

conèixer
Els bolets

Jaume Sané

Cossetania Edicions

conèixer
sèrie éssers vius • 3





Primera edició: setembre del 2011

© del text: Jaume Sañé
© d'aquesta edició: Cossetània Edicions

Fotografies de l'autor excepte pàgs. 5, 25, 41, 47, 54 inf, 83 sup, 88, 99,
119, 121 inf, 127 sup, 135, 138, 141 (Ferran Arumí); 12, 49, 131, 137
(Xesco Puigdomènech); 21, 66, 73 (Salvador Bosch)

Edita: Cossetània Edicions
C/ Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Formes Gràfiques Valls, SA

ISBN: 978-84-9791-904-3

Dipòsit legal: T-I.183-2011





El nom de múrgola aplega diverses espècies de bolets. I el mateix nom té molts sinònims en funció de la regió, com ara múrmura, murga, arigany o rabassola

Conèixer els bolets

De totes maneres, els coneixements de taxonomia no sempre són suficients per identificar un bolet a primer cop d'ull en ple bosc, i sovint els mateixos micòlegs han d'emportar-se el bolet al laboratori per identificar-lo correctament. A la major part dels boletaires, però, els interessa més la cuina dels bolets que no pas el nom científic. Per tant, quan ens proposem anar a collir bolets i identificar les espècies més corrents, haurem de tenir en compte altres aspectes més pràctics, bo i sabent que ens podem donar per satisfets si podem identificar les principals espècies comestibles i els bolets més tòxics de tots. A partir d'aquí, podrem anar-ne aprenent, sempre tenint en compte que ni els micòlegs més experts són capaços d'identificar al primer cop d'ull tots els bolets que es troben al bosc.

A l'antiguitat, els grecs van establir un mètode molt senzill per classificar els bolets, els van dividir en dos grans grups: els comestibles i els que no ho són. Però aquest sistema implicava conèixer-los un per un, ja que no hi ha cap caràcter extern comú que ens pugui ajudar a endevinar si un bolet és tòxic o no, i si té cap valor culinari. Hi ha molts bolets, com la major part dels bolets de soca, que no són tòxics, però ningú no els cull perquè no tenen gust de res o tenen una carn dura o resseca que no és agradable de menjar. I, d'altra banda, a partir dels testimonis dels mateixos intoxicats, se sap que hi ha bolets molt tòxics, com la farinera borda, que ben cuinats tenen un bon gust.

La facilitat de confondre's arriba a ser tan gran que bolets d'aspecte molt semblant, pertanyents a la mateixa "família" des del punt de vista científic, poden tenir qualitats absolutament oposades. Així, per exemple, l'ou de reig és un dels bolets més fins i gustosos del país. Un parent proper, el reig bord, és un bolet tòxic que no mata però que tampoc no et deixa indiferent. La farinera borda, una altra espècie del mateix gènere, en





canvi, és un dels bolets més mortals de tots. El saber popular, tot això, ho té molt present. I per això els boletaires de sempre es mengen només els bolets que han vist menjar, i se n'asseguren molt i molt bé.

Consells als aprenents

Segurament que en època prehistòrica, quan els aliments no sempre eren fàcils d'obtenir, els primers humans ja devien menjar bolets tot imitant els animals del bosc. I a base d'anar-los tastant, de patir indigestions i, fins i tot, de perdre la vida, els homes primitius devien aprendre quins bolets eren dolents i quins eren els bons. Se sap, per exemple, que a l'època dels romans el costum de menjar bolets ja estava molt estès i que, en aquell temps, el cèlebre reig que encara ara collim estava considerat un dels menjars més exquisits. Tradicionalment, els fills aprenien dels seus pares a ser boletaires i per això sovint hi ha famílies senceres que només cullen uns quants bolets concrets, que són els que han vist recollir sempre, i en deixen de bons senzillament perquè "aquests a casa no els collim".

