

VI *Percurso* *& Micológico* *Oficina* *de Cogumelos* da Gândara

*Boas Práticas de Identificação, Colheita
e Confeção de Cogumelos Silvestres*

3 Dez'11 *Sábado* *Mira*
9h00

Sítio do Cartaxo
ecoturismo

Lagoa de Mira

Organização:



Associação dos Amigos dos Moinhos
e Ambiente da Região da Gândara

Apoios:



VOZ de **mira**



**ANO INTERNACIONAL
DAS FLORESTAS - 2011**



A AAMARG E OS COGUMELOS:

A Associação dos Amigos dos Moinhos e Ambiente da Região da Gândara (www.aamarg.org | aamarg@amarg.org), fundada em 1994, é uma instituição sem fins lucrativos para a defesa e promoção do património cultural e ambiental da região.

Em finais de 2007 e pelo facto de existir nos pinhais litorais da região gandraesa uma procura desregrada e abusiva de cogumelos silvestres, em especial do Míscaro-amarelo (*Tricholoma equestre*), decidiu organizar a 19 de Janeiro de 2008, o 1.º Percurso Micológico e Roteiro Gastronómico da Gândara. Hoje, na 6ª edição, continua a dar a conhecer mais sobre os cogumelos silvestres e aspectos gastronómicos e, particularmente, sensibilizar os colectores e outros interessados para as boas práticas de sua identificação e colheita.

Nesta nova edição dos Percursos Micológicos existem novidades. Além de se tratar de uma jornada que ocupa os participantes durante todo o dia, com mais orientadores - pelo menos 10 -, antes de almoço vai decorrer uma pequena oficina para aprender a produzir cogumelos em casa e diversas e novas apresentações, exposições e boas surpresas.

Usufruam destas actividades com cogumelos e façam o favor de divulgar e de sensibilizar as mensagens e os ensinamentos adquiridos.

Bem hajam! A AAMARG

OBJECTIVOS DAS ACTIVIDADES:

- Conhecer mais sobre o reino do Fungos, com especial relevância para os cogumelos;
- Trocar conhecimentos e experiências entre os participantes;
- Dar a conhecer o Sítio do Cartaxo – Ecoturismo e os serviços aí prestados;
- Educar os participantes para as regras adequadas de identificação de cogumelos;
- Sensibilizar, principalmente colectores, para as boas práticas de colheita de cogumelos silvestres;
- Ensinar formas de produzir cogumelos em casa;
- Aprender a confeccionar e a degustar, com moderação, cogumelos silvestres;
- Conhecer a legislação nacional e outras curiosidades sobre cogumelos.

PROGRAMA DAS ACTIVIDADES: (trazer cesto de verga, navalha e pau afiado numa extremidade, pois é interdito o saco de plástico, balde, ancinho e enxada)

Manhã (9h) – Sítio do Cartaxo Ecoturismo – Margem Nascente da Lagoa de Mira (40° 26´30´´ N | 8°45´08´´ W)

- Recepção dos participantes com café, chá e biscoitos de boas vindas;
- Sensibilização sobre boas práticas de identificação e colheita de cogumelos silvestres;
- Percursos guiados/interpretados de identificação e colheita de cogumelos silvestres no Perímetro Florestal das Dunas de Mira.

Almoço (14h) – Carromeu – Mira (40° 24´49´´ N | 8°43´44´´ W)

- Mostra de guias e curiosidades sobre cogumelos e exposição fotográfica de cogumelos silvestres do pinhal litoral;
- Pequena oficina de produção caseira de cogumelos decompositores/saprófitas – “Métodos semi-naturais de produção”, por Eng.º Ricardo Torres;
- Apresentação e degustação de petiscos com cogumelos silvestres – elaborados por Germano Alves, Paulo Gabriel e outros chefes de cozinha;
- Repasto tradicional – Arroz de Míscaros - elaborado por Germano Alves, Paulo Gabriel e outros chefes de cozinha.

Tarde (15h:30m)

- Identificação dos cogumelos silvestres colhidos durante a manhã e selecção dos cogumelos comestíveis para as oficinas gastronómicas;
 - Apresentações sobre a temática dos cogumelos:
1. “Procedimentos de colheita e curiosidades sobre cogumelos” por Dra. Teresa Gonçalves;
 2. “Cogumelos Silvestres do Pinhal Litoral e boas-praticas de colheita” por Eng.º Pedro Santos;
 3. “A futura legislação nacional sobre as licenças e colheita de cogumelos silvestres” por Eng.º José Santos.

Lanche (17h:30m)

- Oficinas gastronómicas de confecção e degustação de cogumelos silvestres comestíveis, orientadas pelos chefes de cozinha e pelos participantes que o desejem.



ORIENTADORES NO PERCURSO MICOLÓGICO: José Santos, Maria Teresa Gonçalves, Lurdes Barrico, Ricardo Torres, Pedro Santos, Manuel Bernardo Leal, Alves André, Rui Jorge Machado, Leonel Marques, João Petronilho, entre outros especialistas nacionais conceituados.

ORIENTADORES NO ROTEIRO GASTRONÓMICO: Paulo Gabriel, Germano Alves, José Santos, Alves André, Manuel Bernardo Leal, Leonel Marques, Helder Patrão, Nuno Rico, entre outros participantes e especialistas nacionais afamados.



