



## Curiosidades Micolóxicas

Carlos Álvarez Puga - Agrupación Micolóxica A Cantarela

**D**ende tempos inmemoriais os seres humanos sentíronse fascinados pola misteriosa forma de vida de fungos e cogomelos.

O seu peculiar aspecto e a súa orixe atribuíronse a fenómenos máxicos e foron relacionados con sapos, cobras, bruxas, demos, ... pero tamén cos lóstregos e os tronos. O nome popular de moitas delas así o demostran: pan de sapo, de cobra, de demo, urna do demo, ... e tamén cando as vemos en forma de círculo no campo denominámolas "corro de bruxas".

Críase que os fungos eran como animais que se reproducían por medio de ovos e mesmo que algunhas delas nacían onde antes caeran raios.

Os fungos alucinóxicos relacionábanse con ritos máxicos nas antigas relixións en moitos lugares da terra, sobre todo en Oriente e na América Precolombiana e usábanos para entrar en transo e comunicarse cos seus deuses.

Os cogomelos usáronse dende moi antigo como remedios contra moitas doenzas. A medicina chinesa ten un elevado número de remedios baseados nas propiedades de moitos cogomelos. Podemos destacar unha de elas, a *Ganoderma lucidum*, á que se lle atribúen efectos como: antibacteriano, antiinflamatorio, antialérxico, antioxidante, antitumoral, regulador da presión arterial, redutor do colesterol, tónico renal e hepático, redutor da tensión emocional, tónico nervioso... como podemos apreciar a lista de propiedades é enorme. Comercialízase co nome de **reishi**. Outro cogomelo con moitas propiedades medicinais é o *Lentinus edodes*, o popular **shitake**

O **shitake** foi utilizado dende hai séculos especialmente en China, Xapón e Corea. Hoxe cultívase en moitos países. As súas propiedades son, entre outras:

- Fortalece o sistema inmunolóxico e é de grande axuda en problemas víricos e bacterianos: gripe, herpes, arrefriados..

- Usado no tratamento do cancro e os tumores.

- Controla a hipertensión, reduce o colesterol e diminúe a viscosidade do sangue

- Favorece a dixestión.

- É un alimento antiidade polo que tamén se lle chama "cogomelo de lonxevidade".

Os fungos son indispensables na natureza, eles son os principais elementos de reciclaxe da materia orgánica morta e artífices das fermentacións necesarias para que dispoñamos de queixos, iogures, viño, cervexa, etc. Tamén son as principais fontes de obtención de materias antibióticas das que dependemos nos nosos días para combater as infeccións de todo tipo. Pero tamén pola contra, son os causantes de innumerables pragas e enfermidades que atacan aos vexetais e en casos aos animais.

Reprodúcense con gran facilidade e causaron verdadeiros desastres na agricultura. Como exemplo de desastres temos a fame causada en Irlanda, entre os anos 1845 e 1849, pola proliferación dun fungo, o *Phytophthora infestans*, que arruinou a colleita de pataca, o seu alimento básico. Non se rexistrou o número de mortos, pero estimase entre 500.000 e un millón. Ademais 2.000.000 de desprazamentos foron motivados polo desastre e unha cantidade similar emigrou a outros países, a maioría aos Estados Unidos. Entre mortos e emigración, Irlanda perdeu máis dun cuarto da súa poboación naqueles anos.





Outro fungo que causou moitas mortes foi o **cornizó do centeo** (*Claviceps purpurea*). Na Idade Media o centeo era un alimento básico para as clases máis pobres da sociedade e na súa moedura non se retiraba o **cornizó** o que foi causa de graves enfermidades e numerosas mortes. A súa parte positiva é o seu uso con fins medicinais.

Pero, claro está, o uso máis común dos cogomelos foi o culinario. Os romanos eran grandes amantes dos cogomelos diferenciando mesmo os cogomelos reservados a césares e patricios. Unha frase do poeta romano Marcial explica a súa grande afección cara este manxar cando dicía: É difícil menosprezar o ouro e a prata, pero desprezar un prato de cogomelos é moito máis difícil.

