

XORNADA TÉCNICA SOBRE MICOLOXÍA DE GALICIA. APROVEITAMENTO PARA USOS AGRONÓMICOS, AMBIENTAIS, FORESTAIS E GASTRONÓMICOS

**CENTRO DE INVESTIGACIÓNS AGRARIAS DE MABEGONDO (CIAM)
11 e 12 OUTUBRO, 2019**



XUNTA DE GALICIA



ORGANIZACIÓN:

CIAM (Centro de Investigacións Agrarias de Mabegondo)

AGACAL (Axencia Galega da Calidade Alimentaria)

XUNTA DE GALICIA. Consellería do Medio Rural

RELATORES E TÉCNICOS:

Xosé Manuel del Río Busto (Experto e directivo de Andoa)

Álvaro Martiáñez Rodríguez (Experto e socio fundador de Andoa)

Xulián Alonso Díaz (Experto e directivo de S. Lucas)

Xosé Arance Romero (Cociñeiro, experto e colaborador de Andoa)

EDICIÓN:

Julio Enrique López Díaz (CIAM)

COLABORA:

Asociación Micolóxica ANDOA

FOTOGRAFÍAS:

Xose Manuel Castro Marcote (Experto e autor de varios libros)

Enrique Manuel Castro Iglesias (Presidente de Andoa)

ASESORAMENTO LINGÜÍSTICO:

Antonia Vega Prieto

DL: C 1744-2019

IMPRIME:

Imprenta Galigraphic. Cambre. A Coruña

Plan de transferencia para apoio ás actividades de demostración e de información ao agro galego 2019, cofinanciado co Fondo Europeo Agrícola de Desenvolvemento Rural (Feader) no Marco do PDR de Galicia 2014-2020.

Xornada técnica sobre micoloxía de Galicia. Aproveitamento para usos agronómicos, ambientais, forestais e gastronómicos. Nº protocolo 2019/143. 11-12 outubro de 2019. Mabegondo, A Coruña.

PROGRAMA

Xornada formativa 11 de outubro:

- 9:00h. Admisión de participantes e presentación das xornadas no salón de actos do CIAM.
- 9:30h. Introducción ao mundo dos cogomelos. **Xosé Manuel del Río Busto**
- 10:30h. Cogomelos máis comúns en Galicia: comestibles e tóxicos. Fungos de interese agrícola e forestal. **Álvaro Martiáñez Rodríguez**
- 11:30h. Pausa/café
- 12:00h. Código de boas prácticas de recolección. Normativa, lexislación vixente e seguridade na utilización de fungos. **Xulián Alonso Díaz**
- 13:00h. Valor gastronómico e receitas culinarias. **Xosé Arance Romero**
- 14:00h. Fin da sesión

Xornada práctica 12 de outubro:

Saída ao campo, á Serra da Gañidoira (Lugo), para o recoñecemento, a recolección e a posta en práctica dos coñecementos adquiridos nas charlas informativas, en transporte colectivo concertado dende a praza do Concello de Cambre. Os asistentes deberán desprazarse polos seus medios ata o devandito punto de partida.

- 08.30h. Saída dende a praza do Concello de Cambre en transporte colectivo concertado.
- 09:15h. Parada para tomar un café nas Neves.
- 10:00h. Chegada á Serra da Gañidoira.
- 14:00h. Regreso ao autobús.
- 14:30h. Identificación das especies e mostras.
- 15:30h. Xantar en Casa Cándida en Viveiró, Lugo (a comida é por conta propia dos asistentes). Degustación de cogomelos.
- 17:30h. Regreso ao autobús para a viaxe de volta.
- 19:30h. Hora aproximada da chegada á praza do Concello de Cambre.

- O desprazamento dos asistentes ata o punto de encontro do autobús será por conta propia dos participantes.
- Os asistentes deberán levar calzado adecuado para camiñar por terreo húmido e con pendente ou levar calzado de repostro, cesta, navalla ou coitelo. A Serra da Gañidoira caracterízase por ter ventos persistentes, polo que se aconsella que as prendas de roupa estean deseñadas para combater o vento e a chuvia.
- Os asistentes deben lembrar que en todas as saídas son de aplicación as normativas e decretos descritos na xornada formativa anterior.

