



نشرة إرشادية حول الفطر

يتميز الجنوب اللبناني بخصوبة تربته وتعدد محاصيله ومناخه الملائم لاغلب أنواع وأصناف الفطر البري، كذلك يعتبر الفطر من الإضافات اللذيذة لأطباق عديدة فضلاً عن فوائده الغذائية ولكن يجب توخي الحذر عند القطف لتحاشي الفطر الغير صالح للأكل والسام.

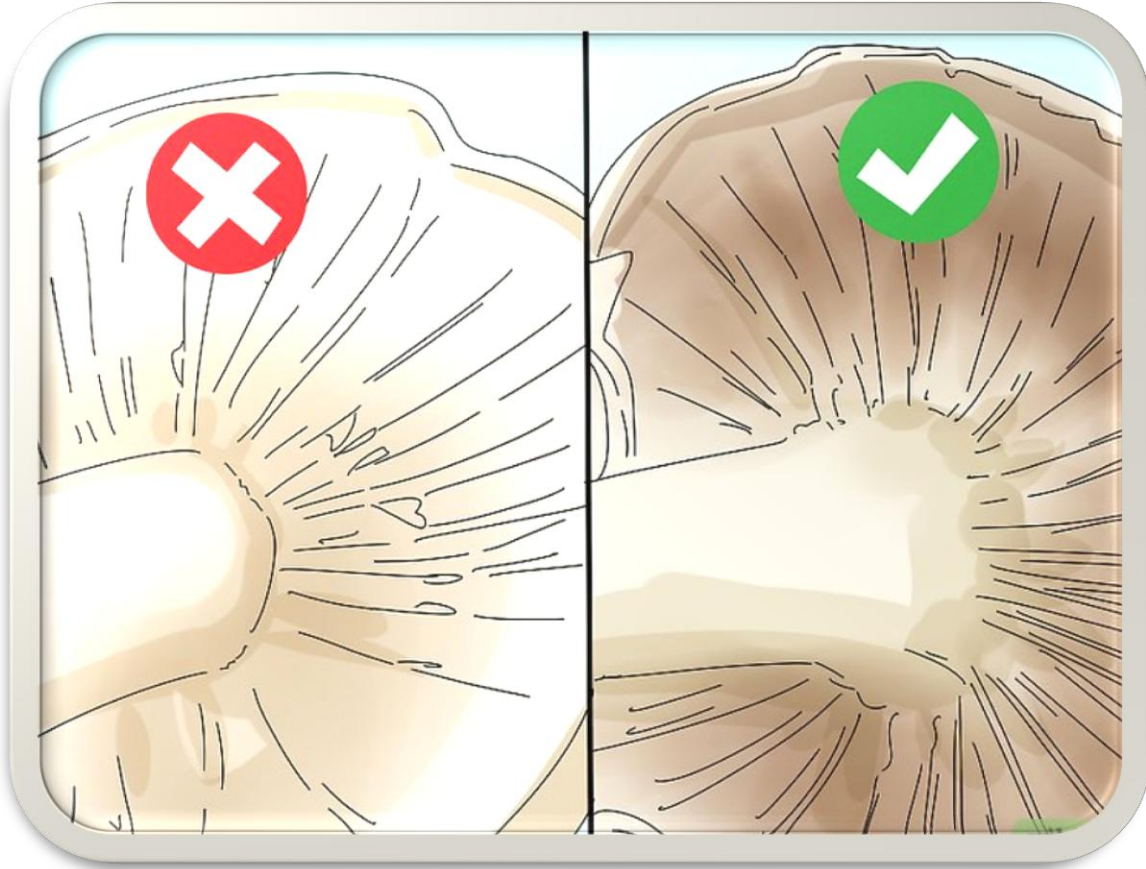
قد يتسبب تناولك لفطر غير معروف المصدر في ظهور الأعراض الصحية المزعجة عليك؛ انتبه لتلك الأعراض واطلب الرعاية الطبية إذا قضت الحاجة.

تذكر دائماً الشعار التالي : "لا تأكل الفطر أبدا" ما لم تميز نوعه " ، لكن التمييز ليس سهلاً "دائماً"، فهناك حوالي ١٤,٠٠٠ نوع من الفطر حول العالم .

الهدف من هذه النشرة هو التعرف على أهم اصناف الفطر الموجودة في جنوب لبنان .

