Ramon Pascual

PRIMERA GUIA DEL boletaire

Cossetània Edicions

PHYSIS



Primera edició: setembre del 2010

@ dels textos: Ramon Pascual

@ de l'edició: Cossetània Edicions

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: Barreras & Creixell, scp

Dibuixos: Mònica Pascual
Fotografies: Ramon Pascual, llevat de: pàg. 43, N. Creixell

Fotografia de la coberta: N. Creixell

Impressió: Formes Gràfiques Valls, SA
ISBN: 978-84-9791-754-4
Dipòsit legal: T-1.075-2010

Guia Bolets Cossetania.indd 2 28/6/10 12:54:23

Sumari

6 **Pròleg**

Generalitats

8 **Dedicatòria**

10 **Es defineix el bolet: què, com, quan i on?**
11 Què és un bolet?
13 Com és un bolet?
18 Quan surten els bolets?
19 On surten els bolets?

22 **Es defineix el bon boletaire: què, com, quan i on?**
23 Què s'ha de collir?
24 Com s'ha de collir?
25 Quan s'ha de collir?
26 On s'ha de collir?

30 **El boletaire a la cuina**
31 Propietats dels bolets
33 Manipulació dels bolets
33 Conserves de bolets
37 Receptari

Guia Bolets Cossetania.indd 3 28/6/10 12:54:23

La guia

50 Els bolets que convé conèixer
52 Anisat
53 Alzinoi
54 Apagallums
55 Bolet de tinta
56 Camagroc
57 Cama de perdiu
58 Cama-sec
59 Camperol
60 Carlet
61 Cep
62 Fredolic
63 Gírgola
64 Llenega negra
65 Llengua de bou
66 Múrgola
67 Orella de gat
68 Pebràs
69 Peu de rata
70 Peu violeta
71 Pinetell
72 Pinetell de calceta
73 Puagra retgera
74 Reig
75 Rossinyol
76 Rovelló
77 Trompeta dels morts

Guia Bolets Cossetania.indd 4 28/6/10 12:54:23

78 Els bolets que és imprescindible conèixer
80 Bolet de pi rogenc
81 Clitocibe esblanqueït
82 Farinera borda
84 Gírgola d'olivera
85 Matagent
86 Pixacà
87 Reig bord

88 Els bolets que va bé conèixer
90 Bolet d'esca
91 Cassoleta
92 Estrelleta de la pluja
93 Gita de bruixa
94 Niuets
95 Ou del diable
96 Pipa
97 Pet de llop

98 Vocabulari
102 Bibliografia
106 Índex de noms vulgars
107 Índex de noms científics

Guia Bolets Cossetania.indd 5 28/6/10 12:54:23

Què és un bolet?

En el teu primer contacte amb el bolets, la teva "primera vegada", potser el que més et va cridar l'atenció va ser la gran **diversitat de formes i colors** que tenen.

Aquesta sorpresa és un bon punt de partida per definir què és un bolet, per saber trobar una relació entre aquestes **formes**, aparentment capricioses, de paraigua, de porra, de crosta, de corall, d'embut, de fal·lus, de petxina o de cassola i la **funció** que duen a terme.

El primer que cal que sàpigues és què són les **espores**. Les espores són elements que participen en la reproducció dels bolets. Són microscòpiques, és a dir, només pots veure la seva forma amb l'ajut d'un microscopi. Les espores maduren en els bolets. Aquesta és la primera i principal funció d'un bolet: produir espores. La segona és ajudar a fer possible que les espores vagin a parar a l'aire i es dispersin per l'acció del vent. Per això, els bolets prenen les formes que prenen i les espores madures cauen de les làmines de la part de sota del barret com ara un rovelló o dels tubets de l'esponja d'un cep i el vent se les emporta.

Un sol bolet de mida mitjana pot arribar a produir 8 o 10 milions d'espores que passen a l'aire i sempre hi són presents. L'aire de l'habitació on ara estàs llegint aquest llibre està ple d'espores de moltes menes. I la cuina i l'ascensor, l'aire del carrer, de dins l'autobús i del bosc.

