, choć są jadalne, często nawet bardzo smaczne, lecz współcześnie w naszym kraju nie ma tradycji ich zbioru i konsumpcji (choć czasem bywało inaczej). Poza jednym, chronionym, sprawdziliśmy osobiście ich jadalność i walory. Aby je jednak zbierać, należy dobrze nauczyć się ich cech, najlepiej pod okiem mykologa (specjalisty od grzybów) i dobrze poznać ich ewentualne „mordercze” sobowtóry (tych na szczęście nie ma dużo).

Rozpocznijmy od bardzo interesującej pary, zamieszkującej w PKMW najchętniej lasy liściaste (szczególnie kwaśne buczyny i dąbrowy). Będzie to specyficzny duet: żywiciel-pasożyt, czyli tęgoskór cytrynowy (*Scleroderma citrinum*) lekko dla nas trujący w dużej ilości i jadalny podgrzybek pasożytniczy (*Xerocomus parasiticus*), inaczej zwany tęgoskórowym. O ile żywiciel (tęgoskór) jest częsty, miejscami wręcz pospolity,

to już z pasożytem (podgrzybkiem) spotykamy się nieczęsto i nie wszędzie, i również dlatego podlega on ochronie (obecnie częściowej). Podgrzybka pasożytniczego nie sposób pomylić z żadnym innym grzybem – wyrasta on po prostu z podstawy swojego żywiciela. Choć żywiciel jest lekko trujący, pasożyt nie ma w sobie żadnych toksyn. Ze względu na rzadkość występowania (właściwie w Polsce znany jest tylko z około 50 miejsc) i ochronę, oczywiście nie zachęcamy do jego konsumpcji. Sam tęgoskór cytrynowy rośnie u nas chętnie na zakwaszonych podłożach, np. na obrzeżach lasów, w parkach, na pastwiskach, torfowiskach i w zaroślach. Widywaliśmy go nawet na nadmorskich wydmach szarych. Owocniki wytwarza od czerwca do listopada. Dla niespecjalisty wyglądają one jak żółtawe purchawki różnej wielkości, jednak w porównaniu z purchawką tęgoskór jest ciężki jak kamyk i wewnątrz charakterystycznie ciemno zabarwiony, a do tego silnie, wręcz



Tęgoskór cytrynowy i podgrzybek pasożytniczy

fol. Sebastian Nowakowski

dusząco pachnie. Smakiem bardzo przypomina słynne i drogie trufle i z tego powodu nadaje się jako przyprawa do mięsa i do wędlin. Dawniej nawet chętnie suszono go i używano jako namiastki trufli na dworach szlacheckich. Do użytku nadają się tylko młode, twarde i jędrne grzyby. W małych ilościach jest nieszkodliwy, w większych – u wrażliwych osób może powodować lekkie zatrucia, przebiegające z zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, bólem głowy i lekkim oszołomieniem, nigdy jednak groźne, czy śmiertelne.

Muchomor czerwieniejący, inaczej czerwonawy (*Amanita rubescens*) to gatunek, który budzi często ogromne zdumienie, gdy mówimy o jego smaku. Jakże to? Muchomora można jeść? No, cóż, nie każdego, ale akurat tego tak, i np. w Czechach, gdzie się go zna i ceni, takie pytanie w ogóle by nie padło. W Polsce występuje on pospolicie, w lasach liściastych, iglastych i mieszanych – czyli właściwie

w każdym lesie. Rośnie na ziemi, wśród mchów, szczególnie pod brzoźami, bukami, sosnami i dębami. Owocniki wytwarza od czerwca do listopada. Jest tak pospolity, iż zdarza się całkiem często, że w czasie grzybobrania jest to jedyny jadalny gatunek w całym lesie. Jeśli się wie i pamięta, że jego miąższ przybiera charakterystyczny różowoczerwony (niektórzy mówią, że wręcz rdzawy) kolor po uszkodzeniu, nie można go pomylić z żadnym innym grzybem. Często wystarczy tylko spojrzeć i widać od razu te przebarwienia. Z wiekiem nabiera ich coraz więcej, szczególnie w trzonie. Do tego nie pachnie wcale lub pachnie bardzo słabo i smaku na surowo łagodny. Jego kapelusz jest też różowoczerwony, z białymi kropkami i warto spojrzeć na brzeg tego kapelusza – nie powinno tam być prążków. Blaszkki, jak u wszystkich naszych muchomorów – białe. Muchomor czerwonawy jest jadany po podgrzaniu, a najsmaczniejszy