نشرة إرشادية حول الفطر

أولاً إليكم بعض النصائح العامة :



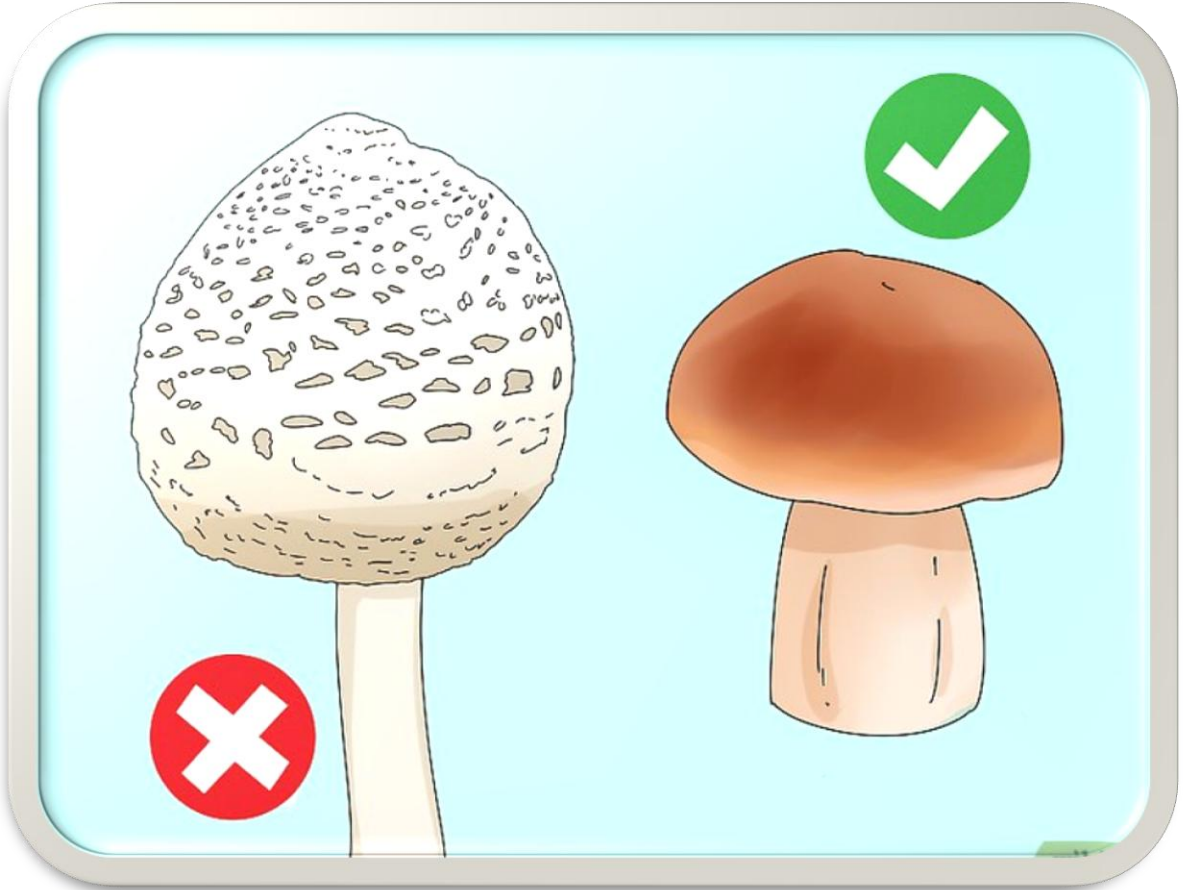
١. **اختر الفطر دون خياشيم بيضاء.** ابحث عن الفطر ذي الخياشيم البنية أو السمراء، فبعض أنواع الفطر ذات الخياشيم البيضاء قابلة للأكل لكن عائلة الفطر الأكثر سمية وقتلاً -الأمانيتا- لها خياشيم بيضاء دوماً تقريباً.