Pots comprovar el que et dic fent una experiència ben senzilla. Pren una llesca de pa i la deixes una bona estona damunt la taula de la cuina. Millor si és pa integral o de forner ja que el pa industrial porta molts conservants que dificulten la proliferació de la floridura. Després, la humitegés amb un rajolí d'aigua, sense que quedi xopa. La

Guia Bolets Cossetania.indd 11 28/6/10 12:54:26

1



4



2



5



3

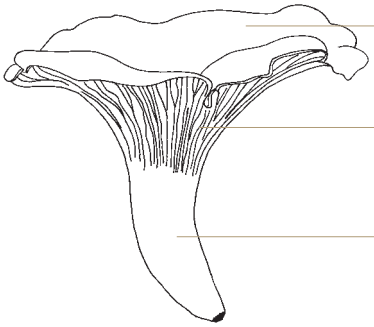


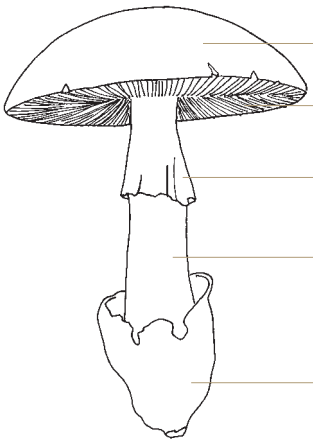
6

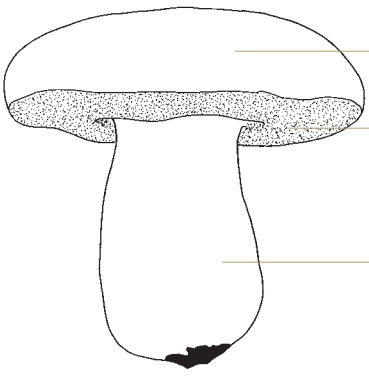


Guia Bolets Cossetania.indd 14 28/6/10 12:54:27

Les parts dels bolets més típics







Guia Bolets Cossetania.indd 16 28/6/10 12:54:29

Què s'ha de collir?

Un bon boletaire és aquell que només cull allò que l'interessa i respecta la resta de bolets que no coneix o que no aprofita. L'interès pot venir d'estudiar el bolet a casa, de poder ensenyar-lo a algun expert, per saber quin és o senzillament per aprofitar-lo a la cuina.

És evident que els bolets no surten al bosc perquè tu vagis a collir-los i els tiris a la paella. Els bolets duen a terme **tres missions** importantíssimes.

La **primera,** quan aprofiten la matèria orgànica que troben al seu abast, com ara fusta morta, fulles seques, fruits i pinyes. De fet, la digereixen, és a dir, la destrueixen i així tot aquest material es va podrint i desapareixent. Els bolets en aquest sentit actuen com els **escombraires** del bosc.

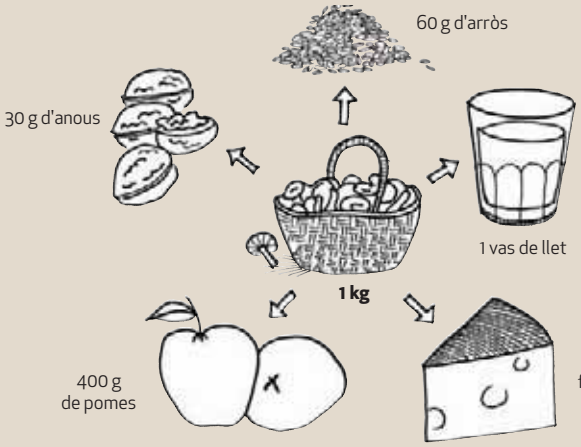


El cistell d'un bon boletaire es fa conèixer per no estar massa ple, per una collita variada i per la delicada forma en què estan posats els bolets.



Aquest tronc mort s'està podrint per l'acció dels bolets, de minúsculs bolets microscòpics i dels bacteris. Aviat desapareixerà.

Guia Bolets Cossetania.indd 23 28/6/10 12:54:33



Comparació entre les calories aportades per un quilo de bolets i diverses quantitats d'altres aliments.

En canvi, les seves delicades aromes participen en la digestió i col·laboren a fer-la més fàcil. De fet ho fan com alguns condiments i espècies que actuen de la mateixa manera.

El **valor gastronòmic** dels bolets depèn dels gustos de cadascú i de l'ús adequat que se'n fa.

Un bolet té dues propietats essencials en referència a la gastronomia, les aromes i la textura. El millor bolet és doncs aquell que reuneix aquestes dues característiques. Però només uns poquets són així. Com ara el reig.

Segons les propietats de cada bolet s'ha de cuinar de la forma més idònia per treure'n el màxim profit. Els rovellons més bons són fets a la brasa I les millors llenegues, afegides a un guisat de carn.