INTRODUCCIÓN

Actualmente están catalogadas máis de 43.000 especies de fungos na Terra. O ritmo de descubrimento das novas especies nos cinco reinos dos seres vivos inspirou un estudo cuxo cálculo estimou que, no caso dos fungos (*Regnum Fungi*), o número de especies existentes co respecto ás coñecidas posiblemente é de máis de 600.000, co cal esta estimación apunta a que só coñecemos un 7% da nosa riqueza micolóxica a nivel global. Os fungos como reino heteroxéneo foron durante séculos tanto apreciados coma temidos, dado o potencial gastronómico, tóxico, medicinal e industrial dalgunhas especies, e tamén pola súa capacidade de infección e transmisión de enfermidades, tanto para os animais coma para os vexetais. Hoxe en día a comunidade científica reconece que os fungos son un compoñente fundamental de calquera ecosistema, cultivo, industria e sociedade, polo tanto o seu coñecemento e utilización pode proporcionar innumerables beneficios para un desenvolvemento sustentable do agro galego, preservación da biodiversidade e coma para paliar o cambio climático.

UTILIZACIÓN, APROVEITAMENTO, GASTRONOMÍA

Existen numerosas especies de fungos que son utilizados para usos produtivos, medicinais, industriais, científicos, gastronómicos, etc. Na natureza podémolos atopar en todos os medios e biomas. A presenza de fungos nos solos proporciona, en xeral, un beneficio para a rizosfera xa que permite establecer pontes físicas de comunicación entre o fungo e a planta (coñecidas como micorrizas), o cal produce un efecto sinérxico beneficioso para ambos os dous compoñentes da asociación ou simbiose. O coñecemento primario das especies de fungos pode sentar as bases útiles para a mellora de aproveitamentos industriais e agronómicos e promover o seu potencial, a súa conservación e o seu uso sustentable, porque os fungos, en xeral, son bastante descoñecidos, pero a súa utilización pode achegar innumerables vantaxes.

NORMATIVA SOBRE RECOLECCIÓN E USO

En canto a aproveitamento micolóxico, en gran parte dos terreos forestais de España non existía outra regulación que a básica, correspondente ao Código Civil e á Lei 43/2003, que foi modificada pola Lei 21/2015 do 20 de xullo. En Galicia existe unha normativa específica publicada no Decreto 50/2014, do 10 de abril, pola que se regularizan os aproveitamentos madeireiros e leñosos de sobreira, de pastos e micolóxicos nos montes ou terreos forestais de xestión privada ou pública. Tamén afecta o contido á organización e funcionamento do rexistro de empresas pertencentes ao sector forestal. En Galicia, en comparación coas normas anteriores, este decreto introduce un elemento diferencial que inclúe expresamente unha regulación da recolección micolóxica como un aproveitamento forestal. Esta nova visión afecta tanto os diferentes aspectos coma as condicións nas que se pode desenvolver a recolección, así como o que se consideran actualmente prácticas prohibidas. O devandito decreto tamén clasifica os diferentes tipos de aproveitamentos micolóxicos, e distingue os que están orientados ao consumo propio, ao uso comercial e os destinados a fins científicos ou didácticos. O referido decreto, no seu artigo 44.2, reconece que os aproveitamentos para consumo propio e os aproveitamentos con fins científicos ou didácticos son libres, agás que a persoa titular do terreo regule o acoutamento do seu aproveitamento no instrumento de ordenación ou xestión forestal ou comunique o acoutado do devandito aproveitamento, a condición de que estea debidamente sinalizado. Moitos colleiteiros afeccionados descoñecen estas novas regulacións e tamén a forma de apañar cogomelos de forma correcta e respectuosa co medio.

Na colleita, os exemplares deberán ser cortados polo pé cunha navalla, e evítaranse arrincar ou danar o micelio. Posteriormente, deixarase como estaba o lugar de extracción. Nunca se deben destruír os cogomelos que non se coñezan, ou aqueles que aínda coñecéndoos non sexan comestibles, incluíndo os tóxicos. Todos eles desempeñan unha función ecolóxica importantísima no medio.

Non deben utilizarse bolsas de plástico para o transporte dos cogomelos que apañamos, pois evitan o espallamento das esporas e a transpiración e facilitan a súa fermentación, por iso se recomenda unha cesta. É aconsellable limpalos no mesmo lugar da colleita cun pano ou cepillo.

