



Państwowe Gospodarstwo Leśne
Lasy Państwowe

Grzybobranie – co warto wiedzieć o zbiorze grzybów i zasadach poruszania się w lesie.



Wolsztyn 12.10.2024r

Co nam daje las?

Dary lasu

Las jest nieograniczonym źródłem darów, z których korzystamy. Najważniejszym jest drewno – surowiec w pełni odnawialny, naturalny, zdrowy i ekologiczny. Jednak oprócz niego las dostarcza nam także produktów wykorzystywanych na przykład w kuchni, medycynie naturalnej, pielęgnacji ciała lub przy wielu innych okazjach!

CHOINKI
Pochodzące ze szkólek leśnych lub pasów pod liniami wysokiego napięcia, które przebiegają przez las.

świerk
jodła
sosna

KORA
Pozyskiwana z wybranych gatunków drzew – najczęściej włośną, posłużąca może do sporządzenia naparów, płukanek czy nasadówek w celach leczniczych.

kora dębu

GRZYBY
W Polsce, w przeciwieństwie do wielu krajów Europy, każdy może zbierać grzyby w dowolnej ilości i kiedy tylko chce.

borowik
pieprznik jadalny

LIŚCIE
Stosowane najczęściej do przygotowania naparów. Mogą być również kiszone lub wykorzystane jako składniki zup czy sałatek.

liść dębu
liść lipy
igły sosny

KWIATY DRZEW I KRZEWÓW
Kwiaty niektórych gatunków drzew i krzewów są jadalne. Wykorzystuje się je nie tylko w kuchni jako składniki potraw, lecz także do produkcji nalewek lub syropów o działaniu leczniczym.

kwiaty bzu czarnego
kwiaty lipy

MIÓD LEŚNY
Pszczoły, których ule wystawiane są w lesie, zbierają nektar i spadź z wielu gatunków roślin typowo leśnych. Dzięki temu robią charakterystyczne i wyjątkowe w smaku miody, np. spadziowy lub leśny miód wielokwiatowy.

lipa

ROŚLINY ZIELNE
Wiele roślin zielnych jest jadalnych; często wykorzystuje się je w kuchni jako dodatek do potraw.

bluszczyk kurdybanek
szczawik zajęczy

OWOCE
Zawierają bardzo dużo witamin, dzięki czemu są bardzo zdrowe. Przede wszystkim wykorzystuje się je do przygotowania przetworów.

jarzębina
jagody
poziomki

ORZECHY
Zbierane jesienią. Dzięki twardym łupinom mogą być długo przechowywane, by finalnie wykorzystać je w kuchni do przygotowania orzechowych pyszności.

bukiew
orzechy laskowe

KORZENIE I KŁACZA
Pozyskiwane z wybranych roślin są wykorzystywane w medycynie naturalnej.

korzeń pokrzywy

PAMIĘTAJ!

ZBIERAJ TYLKO TE DARY LASU, KTÓRE ZNASZ. PRZESTRZEGAJ POLSKIEGO PRAWA – ZARÓWNO JEŚLI CHODZI O OCHRONĘ GATUNKÓW, JAK I MIEJSCA ORAZ METODY ZBIORU. MOŻESZ KORZYSTAĆ Z LASU, ALE W ZRÓWNOWAŻONY SPOSÓB, DLATEGO W KAŻDEJ SYTUACJI KIERUJ SIĘ DOBREM PRZYRODY

#BĄDŹDOBRYDLALASU #TOTAKIEPROSTE

Opracowanie: Centrum Informacyjne Lasów Państwowych
Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna



Wycieczka do lasu

jak się przygotować?

nadśniętowo

kontakt do leśniczego i Straży Leśnej na danym terenie

pogoda



Przed wyjściem z domu sprawdź:

- mapę terenu (<https://www.bdl.lasy.gov.pl/portal/mapy>)
- nazwę szlaku
- czas trwania wycieczki
- dojazd i parkowanie
- poziom naładowania baterii telefonu
- obowiązujące zakazy wstępu do lasu (<https://zakazywstępu.bdl.lasy.gov.pl/zakazy>)
- atrakcje turystyczne (www.czaswlas.pl)
- poinformuj rodzinę/znajomych, dokąd się wybierasz (zwłaszcza jeśli planujesz wycieczkę w tereny górskie)

