

Micoloxía

Texto e fotos:

Alejandro
Mínguez

Todos os cogomelos se poden comer, algúns unha soa vez. Os fungos conviven dende sempre cos humanos e dende antigo veñen sendo empregados como alimentos e medicinas en lugares como China ou México. Foron os romanos os que popularizaron en Europa as virtudes gastronómicas dalgúns dos froitos dos fungos. Galicia é terra de cogomelos silvestres, destaca pola calidade e a cantidade, malia a escasa tradición neste apartado pola vinculación destes coa bruxería tempo atrás, o papel da Igrexa e a existencia de exemplares mortais nos nosos montes, entre outras cuestións. Hainos moi apetitosos, ata unha vintena de excelentes comestibles, moitos sen valor culinario e media ducia de cogomelos moi tóxicos, incluso mortais, e hai que saber como distinguiilos. Falta moita divulgación, promoción e concienciación da importancia botánica. Son alimentos nutritivos, moitos deles con vitaminas e con propiedades medicinais. Álvaro Cunqueiro recolleu as esencias e virtudes dos cogomelos nos seus artigos e traballos sobre cociña, como en *Viajes y yantares por Galicia*. Cada vez están máis de moda, aparecen cogomelos en distintos menús e cartas de restaurantes repartidos por toda Galicia.

Non é fácil cociñar cogomelos, cada especie ten unha textura, un tempo de cocción e un bo acompañante de cazola diferente. Para gozar do sabor e percibir o aroma, os cogomelos deben estar en condicións de conservación óptimas. Recollelos con mimo, con respecto ao medio, sans e limpos para apreciar todas as súas particularidades.

Hoxe en día podemos preparar un menú micolóxico exclusivo con cogomelos silvestres. Sopas elaboradas con especies indicadas para esta opción como o *Marasmius oreades* ou o *Leccinum scabrum*; garavanzos con *Boletus pinophilus*, entrantes como ameixas con *Pleurotus ostreatus*, croquetas de *Macrolepiota procera*, empanada de *Coprinus comatus* ou ensalada con cogomelos variados como *Amanita caesarea*, incluso vieiras con *Cantharellus tubaeformis*. De primeiro prato podemos preparar unha pasta fresca con *Hydnum repandum*, un salmón con *Lactarius deliciosus*, carne de caza ou polo con arroz e cogomelos variados con corpo como o *Agaricus arvensis* e castañas. De sobremesa, biscoito de *Cantharellus cibarius*, pastel de castañas con *Tricholoma portentosum* e todo isto acompañado dun licor de augardente elaborado con algún dos cogomelos máis aromáticos como poden ser o *Clitocybe odora* ou a *Lepista nuda* incluso o *Boletus edulis*. No supermercado

Gastronomía micolóxica



ALGÚNS DOS MÚLTIPLES PRATOS QUE SE PODEN ELABORAR CON DIFERENTES TIPOS DE COGOMELOS

temos todo o ano especies cultivadas como *Agaricus bisporus*, *Pleurotus ostreatus* ou *Lentinus edodes*, tanto en fresco coma incluso secos ou en conserva, que merece a pena explorar nos nosos menús diarios.

Malia este importante avance en materia de cociña con cogomelos, en Galicia cómpre salientar que aínda estamos a moita distancia doutras comunidades onde os cogomelos son estrelas da gastronomía, como é o caso de Euskadi ou a costa do Mediterráneo e rexións de Centro Europa, en países como Alemaña, lugares onde a nivel práctico os cogomelos están no prato polo seu propio peso e onde existen manuais e libros de gastronomía e micoloxía que son auténticas enciclopedias, onde os cociñeiros espresen as posibilidades de ata unha trintena de especies distintas.

A nivel divulgativo, cómpre salientar a cantidade de cursos de promoción e divulgación de gastronomía micolóxica que se celebran en Galicia ano tras ano.

Tamén hai que destacar iniciativas de micoturismo como os “Outonos gastronómicos” onde os cogomelos teñen un papel protagonista. Numerosas casas de turismo rural comezan a preparar entrantes, pratos principais e sobremesas con cogomelos, un luxo ao alcance de todo o mundo.

A nivel bibliográfico, existen varias publicacións monográficas sobre esta materia de interese, *Do monte ó prato. 25 formas de cociñar cogomelos* (Agrupación de Micólogos “Os Cogordos” de Ourense, 2005) e *Pratos de concurso. Receitas premiadas nos concursos de cociña da Festa dos cogomelos de Vilagarcía* (Agrupación micolóxica de Vilagarcía “A Cantarella”, 2008). Neste último volume aparecen 70 variadas receitas con distintas especies de cogomelos, moitas delas sorprendentes pola súa orixinalidade e por integraren os cogomelos en todo tipo de receitas.

Cómpre destacar tamén a aparición de manuais de divulgación micolóxica que incorpo-

ran receitas con cogomelos onde son protagonistas dos pratos, sobremesas e licores e deixan de ser simples acompañamentos como acontecía nas receitas da maioría dos libros de cociña, nas que champiñóns e cantarelas non pasaban de ser parte dun prebe ou liderar un revoltó.

Aínda que non é moi abondosa, desta bibliografía pódense destacar textos de divulgación local como *Manual de cogomelos máis frecuentes e curiosos nas Terras de Celanova e Baixa Limia* (Xunta de Galicia, 2000), *Manual e guía práctica de micoloxía no Val da Barcala* (Xunta de Galicia, 2007) ou *Nove ducias de cogomelos de Ourense* (Deputación de Ourense, 2010), onde aparecen receitas con cogomelos, ata libros de ámbito xeral galego, como *Cogomelos de Galicia e norte de Portugal* (Xerais, 2004), que foi reeditado en 2009, de Marisa Castro. Nesta obra a autora dedica unha boa parte do manual á cociña micolóxica en apartados como micogastronomía, conservación dos cogomelos con fins

culinarios, receitas con cogomelos e viños e cogomelos.

O libro *Cogomelos de Galicia* (Xunta de Galicia, 2005), reeditado e ampliado en 2009, recolle ademais de medio milleiro de especies de cogomelos que aparecen na nosa terra, unha serie de instrucións para a colleita e conservación de cogomelos e un recetario con 29 propostas, algunhas de vangarda, asinadas por reputados restauradores.

Helena Villar Janeiro, en *Encontro cos cogomelos. O sabor da terra* (Galaxia, 2005) recolle os cogomelos como alimentos ecolóxicos, bocados escollidos con 27 receitas e métodos de conservación, entre outras cuestións de interese culinario. Tamén existe un pequeno apartado dedicado á micogastronomía no texto *Guía micolóxica dos ecosistemas galegos* (Baía, 2005) e en *Cogomelos medicinais* (Edicións do Cumio, 2009).

Abundantes, nutritivos, sans e medicinais, saborosos e económicos. Que máis podemos pedirles?