Muchomor czerwieniejący

fot. Grażyna Sadowska

– usmażony jak kotlet lub pieczony; do gotowania nadaje się mniej, do suszenia właściwie wcale. Niektórzy autorzy odradzają jego spożywanie z powodu możliwości pomyłki z potencjalnie śmiertelnie trującym muchomorem plamistym (*Amanita pantherina*). Ale muchomor plamisty nigdy nie ma przebarwionego mięszu i na dodatek pachnie niemal jak rzodkiewka, ma też prążkowany brzeg oliwkowobrazowego kapelusza i zupełnie inną pochwę u dołu, pofałdowaną, a bulwkę zaokrągloną u samego dołu (w podłożu), co widać, gdy się go wyciągnie w całości. Muchomor czerwieniejący bywa też rzadko mylony z również jadalnym muchomorem twardawym (*Amanita spissa*), który jest znacznie bardziej podobny do plamistego, także pod względem zapachu, ale jego bulwka przypomina trójkąt i nie jest zaokrąglona, a pierścień w górnej części jest wyraźnie prążkowany.

Jeszcze jeden pospolity i jadalny muchomor, którego można polecić jako świetny składnik do zupy. To muchomor rdzawobrazowy (*Amanita fulva*), o jasnobrązowym kapeluszu z wyraźnie prążkowanym brzegiem (świetna cecha rozpoznawcza!) i garbkim w środku. U podstawy smukłego i kruchego trzonu jest wyraźna, workowata i porozrywana pochwa, biała z pomarańczowobrazowy-

mi plamami na zewnętrznej powierzchni. Na trzonie brak pierścienia. Grzyb ten występuje miejscami nawet częściej, niż muchomor czerwieniejący, właściwie w każdym typie lasu. Dawniej cała grupa różnie zabarwionych jadalnych gatunków muchomorów bez pierścienia i z błoniastą pochwą u dołu była ujmowana w ramach zbiorowego gatunku o nazwie muchomor mglejarka (*Amanita vaginata*) jako jego odmiany. Dziś za muchomora mglejarkę uważamy tylko grzyba o popielatym kapeluszu, u nas znacznie rzadszego niż muchomor rdzawobrazowy.



Muchomor rdzawobrazowy

fot. Sebastian Nowakowski



Łuszczak zmienny

fot. Grażyna Sadowska

Cała ta grupa muchomorów jest jadalna po sparzeniu wrzątkiem.

Łuszczak zmienny (*Kuehneromyces mutabilis*) to bardzo smaczny grzyb, nadający się do zup, sosów i suszenia, niestety

do marynowania już mniej. Do spożycia nadają się kapelusze, ponieważ trzony są mocno łykowate. Łuszczak zmienny rośnie gromadnie blisko ziemi na pniakach i obumarłych pniach drzew liściastych (ol-



Czemidłak kołpakowaty

fot. Dariusz Ożarowski

szy, brzoź, graba, leszczyny, buka, wierzb, dębów i lip), zwykle w lasach liściastych i mieszanych, parkach i ogrodach. Na pniach drzew iglastych występuje bardzo rzadko. Owocniki pojawiają się od kwietnia do listopada. Są brązowe, jakby dwubarwne, a trzon poniżej pierścienia jest huseczkowaty (to bardzo ważna cecha rozpoznawcza!). Bardzo podobna do niego jest śmiertelnie trująca hełmówka jadowita (*Galerina marginata*). Rozróżnić te dwa gatunki można właśnie po wyglądzie trzonu – u hełmówki pokryty jest białymi kosmkami osłony, które tworzą zygzakowaty wzorek i nie jest huseczkowaty. Ponadto hełmówka rośnie przede wszystkim na pniakach drzew iglastych, choć na niżu może zasiedlać również pnie bukowe.