Koniecznie weź:

- plecak
- jedzenie, np. kanapki, czekolada, owoce, batony energetyczne
- woda do picia w bidonie/butelce wielorazowego użytku
- worek na odpadki
- buty, najlepiej za kostkę, z grubą podeszwą
- wygodny strój terenowy
- kurtka przeciwdeszczowa chroniąca też przed wiatrem
- nakrycie głowy
- okulary przeciwsłoneczne
- kieszonkowy atlas przyrody
- naładowany telefon z dostępem do internetu
- power bank
- repelent odstraszący komary i kleszcze
- apteczka
- mapa lub aplikacja mBDL (działa też offline, jeśli wcześniej pobierzesz dane)
- latarka lub czołówka
- kompas
- dokumenty
- krem z filtrem przeciwsłonecznym
- nóż/szczyzoryk wielofunkcyjny
- Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową, weź akcesoria rowerowe typu: zestaw narzędzi, pompka, taśma izolacyjna. Warto sprawdzić rodzaj nawierzchni (np. w opisie szlaków) i wybrać trasę dostosowaną do naszego roweru

KODEKS TURYSTY



Parkuj w wyznaczonych do tego miejscach, nie zastawiaj wjazdu na drogi leśne



Psa prowadź na smyczy



Zachowaj ciszę; nie jesteś tu sam, uszanuj mieszkańców lasu i pozostałych gości



Zabierz śmieci ze sobą



Biwakuj i rozpalaj ogień tylko w miejscach do tego przeznaczonych



Kolekcjonuj wspomnienia, rośliny zostaw w lesie

Jeśli złapie cię BURZA

co robić, a czego nie

Jeśli prognozy pogody przewidują gwałtowne burze i silne wiatry – zrezygnuj z wycieczki.

Nie chroń się pod wysokimi drzewami.

Jeśli jesteś w górach – zejź jak najniżej.

Kucnij na plecaku, zwiń się w kłębek (tzw. pozycja embryonalna), nie opieraj się o drzewo lub skałę.

Twoje bezpieczeństwo jest Twoją odpowiedzialnością.

Oddal się od zbiorników wodnych, rzek i strumieni.

Jak najszybciej znajdź zabudowania lub samochód, w którym możesz się schronić.

PAMIĘTAJ NUMERY ALARMOWE?

- Centrum Powiadomienia Ratunkowego – 112 • Policja – 997
- Straż Pożarna – 998 • Pogotowie ratunkowe – 999

Zasady udostępniania lasów czyli czy wszędzie możemy wjechać

Art. 29. 1. Ruch pojazdem silnikowym, zaprzęgowym i motorowerem w lesie dozwolony jest jedynie drogami publicznymi, natomiast drogami leśnymi jest dozwolony tylko wtedy, gdy są one oznakowane drogowskazami dopuszczającymi ruch po tych drogach. Nie dotyczy to inwalidów poruszających się pojazdami przystosowanymi do ich potrzeb.

<https://wolsztyn.zielonagora.lasy.gov.pl/egulaminu-korzystania-z-lesnych-drog-udostepnionych-do-ruchu-publicznego>

JAK SIĘ ZNALEŹĆ W LESIE

Twoje bezpieczeństwo to Twoja odpowiedzialność

Las jest podzielony na specjalne sektory – **oddziały leśne**.

Na nizinach oddziały mają zazwyczaj równy kształt geometryczny. **W górach** najczęściej są one nieregularne.

Każdy oddział ma swój **numer**.

