

Guia pràctica de bolets

Joan
Montón

50

espècies
comestibles

15

espècies
tòxiques

Larousse

Direcció editorial: Jordi Induráin Pons

Edició: Emili López i Tossas

Il·lustració: Jaume Farrés i Ubach

Correcció: Marc Alba Romà

Disseny de coberta, interiors i maquetació: Isaac Gimeno (lanada.org)

© Joan Montón Martínez, pels textos i les fotografies

© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2021

Rosa Sensat, 9-11, 3a planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Primera edició: setembre de 2021

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plagin, reproduïxin, distribueixin o comuniquin públicament, en tot o en part i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense l'autorització preceptiva.

ISBN: 978-84-18473-85-2

Dipòsit legal: B-9880-2021

IEII



PAPER DE FIBRA
CERTIFICAT

Pròleg

El meu propòsit, a l'hora de redactar aquesta obra, ha estat oferir, a un públic molt divers, una guia pràctica sobre els bolets, centrada en la descripció dels més comuns, tant comestibles com tòxics.

Després d'unes paraules inicials sobre el moment d'anar a buscar bolets, amb un seguit de consells útils, introdueixo el lector en el regne dels fongs. Dono també unes pautes de microscòpia per als lectors que vulguin iniciar-se en la micologia. Descric, a continuació, 50 espècies de bolets comestibles i 15 de bolets tòxics, cada un amb una foto. És un llistat gens exhaustiu, ja que hi ha moltíssimes espècies més.

Les fotos les he fetes de manera que es puguin veure bé totes les parts dels bolets i els seus hàbitats. N'hi ha que estan tallats, per tal que es vegi si la carn canvia de color en contacte amb l'aire.

Les descripcions les he redactat en un llenguatge planer i entenedor, i si he trobat necessari fer servir algun mot més complex, per no perdre el rigor científic, el trobareu explicat al glossari final.

No us oblideu de llegir les observacions de cada bolet, on esmento espècies comestibles properes o els comparo amb espècies tòxiques, per evitar confusions. De tota manera, us recomano conèixer primer molt bé les espècies tòxiques, així evitareu ensurts inesperats.

A part del coneixement i descripció dels bolets, el segon objectiu que em proposo amb aquesta guia és el de conscienciar tothom de la importància del medi natural, que hem de respectar i conservar. Quan sortim del bosc no s'ha de notar gens que hi hem estat, no hi hem de deixar cap deixalla, ni rastre. Alhora, cal respectar la propietat privada d'agricultors i ramaders: no deixeu tanques de bestiar obertes, no entreu en camps conreats, no crideu al bosc...

Aconseguits aquests objectius ja només em resta convidar-vos a gaudir, gaudir i gaudir del fascinant món dels bolets!

Joan Montón



Sumari

- 6 · Índex de noms en català**
- 8 · El plaer d'anar a buscar bolets**
 - Consells bàsics abans de sortir a buscar bolets · 12
 - Consells bàsics en arribar a casa · 14
 - Falses creences sobre la comestibilitat dels bolets · 15
- 16 · El regne dels fongs**
 - Parts del bolet · 19
- 20 · Hàbitats més habituals on creixen bolets**
 - Bosc de ribera · 20
 - Alzinar · 22
 - Avetosa · 24
 - Bedollar · 26
 - Fageda · 28
 - Pineda · 30
 - Hàbitats d'espècies vegetals diverses · 32
- 34 · Els fongs en la nostra vida quotidiana**
- 35 · El cultiu de bolets**
- 37 · Els noms dels bolets**
- 38 · Valor nutritiu i culinari dels bolets**
- 39 · Estudi d'un bolet**
- 40 · Microscòpia**
- 42 · Material i mètodes per a l'elaboració d'aquesta guia**
- 45 · 50 espècies comestibles**
- 147 · 15 espècies tòxiques**
- 178 · Glossari**
- 180 · Bibliografia**
- 183 · Referències de pàgines web**
- 184 · Índex de noms científics**
- 186 · Índex de noms en castellà**
- 188 · Índex de noms en basc i gallec**
- 190 · Biografia de l'autor**