Czernidłak kołpakowaty (*Coprinus comatus*) to grzyb, którego właściwie nie da się pomylić z żadnym innym. Występuje dość często w bliskim sąsiedztwie człowieka, w przydomowych ogródkach, trawnikach osiedlowych, nad brzegami rzek, na śmietniskach i innych siedliskach ruderalnych, a także na łąkach, pastwiskach i w luźnych lasach w miejscach, gdzie znajdzie trochę więcej azotu w podłożu. Owocniki wytwarza od kwietnia do listopada, często gromadnie.

Jest to dobry grzyb jadalny, ale jadalne są tylko zupełnie młode, w całości

białe okazy. Starsze owocniki ciemno zabarwione, rozpływają się i nie nadają się do spożycia. Dla celów spożywczych mogą być zbierane tylko bardzo młode kapelusze, bez śladów czernienia, a ponieważ czernienie to zachodzi już po kilku godzinach, trzeba się spieszyć z jego zbiorem i przyrządzaniem. Nadaje się do zup i ciemnych sosów. Ma subtelny smak i delikatny miąższ. Bardzo smaczny jest usmażony w cieście naleśnikowym na klarowanym maśle.

W niektórych atlasach grzybów podawano dawniej, że grzyb ten jest trujący w połączeniu z alkoholem. Jednak me-



Lakówka amethystowa

fol. Monika Rekowska

chanizm jego działania nie wiąże się z obecnością toksyn, lecz blokadą metaboliczną. Czernidłak kołpakowaty zawiera substancje blokujące metabolizm alkoholu etylowego mniej więcej na poziomie aldehydu octowego, co w połączeniu ze spożyciem owego alkoholu może skutkować długim, nawet trzydniowym, zatruciem (tzw. kacem). Jeśli spożywa się go co najmniej 2 dni po ostatnim wypiciu alkoholu i nie pije przez 3 dni po jego zjedzeniu, o żadnych objawach zatrucia nie może być mowy.

Na Mierzei Wiślanej występuje ważny gatunek lasotwórczy – buk pospolity (*Fagus sylvatica*), który osiąga tu wschodni kres swojego zasięgu, warto więc wspomnieć o dwóch jego stałych towarzyszach, których możemy spotkać w okresie od lipca do października. Pierwszym jest lakówka ametystowa (*Laccaria amethystea*). Jest to mały, fioletowy grzyb o twardym trzonku, łagodnym smaku i mi-

łym, grzybowym zapachu. Ze względu na kolor lakówka ta przez osoby nieznające dobrze grzybów uważana jest za trującą. Nic bardziej mylnego – jest zupełnie nietoksyczna i całkiem smaczna. Szczególnie nadaje się do suszenia i marynowania (zachowuje w occie swoją barwę). Teoretycznie można by ją pomylić z również fioletowymi i trującymi grzybówkami: czystą (*Mycena pura*) i różową (*Mycena rosea*), jednak grzybówki wyraźnie pachną i smakują jak rzodkiewki, mają kruchy miąższ (także trzony), a do tego grzybówka bardziej woli towarzystwo sosny. Drugi gatunek to lejkowiec dęty (*Craterellus cornucopioides*), w niektórych regionach kraju nazywany „komin-kami” lub „cholewkami”. Jego owocniki są bardzo charakterystyczne, ciemne, wręcz czarne, lejkowate albo trąbkowate, puste w trzonie, o wywiniętym, pofałdowanym brzegu. Jest to dobry grzyb przyprawowy, nadający się do mięs, bigosu i suszenia.