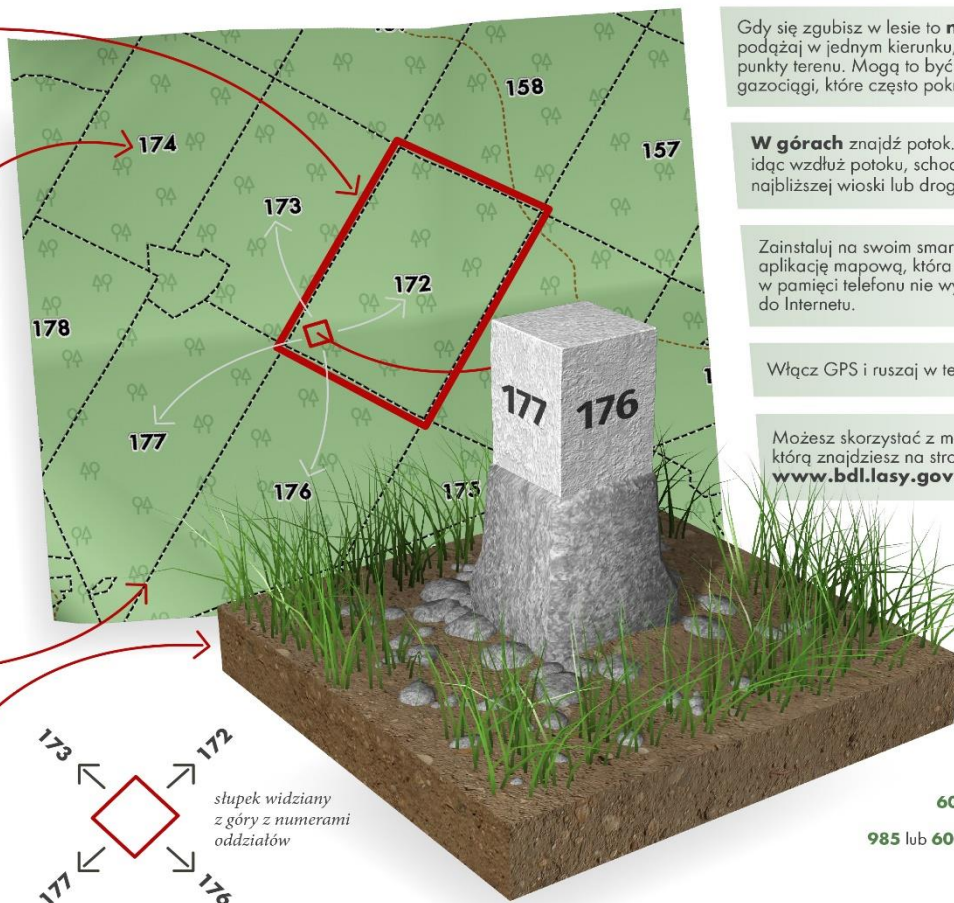
Numery znajdują się na słupkach, umieszczanych w narożnikach oddziału (w **południowo-zachodnim rogu**).



Gdy się zgubisz, wystarczy kierować się w jednym kierunku, a prędzej czy później dojrzymy na bezdrzewny pas lub drogę, wyznaczającą tzw. **linię oddziałową**.

Gdy podążysz wzdłuż tej linii, natrafisz na **słupek oddziałowy** z numerem oddziału.

Pozostaje tylko odszukać się na leśnej mapie.



Gdy się zgubisz w lesie to **nie wpadaj w panikę** i spokojnie podążaj w jednym kierunku, aż natrafisz na charakterystyczne punkty terenu. Mogą to być np. linie energetyczne czy gazociągi, które często pokrywają się z linią oddziałową.

W górach znajdź potok. Podążając zawsze „z nurtem”, czyli idąc wzdłuż potoku, schodzisz w dół. W ten sposób trafisz do najbliższej wioski lub drogi.

Zainstaluj na swoim smartfonie odpowiednią aplikację mapową, która po zapisaniu w pamięci telefonu nie wymaga dostępu do Internetu.



Włącz GPS i ruszaj w teren!

Możesz skorzystać z mapy elektronicznej, którą znajdziesz na stronie www.bdl.lasy.gov.pl



