

ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

κ. Στέργιος Μίχος, Πρόεδρος ομίλου φίλων του δάσους και της μυκητοχλωρίδας (Μανιταρόφιλοι Θεσσαλίας)

Φθινόπωρο, βροχές, υγρασία και ανάλογη θερμοκρασία, ιδανικές συνθήκες για την καρποφορία των μυκήτων και για τους "μυημένους" αρχίζει το μεγάλο πανηγύρι της αναζήτησης και συλλογής των καρποσωμάτων τους. Αρχίζει ο σχεδιασμός των εξορμήσεων, η ανταλλαγή πληροφοριών για τους βιότοπους και τις καρποφορίες... για κάποιους απ' αυτούς τηρείται άκρα μυστικότητα-είναι οι "ιδιωτικής χρήσης" μανιταρότοποι. Λιβάδια, ξέφωτα, και δάση είναι οι τόποι αναζήτησης των άγριων μανιταριών και δόξα τον Θεό, η Θεσσαλία είναι γεμάτη από τέτοιους. Όλυμπος, Τίταρος, Αντιχάσια, Κόζιακας, Κεντρική Πίνδος, Άγραφα, Πήλιο, Μαυροβούνι, Κίσαβος, τα κύρια βουνά της Θεσσαλίας στα οποία συναντά κανείς τους ιδανικούς βιότοπους των άγριων μανιταριών.

Αυτά για εισαγωγή στο κυρίως μας θέμα "το δάσος και τα άγρια μανιτάρια" και πρώτα απ' όλα λίγα λόγια για το δάσος.

Η χώρα μας βρίσκεται σχεδόν ολόκληρη στη ζώνη της φυσικής εξάπλωσης των δασών από άποψης φυσικών συνθηκών (κλίμα, υψόμετρο, έδαφος). Τα δάση και οι δασικές εκτάσεις καταλαμβάνουν σχεδόν το μισό της έκτασής της και τα δέντρα που κυριαρχούν είναι η πεύκη, η ελάτη, η δρυς, η οξυά, οι καστανιές, ο πρίνος, οι κέδροι κ.ά.

Πανθομολογούμενη είναι η τεράστια ωφελιμότητα του δάσους τόσο για τη φύση, όσο και για την ζωή μας. Προστατεύει το έδαφος από τη διάβρωση που προκαλούν σ' αυτό τα νερά, βοηθάει στον εμπλουτισμό του υδροφόρου ορίζοντα, συμβάλλει στην παραγωγή οξυγόνου, αφαιρεί από την ατμόσφαιρα CO₂, ρυθμίζει τοπικά το κλίμα, παράγει προϊόντα ξυλείας, φιλτράρει τον αέρα και μειώνει την έντασή του, μειώνει την ηχορύπανση και το σημαντικότερο αποτελεί τον κορυφαίο βιότοπο για τη χλωρίδα, την πανίδα και τους μύκητες. Κι όμως σαν ανταπόδοση σ' αυτά τα ωφελήματα που μας προσφέρει, εμείς το ανταποδίδουμε με την βαρβαρότητά μας -πυρκαγιές, παράνομη υλοτόμηση, εκχερσώσεις, καταπατήσεις).

Αποτελεί όμως και τόπο απόδρασης για τον άνθρωπο από την καθημερινότητά του. Μια επίσκεψη σ' αυτό σε γαληνεύει και όλες οι αισθήσεις σου απολαμβάνουν -υπέροχα αρώματα από τα φυτά, απaráμιλλης ωραιότητας εικόνες, ωραία κελαηδίσματα, εξαισίες γεύσεις των καρπών διάφορων φυτών και το σπουδαιότερο για τους μανιταρόφιλους συλλογή άγριων μανιταριών.

Όπως προανέφερα, το δάσος αποτελεί σημαντικό βιότοπο - ίσως τον σημαντικότερο- για τους μύκητες, οργανισμούς που αποτελούν πλέον ξεχωριστό βασίλειο.