Ostatnim grzybem, o którym dziś opo-

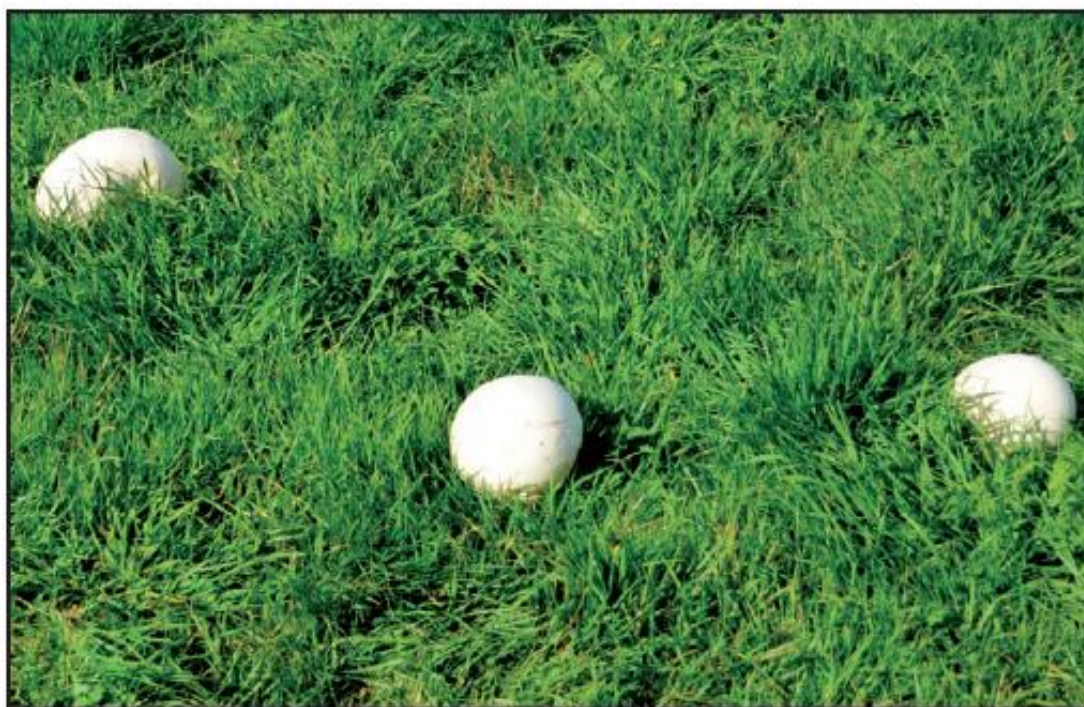


Lejkowiec dęty

fot. Monika Rekowska

wiemy jest purchawica (czasznica) olbrzymia [*Langermannia (Calvatia) gigantea*]. Do 2014 roku była objęta ochroną, obecnie niechroniona i można ją bez obawy zbierać. Jest dość częsta w żuławskiej części otuliny naszego Parku. Purchawica wygląda jak ogromna purchawka, może mieć nawet blisko pół metra średnicy – nie da się jej pomylić. Owocniki wystają od czerwca do września, pojedyn-

bów, które można próbować hodować w ogrodzie – trzeba zakopać w wybranym miejscu resztki owocnika i poczekać do następnego sezonu. Warto też na koniec wspomnieć, że również i purchawki są jadalne (nie ma wśród nich w ogóle gatunków trujących), choć raczej sprawdzają się w zupie lub zamarynowane. Do jedzenia nadają się okazy białe po przekrojeniu.



Purchawica olbrzymia

fol. Wojciech Woch

czo lub po kilka, w miejscach żyznych, na łąkach, pastwiskach, trawnikach, w parkach, ogrodach, zaroślach, często wśród pokrzyw. Ze względu na swoje rozmiary purchawica jest cenionym grzybem, jeden owocnik może wyżywić kilka osób. Najlepsza jest smażona jak kotlet, w panierce z jajka i bułki tartej. Można ją też zasuszyć. Purchawica należy też do grzy-

Zachęcamy Was do poznawania mało znanych grzybów, nie tylko jadalnych. Ich znajomość często służy nam przy ocenie stanu środowiska przyrodniczego, a szczególnie przydaje się siedliskoznawcom i fitosocjologom (badaczom zbiorowisk roślinnych). Przyda się ona także każdemu grzybiarzowi-amatorowi, zwłaszcza bardziej dociekliwemu.