



ELS BOLETS

a

**Sant Hilari
Sacalm**



Gerard Casacuberta



ÍNDIX

-Introducció	3
-Parts del bolet	3
-Hàbitats dels bolets	4
Pinedes i avetoses	
Fagedes, rouredes, alzinars i suredes	
Bedollars, boscos de ribera, altres hàbits	
Perxades	
-Com anar a buscar bolets	5
L'equip boletaire	
Consells i normes bàsiques de conducta en el bosc	
Intoxicacions a causa del bolets	
Com trobar bolets	
Collir i transportar bolets	
Triar i netejar els bolets	
-Alguns bolets comestibles que trobem a Sant Hilari	6
-Alguns bolets no comestibles que trobem a Sant Hilari	9
-Bolets com a aliment	9
-Conservació dels bolets	10
-Recepta gastronòmica	10
-Activitats micològiques a Sant Hilari	11
Fira de la Micologia i el Bolet	
Ruta dels Bolets	
-Conclusió	12
-Bibliografia	12
-Annex	13

INTRODUCCIÓ

És ben coneguda la tradició boletaire de Catalunya i a l'entorn de Sant Hilari Sacalm és una zona ideal per la recol·lecció de bolets. Quan arriben les pluges de la tardor o primavera, un gran nombre de persones es desplacen als boscos per passar una estona d'esbarjo i omplir-ne els cistells.

Els bolets són l'òrgan reproductor dels micelis que constitueixen els fongs. Els fongs transformen les restes de matèria orgànica, d'animals i plantes, en substàncies aprofitables pels vegetals. A més a més, els micelis dels fongs formen part de l'estructura del sòl, que és imprescindible per al desenvolupament de la vida vegetal.

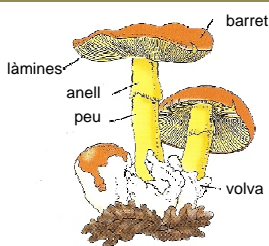
Es coneix amb el nom de bolets la part visible dels fongs, la que té per missió produir i dispersar les espores, que són els elements que permetran la reproducció de l'espècie.

L'objectiu d'aquest treball és ampliar els coneixements sobre el món dels bolets:

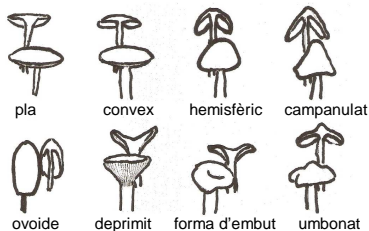
Explicar què són, quin és el seu hàbitat, els que podem trobar a Sant Hilari, la seva conservació, distinció entre els comestibles i els tòxics, el seu cultiu i la importància del bolet com aliment.

Personalment, és un tema que m'atrau, ja que cada dia se'n parla més a la vida quotidiana, a més a més, la televisió n'ha fet una gran difusió. Per altra banda, nosaltres vivim en una zona amb molta tradició boletaire i es fan diverses activitats relacionades amb el món dels bolets, que desperten l'interès i la curiositat.

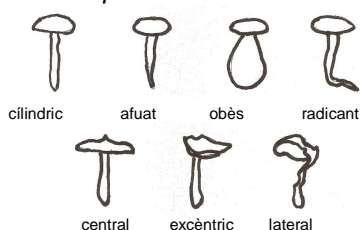
PARTS DEL BOLET



Formes del barret:



Formes del peu:



Barret

És la part superior dels bolets que protegeix les espores.

Anell

És una estructura en forma d'anell que es pot trobar al peu d'alguns bolets.

Làmines

És un replec radial que hi ha sota el barret de molts bolets, conté les espores.

Peu

És la cama d'un bolet, la qual aguanta el barret.

Volva

És un vel que embolcalla el bolet quan neix. Alguns bolets la mantenen a la part baixa del peu.

HÀBITATS DELS BOLETS

Per créixer, els bolets necessiten unes condicions determinades, sobretot del sòl, i la seva aparició també varia segons el tipus de bosc. Així hi ha bolets que neixen més fàcilment en un bosc concret i d'altres que creixen a tot arreu. A les Guilleries hi ha una gran varietat de boscos i per tant una gran diversitat de bolets.

