

Les champignons

La cueillette

- Ramassez des champignons en bon état et complets (pied indispensable) et de différents âges (Jeunes et vieux)
- Mettez votre cueillette dans un panier ou un cageot, pas dans des sacs plastique.
- Evitez le ramassage dans des endroits pollués ou traités par engrais et pesticides, préférez la forêt.

L'identification

- Observez le lieu de récolte et la végétation.
- Observez la coloration et la forme des lames, du chapeau, du pied, la présence d'un anneau, d'une volve, l'odeur du champignon.
- Achetez chaque année un ouvrage comme pour actualiser vos connaissances.
- Apportez toute votre récolte à identifier, pas seulement un exemplaire.
- En dehors d'un avis autorisé, ne mangez que les espèces que vous connaissez parfaitement.

La consommation

- Les champignons doivent être bien cuits et consommés en petites quantités.
- Evitez les repas de champignons à répétition.
- Certaines intoxications graves se manifestent 48 heures à 15 jours après l'ingestion.
- En cas de malaise ou de trouble digestif, consultez le pharmacien ou le médecin.