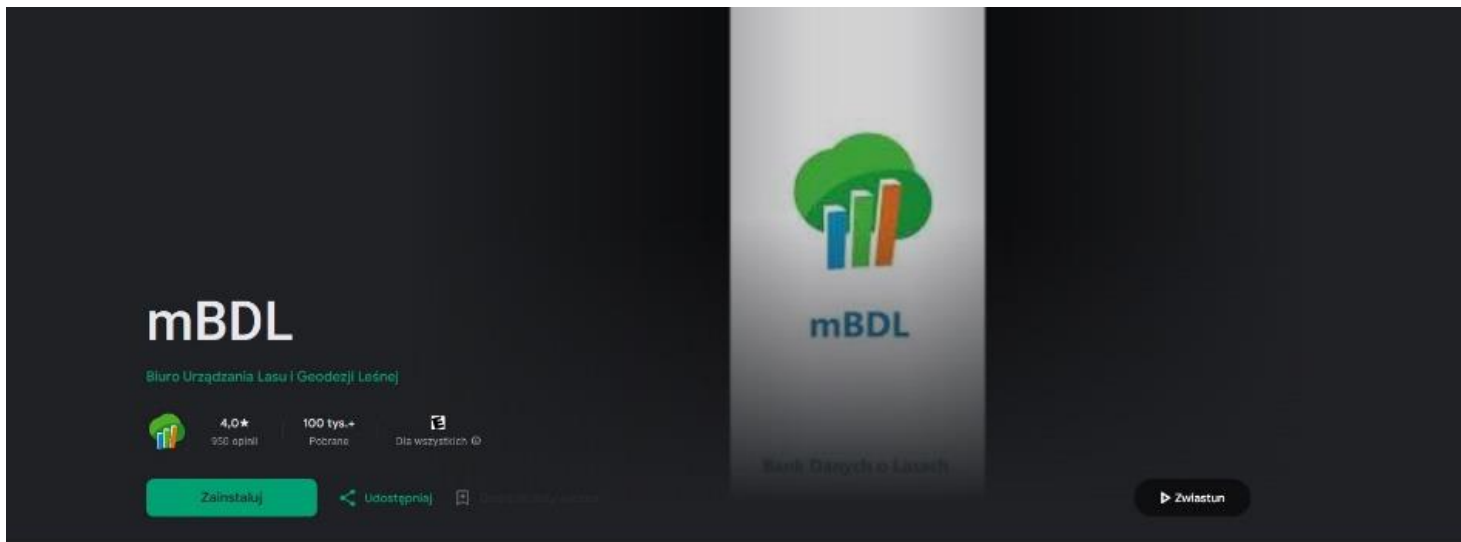
Ważne numery telefonów:

- 112 – Europejski Numer Alarmowy
- 997 – Policja
- 998 – Straż Pożarna
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 601 100 100 – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
- 985 lub 601 100 300 – Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

#CZASWLAS

Opracowanie: Lasy Państwowe
Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

Aplikacja mBDL (mobilny Bank Danych o Lasach)



Pomoc dotycząca aplikacji ▾

10 ZASAD GRZYBIARZA



#bądźdobrydlalasu
#totakieproste

1



Zbieraj tylko te grzyby, co do których **jesteś absolutnie pewien**, że są jadalne.

2



Nie rozpoznawaj trujących grzybów po smaku. To, że wszystkie **śmiertelnie trujące** gatunki są gorzkie, jest mitem.

3



Zbieraj grzyby w pełni **wykształcone/dojrzałe**.

Dopiero wtedy posiadają cechy potrzebne do identyfikacji.

4



Grzyby **wykręcaj lub delikatnie wycinaj**, by nie uszkodzić grzybnii, z której grzyb wyrasta.

5



Nie niszczyć grzybów, których nie zbierasz!

Są pokarmem dla zwierząt, które żyją w lesie.

6



Grzyby zbieraj do koszyka.

W foliowej torebce mogą nabrać szkodliwych właściwości.

7



Zachowaj w lesie ciszę.

Hałas płoszy zwierzęta.

8



Swoje śmieci zabierz ze sobą,

a las pozostaw czystym i takim, jakim sam chciałbyś go zastać.

9



Korzystaj z atlasu do rozpoznawania grzybów.

Warto odświeżać i uaktualniać swoją wiedzę.

10



Przed wyprawą **zainstaluj aplikację mapową mBDL i ściągnij mapę**. Pomoże Ci, jeśli się zgubisz w lesie.

Zasady udostępniania lasów czyli czy wszędzie możemy wejść

USTAWA z dnia 28 września 1991 r. o lasach (Dz. U. z 2024 r. poz. 530).

Art. 26. 1. Lasy stanowiące własność Skarbu Państwa, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3, są udostępniane dla ludności.