Pinedes i avetoses

Pinedes

Són els boscos on hi trobem pins, ja que han estat plantats per tal de substituir els camps de patates que ja no es cultivaven. Algunes pinedes de Sant Hilari són: Vallclara, Roca d'en Pla, Pla de les Arenes, etc.

A les pinedes hi creixen diferents bolets comestibles com són: els rovellons, alguns ceps, les llenegues, el fredolic, els mollerics, la cama de perdiu i el rossinyol. Tot i així n'hi podem trobar de no comestibles i de tòxics.



Avetoses

Són boscos constituïts per un únic avet, l'*Abies alba*. A Sant Hilari les avetoses les podem trobar en el Pla de les Arenes. Hi podem trobar diferents bolets comestibles i verinosos. El cep, rovelló, el fredolic com a comestibles. El fredolic metzinós i el reig bord com a verinosos

Fagedes, alzinars, rouredes i suredes

Fagedes

Els fajos són arbres caducifolis amb un tronc recte d'escorça llisa i de color gris pàl·lid. Algunes fagedes de Sant Hilari són, la de les Valls, el Rebost d'en Ribot, la Gavarra, etc. Els bolets que hi podem trobar són: el rossinyol, ceps, l'ou de reig i peus de rata (comestibles); i el reig bord, el pixacà i peus de rata .



Alzinars, rouredes i suredes

L'azina és un arbre molt comú al Mediterrani. L'alzina surera, és igual que l'alzina, però se situa a les zones litorals. A Sant Hilari en podem trobar a la Gavarra. En indrets orientals al sud i solell. Els roures, àrees més humides, són arbres de fulla caduca.. En aquests boscos i a tots podem collir: el reig, el carlet, el sureny fosc, la llora verda, la paloma, trompeta de la mort, el rossinyol, la llengua de bou i una espècie medicinal com el bolet de tinta. De bolets tòxics podem trobar la farinera borda, el pixacà i el mataparent.



Bedollars, boscos de ribera i altres hàbitats.

Bedollars, boscos de ribera

El bedoll és arbre de muntanya en llocs oberts. L'escorça és blanca. Els bolets comestible que trobem són: l'abrió i el bolet tòxic és el reig bord.

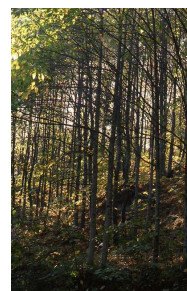
En els boscos de ribera trobem arbres com el salze, gatells, pollancre i verns. Tots són caducifolis. El pollancre i la gírgola són els bolets comestibles d'aquest hàbitat.

Prats i clarianes herboses

En prats i clarianes abunden els fongs sapròfits, ja que no hi han arbres. L'únic bolet que hi podem collir és el cama-sec.

Perxades

El castanyer és un arbre de fulla caduca. L'escorça és llisa i de color gris o bruna, si és jova. Els bolets comestibles que hi trobem són el sureny fosc i el rossinyol; i el no comestible és el rovelló de cabra.



COM ANAR A BUSCAR BOLETS

L'equip boletaire

Per anar a buscar bolets és necessari portar un ganivet i un cistell. El ganivet per tallar el bolet per la cama i així deixem el miceli, del qual pot tornar a créixer un bolet. El cistell ens servirà per disposar els bolets i alhora, amb el moviment les espores s'aniran escampant. També podem portar un bastó, que ens ajudarà a no tocar els bolets amb la mà si no els coneixem; una guia de bolets i un bon calçat



Consells i normes bàsiques de conducta en el bosc.

Hi ha una sèrie de consells i normes bàsiques que són vàlids per tots, ja que hem de cuidar i mantenir el medi ambient.

- Respectaràs la natura, els boscos i els conreus.
- No bramars ni faràs l'esvalot.
- No faràs forats com el porc senglar.
- Tallaràs els bolets amb cura i amb ganivet.
- No malmetràs els bolets que consideris dolents.
- No colliràs cap bolet a la babalà.
- T'emportaràs els bolets amb el cistell.
- Mantindràs les boleteres en secret
- No deixaràs rastre ni senyal.

Intoxicacions a causa dels bolets

La toxicitat d'un bolet és produïda per les toxines. La quantitat de toxines que produeix un bolet pot variar segons l'hàbitat i les condicions del creixement.