Índex de noms en català

- Agerola · 55
Albereny · 77
Apagallums · 63
Arigany · 87, 89, 91
Barretet · 93
Bec de perdiu · 139
Bolet d'esquirol · 103
Bolet d'olivera · 167
Bolet d'or · 47
Bolet de neu · 103
Bolet de tinta · 67
Bolet de xop · 65
Bossa truncada · 61
Brunet · 125
Cama de perdiu · 139
Camagroc · 57
Cama-sec · 81
Camperol · 53
Candela de bruc · 95
Caperons · 95
Carbonera · 103, 129
Carlet · 109
Carmanyola · 81
Carrereta · 81
Carrerola · 81
Cep · 69, 71, 73
Clitocibe metzinós · 153
Clopí · 101
Cogoma · 127
Cogomella · 63
Cogomella borda · 149
Coliflor vermella · 131
Coloma · 63
Coloma metzinosa · 165
Coloma pudenta · 161
Cortinari metzinós · 175
Corvall del dimoni · 171
Cua de cavall · 49
Cualbra retgera · 121
Enganyapastors · 159
Escarlet · 109
Esclatabufa cisellada · 145
Esclata-sang · 117
Esteper · 117
Esteperol · 75
Fals carlet · 157
Fals fredolic · 177
Farinera borda · 149
Farinot · 149
Fredeluc · 125
Fredolic · 125
Fredolic gros · 129
Fredolic metzinós · 177
Fredoluc · 125
Gírgola · 101
Gírgola d'olivera · 167
Gírgola de card · 99
Gírgola de figuera · 65
Gírgola de panical · 99
Greixa · 135
Inocibe · 173
Lepiota castanya · 163
Llenega groga · 105
Llenega negra · 107
Llenega vermella · 109
Llenegall dolç · 127
Llengua de bou · 137
Llengueta · 137
Llora · 119
Llora carbonera · 119
Llorell · 121
Maneta · 63

Maneta groga · 133
Marçot · 103
Marucla · 89
Matagent · 171
Matamosques · 151
Mataparent · 171
Melanoleuca · 85
Melanoleuca de color conyac · 85
Mocosa · 105
Mocosa negra · 107
Moiseró · 83
Moixarró · 83
Moixernó · 83
Moixernó blanc · 111
Moixernó de tardor · 111
Moixí · 79
Moixina · 81
Molleríc granellut · 79
Molleríc rogenic · 77
Molleró · 75
Moraga · 93
Múrgola · 87, 89, 91
Múrgola negra · 87
Negret · 125
Orella de ruc · 59
Orellana · 101
Oriol · 47
Oriol foll · 151
Ou de reig · 47
Palomí · 119
Pampa · 95
Pebràs · 123
Pegalosa · 107
Pentinella borda · 149
Pentinella morada · 97
Pet de llop gros · 145
Peu blau · 97
Peu de rata bord · 169
Peu de rata groc · 133
Peu de rata reina · 135
Peu de rata vermell · 131
Peu de rata avinagrat · 131
Pimpinella morada · 97
Pinenc · 115
Pinetell · 79, 115
Pinetell d'aves · 113
Pixacà barbut · 67
Pollancró · 65
Porra truncada · 61
Pota de perdiu · 139
Puagra · 119
Puagra retgera · 121
Punxeguda · 137
Rabassola · 87, 89, 91
Ratapeus · 169
Reig · 47
Reig bord · 151
Reig de fageda · 151
Rossinyol · 55
Rossinyolic · 57
Rovelló · 113, 115, 117
Rovelló d'aves · 113
Rovelló d'obaga · 115
Rovelló de cabra · 159
Rovelló vinader · 117
Rubiol · 53
Sureny · 69, 71, 73
Tassa de bruc · 95
Terrerol · 53
Tòfona d'hivern · 141
Tòfona negra · 143
Trompeta · 59
Vaqueta · 55
Vaqueta de pi · 57
Vaqueta negra · 59
Vinassa · 109
Vinosà · 49
Xaberniscle · 129
Xampinyó · 53