2. Stałym zakazem wstępu objęte są lasy stanowiące:

- 1) uprawy leśne do 4 m wysokości;
- 2) powierzchnie doświadczone i drzewostany nasienne;
- 3) ostoje zwierząt;
- 4) źródła rzek i potoków;
- 5) obszary zagrożone erozją.

Zasady udostępniania lasów czyli czy wszędzie możemy wejść

3. Nadleśniczy wprowadza okresowy zakaz wstępu do lasu stanowiącego własność Skarbu Państwa, w razie gdy:

- 1) wystąpiło zniszczenie albo znaczne uszkodzenie drzewostanów lub degradacja runa leśnego;
- 2) występuje duże zagrożenie pożarowe;
- 3) wykonywane są zabiegi gospodarcze związane z hodowlą, ochroną lasu lub pozyskaniem drewna.

Zasady udostępniania lasów czyli czy wszędzie możemy wejść

- 4. Lasy objęte stałym lub okresowym zakazem wstępu, z wyjątkiem przypadków określonych w ust. 2 pkt 1, oznaczają się tablicami z napisem „zakaz wstępu” oraz wskazaniem przyczyny i terminu obowiązywania zakazu. Obowiązek ustawiania i utrzymywania znaków ciąży na nadleśniczym w stosunku do lasów będących w zarządzie Lasów Państwowych oraz na właścicielach pozostałych lasów.
- 5. Minister właściwy do spraw środowiska określi, w drodze rozporządzenia, wzór znaku zakazu wstępu do lasu oraz zasady jego umieszczania.



Art. 27. 1. Lasy stanowiące własność Skarbu Państwa są udostępniane, z uwzględnieniem zakazów zawartych w art. 26 i art. 30, do zbioru płodów runa leśnego:

- 1) na potrzeby własne;
- 2) dla celów przemysłowych, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3.

2. Zbiór płodów runa leśnego dla celów przemysłowych wymaga zawarcia umowy z nadleśnictwem.

3. Nadleśniczy odmawia zawarcia umowy, w przypadku gdy zbiór runa leśnego zagraża środowisku leśnemu.

Art. 30. 1. W lasach zabrania się:

- 1) zanieczyszczania gleby i wód;
- 2) zaśmiecania;
- 3) rozkopywania gruntu;
- 4) **niszczenia grzybów oraz grzybni;**
- 5) niszczenia lub uszkodzania drzew, krzewów lub innych roślin;
- 6) niszczenia urządzeń i obiektów gospodarczych, turystycznych i technicznych oraz znaków i tablic;
- 7) **zbierania płodów runa leśnego w oznakowanych miejscach zabronionych;**
- 8) **rozgarniania i zbierania ściółki;**
- 9) wypasu zwierząt gospodarskich

- 10) biwakowania poza miejscami wyznaczonymi przez właściciela lasu lub nadleśniczego;
- 11) wybierania jaj i piskląt, niszczenia lęgowisk i gniazd ptasich, a także niszczenia legowisk, nor i mrowisk;
- 12) płoszenia, ścigania, chwytania i zabijania dziko żyjących zwierząt;
- 13) puszczania psów luzem;
- 14) hałasowania oraz używania sygnałów dźwiękowych, z wyjątkiem przypadków wymagających wszczęcia alarmu.

LEŚNY SAVOIR-VIVRE

P

Parkuj w wyznaczonych miejscach, nie wjeżdżaj do lasu samochodem, quadem ani motocyklem.

Możesz zabrać ze sobą psa, ale prowadź go na smyczy.

Uszanuj mieszkańców lasu – zachowaj ciszę.

Biwakuj i rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych.

Nie kop ani nie niszczyj niejadalnych grzybów.

Dbaj o czystość – zabierz śmieci ze sobą.

Kolekcjonuj wspomnienia, rośliny zostaw w lesie.

#BĄDŹ DOBRY DLA LASU

ŚMIECI W LESIE

Lasy państwowe są monitorowane.
Za pozostawianie śmieci w lesie grożą mandat i sankcje.

Jak długo się rozkłada?



papier
2-4 tyg.



skórka pomarańczy
6 mies.