O pobo ruso é un grande consumidor de cogomelos por varias razóns: pola variedade e cantidade que alí existen e por ser, en moitos casos, unha cociña de supervivencia. En casos de invasións de pobos limítrofes, refuxiábanse nos seus extensos bosques onde, entre outros recursos, había cogomelos, grazas aos cales podían sobrevivir.

En España considéranse rexións micófilas a Cataluña, País Vasco, Castela,... sendo pola contra consideradas micófobas Galicia e Andalucía. Isto hoxe xa non é verdade na súa totalidade, polo menos no caso de Galicia. Pasamos dun rexeitamento e descoñecemento dese mundo, a unha afección tal

que case creo que nos podemos equiparar a calquera zona de España. Hoxe é difícil ir ao monte e non atopar xente coas súas cestas recollendo cogomelos. As aproximadamente 18 asociacións micolóxicas galegas, que cobren a práctica totalidade do noso territorio, e a existencia dunha Federación Galega que xunta un bo número delas así o demostra. Ao mesmo tempo hai en Galicia grandes investigadores neste campo que están aportando continuamente datos das especies que aquí existen e mesmo descubrindo para a ciencia outras novas.

En canto ao seu uso na cociña podemos dicir que cos cogomelos se poden realizar completos menús, dende as sopas e os entrantes, ás sobremesas. Cada cogomelo, co seu peculiar sabor e consistencia, pódenos dar unha morea de ideas de como poder preparalas. Por suposto as de sabor a froita ou doce poderíamolas utilizar para confeitar e facer con elas deliciosas sobremesas, é o caso do *Cantharellus cibarius*, a *Lepista nuda* e outras. Para iso fariamos un xarope máis ou menos nestas proporcións: un vaso de azucre, medio vaso de auga, ferver e engadir os cogomelos. Deixámolas ferver ata que perdan a súa auga e esperamos o tempo necesario para que queden coa consistencia que desexamos. Pódense tomar así ou engadilas como complemento doutras sobremesas, iogures, leites callados, etc.

## AGRUPACIÓN MICOLÓXICA DE VILAGARCÍA "A CANTARELA"

**Agrupación Micolóxica de Vilagarcía "A Cantarela" fundouse no ano 1983.** Dende aquela data a Agrupación organizou, ano tras ano, o **Outono Micolóxico**, con conferencias, saídas ao campo, excursións colectivas, charlas en colexios, sociedades culturais e outros concellos próximos; concursos de cocíña, cestas de outono e debuxo escolar. E como remate de actividades unha cea micolóxica.

No ano 1991 realizamos unha **Degustación Popular de Cogomelos**, que tivo un gran éxito e que pronto pasaría a denominarse **Festa dos Cogomelos**, na que ofrecemos ao público asistente diversas preparacións de cogomelos, acompañados de viño albariño, por un módico prezo.

O longo período de inactividade entre outono e outono, enchémolo dende ao ano 1997, coas chamadas **Saídas de Primavera**, nas que visitamos diferentes lugares de interese natural de Galicia, Comunidades Autónomas próximas e Portugal.

O ano 1999 falecía Enrique Valdés Bermejo, socio fundador de A Cantarela, excelente botánico e inesquecible amigo e compañeiro. Na súa honra instituíuse o **Concurso de Fotografía Micolóxica Enrique Valdés Bermejo**.

### RECETAS

#### *Níscaros e delicias da ría con salsas "mar e campo" e gornición de fabas pintas.*

Autor: Oscar Brun Carballo.- 1º Premio Concurso de "A Cantarela" 2009

#### INGREDIENTES:

8 chopos pequenos, 400 gr. de Níscaros, 1 dente de allo laminado, 8 cigalas, 400 gr. de fabas pintas, 1 chorro de *brandy*.

#### Para a salsa "mar":

½ cebola pequena, 3 culleradas de aceite de oliva, 1 chisco de pementa branca, 1 cullerada de fariña, a bolsa de tinta dun choco, sal.

#### Para a salsa "campo":

1 cebola pequena, ½ pemento vermello, 2 cenorias, ½ copa de *brandy*, 1 chisco de pementa branca, ½ vaso de aceite de oliva, 1 tomate, 2 dentes de allo, ½ pemento verde, 1 folla de loureiro, 1 cullerada de especies fornecidas, 1 vaso de auga, 1 cullerada de fariña, sal.