نشرة إرشادية حول الفطر



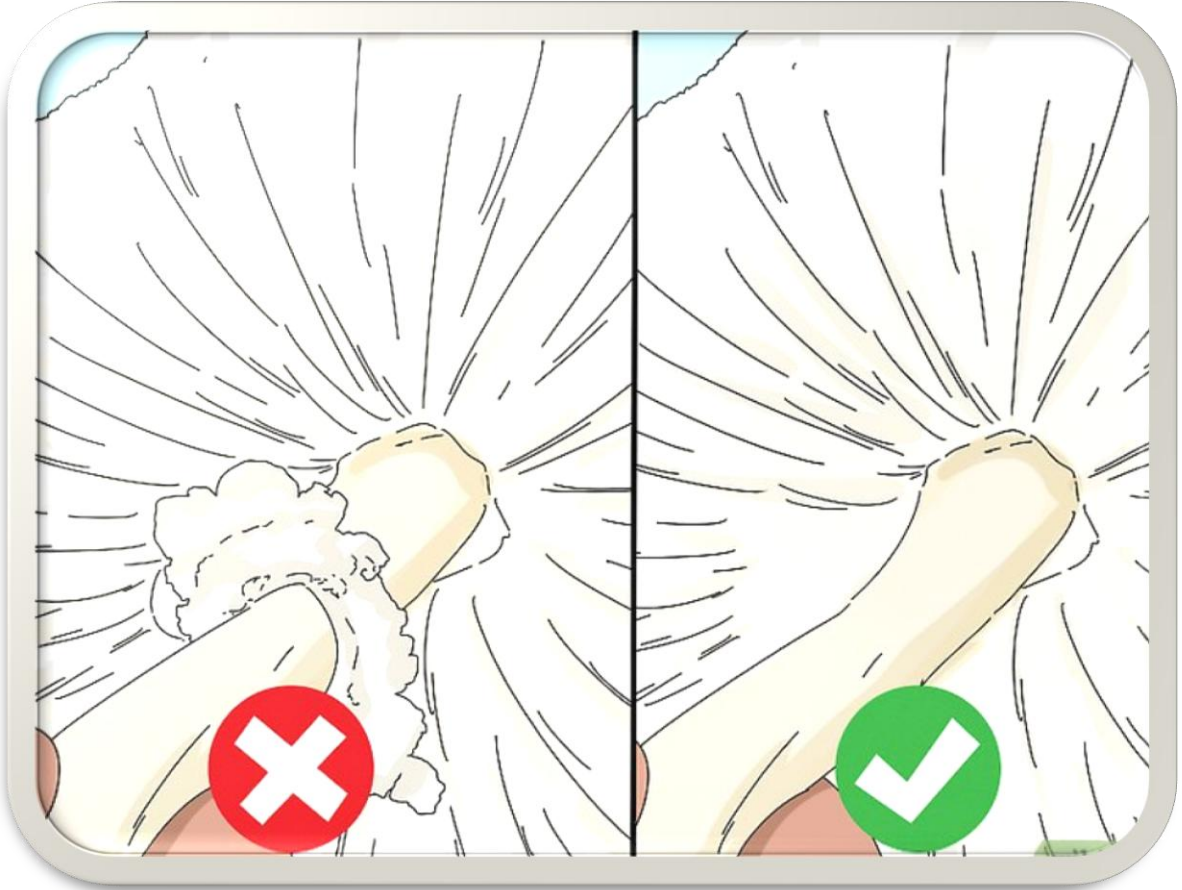
٢. اختر الفطر الذي لا يحمل اللون الأحمر على القلنسوة أو الساق. اختر الفطر ذا القلنسوات والساق البيضاء أو السمراء أو البنية فالعديد من أنواع الفطر الأحمر سامة.

نشرة إرشادية حول الفطر



٣. **ابحث عن الفطر الذي لا يحمل قشوراً على القلنسوة. تجنب**
الفطر الذي يحمل رقعاً أو قشوراً بدرجة أفتح أو أعمق على
القلنسوة (المظلة في الفطر). تبدو تلك القشور كالبقع، وهي
شائعة في أنواع الفطر السامة.

نشرة إرشادية حول الفطر



٤. **ابحث عن الفطر الذي لا توجد حلقة حول ساقه. تفقد**
قلنسوة الفطر من الأسفل بحثًا عن حلقة من النسيج تشبه
الغطاء وتبدو أشبه بقلنسوة صغيرة تحت القلنسوة. اترك
الفطر إذا وجدت حلقة النسيج هذه، فالعديد من هذه الأنواع
سام.