Prevenció

Quan es menja un bolet comestible per primer cop un, ha de ser ben cuit i tastar-ne una petita quantitat, ja que per moltes persones pot ser mal tolerat.

Com cal actuar en cas d'intoxicació?

En el cas d'una intoxicació cal anar al metge, perquè la persona intoxicada rebi un tractament mèdic. Cal portar les restes de menjar i que hi vagin les persones que hagin fet l'àpat. Es recorda que el període de l'aparició de símptomes pot ser de vuit o més hores. Com més aviat es detecti la intoxicació més bé sortirà el tractament mèdic.

Com trobar bolets

Anar a buscar bolets és una activitat a l'abast de tothom, però trobar-ne és més complicat. Com més pràctica tinguem més omplirem el cistell, perquè el secret és conèixer l'hàbitat de les espècies i saber a on es troben. Els únics bolets que creixen en prats són els moixernons i cama-secs. La majoria viuen sota els arbres, la seva recerca és difícil si no saps a quin arbre creixen. Per poder diferenciar bolets cal consultar-los a una guia.

Collir i transportar bolets



Per collir cal estar segur de quin bolet és. S'han de tallar arran de peu amb un ganivet. Usar un cistell per transportar-los, ja que d'aquesta manera les espores dels bolets es dispersen.



Triar i netejar els bolets









Els bolets cal netejar-los bé abans de consumir-los. Són molt delicats i s'ha de fer amb un raspall o un ganivet i per últim els hem de rentar amb l'aigua. Cal fer-ho el més aviat possible per evitar que es facin malbé. Després els podem cuinar o conservar.









ALGUNS BOLETS COMESTIBLES QUE TROBEM A SANT HILARI

Nom del bolet	Descripció	Localització
Pinetell o Rovelló (<i>Lactarius deliciosus</i>) 	Barret de color ataronjat en forma d'embut o arrodonit. El peu és ataronjat	Surt des de l'agost fins a l'octubre en coníferes.
Rossinyol (<i>Cantharellus cibarius</i>) 	Té forma de bolet típic, amb una cama i un barret. El barret té un color entre el groc i el groc ataronjat.	Surt de juny a novembre. Acostuma a viure en boscos de coníferes, fagedes, d'alzinars, i rouredes.

<p>Cep o sureny (<i>Boletus aereus</i>)</p> 	<p>Barret de color bru fosc, llis i sec. La cama és molt robusta, és obesa de jove i més endavant cilíndrica.</p>	<p>El podem trobar del juny a l'octubre en alzinars o sureres i rouredes.</p>
<p>Reig o ou de reig (<i>Amanita caesarea</i>)</p> 	<p>És un bolet carnós i corpulent, d'un color taronja vistós i amb una volva de color blanc al cap d'avall del peu.</p>	<p>Surt de l'agost a octubre en sòls àcids des de la costa fins a mitja muntanya. En alzinars o suredes, rouredes i fagedes.</p>
<p>Múrgola (<i>Morchella rotunda</i>)</p> 	<p>Té la carn prima i el barret està format per alvèols i està adherit a un peu buit.</p>	<p>Surt del febrer al maig. En alzinars o suredes, rouredes, fagedes, boscos de ribera i boscos mixtos</p>
<p>Camagroc (<i>Cantharellus lutescens</i>)</p> 	<p>El barret és fràgil, i de color brunenc amb tonalitats grogues. La cama és d'un color groc ataronjat.</p>	<p>Surt de l'agost fins al novembre en pinedes i avetoses.</p>
<p>Trompeta de la mort (<i>Craterellus cornucopioides</i>)</p> 	<p>El barret és de color bru negre. El marge és ondulat. L'himeni és llis i de color gris.</p>	<p>Surt a l'octubre fins al gener. En alzinar o suredes, rouredes i fagedes.</p>
<p>Fredolic, negret, brunet (<i>Tricholoma terreum</i>)</p> 	<p>El barret és gris negrós, les làmines són blanques i la cama és d'un blanc grisós.</p>	<p>El podem trobar des del setembre fins al gener. En Pinedes i estepars.</p>
<p>Carlet (<i>Hygrophorus russula</i>)</p> 	<p>El barret és llis, blanquinós i de color vinós. Les làmines són gruixudes. La cama té molts tons i és obesa.</p>	<p>El podem trobar des del setembre fins el gener, en alzinars o suredes.</p>
<p>Llengua de bou (<i>Hydnum repandum</i>)</p> 	<p>El barret té forma de ventall de color crema. L'himeni té forma d'agulletes, està a la cara inferior del barret, és de color crema. La cama és robusta i pàl·lida.</p>	<p>El podem trobar de l'agost fins al novembre. En pinedes, alzinars o suredes, rouredes, boscos mixtos, fagedes i avetoses.</p>
<p>Cama-sec, carretera (<i>Marasmius oreades</i>)</p> 	<p>El barret és de color bru clar, les làmines són de color clar i la cama és resistent.</p>	<p>El podem localitzar de l'abril fins al novembre en prats.</p>