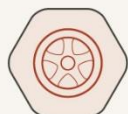
karton po mleku
5 lat



reklamówka
15 lat



puszka
100 lat



opona samochodowa
300 lat



plastikowa butelka
450 lat

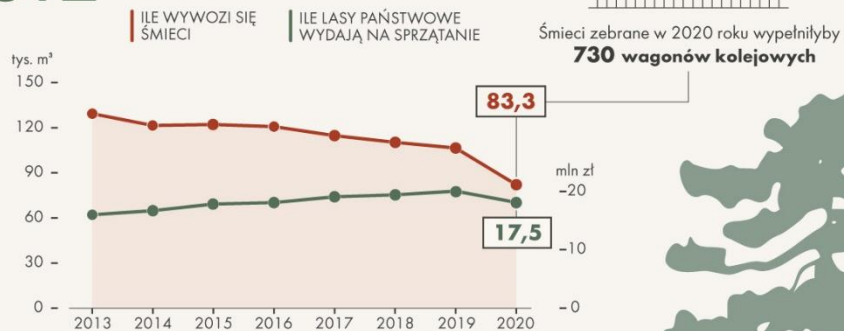


szklana butelka
500 lat



sztuczna choinka i styropianowy kubek
nie rozkładają się wcale

Sprzątanie lasu



Śmieci

są śmiertelnym zagrożeniem dla zwierząt

mogą przyczynić się do powstania **pożaru**

powodują **skażenie wód**, w tym wody pitnej

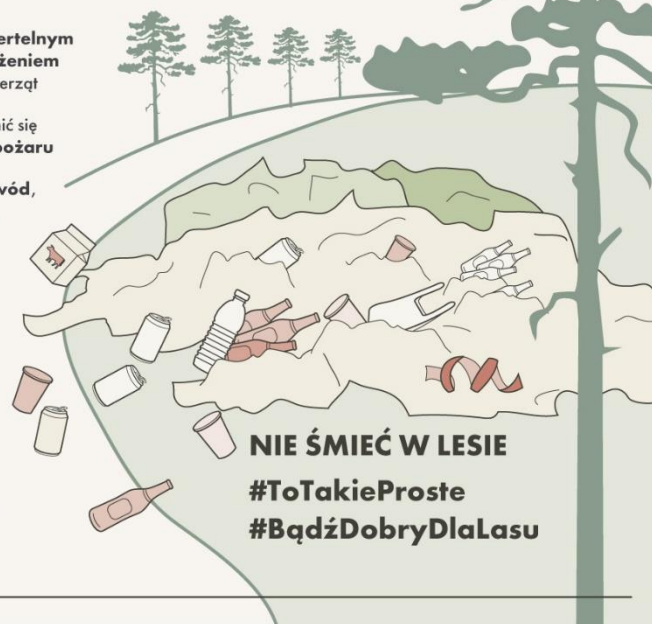
powodują **skażenie gleby**

uwalniają do atmosfery **trujące substancje**

szpecą krajobraz i **odstraszają** turystów

sprzyjają **rozwojowi bakterii** i niebezpiecznych grzybów

wystawiają okolicznym mieszkańcom **niechlubne świadectwo**



NIE ŚMIEĆ W LESIE

#ToTakieProste

#BądźDobryDlaLasu



POŻAR LASU

STRATY ŚRODOWISKOWE

ZNISZCZENIE ROŚLINNOŚCI LEŚNEJ

Ogień niszczy całkowicie warstwę runa i podszytu, a często także warstwę drzewiastą. Na pożarzysku pojawiają się rośliny typowe dla terenów otwartych, w tym suche trawy, pionierskie gatunki drzew, wrzosi. Ocalałe drzewa są osłabione, co otwiera furtkę licznym szkodliwym owadom i grzybom. Szczególnie dobre warunki do rozwoju zyskuje przyplaszczek granatek, jeden z groźniejszych szkodników wtórnych.

ZMIANA MIKROKLIMATU

Las jest regulatorem mikroklimatu. Nagłe pozbawienie dużej powierzchni roślinności zmienia warunki siedliskowe. Szalejący ogień, wypalając warstwę próchniczą gleby, zakwasza ją. Zmieniają się także stosunki wodne – teren ulega wysuszeniu lub zabagnieniu. Uruchomione zostają łatne piaski, gleba podlega erozji, pojawiają się duże przymrozki.