Hi ha bolets que són molt aromàtics i d'un gust intens, com ara els cama-secs, però amb una carn prima i escassa que no aporta una bona textura. En canvi, un carlet té la carn ferma i agradable de mastegar però no té a penes gust de res. L'experiència et permetrà cuinar cada bolet de la manera més adequada.

Les barreges de bolets acostumen a donar molt bon resultat en un guisat d'aviram o de carn ja que alguns bolets donen bona textura i d'altres excel·lent aroma. És el cas de fer una barreja amb uns quants mollerics, unes llengües de bou, uns peus violeta i un parell de carlets, que aporten bona textura, i un grapat de camagrocs, uns quants cama-secs i algunes trompetes dels morts, que donen bones aromes i gustos refinats.

Guia Bolets Cossetania.indd 32 28/6/10 12:54:37



Conserva casolana d'una barreja de bolets.

Els bolets es preparen igual que si els volguessis confitar i un cop dins els pots s'afegeix aigua prèviament bullida i freda amb sal i es tanquen. S'esterilitzen en una olla igual que en el procés del confitat. Es guarden bé durant un any. Quan els vulguis fer servir, s'han de rentar per eliminar part de la sal que porten.

Tots els bolets **es poden congelar.** T'aconsello que ho facis així: renta els bolets i posa'ls sencers o esbocinats, segons l'ús que vulguis fer-ne, en una paella amb una mica de mantega. Passa'ls un minut a foc viu, deixa'ls refredar i posa'ls en bosses en quantitats d'ús normal. Posa una etiqueta amb el nom del bolet i la data i posa'ls al congelador. Fes-los servir abans de 6 mesos. Si tens un congelador a –18ºC, els pots guardar un any.

És la millor manera de conservar barreges de bolets. A l'hora de fer-los servir s'han de tirar directament a la paella o bé posar-los a la safata del forn o afegir-los a un guisat a mitja cocció. Mai s'han de deixar que es descongelin a l'aire.

Els bolets congelats perden una mica de qualitat pel que fa a la textura però conserven bé les aromes.

Guia Bolets Cossetania.indd 36 28/6/10 12:54:39

GALTES DE PORC AMB ROSSINYOLS

La carn tendra i gustosa de les galtes de porc s'enriqueix amb la textura i l'aroma dels rossinyols i en resulta un plat exquisit.

- 8 galtes de porc
- 750 g de rossinyols
- 2 llimones
- 3 grans d'all
- 1 ceba
- 1 vas de conyac
- ¼ de litre de brou de carn

Deixa macerar, durant tot un dia sencer, les galtes de porc en un recipient amb el conyac, els grans d'all i el suc de les llimones, sal i un raig d'oli.

En una safata d'anar al forn fes un llit amb la ceba tallada a rodanxes, ruixa-la amb oli i posa-hi les galtes a sobre. Posa-la al forn a 220 ºC, vés-hi tirant el brou pel damunt i el suc de la maceració, prèviament colat, vigilant que mai no quedi sec.

Quan les galtes siguin cuites i meloses (mai resseques!) retira-les i cola el suc en una paella. Afegeix una cullerada de maizena per espessir-la i deixa-ho coure una estona fins que prengui cos.

A part cou els rossinyols en una paella amb una mica de mantega. 2 o 3 minuts a foc baixet.

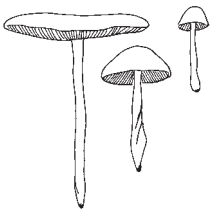
En una plàtera posa les galtes cuites, la salsa pel damunt i a sobre els rossinyols.

Guia Bolets Cossetania.indd 42 28/6/10 12:54:40



Cama-sec

Marasmius oreades



A PRIMER COP D'ULL:

De forma tradicional amb barret i peu. Crida l'atenció la seva forma d'aparèixer en els prats formant rotllanes, els erols, de molt bolets junts, que facilita una bona collita i compensa la seva petitesa.

FIXA-T'HI BÉ:

BARRET: De 2 a 5 cm. Quan surt, té forma de campana i quan creix s'aplana. De color canyella o més clar.
LÀMINES: Amples i espaiades, del mateix color del barret o més clares.
PEU: De 4 a 7 cm. De color ocre. Elàstic. Aquest caràcter permet identificar els cama-secs i no confondre'ls amb altres bolets similars.
CARN: Molt escassa. De color crema. Olor molt agradable.