<p>Bolet de tinta (<i>Coprinus comatus</i>)</p> 	<p>El barret està format per escames i és cilíndric. El barret adult és desfà pels marges i deixa anar un líquid negre. La cama és allargada i cilíndrica.</p>	<p>El podem localitzar del maig fins al novembre en prats i boscos de ribera.</p>
<p>Paloma, apagallums (<i>Macrolepiota procera</i>)</p> 	<p>El barret i la cama hi ha esquames. L'anell és doble i mòbil. Les làmines estan separades de la cama.</p>	<p>En podem trobar des del juliol fins al novembre. En pinedes, alzinars o suredes, rouredes, boscos mixtos i en prats.</p>
<p>Llora (<i>Russula cynoxantha</i>)</p> 	<p>El barret és de color vinós. La superfície és lluent i llisa. La cama és blanca i la carn té un sabor suau.</p>	<p>La podem localitzar des del juny fins al novembre; en alzinars o suredes, rouredes, boscos mixtos i fagedes.</p>
<p>Llora verda (<i>Russula virescens</i>)</p> 	<p>El barret és de color verd. La superfície és lluent i llisa. La cama és blanca i la carn té un sabor suau.</p>	<p>La podem trobar des del maig fins a l'octubre en fagedes.</p>
<p>Peu de rata groc (<i>Ramaria aurea</i>)</p> 	<p>Un bolet molt ramificat, en forma de corall. La base és massiva i robusta i té branques de color groc.</p>	<p>El podem trobar des de l'agost fins a l'octubre; en fagedes, principalment, o en rouredes.</p>
<p>Lleterola (<i>Lactarius rugatus</i>)</p> 	<p>El barret és arrodonit vermell ataronjat. Les làmines són gruixudes de color crema. La cama té forma cilíndrica i és del mateix color que el barret.</p>	<p>La podem trobar des de l'agost fins al novembre. En alzinars o suredes i en fagedes.</p>
<p>Sabatera (<i>Albatrellus pes-caprae</i>)</p> 	<p>El seu barret és en forma de ventall. Té un peu curt i robust. Té uns porus blanc en comptes de làmines.</p>	<p>La podem collir des de final de juliol fins al novembre. En fagedes (curiosament en algunes pinedes)</p>
<p>Llenega (<i>Hygrophorus latitabundus</i>)</p> 	<p>El barret és de color bru fosc i viscos. Les làmines són blanques i espaiades. La cama és blanca i viscosa</p>	<p>La podem recol·lectar des del setembre fins el gener, en pinedes.</p>

ALGUNS BOLETS NO COMESTIBLES QUE TROBEM A SANT HILARI

Nom del bolet	Descripció	Localització
Mataparent radicant <i>(Boletus radicans)</i> 	Té un barret llis de color bru gris. Els porus són de color groc. La cama és obesa i de color groc.	El podem veure des del juliol fins a l'octubre
Reig bord <i>(Amanita muscaria)</i> 	El barret és vermell amb pics fràgil de color blanc. Les làmines són denses i l'anell és bulbosa.	El podem veure des de l'agost fins al desembre, en pinedes, suredes, rouredes, boscos mixtos, fagedes i avetoses.
Farinera borda <i>(Amanita phalloides)</i> 	El barret és verd brunenc. Les làmines són lliures i blanques. La base de la cama està embolicada amb una volva	El podem observar des del juliol al novembre, en rouredes, alzinars i fagedes.
Rovelló de cabra <i>(Lactarius chrysorrheus)</i> 	El barret i les làmines són ataronjades. La cama és buida i blanquinosa. Conté un làtex blanc i després groc.	El podem veure des de l'agost al novembre, en alzinars o suredes, rouredes, perxades i boscos mixtos.
Carlet bord, fals carlet <i>(Entoloma lividum)</i> 	El barret és llis i grisós. Les làmines són grogues, més endavant, rosades. La cama és grisa, massissa i cilíndrica.	El podem observar entre el setembre fins el novembre en alzinars o suredes i en rouredes.
Peu de rata bord <i>(Ramaria formosa)</i> 	Semblen coralls, les ramificacions són gruixudes i de color salmó, les puntes groguenques i la base és blanquinosa	El podem observar des de l'agost fins al novembre en alzinars, o suredes, rouredes i fagedes