Però en el cas dels bolets, no es tracta solament d'una qüestió alimentària, ja que bona part del plaer consisteix a sortir al bosc a buscar-los i, sobretot, a trobar-los i recollir-los.

En el cas dels bolets, qualsevol que ho vulgui, encara que no en sàpiga gens, pot aprendre a conèixer-los posant-hi un mínim d'interès, sobretot si té la sort de poder-se encomanar de l'experiència d'un expert. Si no hi ha mestre boletaire a l'abast, cal preguntar molt, i fixar-se en tots els detalls. Amb els bolets podem fer servir la vista, el nas, el gust i el tacte.

Els aprenents han de collir només els bolets que coneixen ben bé i confiar sempre en el consell d'un boletaire expert





L'afició a menjar bolets està estesa per tot el món, però la distribució no és gens regular.
A la imatge, bolets a la venda en un mercat de Kyoto, al Japó





La farinera borda (Amanita phalloides), el bolet tòxic i mortal per excel·lència i, per tant, el que cal conèixer més bé de tots

Els **síntomes d'aparició lenta** es manifesten quan el verí ja ha estat absorbit pel cos i comença a atacar el fetge i els ronyons. En aquests casos, els primers símptomes no solen aparèixer fins després d'unes quantes hores, o fins i tot dies, de la ingestió dels bolets, i són els enverinaments més perillosos. En aquest grup hi entren les intoxicacions produïdes per la farinera borda i els cortinaris.

Els **síntomes d'aparició ràpida** són produïts per toxines que irriten l'estómac i els budells, que provoquen vòmits i diarrees i malestar general gairebé immediatament. Tot i la rapidesa i la violència de la reacció, aquestes intoxicacions no solen ser tan greus. Un bon rentat d'estómac i un tractament adequat solen solucionar el problema. En aquest grup hi podem trobar espècies molt diferents.

Cal tenir present que fins i tot bolets comestibles poden provocar petites gastroenteritis en segons quines condicions. A banda, la quantitat ingerida també condiciona la virulència de la intoxicació. La farinera borda, la cogomassa, la farinera pudent, el cortinari de muntanya i el fals carlet són els més perillosos de tots.

Intoxicacions: què cal fer?

Malgrat les campanyes de prevenció, llibres i exposicions, cada any hi ha intoxicacions per ingestió de bolets. La major part no passen d'un mal de ventre i malestar general, però alguns afectats pateixen agressions importants al fetge i als ronyons, i n'hi ha que arriben a morir. Si en alguna ocasió ens trobem davant una situació d'intoxicació per bolets o la patim nosaltres mateixos, hem de tenir present que no hi ha cap remei que es pugui preparar a casa per curar-lo. L'única cosa que podem fer, en tot cas, és mirar de provocar el vòmit per expulsar el que pugui quedar a l'estómac, i dirigir-nos de seguida a l'hospital més proper.





És important conservar les restes de menjar que han quedat, si n'hi ha, i buscar parts dels bolets per poder ensenyar-les als metges com a mostra. Identificar el tipus de bolet causant de la intoxicació és positiu de cara a poder aplicar el tractament més adequat. Quan una intoxicació és molt greu, cal recórrer a tractaments que en alguns casos impliquen un trasplantament d'òrgans, normalment de fetge. I, de vegades, si la intoxicació es detecta massa tard, ni tan sols aquesta mesura resulta suficient.

Falses creences populars

1. No és veritat que els bolets que mengen els animals del bosc són comestibles també per les persones, ja que el nostre sistema digestiu és diferent del seu. Els llimacs, per exemple, es mengen la farinera borda sense cap problema, mentre que per a nosaltres representa el bolet més tòxic de tots.

2. No és veritat que els bolets agafen el verí de plantes tòxiques, ni tampoc d'animals. Les substàncies tòxiques que tenen alguns bolets han estat elaborades pel seu sistema biològic.