ZAGŁADA ŚWIATA ZWIERZĄT

Zwierzęta w płonącym lesie wpadają w popłoch. Wiele traci orientację i przestraszone wpadają wprost w płomienie. W pożarze giną zarówno duże ssaki, jak i niezdolne do szybkiej ucieczki małe (krety, jeże, ryjówki, normice), gniazdujące na ziemi ptaki i ich lęgi oraz gady i płazy. Ogień jest też śmiertelnym niebezpieczeństwem dla niezdolnych do lotu pożytecznych owadów żyjących w ściółce, a także związanych z trawami mrówek, trzmieli i pszczół. Zwierzęta, które przeżyją, często chorują, są osłabione i poparzone.



PRZYCZYNY POWSTAWANIA POŻARÓW LASU

W 2021 r. w lasach zarządzanych przez LP wybuchło **1031 pożarów**, które objęły powierzchnię **198 ha**



fol.: Shutterstock/Dmytro Gilitukha

opracowanie: Lasy Państwowe / projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna



KTO SPOTYKA W LESIE...

Dzikię zwierzęta zwykle unikają towarzystwa człowieka. Co zrobić, jeśli jednak spotkasz jakieś na Twojej drodze? Pod żadnym pozorem nie wolno zbliżać się ani dotykać dzikich zwierząt!



Poczekaj spokojnie. Gdy samotny **wilk** lub wataha poczuje zapach człowieka, szybko opuści dany teren. Jeśli spotkasz waderę ze szczeniętami, ostrożnie i powoli idź do tyłu, nie prowokując jej do obrony potomstwa.



Gdy znajdziesz się oko w oko z **niedźwiedziem**, zachowaj spokój i staraj się powoli oddalić z tego miejsca. Paniczna ucieczka może wywołać odruch ataku u drapieżnika. Jeśli jednak zostaniesz zaatakowany – rzuć się na ziemię twarzą w dół, osłaniając jednocześnie głowę rękami.



Żmija zygzakowata atakuje zazwyczaj odruchowo, gdy się ją nadepnie, przestraszy, gdy nie ma możliwości ucieczki. Rana po ukąszeniu jest często niezauważalna (dwa drobne „otarcia” naskórka), jednak szybko zaczyna puchnąć i boleć. Pojawiają się duszności i kołatanie serca. W przypadku ukąszenia, należy szybko zgłosić się na pogotowie!



Napotkany w lesie **lis** z pewnością ucieknie. Jeżeli jednak jest w nowym środowisku i otoczeniu, np. w mieście, **lepiej** nie wywierać na nim presji. Nie przepędzaj, tylko powoli się oddal. Trzeba zachować ostrożność, nie zbliżać się i zachować bezpieczną odległość.



Gdy **żubr** spotka człowieka, ucieka. Zaniepokojony zaczyna potrząsać głową, kręcić ogonem i grzebać przednimi racicami w ziemi. Często ostrzegawczo chruczy. Gdy natkniesz się na żubra – spokojnie się wycofaj. Nie hałasuj, nie rzucaj w niego żadnymi przedmiotami i pod żadnym pozorem nie dokarmiaj.



Nie lekceważ ostrzegawczego sapania **dzików**, to znak, że są zaniepokojone. Nie próbuj ich odstraszać. Kiedy czują się zagrożone, szarżują na wroga, co może okazać się bardzo niebezpieczne. Wtedy, jeśli możesz, wdrap się na drzewo lub ambonę myśliwską i tam spokojnie poczekaj, aż dziki się oddalą.



#BĄDŹ DOBRY DLA LASU

I wreszcie grzybobranie

- Aktualnie na świecie opisano ok. 150 tys. gatunków grzybów
- W Polsce stwierdzono ok. 15 -16 tys. gat. grzybów w tym ok. 5 tys. to grzyby wielkoowocnikowe.
- Do spożycia nadaje się ok. 1100 – 1400 gatunków



Dziękuję za uwagę



Państwowe Gospodarstwo Leśne
Lasy Państwowe

Jacek Szymków
Nadleśnictwo Wolsztyn

www.lasy.gov.pl