El plaer d'anar a buscar bolets

Hi ha hagut èpoques en la història de la humanitat en què els bolets, per diverses raons, com ara catàstrofes naturals o guerres, han estat un aliment fàcil d'adquirir i necessari per a la subsistència. Actualment, millorada la qualitat de vida, els bolets han esdevingut una forma d'entreteniment, i menjar-se'ls un caprici gastronòmic; sortir a buscar bolets és una forma estètica de gaudir del paisatge, de la natura, i fins i tot un plaer heretat dels nostres pares. En definitiva, ens agrada escoltar la gent que explica l'aventura d'un dia passat a la muntanya buscant bolets... la seva il·lusió de seguida se'ns contagia.

Perquè, quan parlem de bolets, en major o menor mesura, tothom obre els ulls.

Els bolets, des de temps immemorials, han despertat la curiositat de l'ésser humà. Des del moment de néixer, l'afany de conèixer tot el que ens envolta fa que ens interessem i busquem explicacions i respostes sobre el nostre entorn.

Qui queda impassible quan, en qualsevol conversa, es comença a parlar dels bolets, envoltats sempre d'una aura de misteri? Hi ha persones que rebutgen el tema o mostren desinterès, però dissimulen... i escolten. D'altres, amb les orelles en posició d'alerta màxima, escolten i ho aprenen tot, com un nen petit que es vol menjar el món en un instant.

A ningú no deixa indiferent el tema! Això sí, per als aficionats és un plaer apassionant i continuat en el temps. Tot comença a casa amb els preparatius dels estris, sempre a punt per anar al bosc. S'ha de decidir el dia i la disponibilitat laboral i familiar, s'ha de triar el lloc, consultar la meteorologia... Després, encara, hi ha la consulta amb amics i companys en la tertúlia prèvia a la sortida.



De bon matí arriba l'hora de sortir! Hi ha nervis si l'amic arriba tard, si pensem que potser ens hem deixat alguna cosa, si dubtem entre esmorzar el que portem o anar a fer un àpat a algun lloc, si trobarem bolets o no, si algú ha matinat més i ha collit abans que nosaltres els bolets en el lloc on havíem pensat anar, etc.

Finalment arribem al bosc i... sorpresa! Baixem del cotxe i un dels companys ja troba un cep, un altre dos rovellons. Bé! Això s'anima, però foragitem les presses: cal paciència i organització. Decidim retrobar-nos tots al cap de mitja hora, al lloc on hem deixat els cotxes. Passada la mitja hora de prospecció, les cares de tots mostren una certa desil·lusió. Poca cosa. Hi estem tots d'acord: canviem de lloc!

Quatre quilòmetres més enllà, tornem a parar esperant que la cosa canviï. Uns amb cara d'incredulitat, d'altres amb certa ansietat... i finalment, un raconet que ningú no havia vist ens fa canviar la cara a tots. Alegria! «Un erol immens de candeles de bruc!», diu un company; «ah!, “pampes”!», diu un altre, i un tercer, que presumeix de més coneixements científics, diu «sí, *Infundibulicybe geotropae*». Doncs sí, tots en collim com a bons amics i en fem mig cistell cadascú. Contents, ens adonem que es fa tard, però fem un tomb més. Quatre rovellons un, quatre mocoses un altre, vuits ceps... i així quedem satisfets del tot.

Com que el restaurant ens queda lluny, fem tres quilòmetres més i parem en un espai amb taules i una font; desemboliquem els entrepans que sempre portem i apa!, a dinar entre ombra i sol. No cal dir que mentrestant sentim la música de fons dels ocells que esperen que marxem per endur-se les molles de pa que hem deixat.