3. No és veritat tampoc que els bolets siguin bons o dolents en funció del lloc on els trobem. Perquè un bolet sigui tòxic no hi té res a veure si viu sobre fusta, sota la fullaraca o enmig d'un prat.

4. No és veritat que els bolets que es fan en llocs bruts, al costat d'escombraries, de porqueria o de ferros rovellats siguin els dolents. Podem trobar bolets ben tòxics que creixen enmig de prats verds i encisadors, i, al contrari, hi ha bolets ben bons que surten a qualsevol lloc.

5. No és veritat que el color i la forma dels bolets tingui alguna cosa a veure amb el seu gust, i encara menys amb la seva toxicitat. Les múrgoles, per exemple, tenen una aparença molt estranya i, ben cuinades, són un plat exquisit, mentre que la forma clàssica del reig bord ens pot seduir i fer-nos passar una mala estona.

6. No és veritat ni té cap fonament que els bolets que canvien de color quan es tallen amb el ganivet són dolents, i els que no canvien són bons.

7. No és veritat que els bolets que ennegreixen un all o una cullera de plata posats dins l'aigua de la cocció són dolents, i a l'inrevés, que els bolets que no ennegreixen ni estris de plata, ni alls, ni bocins de ceba ni rovells d'ou no han de ser bons per força. Una cosa i l'altra no tenen cap relació, tot i que seria interessant saber l'origen d'aquestes creences, tan esteses encara avui dia, i que malauradament són responsables de molts ensurts i alguna mort.

8. No és veritat que tots els bolets són comestibles una vegada ben cuits. El verí tampoc no desapareix per molt que posem els bolets amb sal i vinagre o els fem bullir amb alguna substància especial.





Els bolets i el bosc

Si ens situem a l'època bona dels bolets, amb el temps adequat i amb les eines a punt, només queda saber on són per anar-los a collir. Això és el que voldria saber tothom i, certament, de bolets se'n fan allà on les boletes troben aliment fàcil i humitat. Tot i així, cada espècie té les seves necessitats especials: els cama-secs, per exemple, acostumen a créixer enmig de l'herba dels prats. Les múrgoles, moltes vegades, aprofiten terrenys que han estat cremats fa poc. I moltes espècies creixen al sotabosc, on hi ha brossa orgànica, que representa la seva principal font d'alimentació.

Malgrat que hi ha bolets totalment independents que creixen a qualsevol lloc, la relació existent entre les boletes i els arbres acostuma a ser molt forta, fins al punt que depenen de la presència d'una o més espècies d'arbres. En aquests casos, els filaments subterranis que les formen creixen al voltant de les arrels dels arbres fins a connectar-hi directament. D'aquesta manera, sota terra, arbres i boletes intercanvien materials. Per l'arbre, els filaments de la boleta representen una mena d'allargament de les arrels, i la boleta, a canvi, també s'aprofita de l'arbre prenent-li aliment directament. Aquests tipus de simbiosis són freqüents en moltes espècies de fongs. I cada espècie es relaciona amb un tipus diferent d'arbre o planta. Així, els pinetells i els rovellons, per exemple, només es fan a la vora dels pins i els avets, mentre que les tòfones creixen a prop de les alzines, roures i avellaners.

La relació entre els bolets i el bosc és tan intensa que molts fongs depenen directament d'unes espècies concretes d'arbres





El paper del boletaire

L'habilitat dels boletaires consisteix a conèixer els arbres i els bolets, i endevinar quins llocs poden ser bons per haver-hi boleteres i quins no ho són tant. Per això els que hi entenen no busquen bolets arreu, sinó que saben on van. I, al mateix temps, tenen present que una boletera pot viure molts anys si ningú no la fa malbé. Per això és important tractar-la bé. De boleteres noves, no se'n troben cada dia. I els bons boletaires, això, ho saben prou bé.

