



## Aide-mémoire

Cueillir des champignons

قطنة ثمار الفطر

مذكرة

denrée alimentaire  
et nutrition

الطعام والتغذية

### الفطر (عيش الغراب): يجب أن تفحصه بدقة بعد قطفه لكي تتمتع به دون ندامة

إن جمع الفطر (عيش الغراب) هو عمل ممتع حقاً، كما أنه عند استهلاكه باعتدال يُثري الوجبة ويُضفي عليها مذاقاً لذيذاً. غير أن الحذر واجب: فليست جميع أنواع الفطر يمكن أكلها. إذ يحدث في سويسرا بين الحين والحين أن يقع هواة جمع الفطر ضحايا لما يجمعونه من فطر لم يفحصوه بدقة.

ولذلك يجب حتماً إجراء فحص دقيق للفطر

إذ يجب عرض ما جمعته من الفطر على شخص مختص لفحصه. فإنك في الواقع إذا تقيّدت بالقواعد التالية، فستكون متعتك بتناول الفطر مضاعفةً لأنك تستطيع عندئذٍ، بكل شعور بالأمن والسلامة، أن تستهلك ثمرة ما استمعت بجمعه من الفطر:

- لا تجمع من أنواع الفطر إلا ما تعرفه منها معرفة جيدة.
- إذا لم تكن تعرف التمييز جيداً بين الأنواع المختلفة للفطر، فيجب عندئذٍ الاستعانة بشخص متخصص.
- عليك بعد ذلك الحرص على نقل الفطر وهو معرّض للتهوية بوضعه في سلال مفتوحة. أما الأكياس البلاستيكية والأوعية الأخرى التي تمنع نفاذ الهواء فهي غير صالحة لنقل الفطر.
- قبل إعداد الفطر، يجب أن تعرضه على الخبراء المتخصصين التابعين لإدارة فحص أنواع الفطر (contrôle des champignons). فهؤلاء الأشخاص مؤهلون تأهيلاً وافياً في مجال علم الفطريات. وبيانات الاتصال الخاصة بهم متاحة لدى الإدارات المحلية في منطقتك. ولا يجوز الاكتفاء بالنصائح التي يقدمها بحسن نية الأشخاص المحيطون بك ولا بالاختبارات المشكوك فيها (مثل تغيير لون الفطر إلى اللون الفضي أثناء الطهي أو غير ذلك).
- لا تأكل الفطر بصورة نية. فهو يكاد لا يصلح إطلاقاً لاستخدامه بصورة نية في السَّلطة وما شابهها.
- يجب أن تعد وتستهلك في الحال أنواع الفطر الطازج لأنه لا يمكن الاحتفاظ بها لفترة طويلة.
- يمكن إعادة تسخين الوجبات المستخدم فيها الفطر على أن يكون قد تم الاحتفاظ بها في الثلاجة في الفترة القصيرة الفاصلة بين طهيها وإعادة تسخينها، كما يجب طهيها جيداً.

والاضطرابات التي قد تحدث بعد أكل الفطر يمكن أن ترجع إلى أسباب أخرى غير أكل مواد سامة؛ فقد تكون ناجمة عن الحساسية أو عدم تحمّل الطعام أو عن التلوث الغذائي الناتج عن أسباب جرثومية، إلخ. ولذا يجب الاتصال

بالطبيب فوراً إذا شعرت بالوعكة أو بأوجاع بعد أكل الفطر أو إذا كنت تشك في إصابتك بالتسمم. ويمكنك أيضاً الحصول على معلومات أخرى بهذا الشأن من المركز السويسري للمعلومات المتعلقة بعلم السموم ( Le Centre suisse d'information toxicologique (رقم الهاتف: 145).

ويزدهر محصول الفطر عندما تكون الأحوال المناخية مثالية. ويدعو 'المكتب الاتحادي للأمن الغذائي وشؤون الطب البيطري' (OSAV) (L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires) إلى توخي الحذر ويتمنى لكم موسم فطر ممتازاً وبهجة حقيقية لهواة جمع الفطر.

مصادر للحصول على معلومات إضافية:

- CSIT, Centre suisse d'information toxicologique [www.toxi.ch/fre](http://www.toxi.ch/fre)
- VAPKO, Association suisse des organes officiels de contrôle des champignons [www.vapko.ch/fr](http://www.vapko.ch/fr)
- SSN, Société suisse de nutrition [www.sge-ssn.ch/f/](http://www.sge-ssn.ch/f/)