De tornada, la conversa es basa a preveure on anirem el proper dia i esbrinar on sortirà una altra florada de bolets i quins seran. I en arribar a casa, cansats però contents, netegem els bolets i en donem alguns a veïns o familiars. Demà serà un altre dia, però no menys important, perquè és a la tertúlia d'amics on els cistells es fan més grans i el nombre de bolets collits augmenta considerablement, juntament amb la discussió sobre qui n'ha trobat més.

I si no hi ha bolets? Què fem? Això és impossible, ja que sempre hi ha una espècie o altra, i sempre ens queda el recurs d'agafar curiosament algun bolet que no coneixem i dur-lo a casa per estudiar-lo amb els llibres o guies especialitzades. I després, què hi fem, al bosc? Doncs la natura és tan variada, majestuosa i plena de vida que no ens podrem avorrir mai. Tan senzill com contemplar els paisatges, respirar aire pur, sentir les variades olors, escoltar el silenci només trencat pel cant dels ocells, observar algun cabirol, caminar i gaudir de la llibertat i sentir-nos immersos en la natura.

Ah! Em deixava la fotografia. No només és útil per guardar en imatges els paisatges que hem visitat, sinó per gaudir de les diverses formes i els diversos colors dels bolets en el seu hàbitat natural, que resten quiets tot esperant que els fotografiem. I si no omplim el cistell... omplim de records la targeta de la càmera.

En definitiva, la natura és un gran ecosistema on, com qualsevol altra espècie animal, hi som també nosaltres. Ens dona aixopluc i ens alimenta, això vol dir que ens cuida; fem, doncs, nosaltres el mateix i cuidem-la! I gaudim-la!

Me n'oblidava: sempre que pugueu, aneu a buscar bolets amb nens, perquè amb la seva capacitat d'observació i afany d'aprendre ens poden ensenyar moltes coses, als adults, a més a més de passar una feliç jornada gaudint de la seva companyia a l'aire lliure.



Consells bàsics abans de sortir a buscar bolets

Digueu a familiars o amics on aneu. Si teniu una assegurança d'activitats a l'aire lliure, millor.

Porteu el mòbil carregat i amb la geolocalització activada.

No hi aneu mai sols. Si és possible, que el copilot o un altre ocupant del vehicle tingui carnet de conduir.

Porteu sempre aigua i alguna cosa per menjar. És de sentit comú i civisme endur-se la brossa generada i llençar-la als contenidors corresponents.

Emporteu-vos roba d'abric. El calçat, que sigui còmode i no per estrenar, així eviteu sorpreses!

Ah! I prepareu els estris abans de sortir:

— Cistell ample o caixa plegable, ventilada o perforada.

No és convenient portar bosses de plàstic, ja que els bolets podrien fermentar. A més a més, amb cistell o caixa ajudem a escampar les espores mentre caminem. Alguna comunitat autònoma prohibeix les bosses.

— Un ganivet de fulla de menys d'11 cm, que no ens puguin dir que portem una arma blanca! També alguna comunitat autònoma prohibeix arrencar els bolets, i per tant s'han de tallar al lloc on es cullen.

Un cop arribats al bosc, no convé que us separeu massa els uns dels altres; quedeu cada hora en un punt de referència i trobada.

Heu de respectar el medi i la propietat privada de camps i boscos.

No destrosseu els bolets que no coneixeu, perquè a part de la funció estètica també són aliment per a les bestioles i reciclen la matèria orgànica. Qualsevol bolet forma part del cicle vital de l'ecosistema.

Fetes totes aquestes consideracions, ja podeu gaudir del món dels bolets... que per això hi aneu!

Atenció! Hi ha legislació i normatives específiques per practicar aquesta activitat.

Hi ha zones delimitades de pagament previ, zones protegides, zones on es restringeix la quantitat de bolets per persona o on es restringeixen els estris que es poden portar.

