

Przed wyjściem: plan i wyposażenie

Fundacja Natura • 24 października 2026 • karta 1/3

Wyprawa: Data:

Planowana godzina powrotu:

- ☐ Wybrana trasa i legalny punkt pozostawienia samochodu.
- ☐ Sprawdzone zakazy wstępu i komunikaty zarządcy terenu.
- ☐ Mapa dostępna bez internetu, zapisany punkt powrotu.
- ☐ Naładowany telefon, latarka i zapas energii.
- ☐ Bliska osoba zna plan i godzinę powrotu.
- ☐ Woda, odzież na deszcz i chłód, odpowiednie buty.
- ☐ Przewiewny koszyk; bez foliowych toreb na zbiór.
- ☐ Potwierdzony kontakt do porad grzyboznawczych, jeśli potrzebny.

Trasa / nadleśnictwo:

Punkt powrotu:

Kontakt do osoby poinformowanej:

Poradnia grzyboznawcza i potwierdzony termin:

Nieznane, zbyt młode, stare i uszkodzone okazy nie trafiają do posiłku. Przewiewny koszyk nie zastępuje prawidłowego rozpoznania gatunku.

Przed wejściem: zakazy okresowe i stałe, oznakowanie terenu, zasady parku lub rezerwatu.
Mapa online nie jest zgodą na zbiór.

Aktualne informacje LP o zakazach wstępu — [otwórz online](#)

Podejrzenie zatrucia: pomoc najpierw

Fundacja Natura • 24 października 2026 • karta 2/3

1. Podejrzewasz zatrucie? Pilnie skontaktuj się z numerem 112 lub zgłoś się na SOR. Nie czekaj na pojawienie się ani nasilenie objawów.
2. Powiedz, co i kiedy zjedzono, jakie są objawy i kto jeszcze jadł tę samą potrawę.
3. Nie wywołuj wymiotów i nie przyjmuj węgla aktywnego bez polecenia operatora numeru alarmowego lub lekarza.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami pomocy medycznej. Ustal, co zachować do badania, nie opóźniając wezwania pomocy.

Podstawa: poradnik NFZ w pacjent.gov.pl — otwórz źródło

W materiałach źródłowych spotyka się rozbieżne zalecenia. Ta karta nie zaleca samodzielnego wywoływania wymiotów. Pierwszeństwo mają instrukcje pomocy medycznej.

Konsultacja grzyboznawcza dotyczy całych owocników, a nie samych kapeluszy. Wcześniej potwierdź dyżur i zasady przyjmowania okazów w konkretnej stacji. Nie czekaj na dyżur poradni, jeśli podejrzewasz zatrucie.

Znajdź stację sanitarną w serwisie GIS — otwórz online

Indeks do czytania, nie do jedzenia

Fundacja Natura • 24 października 2026 • karta 3/3

Atlas: Paweł Zarzyński, Grzyby polskich lasów, CILP, Warszawa 2021. Linki prowadzą do oryginału LP. Karta nie zawiera kopii zdjęć ani opisów książki.

UWAGA: lista zawiera również gatunki niebezpieczne. Obecność nazwy nie potwierdza tożsamości znaleziska i nie oznacza zgody na spożycie.

Borowik szlachetny — druk 88-89, PDF 86

Podgrzybek brunatny — druk 360-361, PDF 358

Koźlarz babka — druk 202-203, PDF 200

Maślak zwyczajny — druk 258-259, PDF 256

Pieprznik jadalny — druk 336-337, PDF 334

Mleczej rydz — druk 278-279, PDF 276

Czubajka kania — druk 114-115, PDF 112

Lejkowiec dęty — druk 230-231, PDF 228

Bocznik ostrzygowaty — druk 72-73, PDF 70

Płomiennica zimowa — druk 352-353, PDF 350

Muchomor zielonawy — druk 312-313, PDF 310

Hełmówka jadowita — druk 182-183, PDF 180

Krowiak podwinięty — druk 216-217, PDF 214

Piesterzenica kasztanowata — druk 340-341, PDF 338

Numer strony PDF jest o 2 mniejszy od numeru drukowanego. Nie każdy czytnik obsługuje otwieranie na wskazanej stronie. To wybór 14 opisów, nie kompletny indeks książki.