Τί είναι όμως οι μύκητες; Είναι οργανισμοί ετερότροφοι - σ' αυτό μοιάζουν με τα ζώα και σ' αυτό διαφέρουν από τα φυτά - δηλ. δεν συνθέτουν την τροφή τους αλλά την προσλαμβάνουν απ' το περιβάλλον στο οποίο ζουν. Αναπτύσσουν το μυκήλιό τους στο υπέδαφος, σε κορμούς δένδρων, ακόμη στο σώμα ζώων.

Αναπαράγονται με μικροσκοπικά σπόρια, τα οποία βλαστάνουν σε κατάλληλες συνθήκες περιβάλλοντος και δημιουργούν το μυκήλιο, το κύριο όργανό τους.

Το μυκήλιο στη συνέχεια, όταν οι συνθήκες περιβάλλοντος -υπέδαφος, ατμόσφαιρα- είναι κατάλληλες-υγρασία, θερμοκρασία, φως κλπ. -παράγει τα καρποσώματα, αυτά που εμείς στην καθομιλουμένη ονομάζουμε μανιτάρια και οι επιστήμονες σποριοφόρους-επειδή φέρουν τα σπόρια.

Τα καρποσώματα είναι είτε υπέργεια είτε υπόγεια (τρούφες).

Αποτελούνται από το πιλίδιο (καπέλλο) και τον στύπο (πόδι). Ορισμένα δεν έχουν στύπο.

Το πιλίδιο (καπέλλο) αποτελείται από την εφυμενίδα (επιδερμίδα), την σάρκα και τα ελάσματα ή πόρους ή ακανθοειδείς προεξοχές ή ανάγλυφες γραμμώσεις.

Η απόχρωση της εφυμενίδας διαφέρει από μύκητα σε μύκητα.

Η σάρκα επίσης διαφέρει ως προς την σύστασή της(μαλακή, σκληρή), την απόχρωση, την γεύση, την μυρωδιά, πολλών δε μυκήτων μεταχρωματίζεται στο κόψιμο, ακόμη και στο άγγιγμα.

Τα ελάσματα, οι πόροι κλπ. διαφέρουν ως προς το σχήμα τους και την απόχρωση.

Ο στύπος (πόδι) είναι διαφόρων σχημάτων ανάλογα με τον μύκητα (ροπαλόμορφος, βαρελοειδής, κούφιος κλπ., αλλά και αποχρώσεων. Σημαντικά και χαρακτηριστικά του είδους κάθε μύκητα είναι η ύπαρξη ή μη δακτυλίου ("βρακί" στην καθομιλουμένη), η απόχρωση της επιδερμίδας, η ύπαρξη ή μη στιγμάτων, γραμμώσεων και η ύπαρξη ή μη βόλβας.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά στοιχεία των καρποσωμάτων αποτελούν τις βάσεις για την ασφαλή ταυτοποίηση των μυκήτων κατά την μακροσκοπική εξέτασή τους.

Βέβαια την ασφαλέστερη ταυτοποίηση εξασφαλίζουν τόσο η χρήση αντιδραστηρίων, όσο και η χρήση μικροσκοπίου.

Οι μύκητες κατατάσσονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες, τους μακρομύκητες (των οποίων τα καρποσώματα διακρίνονται με γυμνό μάτι) και τους μικρομύκητες (για τη διάκρισή τους απαιτείται μικροσκόπιο).

Οι μακρομύκητες διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες με κριτήριο τον τρόπο που προσλαμβάνουν την τροφή.

Στους σαπροφυτικούς, οι οποίοι διασπούν τη νεκρή οργανική ουσία και αντλούν την απαραίτητη γι' αυτούς ποσότητα άνθρακα. Έτσι, βοηθούν σημαντικά στην ανακύκλωση του άνθρακα και επομένως στη λειτουργία του δάσους. Χωρίς την δράση αυτών των μυκήτων όλη η φύση θα μετατρέπονταν σε ένα απέραντο νεκροταφείο. Προκαλούν όμως και πολλές βλάβες σε φυτικούς κυρίως οργανισμούς, με αποτέλεσμα την οικονομική ζημία στον άνθρωπο.