Dos exemples de normatives: a Aragó s'han de tallar els bolets, no es poden dur en bosses de plàstic i hi ha una llista de les espècies que es poden collir; a la Vall d'Aran, pot collir bolets qui hi resideix habitualment, qui hi té una segona residència o qui hi pernocta, en hotels, càmpings o altres establiments turístics.

Un cas de legislació molt restrictiva, perquè es prioritza la cura i sostenibilitat del medi, és la de Suïssa, on està prohibida la venda i comercialització de qualsevol producte del bosc. També es prohibeixen els grups organitzats si no és per motius educatius o científics, i no sempre al mateix lloc. Només durant 20 dies al més es poden collir fruits, plantes o bolets per a consum propi, amb un pes limitat per persona i dia i sense ganivet, solament amb les mans; durant els 10 dies restants de cada mes el bosc descansa, per tal que la flora i la fauna es recuperin, i només es pot passejar pels camins i fer fotos.

Hi ha una normativa específica d'higiene alimentària per a tot Espanya (com n'hi ha per a qualsevol aliment), que estipula la venda i comercialització dels bolets: Reial decret 30/2009, de 16 de gener, pel qual s'estableixen les condicions sanitàries per a la comercialització de bolets per a ús alimentari.

Consells bàsics en arribar a casa

Netegeu bé els bolets. Han de quedar sense restes de substrat o terra i sobretot lliures de larves. Ja sabeu que els cucs són larves d'insectes que abans havien post els ous perquè allí tinguessin aliment. Les larves es reproduïxen i creïxen molt de pressa i aguanten temperatures inferiors a 5 °C; per tant, la nevera no serveix de res i continuen menjant i creixent. Així doncs, cal tenir de seguida els bolets ben nets i congelar-los, assecat-los o coure'ls. És un aliment que es pot fer malbé, molt semblant a la carn, que mai mengem amb cucs ni florida. Compte! Si conservem els bolets al bany maria, convé posar a cada pot dues gotes de llimona o vinagre, perquè en un medi àcid el bacteri del botulisme no hi pot viure.

Molta atenció! Si no esteu segurs de la comestibilitat d'un bolet, feu que us el determini algun expert. D'altra banda, sempre s'ha de guardar una mostra a la nevera de tots els bolets que cuinem i mengem, per si hi hagués algun cas d'intoxicació.

Els bolets són comestibles per a tothom, però hi pot haver algú al·lèrgic o intolerant a una determinada espècie. És com el pa, que és bo per a tothom, però hi ha persones al·lèrgiques al gluten. Per sort, ja fan pa sense gluten! Jo no conec que la natura faci bolets amb gluten o sense, o alguna altra substància que produeixi al·lèrgies, però sempre cal anar amb compte. No existeix cap prova casolana que ens digui si un bolet és comestible o tòxic.

En cas d'intoxicació, el **telèfon d'emergències toxicològiques d'Espanya és el 91 562 04 20**, operatiu les 24 hores del dia i els 365 dies de l'any.

Falses creences sobre la comestibilitat dels bolets

- És fals que siguin bons tots els bolets que es mengen els animals.
- És fals que siguin bons els que surten a les soques del arbres.
- És fals que siguin bons els que tenen bon aspecte, olor, color...
- És fals que si es bullen amb un all o amb una cullera de plata i l'un o l'altra es tornen negres siguin tòxics, i que si no ennegreixen siguin bons. Això és completament fals!
- És fals que un bolet es torna verinós si un gripau, una femella d'eriçó en zel o una serp hi passen per sobre.
- És fals que si es couen amb sal i vinagre durant una bona estona es tornin comestibles.
- És fals que si els tallem i la carn canvia de color siguin tòxics.
- És fals que els que tenen un anell al peu siguin tòxics.

Amanita caesarea

(Scop.) Pers.