A pesar da súa posible abundancia, sempre deixaremos exemplares suficientes no campo para asegurar a súa capacidade reprodutora futura. Debemos ser moderados e non apañar cantidades superiores ás que vaiamos consumir. Hai que lembrar que na normativa vixente só se permiten 2 kg por persoa/día.

Os cogomelos teñen a propiedade de acumular metais pesados e outros elementos tóxicos para a nosa saúde. Nunca se deberán apañar nas zonas contaminadas, nas proximidades dos vertedoiros, nas áreas industriais e nas beiras das estradas.

Non se deberán apañar exemplares novos ou inmaturos polo posible risco de confusión e tamén porque imposibilita o proceso de liberación das esporas. Tampouco se deben apañar exemplares excesivamente maduros. En xeral, os cogomelos resultan indixestos nese estado e frecuentemente están parasitados.

A SEGURIDADE ALIMENTARIA É IMPORTANTÍSIMA: SEMPRE QUE SE APAÑEN COGOMELOS PARA AUTOCONSUMO DEBE RECOÑECERSE CADA ESPECIE SEN NINGÚN TIPO DE DÚBIDAS. PARA ISO HAI QUE ACOMPAÑARSE SEMPRE DE PERSOAS EXPERTAS, FORMARSE A TRAVÉS DE CURSOS, EXPOSICIÓNS E DE ASOCIACIÓNS MICOLÓXICAS PARA EVITAR INTOXICACIÓNS PROPIAS OU ALLEAS.

ESPECIES VELENOSAS



MORTAL
Amanita phalloides



MORTAL
Amanita pantherina



TÓXICA/MORTAL
Cortinarius orellanus



TÓXICA/MORTAL
Amanita muscaria



TÓXICA
Agaricus xanthodermus



TÓXICA
Boletus satanas

ESPECIES COMESTIBLES

Entre paréntese número da receita na que aparece



EXCELENTE (2, 4, 5)
Boletus edulis



EXCELENTE (3)
Macrolepiota procera



RECOMENDADA (1)
Lactarius deliciosus



RECOMENDADA (6)
Sparassis crispa



RECOMENDADA (1,5, 6)
Coprinus comatus



RECOMENDADA
Cantharellus cibarius



1. Ragú de *Lactarius deliciosus*

Ingredientes

1 kg de níscaros limpos e cortados en anacos, 1 dl de aceite de oliva e.v. 100 g de xamón curado cortado en tiras finas, un allo porro cortado fino, 3 dentes de allo fileteados, 2 tomates maduros relados, o zume de 2 limóns, 1 copa de xerez seco ou montilla-moriles, pirixel fresco picado e sal.

Preparación

Poñer ao lume unha cazola co aceite, engadirlle os allos e o allo porro. Unha vez que empecen a estar dourados botar o tomate relado e o xamón. Dourar un pouco e engadir o zume de limón e o xerez seco, e xusto nese momento botar os cogomelos. Deixar estufar tapados 5 minutos, finalmente engadir o sal e o pirixel picado

2. Risoto de *Boletus edulis*

Ingredientes

1 kg de boletos limpos e picados en dados (para esta receita pódense utilizar os recortes e os rotos que estean sans), se temos algún *Coprinus comatus* engadirillo tamén, ½ kg de arroz bomba, 200 g de queixo relado (non parmesano), 2 allos porros medianos picados finos (só o branco), 12 dentes de allo picados, ½ litro de nata líquida, sal e pementa branca, 1 litro de caldo de cogomelos limpo (no caso de non ter cogomelos para facer o caldo, utilizar caldo de verduras, vale o comercializado).

Preparación

Nunha cazola poñer o allo porro e o allo picado, dourar lixeiramente e a continuación botar os cogomelos, revolver un pouco e engadir o arroz, e seguimos dándolles voltas. Engadir o caldo e cando empece a ferver baixamos o lume ao mínimo remexendo seguido coa espátula de madeira. Pasados 10 minutos poñer a nata líquida e o queixo, rectificar co sal e a pementa e cocer 3 minutos máis removendo. Deixar repousar 5 minutos antes de servir.