ELS BOLETS COM A ALIMENT

Els bolets tenen un valor nutritiu baix, però són consumits i apreciats per les seves textures, aromes i sabors. La composició nutricional dels bolets és variable; depèn de l'espècie, de l'hàbitat, de si són cultivats o no, de si són frescos o secs.

Contenen molta aigua i un gran nombre de matèries nitrogenades. També, altres substàncies que fan que siguin difícils de digerir, per la qual cosa cal cuinar-los molt bé.

Recomanacions per al consum de bolets:

- Evitar collir-los en zones contaminades i llençar els bolets vells o amb cucs.
- Consumir-los al més aviat possible i d'una forma moderada.

- Evitar menjar-los crus, ja que si els cuinem podem eliminar substàncies perjudicials.
- Si és la primera vegada que mengem una espècie cal fer-ho en poca quantitat, per si es produeix una intolerància.

CONSERVACIÓ DEL BOLETS

Els bolets són un producte de temporada i la millor manera de consumir-los és quan hi són. Tot i així, si volem tenir-ne tot l'any podem conservar-los.

Per fer conserves és important que tinguem el material adequat. És convenient escollir els exemplars més sans i tendres, i netejar-los bé. Caldrà fer-ne trossos regulars, ni massa grossos ni massa petits, i poden començar a fer la conserva.

A molts llocs de Catalunya hi ha fàbriques que conserven bolets per als supermercats, però a Sant Hilari no n'hi ha cap.

Tipus de conserva:

- Conserva amb oli: Els bolets més adients per aquesta conserva són: la llenega i la cama de perdiu.
- Conserva amb vinagre: El bolet que és fa servir per aquest tipus de conservació és el rovelló.
- Conserva amb sal: Els bolets que s'utilitzen per a la conservació amb sal són el rovelló, la pinenca, ceps i la sabatera.
- Bolets assecats: Els bolets que fem servir per aquesta conservació són: camagrocs, sabateres, ceps.
- Bolets envasats al buit: Tots els bolets és poden envasar al buit.



RECEPTA GASTRONÒMICA

Els bolets són ingredients en la preparació de molts plats.

RISOTTO AMB SAFRÀ I LÀMINES DE CEPES

Ingredients

6 Pax	Suc llimona	Safrà - 1 pessic
Ceps - 12 unitats	(1 cullera sopera)	Ceba a "dauets"
Mantega - 1,5g	Brou de pollastre - 1,8L	Vi Blanc – 60mL
Parmesà rallat - 90g	Arròs - 540g	Oli – 50mL

Procediment

1. Embolica el safrà i torra'l
2. Sofregiu la ceba amb l'oli sense que agafi color



3. Poseu el vi blanc i l'arròs; deixeu-ho ofegar durant 20 minuts
4. Mulleu l'arròs amb el brou i incorporeu el safrà torrat
5. Quan l'arròs estigui cuit incorporeu la mantega i el parmesà. Remenar fins que quedi cremós. Salpebreu i poseu el suc de llimona.
6. Servir el risotto amb els ceps crus i tallats a làmines fines.