Deu consells bàsics

El millor boletaire és el que omple el cistell sense deixar rastre ni senyal al bosc. Per això, si volem gaudir correctament d'un patrimoni natural que és de tots, surt a compte tenir presents alguns consells bàsics:

1. Respectar la natura, els boscos i els conreus. Qualsevol boletaire ha de tenir present que amb la seva activitat s'aprofita d'un patrimoni que és de tots; per això, el respecte a l'entorn és indispensable de cara a la conservació de la natura. Algunes normes bàsiques consisteixen a no fumar al bosc, no fer-hi foc, no abocar-hi deixalles, no sortir dels camins amb cotxes i motos i respectar les plantes i els animals.

2. No cridar ni fer escàndol. Gaudir de la natura també vol dir saber apreciar els sorolls del bosc, el cant dels ocells i el xiulet del vent. Anant al bosc amb música ben alta o cridant, espantem els animals que hi viuen i trenquem bona part del seu encant.

*Hi ha bolets tòxics, però alguns boletaires també poden ser molt perillosos per als bolets.
El bon boletaire se'n va del bosc sense deixar rastre ni senyal*





Els bolets a la cuina: la conservació dels bolets

Els bolets plantegen un problema de conservació, ja que es fan malbé molt ràpidament. Els boletaires d'abans ja tenien aquest problema, amb l'afegit que les cases no tenien corrent elèctric i, per tant, no es podien guardar els bolets a les neveres i els congeladors. Aquest fet va generar una sèrie de mètodes casolans per conservar els bolets en bon estat durant molt de temps, sense que perdin les virtuts.

Com a norma general, convé cuinar o posar en conserva els bolets tan aviat com puguem després de collir-los. Convé triar els que estiguin en millors condicions i netejar-los bé, si pot ser amb un drap humit i sense posar-los directament sota l'aigua de l'aixeta. Després cal tallar a trossos els que siguin molt grans i posar-los a conservar utilitzant la tècnica que ens sembli més adient. Alguns boletaires maniàtics, com l'autor, tenen el costum de llençar les sobres al bosc. Així sempre hi ha la possibilitat que alguna espora acabi complint la seva funció.

La conservació amb sal

És una de les més tradicionals i es caracteritza per ser senzilla i pràctica, tot i que té certs inconvenients. Per salar els bolets simplement els hem de netejar i col·locar dins un pot de vidre alternant capes de bolets i capes de sal de cuina, tot ben atapeït. L'endemà mateix d'haver fet la conserva, veurem que els bolets s'han mogut i que el nivell del pot ha

*Botifarra esparracada amb remenat de bolets.
La cuina del bolet permet tota mena de combinacions*





Gírgola o orellana

Pleurotus ostreatus

Identificació

- 1 El cognom llatí d'aquest bolet, *ostreatus*, ens indica la forma del seu barret, que recorda una ostra o una petxina. S'aprima a les vores i es recull cap a un cantó on es fa més carnós, fins a abocar-se al peu. Per sobre, les orellanes poden ser de color d'avellana o grisós. Per sota, tenen làmines primes i atapeïdes, d'un color blanc que comparteixen amb el peu, que és curt i carnós, ple de dins, i inclinat. En estat natural, les gírgoles viuen sobre la fusta podrida dels arbres caiguts o morts, especialment pollancres, però també saules, oms i àlbers. Surten en grup, tant a la primavera com a la tardor. Tenen una carn blanca i tova, d'olor suau i gust dolcet.

Curiositats

- 2 La gírgola o orellana viu sobre matèria orgànica i per créixer no depèn de cap espècie de planta. El fong s'instal·la a dins la fusta i quan n'és el temps, fructifica i produeix els bolets, que semblen sortir de dins del tronc. El cultiu industrial de les orellanes és molt més modern que el del xampinyó. De bon primer, agafaven troncs naturals i els injectaven la *llavor* (és a dir, el miceli) per esquerdes o per forats fets expressament. Els troncs els mantenien mig enterrats perquè no perdessin mai la humitat, i es renovaven cada vegada que el bolet s'havia emportat tota la substància.