ON SURT:

Als prats de muntanya i en llocs amb herba abundant, formant erols.

QUAN SURT:

Sol fer una florida primaveral i una altra a la tardor.

COMESTIBILITAT:



Comestible de primera qualitat. S'afegeix a guisats de carn, com ara el fricandó. Es pot assecar fàcilment i es guarda en pots ben tancats durant molt temps.

OBSERVACIONS:



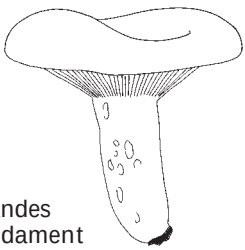
L'elasticitat del peu d'aquest bolet permet diferenciar-lo d'altres de semblants i és molt fàcil de comprovar. Pren el barret entre dos dits d'una mà i torça el peu dues o tres voltes amb l'altra mà. Deixa anar el barret i veuràs com recupera la seva posició inicial.

Guia Bolets Cossetania.indd 58 28/6/10 12:54:45



Rovelló

Lactarius sanguifluus



A PRIMER COP D'ULL:

A vegades el seu barret rogenc amb bandes concèntriques més fosques aixeca tímidament la superfície del sòl, entre la fullaraca. El barret fa bo el seu nom d'esclata-sang.

FIXA-T'HI BÉ:

BARRET: De 4 a 15 cm, excepcionalment, més gran. Carnós, pla o en forma d'embut. Forma una unitat amb el peu que no es pot separar sense tallar-lo. Color molt variable, d'ocre clar a roig de vi de taula, a vegades tacat de verd. Sovint amb taques més fosques disposades en cercles concèntrics.
LÀMINES: Fines, molt juntes, del mateix color del barret o més clares. Si hi passes l'ungla per sobre i les trenques vessen una abundant llet de color vermell.
PEU: D'uns 3 a 6 cm. Aprimat cap a la base. Color com el del barret.
CARN: Ferma. Es pot trencar sense fer fils i tenyeix els dits de color rogenc per la llet que flueix. De color grogós o rogenc. Olor molt agradable i gust amarg.

ON SURT:

A les pinedes càlides de terra baixa i de muntanya mitjana. Defuig el fred i no surt a l'alta muntanya.

QUAN SURT:

Durant tota la tardor i abans si ha plogut molt a l'estiu.

COMESTIBILITAT:	Molt apreciat per fer sobretot a la brasa (pàg. 37).
CONFUSIONS: 	Es pot confondre amb altres bolets semblants que fan la llet acolorida, com ara el pinetell (llet de color carbassa) i el vinader (llet de color morat), tots igual de bons. Cal rebutjar el pinetell bord i el rovelló de cabra, tots dos amb llet blanca.

Guia Bolets Cossetania.indd 76 28/6/10 12:54:59



Gírgola d'olivera

Omphalotus olearius

A PRIMER COP D'ULL:

Fan bonic quan surten de les soques de les oliveres i d'altres arbres, formant un vistós ventall de color taronja viu.

FIXA-T'HI BÉ:

BARRET: De 6 a 12 cm. En forma d'embut. De color ataronjat, viu i bonic, enfosquit en els exemplars vells. Gruixut cap al centre i molt prim cap al marge.
LÀMINES: Molt nombroses, fines i molt juntes. Baixen pel peu. Del mateix color del barret. Cosa curiosa: són bioluminiscents, vol dir que emeten una llum verdosa molt pàl·lida visible en una habitació a les fosques. En alguns bolets és molt més evident que en d'altres.
PEU: De 5 a 12 cm. No surt del mig del barret sinó decantat cap a un costat. Aprimat cap a la base on s'uneix amb altres bolets veïns. Tort per aquest motiu. Del mateix color que tot el bolet, però més pàl·lid.
CARN: Grogosa. Olor de ranci.

ON SURT:

A les soques de les oliveres, de les alzines, els roures i els castanyers.

QUAN SURT:

Des de darreries d'estiu i durant la tardor.

TOXICITAT:

Provoca greus trastorns digestius i fortes diarrees.

CONFUSIONS:

Diuen que es pot confondre amb el rossinyol, però els rossinyols no tenen làmines sinó la carn rebregada a sota del barret, mai són de color ataronjat sinó groc més o menys intens i no surten sobre fusta.

Guia Bolets Cossetania.indd 84 28/6/10 12:55:04