Στους παρασιτικούς οι οποίοι εγκαθίστανται στο σώμα άλλων ζωντανών οργανισμών, από τους οποίους και αντλούν τις θρεπτικές ουσίες. Έτσι προκαλούν πολλές ασθένειες, κυρίως σε φυτά, σε ζώα αλλά ακόμη και στον άνθρωπο.

Στους συμβιωτικούς, οι οποίοι "συζούν" με κάποιους φυτικούς οργανισμούς, δημιουργώντας επαφή με το ριζικό τους σύστημα. Έτσι προκύπτει ωφέλεια και για τους δύο οργανισμούς, αφού ο μύκητας προσλαμβάνει με αυτό τον τρόπο τις θρεπτικές ουσίες από το φυτό, το δε φυτό "αυξάνει" σημαντικά το ριζικό του σύστημα με την προσθήκη σ' αυτό του μυκηλίου του συμβιωτικού μύκητα.

Από τα παραπάνω αποδεικνύεται πόσο σημαντική είναι η αξία των συμβιωτικών αλλά και πολλών σαπροφυτικών μυκήτων στη λειτουργία του δάσους, χωρίς βέβαια να λησμονείται η ζημία που προκαλούν ορισμένοι σαπροφυτικοί και το σύνολο σχεδόν των παρασιτικών μυκήτων σε οργανισμούς αλλά και στην οικονομική ζωή του ανθρώπου.

Σημαντική όμως και αξία τονισμού είναι η προσφορά των ζυμομυκήτων από την κατηγορία των μικρομυκήτων ,αφού συμβάλλουν στην παραγωγή ορισμένων ειδών διατροφής για τον άνθρωπο (ψωμί, μπύρα, κρασί, τυρί) και φαρμάκων (πενικιλίνη, αντιβιοτικά).

Από απόψεως διατροφής του ανθρώπου τα μανιτάρια -άγρια και καλλιεργημένα- κατατάσσονται στις εκλεκτές τροφές, αφού περιέχουν πολλές πρωτεΐνες και ανόργανα άλατα και είναι φτωχά σε λιπαρές ουσίες.

Από φαρμακευτικής απόψεως τα μανιτάρια είναι σημαντικά αφού διαθέτουν μεγάλο φαρμακολογικό δυναμικό. Η χρήση των μυκήτων είναι ευρεία σε πολλούς τομείς της ιατρικής. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί ο μύκητας *lentinus edodes* ,ο οποίος λόγω των ανοσοδιεγερτικών του ιδιοτήτων έχει δημιουργήσει σοβαρές ελπίδες στο πεδίο της έρευνας για την αντιμετώπιση του aids.

Σημαντική η ωφελιμότητα των μυκήτων και ως εκ τούτου από μέρους μας πρέπει να επιδεικνύεται μεγάλη προσοχή κατά την συλλογή των καρποσωμάτων τους με σκοπό την αποφυγή πρόκλησης βλαβών στο μυκήλιό τους.

Οι κυριότεροι κανόνες που πρέπει να τηρούνται είναι οι ακόλουθοι:

Όταν πρόκειται για συλλογή προς ταυτοποίηση το καρπόσωμα πρέπει να αποσπάται με στρίψιμο και να μην κόβεται με μαχαίρι, διότι μας είναι απαραίτητα όλα τα χαρακτηριστικά του και μερικά από αυτά βρίσκονται στο άκρο του στύπου (ποδιού).

Όταν πρόκειται για συλλογή καρποσωμάτων προς κατανάλωση:

Συλλέγουμε μόνο τα καρποσώματα των μυκήτων που είμαστε απόλυτα βέβαιοι για την εδωδιμότητά τους και μόνο τα υγιή.

Τα συλλεγόμενα καρποσώματα τα τοποθετούμε σε καλάθι ή σε δοχείο καλά αεριζόμενο και ποτέ σε πλαστική σακούλα, όπου επιταχύνεται η αποσύνθεσή τους.

Κόβουμε το πόδι τους με μαχαίρι ή το αποσπούμε στρίβοντάς το με προσοχή ώστε να μην προκαλέσουμε βλάβη στο μυκήλιο, κλείνουμε δε το άνοιγμα που προκαλείται στο έδαφος.