Avui dia, però, la forma de conrear ha canviat, i les gírgoles ja creixen a sobre de compost fet a mida, a base d'encenalls, escorça, palla i altres materials semblants. Tot això es trinxa i es remulla, s'hi afegeixen els correctors convenients, es pasteuritza per eliminar-ne tota mena de paràsits i s'ensaca en bosses petites, de 30 o 40 quilos. Una vegada ben ensacat i amb la *llavor* del fong incorporada, es deixa uns quants dies en unes sales d'incubació a uns 30 graus. Fet això, les bosses es porten a les sales de producció, on de seguida començaran a despuntar els bolets per uns forats fets expressament a diversos punts de la bossa.

Valors culinaris

- 3 Bon comestible, té una carn una mica corretjosa que permet coure'l bé sense desfer-se. En ser un bolet que es conrea, en podem trobar a mercat tot l'any. N'hi ha que es mengen les gírgoles a la brasa, i també amb peix, amb carn i amb amanida.





Gírgola de faig

Meripillus giganteus



Identificació

1

També conegut com a sabatera de faig o gamarús, aquest és un autèntic gegant dels nostres bolets, ja que pot arribar a fer fins i tot un metre de diàmetre, tot i que normalment no arriba gaire més enllà d'un pam. És un bolet consistent i gruixut, format per un conjunt de barrets en forma de ventall superposats els uns a sobre dels altres. Pot aparèixer en diversos tipus d'arbres de fulla plana, com ara roures, alzines, oms i castanyers, però sobretot en els faigs, sovint a la part baixa de la soca. El peu és molt curt i origina tots els barrets d'una mateixa gírgola. La part superior del barret varia entre diverses tonalitats de canyella i castany que s'enfosqueixen amb el temps, amb anells concèntrics que marquen el seu creixement i una textura lleugerament rugosa, formada per una mena d'escates diminutes. La part de sota està ocupada per una munió de porus blanquinosos, molt petits, que s'enfosqueixen de seguida per poc que els maseguem.

Valors culinaris

2

No és apreciat, però més d'un exemplar tendre ha acabat a la cassola confós amb la gírgola de castanyer.

Espècies semblants

3

Els joves es podrien confondre amb l'apreciada gírgola de castanyer, que sol ser molt més petita, tant per la mida dels bolets individuals com del conjunt. A banda de la mida, la gírgola de castanyer té els porus molt més grossos i és de color més grisós i apagat.





Rovelló

Lactarius sanguifluus

Identificació

- 1 El rovelló és un bolet fàcil de reconèixer: De la mateixa família que el pinetell, tenen una forma i un disseny molt semblants. El peu és més aviat curt, buit de dins i trencadís. El barret sol ser més irregular que el del pinetell, i té més tendència a obrir-se cap a fora i perdre la forma de cassoleta. El color de la part superior del barret és més variable i va des de tons ocres clars fins a tons rovellats. Tot sovint agafen tons verdosos, com grans taques que ocupen a vegades més de la meitat de la part de sobre del barret, i llavors es confonen molt amb la fullaraca i la molsa del sotabosc i són molt difícils de trobar. El llibre i el peu solen ser més foscos que el barret, d'un color entre taronja i morat. Qualsevol part del bolet, en ser masegada, desprèn una llet o làtex de color vermell molt fosc, cosa que el diferencia del pinetell, que la treu de color taronja. A la llarga, els llocs on ha rebut els cops es tornen de color verd. Igual que els pinetells, els rovellons són bolets que necessiten la presència de pins o altres coníferes per poder existir; i per això només es fan prop d'aquests arbres.