#### PREPARACIÓN:

Cocer as fabas pintas con auga e sal durante 40 ou 45 minutos (ir probando as fabas ata que estean no seu punto). Sacar e reservar.

Fritir os chocos cun pouco de aceite de oliva e a tinta dun choco disolta nun vaso de auga. Reservar os chocos e o caldo resultante.

Cocer as cigalas en auga con sal e unha folla de loureiro. Pelalas e reservar.

Nunha tixola con media copa de aceite de oliva fritir os allos laminados e os Níscaros. Cando collan cor engadir un chorro de *brandy* e flamexar. Deixar cocer cinco minutos. Retirar e reservar.

#### Preparación da salsa "mar":

Poñer 3 culleradas de aceite de oliva nunha tixola, media cebola moi ben picada e unha cullerada de fariña. Removemos cunha culler de madeira e engadimos un chisco de pementa branca. Agregamos un vaso do caldo dos chocos e seguimos removendo ata conseguir unha salsa espesa. Retiramos.

**Preparación da salsa "campo":**

Poñer nunha tixola medio vaso de aceite de oliva, unha cebola, dous dentes de allo ben picados e unha cullerada de fariña. Remover cunha culler de madeira.

Cando a cebola colla cor agregar medio pemento vermello e medio verde, dúas cenorias pequenas e o tomate, todo ben picado. Deixar dourar e botar media copa de *brandy*, o vaso de auga, a folla de loureiro, un chisco de pementa branca, un chisco de especies fornecidas, sal e deixamos facer durante dez minutos.

Retirar do lume e pasar por un batedor ata conseguir unha salsa espesa. A continuación pasar polo chinés para que quede fina.

**Presentación:**

Primeiro facer unha base moi fina no prato coa salsa "campo"

Poñer no centro do prato un par de culleradas sopeiras de fabas e repartimos arredor delas os Níscaros, os dous chocos e as dúas cigalas que corresponden por comensal.

Verquer por enriba das fabas un chorro de salsa "mar" e outro de salsa "campo".

Por último facemos un círculo arredor do prato e por enriba dos outros ingredientes coa salsa "mar", deste modo estarán presentas as dúas salsas en todo o prato.

## *Cogomelos con puré e lagostinos*

Autora: M<sup>a</sup> del Carmen Bugallo Bueno 1<sup>o</sup> Premio Concurso de Cociña "A Cantarela", 2008

**INGREDIENTES**

1 K. de patacas, 2 ovos, 1 cullerada de manteiga, ½ K. de cogomelos (*cantharellus tubaeformis*), 1 tomate grande maduro, 1 cebola mediana, 3 dentes de allo, 5 lagostinos, Sal, Pementa

**PREPARACIÓN:**

Cocer as patacas en auga con sal, escorrer, engadir os ovos e a manteiga e facer un puré.

Dourar a cebola picada e os allos, engadir o tomate, o sal e a pementa. Deixar refogar un anaco e incorporar os cogomelos e por último os lagostinos pelados e torados.

Nun recipiente de forno colocar o puré e enriba a mestura anterior.

Gratinar ao forno durante 15 minutos.

Servir quente.

## *Pan doce de caqui e cantarelas*

Autora. Carmen Paz Baliñas.- 1<sup>o</sup> Premio Sobremesas ano 2009

**INGREDIENTES**

400 gr. de fariña, 200 gr. de azucre integral, 3 caquis, 150 gr. de *Cantharellus tubaeformis* acaramelados, 125 gr. de manteiga, 100 gr. de améndoas picadas, 3 ovos, 1 sobre de fermento, Un chisco de sal.

**PREPARACIÓN:**

Peneirar a fariña, agregar o fermento, un chisco de sal e as améndoas. Mesturar ben e reservar.

Pelar os caquis e picalos. Poñelos a cocer co azucre a lume lento uns 10 minutos.

Nunha cunca grande escachar os ovos e batelos cun batedor de varas. A medida que se van batendo engadir os caquis e as cantarelas. Incorporar a mestura da fariña, fermento e améndoas. Amasar a man e engadir a manteiga branda.

Encher un molde tipo pan. Introducir no forno a 170<sup>o</sup> durante 40-45 minutos. Retirar e servir frío.