Restaurant Les Estovalles, Sant Hilari Sacalm

ACTIVITATS MICOLÒGIQUES A SANT HILARI

Fira de la Micologia i el Bolet

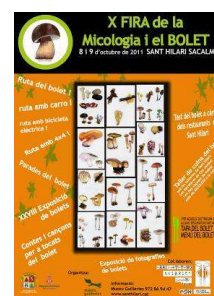
És el segon cap de setmana d'octubre els boletaires tenen una cita important a Sant Hilari, on ja fa 12 anys que s'hi celebra la Fira de la Micologia i el Bolet, on es fan tot tipus d'activitats relacionades. Algunes són:

- Ruta pels boscos de bruixes i bandolers (guiada per un micòleg).
- Taller de cistelleria i cuina de bolets.
- Balls per a tocats del bolet i tast de bolets i d'altres.



A part d'aquestes activitats hi ha l'exposició de bolets, que ja va ser la 30a. S'inaugura el diumenge de la fira i dura fins dilluns, perquè els alumnes de les escoles de Sant Hilari la puguin anar a veure.

Recull de programes d'activitats de la Fira de la Micologia i el Bolet:

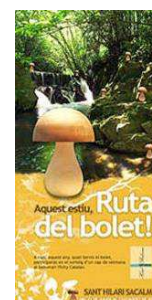


La ruta del bolet

Durant l'agost hi ha dues excursions organitzades des del Museu Guillerries:

- La ruta de la Font d'en Gurb a la Font Vella (6km).
- La ruta de la Font de les Formigues (5km).

En aquestes rutes pots trobar uns bolets molt especials. Són de fusta fets per els alumnes de les escoles. Si se'n troba un s'ha de portar a l'Oficina de Turisme Can Rovira i allà li donaran un val, que l'haurà de bescanviar a la botiga indicada de Sant Hilari.



CONCLUSIÓ

Els bolets és un tema molt interessant i apassionant. No és un tema fàcil ja que hi ha una gran varietat de bolets i un ampli món al seu voltant. De bolets, n'hi ha d'infinites classes, d'infinites formes i d'infinits colors. Molts s'assemblen, però tots són diferents, n'hi ha d'exquisits i d'altres que no ens podem ni plantejar de tastar perquè són mortals. Jo he decidit enfocar el treball cap als principals bolets que trobem al terme municipal de Sant Hilari, aquest municipi té una gran riquesa forestal i, per tant, també micològica.

Anar a buscar bolets no només significa saber identificar un bolet, sinó que hi ha altres factors importants que s'han de tenir en compte i és per aquesta raó que els he inclòs en el meu treball. Primer de tot cal saber l'hàbitat on es troba cada bolet, l'actitud que ha de tenir un bon boletaire al bosc per trobar-ne i respectar l'entorn. Un cop collits hem de saber com netejar-los per cuinar o bé les tècniques que podem fer per conservar-los. També he fet referència a les intoxicacions, els bolets que les provoquen i com s'ha d'actuar en aquests casos.

A Catalunya l'únic bolet cultivat és el xampinyó, al terme municipal de sant Hilari no hi ha cap empresa que es dediqui el cultiu d'aquest bolet, però de totes maneres he trobat interessant parlar del cultiu ja que per mi era un tema desconegut.

Per acabar el treball, he comentat les diferents activitats sobre els bolets que es fan a la nostra població.

BIBLIOGRAFIA

- Fotos bolets, de làmines d'una col·lecció: ELS BOLETS, Enciclopèdia catalana.
- Fotos de la sabatera, de la fageda i de l'entrevista de l'autor
- Fotos de la roureda, bedoll, pineda i perxada; de Salvador Bosch i Cornellà.
- Logotip de Sant Hilari : <http://www.santhilari.cat/>
- Làmines d'una col·lecció: ELS BOLETS, Enciclopèdia catalana.
- Enciclopèdia Club Super 3, Volum 2, *La vida*, Barcelona, primera edició, maig del 2002.
- *Docta Carrroggio*, Guia educativa, Volum 3, Barcelona.
- Jaume Sañé, ELS BOLETS, El 9 Nou
- <http://www.diaridegirona.cat> (Ruta del bolet)
- <http://www.santhilari.cat/>
- Amb la col·laboració de Salvador Bosch i Cornellà, i Àngel Serradesenferm i Valls.

ANEX

En el mapa hi ha marcades unes quantes zones de boscos, que tenim a l'entorn de Sant Hilari; on en les quals hi podem recol·lectar varies espècies de bolets comestibles, com: rossinyols, ceps, pinenques, camagroc, peus de rata, lleteroles, llengua de bou, llores, entre altres de no comestibles.