Curiositats

- 2 Es tracta d'un dels bolets més coneguts. També reben el nom d'*esclata-sangs*. Tant els rovellons com els pinetells són infectats, a vegades, per un fong paràsit, i llavors són coneguts com *mares del rovelló* o *mares del pinetell* (fotos centrals). Els bolets parasitats són fàcils d'identificar perquè perden les làmines i al lloc del llibre hi apareix una superfície llisa i blanquinosa, que en realitat és el cos del fong paràsit. Els bolets reaccionen endurent força la seva carn i recargolant-se fins a agafar formes estranyes que s'allunyen del disseny habitual de l'espècie.

Valors culinaris

- 3 Excel·lent, és un dels bolets més buscats a Catalunya, juntament amb el pinetell. Aquests dos bolets sovint es mengen barrejats, tant a la brasa amb all i julivert com guisats. Per molts entesos, els rovellons són de més categoria que els pinetells, però els autèntics gurmets els deixen tots dos força per sota d'altres delicadeses com ara el reig o el cep. N'hi ha que aprecien especialment les mares del pinetell, per la seva carn més consistent.







Índex

INTRODUCCIÓ

Què és un bolet?	4
Conèixer els bolets.....	7
El paper del boletaire.....	16
Els bolets a la cuina: la conservació dels bolets.....	18

ELS BOLETS

Abró.....	125
Alzinoi.....	110
Apagallums	90
Bolet d'esca.....	57
Bolet de femer	129
Bolet de greix.....	31
Bolet de noguer.....	58
Bolet de pi.....	118
Bolet de soca de colors.....	54
Bolet de soca de pi.....	59
Bolet de soca rovellat.....	49
Bolet de soca vellutat.....	56
Bolet de tinta.....	128
Bossa.....	74
Bossa escapçada.....	75
Cama de perdiu.....	130
Cama-sec.....	114
Camperol	139
Carbó del blat de moro.....	48
Carlet.....	109
Cassoleta bruna.....	22
Cassoleta coronada.....	23
Cassoleta taronja	24
Cassoleta vermella.....	25
Cep	120
Cep de pinya.....	119
Cortinaris	132

Cresta de gall	27
Cua de cavall.....	88
Culblanc.....	87
Enganyapastors.....	99
Eriçó	73
Escarlet d'ovella	107
Estrelletes.....	42
Fal·lus caní.....	45
Fals carlet.....	108
Fals rossinyol.....	76
Farinera borda.....	80
Fetge de vaca	61
Fetjons i potes de cavall.....	36
Floridura del ginebró.....	28
Flota de roure.....	112
Fredeluc.....	105
Fredolic metzinós.....	104
Gírgola d'olivera	69
Gírgola de bruc.....	64
Gírgola de castanyer	66
Gírgola de faig.....	65
Gírgola o orellana.....	62
Gírgola vermella.....	68
Gita de bruixa.....	46
Groguet.....	106
Llenega.....	134
Llenega blanca	136
Llenegall.....	135
Llengua de bou	51
Lleterola roja	92
Lleterola vera	93
Llora	102
Mataparents	126
Mocosa blanca.....	137
Moixernó.....	138





Molleríc.....	122	Pinetell de calceta.....	124
Múrgola.....	32	Pípa.....	60
Niuets.....	47	Pixacà.....	85
Orella d'ase.....	26	Pixaconill.....	131
Orella de conill.....	113	Pollancró.....	67
Orella de gat.....	30	Reig.....	82
Orella de Judes.....	29	Reig bord.....	84
Ou del diable.....	44	Reig bord groc.....	86
Pampa.....	116	Rossinyol.....	77
Pebràs.....	101	Rossinyolíc o rossinyol de pi.....	78
Pentinella.....	89	Rovelló.....	96
Pet de llop gros.....	40	Rovelló bord.....	98
Pet de llop gegant.....	41	Sabatera.....	53
Pets de llop.....	38	Sabatera d'esquames.....	52
Peu de rata.....	70	Terrandòs.....	100
Peu de rata reina.....	72	Tòfona.....	34
Picornell de pi.....	50	Trompeta.....	79
Pimpinella morada.....	117	Xampinyó.....	140
Pinetell.....	94		