نشرة إرشادية حول الفطر



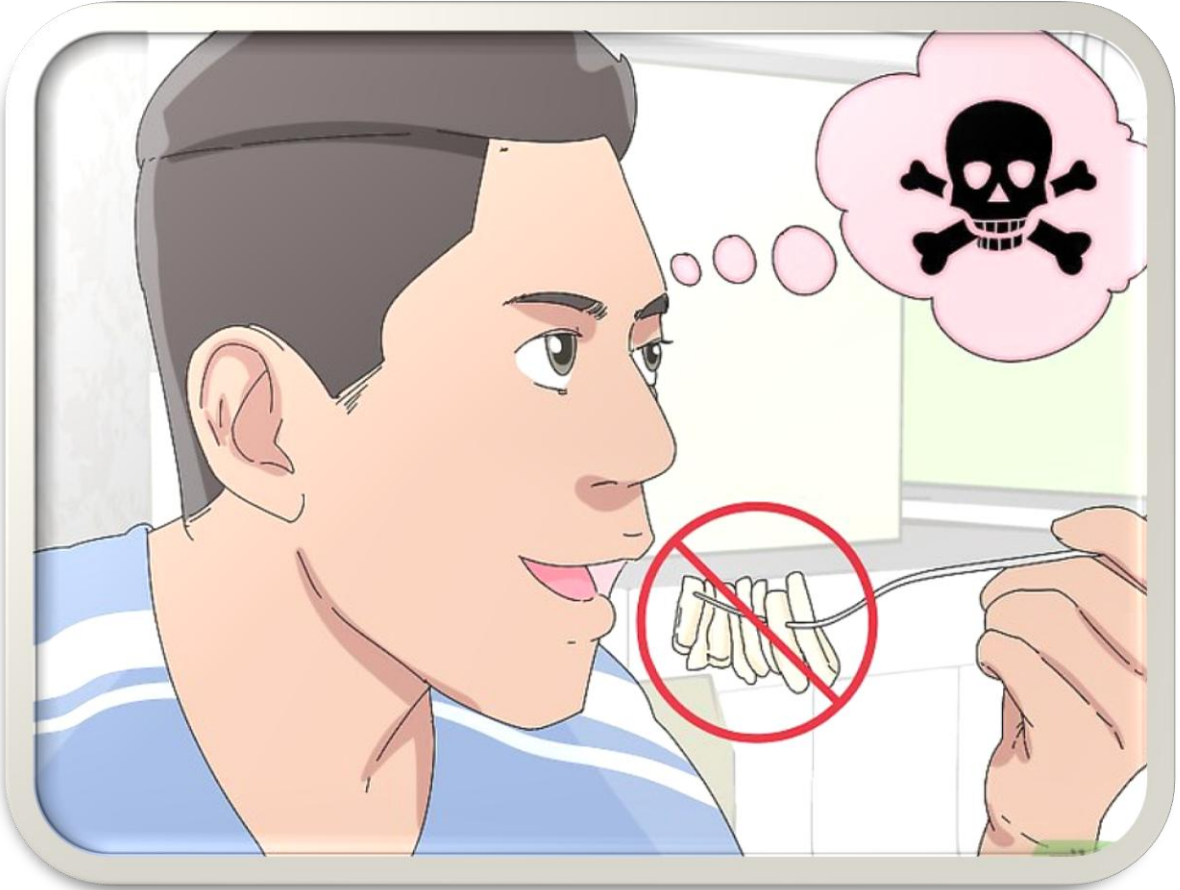
٥. **خذ معك سلتين في رحلاتك للبحث.** ضع الفطر الذي تثق به في إحداهما والذي لست متأكداً منه في الأخرى. اطمئن؛ فلن تتعرض لأي ضرر من مجرد لمس الفطر السام. احمله معك واستشر خبيراً متخصصاً لتمييز الفطر الذي تشك به.



نشرة إرشادية حول الفطر

- . يمكنك التواصل مع خبير في الفطر عن طريق المهتمين محلياً من علماء الفطريات أو في الجامعة المحلية.
- . ما من موقع محدد ينمو به الفطر الصالح للأكل، فقد يوجد على الأشجار أو الجذوع أو أرض الغابات أو على الطحالب.
- . لا توجد حاجة لارتداء القفازات أثناء البحث عن الفطر.

نشرة إرشادية حول الفطر



٦. لا تأكل الفطر ما لم تتأكد ١٠٠٪ أنه غير سام. توخّ الحذر البالغ عند البحث عن الفطر لأن العديد من الأنواع السامة وغير السامة تتشابه ويمكن أن تغير بعض أنواع الفطر شكلها حسب ظروف نموها ما يصعب تمييزها.

نشرة إرشادية حول الفطر

بعض الصور الواقعية لأنواع الفطر السام المتواجد في لبنان:



Omphalotus olearius

سام



Russula fragrantissima

غير صالح للأكل



Coprinus domesticus

غير صالح للأكل



Mucilago crustacea

غير صالح للأكل

نشرة إرشادية حول الفطر



Cortinarius percomis

غير صالح للأكل



Lactarius scrobiculatus

غير صالح للأكل



Agrocybe pediades

غير صالح للأكل



Russula brevipes

غير صالح للأكل



Ischnoderma resinosum

غير صالح للأكل

نشرة إرشادية حول الفطر

بعض الصور الواقعية لأنواع الفطر الصالح للأكل المتواجد في لبنان:



Clitocybe odora
صالح للأكل



Agaricus arvensis
صالح للأكل - ممتاز



Agaricus campestris
صالح للأكل - ممتاز



Auricularia auricula
صالح للأكل

نشرة إرشادية حول الفطر



Marasmius oreades

صالح للأكل - ممتاز



Melanoleuca excisssa

صالح للأكل



Volvariella gloiocephala

صالح للأكل



Agaricus bisporous

صالح للأكل

نشرة إرشادية حول الفطر



Russula vesca

صالح للأكل



Lepista nuda

صالح للأكل



Berkeley's polypore (Bondarzewia

berkeleyi)

صالح للأكل



Agaricus (Agaricus augustus)

صالح للأكل.

References: المراجع

www.lari.com

www.wikihow.com

www.arab-ency.com

إعداد المكتب الزراعي في اتحاد بلديات جبل عامل