Sinònim científic

Amanita aurantia



Descripció

De molt jove té forma d'ou cobert per una membrana protectora de color blanc, que és el vel general. De jove té el barret hemisfèric, després convex. En madurar s'aplana i pot mesurar de 15 a 20 cm de diàmetre. El barret és de color ataronjat vermellós i acaba taronja grogós, de vegades amb alguna placa blanca, que són les restes del vel. La cutícula és untuosa al tacte, llisa i estriada i pectinada al marge. L'himeni està format per làmines lliures, molt juntes i de color groc ataronjat a groc llimona. El peu és cilíndric, ple, groguenc i una mica bulbós. Té un anell membranós penjant i estriat de color groc ou. La base està coberta per una volva de color blanc en forma de sac lacerat. La carn és compacta, blanca o una mica groguenca sota la cutícula. Sense gust ni olor apreciables.



Hàbitat i temporada

Creix en boscos càlids i àcids d'alzina i roure des de muntanya mitjana fins a la zona litoral. Surt de l'estiu a la tardor. Associada moltes vegades amb l'estepa (*Cistus* sp.). També es troba sota faigs, bedolls i castanyers. Espècie típica dels boscos termòfils en climes mediterranis.



Gastronomia

És un comestible excel·lent, tant cuit com cru en amanides. És preferible consumir-lo de jove quan la carn és més compacta. Cal rebutjar els exemplars vells, ja que es descomponen ràpidament i en podrir-se desprenen una olor forta i desagradable.



Observacions

No es confon amb altres amanites, ja que és l'única que té les làmines de color groc ataronjat. Totes les altres les tenen de color blanc. Únicament l'*Amanita crocea* les té groguenques, però és una *Amanitopsis*, no té anell i és molt més petita; també és comestible. Cal, però, no collir-les en la fase d'ou tot blanc, per no confondre-les amb el reig bord (*Amanita muscaria*). Una manera de distingir-les és veure si l'ou creix amb la part més gruixuda cap amunt (és *A. caesarea*), o si la part més en punxa de l'ou mira cap amunt (és *A. phalloides*) [vegeu pàg. 148].

Ou de reig



Sinònims

Reig, Oriol, Bolet d'or

Noms comuns en altres llengües

Castellà

- Oronja
- Yema de huevo
- Amanita de los césares

Basc

- Kuleto
- Gorringo

Gallec

- Ovo-rei
- Raiña

Amanita rubescens

Pers.: Fr.



Sinònims científics

Amanita rubens, *A. magnifica*



Descripció

Bolet esvelt, té un barret que arriba als 15 cm de diàmetre. Primer convex o hemisfèric i finalment aplanat o deprimit en madurar. Té el marge llis. La cutícula és de color entre ocre, rosat i marró clar (molt variable), però amb tonalitats vinoses a les ferides o a la pressió. És llisa i brillant amb restes del vel com plaquetes de color entre gris i ocre més fosc. Les làmines de l'himeni son blanques però gairebé sempre tacades de rosa vinós, més intens en tocar-les. El peu, que mesura fins a 10 cm d'alt per 1,5 cm de gruix, és cilíndric, però amb la base napiforme. És de color blanquinós, però també tacat de rosat o vinós de l'anell cap a la base. L'anell és blanquinós, membranós, penjant i estriat radialment. La volva és flocosa i quasi inexistent. La carn és blanca però també es taca de rosat vinós. Té un gust una mica terrós i una olor suau.



Hàbitat i temporada

Bosc de tot tipus, coníferes i planifolis. Bastant freqüent i conegut. Surt de finals de primavera fins a la tardor.



Gastronomia

Comestible, però sempre ben cuit. Apte per a guisats i remenats.



Observacions

Conté la toxina rubescenslysin, que és hemolítica –destrueix els glòbuls rojos de la sang– però molt termolàbil, és a dir, que es perd quan es cou o s'asseca.

Cua de cavall



Sinònims

Vinosa

Noms comuns en altres llengües

Castellà

- Amanita rojiza
- Oronja vinosa

Basc

- Ardotsu
- Galdako lamperna

Gallec

- Amanita de viño