3. Sanxacobe de *Macrolepiota procera*

Ingredientes

2 *Macrolepiota procera* do mesmo diámetro aproximadamente, xamón, queixo, ovos batidos, coiros de porco triturados, fariña de garavanzos, pan relado, allo e pirixel.

Preparación

Pasar as lepiotas volta e volta á prancha con moi pouco aceite de oliva, retiralas. Sobre unha delas poñer 2 liscos de queixo e 2 de xamón, tapar coa outra e pasar por fariña de garavanzos o sanxacobe, a continuación por ovo batido e despois por unha mestura de tres partes de pan relado e unha de coiros de porco triturados. Engadir un pouco de allo e pirixel picado e finalmente empanar coma se dunha milanesa se tratase. Se se vai consumir no momento fritir o sanxacobe en aceite de oliva a temperatura media. Cando se doure por unha cara darlle a volta, cando estea todo dourado sacalo e poñelo sobre un papel absorbente. Recoméndase consumir en quente acompañado por unha salsa tártara e patacas. Se se quere conxelar para gardar, unha vez empanados envolver en papel filme ou bolsa pechada e conxelar axiña sen que perda a forma.

4. Carpaccio de *Boletus edulis* e vieiras

Ingredientes

2 *Boletus edulis*, idealmente en forma tapón de champan en láminas finas, 2 vieiras cortadas tamén en láminas finas, 1 limón, 2 culleres de aceite, 1 chisco de aneto, sésamo, sal de Maldon e tostas de pan rústico finas.

Preparación

Meter os boletos e as vieiras no conxelador durante un tempo para que se poidan cortar non máis grosas que unha moeda de euro. Segundo se vaian cortando poñémolos nunha fonte ou prato, primeiro o boleto e despois, sobre este, a vieira. Engadirlle o zume de limón, se pode ser cun pincel de cociña para que quede todo impregnado. Deixar que macere 2 minutos e escorremos ben, se fose necesario pasariámoslle lixeiramente un papel absorbente e sazonar por esta orde: sésamo, aneto, sal de Maldon e finalmente o aceite en chorro fino para que quede ben repartido. Acompañar coas tostas tépedas.



5. Crema de *Boletus edulis*

Ingredientes

1 kg de *Boletus edulis*, 1 cebola, 1 allo porro, 2 tomates maduros, 1 dente de allo, 1 dl de aceite de oliva, 50 g de arroz gran redondo, 2 litros de caldo de verduras, ½ litro de nata líquida, sal. Se se dispón dalgún pé de *Coprinus comatus* vénlle moi ben.

Preparación

Nunha cazola co aceite poñemos os allos porros, a cebola e o allo. Unha vez rustridos engadir os tomates relados e deixar fritir 2 minutos. Botar os cogomelos e darlles unhas voltas, incorporar o fondo de verduras e deixar cocer a lume lento 40 minutos remexendo cada pouco cunha espátula. 5 minutos antes de retirar engadir a nata líquida e rectificar de sal. O fondo de verduras pode ser comercializado, recoméndase caseiro. Consumir quente con pan.

6. *Sparassis crispa* e *Coprinus comatus* con garavanzos

Ingredientes

1 *Sparassis crispa* de bo tamaño, 12 *Coprinus comatus*, ½ kg de garavanzos remollados 10 horas, 1 allo porro, 1 cebola, 1 dl de aceite de oliva, 1 culler de pemento doce, 2 tomates maduros relados, 2 litros de caldo de carne e ¼ de litro nata líquida.

Preparación

Nunha cazola grande con aceite poñer o allo porro, a cebola, o tomate e finalmente o pemento, engadir os garavanzos e remover. A continuación mollar co caldo e que cozan a lume moderado ata que estean tenros. Mentres tanto branquear os *Coprinus* e a *Sparassis* cun pouco de caldo que colleremos dos garavanzos e ¼ litro de nata líquida, non máis de 2 minutos e reservar. Cando os garavanzos estean cocidos incorporar os cogomelos, cocer 3 minutos máis e servir.

O caldo de carne ou de cocido pode ser comercializado, do mesmo xeito que os garavanzos poden estar xa cocidos pero sempre escorrendo o líquido e lavándoos no chorro de auga fría. Isto facilita non ter que esperar tanto pola súa cocción e o resultado será igualmente óptimo.