Δυστυχώς όμως όλα τα μανιτάρια δεν τρώγονται, αφού η κατανάλωση μερικών από αυτά προκαλούν δηλητηριάσεις, ακόμη και θανατηφόρες.

Τέτοιες δηλητηριάσεις είναι:

Του ρητινοειδικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση καρποσωμάτων κυρίως των μυκήτων *tricholoma pardinum*, *Omphalotus olearius* και *entoloma sinuatum*. Τα συμπτώματα είναι ισχυροί κοιλιακοί πόνοι, ναυτία, εμετός και διάρροια και εμφανίζονται σε σύντομο χρόνο.

Του ψιλοσιβινικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση καρποσωμάτων ορισμένων μυκήτων του γένους *psilocybe*, *paneolus*. Τα συμπτώματα είναι πονοκέφαλος, βέρτιγγο κ.α. και εμφανίζονται αμέσως.

Του μουσκαρινικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση καρποσωμάτων ορισμένων μυκήτων του γένους *amanita (muscaria)*, *inocybe*, *clitocybe*, *mycena*. Τα συμπτώματα είναι κοιλιακοί πόνοι, διάρροια, έντονη εφίδρωση, συστολή κόρης ματιού και εμφανίζονται σε σύντομο χρόνο.

Του μυκοατροπινικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση καρποσωμάτων ορισμένων μυκήτων του γένους *amanita*. Τα συμπτώματα είναι διαταραχές στο κ.ν.σ. και εμφανίζονται σε σύντομο χρόνο.

Του αιμολιτικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση ωμών η κακομαγειρεμένων καρποσωμάτων των εδωδιμων μυκήτων *amanita rubescens*, *morchella* και *helvela*.

Του ορελλανικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση καρποσωμάτων ορισμένων μυκήτων του γένους *cortinarius*. Τα συμπτώματα είναι εξάντληση, ανορεξία, πονοκέφαλοι κ.α. και εμφανίζονται σε σύντομο χρόνο. Η κατάληξη πολλές φορές είναι η πρόκληση νεφρικής ανεπάρκειας.

Του φαλλοειδικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση καρποσωμάτων των μυκήτων *amanita phalloides*, *a.verna*, *a.virosa*, *galerina marginata*, ορισμένων ειδών του γένους *lepiota* και *hyrholoma fasciculare*. Πρόκειται για την πιο επικίνδυνη δηλητηρίαση από μανιτάρια αφού πολλές φορές έχει σαν αποτέλεσμα τον θάνατο. Τα συμπτώματα εμφανίζονται με καθυστέρηση και σε φάσεις με αρχή τα γαστρεντερικά. Ακολουθούν πτώση της αρτηριακής πίεσης, ταχυπαλμία, σοκ, αφυδάτωση και κράμπες των ποδιών. Έπεται βλάβη σε ζωτικά όργανα (ήπαρ, νεφροί) και σε πολλές περιπτώσεις επέρχεται ο θάνατος.

Του γυρομιτρικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας καρποσωμάτων του μύκητα *gyromitra esculenda*, ο οποίος μέχρι πριν λίγα χρόνια εθεωρείτο εδωδιμος. Τα συμπτώματα είναι παρόμοια με του φαλλοειδικού σ. και ως προς τον χρόνο εμφάνισής τους.

Του κοπρινικού συνδρόμου, η οποία προκαλείται από την κατανάλωση καρποσωμάτων του *m.coprinus atramentarius* μαζί με αλκοόλ. Τα συμπτώματα είναι κοκκίνισμα, ταχυκαρδία και έντονος σφυγμός.

Απαιτείται λοιπόν μεγάλη προσοχή στην κατανάλωση άγριων μανιταριών γιατί απλούστατα...ορισμένα μανιτάρια τα τρως μόνο μια φορά...!

Αγαπάμε τη φύση, αγαπάμε το δάσος, αγαπάμε τα μανιτάρια.

Αφήστε τους καναπέδες και τις καφετέριες και τρέξτε κοντά τους.

Το χρωστάτε στην ψυχή σας....