Boletus edulis
Boleto

Cantharellus cibarius
Cantarelo

Cantharellus lutescens
Florita

Hydnum repandum
Pé-de-Carneiro

Lactarius deliciosus
Sancha ou Laranjinha

Macrolepiota procera
Frade ou Tortulho

Tricholoma equestre
Míscaro-amarelo

BREVES NOÇÕES SOBRE COGUMELOS:

Os fungos, dos quais fazem parte os cogumelos, são organismos notáveis. Eles estão presentes em qualquer parte da Terra, em todos os habitats, e têm uma enorme importância biológica e ecológica. O seu estudo é bastante especializado e carregado de interesse, no entanto ainda há muito por descobrir. Hoje sabe-se que a maioria dos fungos ainda estão por descrever/caracterizar. Estimativas recentes apontam que existem 1.500.000 espécies de fungos. Estão identificadas cerca de 70.000 e destas cerca de 10.000 produzem cogumelos. Cogumelos são estruturas de frutificação dos fungos, que geralmente aparecem à superfície da terra e assim completam um ciclo da sua vida. Estes produzem esporos (equivalente às sementes nas plantas) que serão disseminados (espalhados) pelo vento e por animais. Após se fundirem com outro esporo da mesma espécie germinam dando origem a microscópicos fios ou filamentos denominados hifas. As hifas crescem e ramificam-se, formando conexões com outras hifas compatíveis, criando uma rede de filamentos subterrâneos – o micélio (agregações de hifas). O micélio encontra-se maioritariamente escondido no substrato e é normalmente invisível. Por isso quando colhemos cogumelos devemos sempre cortar o seu pé perto do solo, sem perturbar o micélio subterrâneo, e assim assegurar a futura formação de novos cogumelos.

Um micélio (fungo) pode produzir muitas frutificações (cogumelos) numa área relativamente extensa. Avaliou-se que um único indivíduo, numa floresta dos Estados Unidos, é constituído por um micélio subterrâneo que ocupa cerca de 900 hectares (uma área equivalente a mais de 1200 campos de futebol).

Os cogumelos não pertencem ao reino vegetal (*Plantae*), mas sim a um reino à parte, o reino dos fungos (*Fungi*). Os fungos não fixam o carbono atmosférico pois não possuem clorofila. Para obterem alimento colonizam animais e plantas mortos e mesmo vivos, ou seja, eles obtêm a seu alimento a partir de outros organismos, fazendo isso através das hifas.

Existem três categorias de cogumelos:

Decompositores ou saprófitas – estes são os que existem em maior número. Decompõem a matéria orgânica em substâncias simples que as plantas vão absorver, reciclando assim os nutrientes. Desenvolvem-se em organismos mortos e são eliminadores de resíduos da natureza (exemplos: *Pleurotus ostreatus* – Cogumelo ostra; *Agaricus bisporus* – Cogumelo-de-Paris; *Macrolepiota procera* – Frade ou Tortulho). São os cogumelos mais fáceis de crescer e frutificar em unidades industriais de produção ou em produções caseiras;

Parasitas – A “dor de cabeça” dos produtores florestais por atacarem árvores vivas até as matarem (exemplo: *Armillaria mellea* – Armilaria-cor-de-mel). O seu micélio agrupa-se em estruturas parecidas com raízes e exploram o solo. Quando encontram árvores vivas, invadem e matam o hospedeiro e passam a actuar como decompositores;

Simbiontes ou micorrízicos – estes cogumelos são verdadeiros guardiães das florestas. São responsáveis pela recirculação dos nutrientes, pelo bom estado sanitário das florestas e, tal como todos os outros pela formação de solo. (exemplos: *Tricholoma equestre* – Míscaro-amarelo; *Boletus edulis* – Boleto; *Lactarius deliciosus* – Sancha ou Laranjinha) – o micélio destes fungos envolve as raízes das árvores formando as denominadas micorrizas. Criam assim uma barreira física que protege as raízes do ataque de fungos parasitas. O micélio destes fungos explora o solo em áreas muito superiores às raízes da árvore, transferindo água e nutrientes fundamentais para as árvores. Estes fungos produzem hormonas que estimulam a ramificação e o desenvolvimento das raízes, melhorando a implantação das árvores. Em troca, as árvores fornecem-lhes açúcares sintetizados a partir do carbono atmosférico que os fungos são incapazes de sintetizar. Alguns destes fungos tem preferência por determinadas espécies vegetais, como é o caso do Míscaro-amarelo que prefere o pinhal e alguns arbustos específicos. Este conhecimento facilita a procura dos cogumelos que se sabem estar associados a uma ou mais determinadas espécies vegetais.

BOAS PRÁTICAS PARA A IDENTIFICAÇÃO E COLHEITA DE COGUMELOS SILVESTRES:

(É MUITO IMPORTANTE E NECESSÁRIO ATENDER ÀS SEGUINTE REGRAS E BOAS PRÁTICAS)

Em caso de dúvida na identificação de cogumelos não colher. Esta é uma norma fundamental. Não se conhece ou existem dúvidas? Não se colhem e assim não haverá a tentação de os consumir. É muito importante que todos aqueles que se interessam pelos cogumelos, procurem informar-se aprendendo a identificar e reconhecer, com segurança, as espécies comestíveis a colher e consumir, assim como saber identificar as espécies tóxicas e as que podem provocar a morte.

Colher apenas as espécies de cogumelos conhecidas e pretendidas e unicamente na quantidade a consumir. Quando se pretende colher apenas o Míscaro-amarelo é esta a espécie que se deve colher e mais nenhum outro. Ao pretender colher-se outros cogumelos silvestres importa também conhecê-los perfeitamente bem, colhendo-se apenas nas quantidades a consumir e em bom estado de consumo.

Utilizar apenas utensílios ou ferramentas que não removam o solo. Excluir o uso de utensílios que revolvam e removam o solo, como os ancinhos e as enxadas, porque prejudicam a produção. No caso do Míscaro-amarelo deverá utilizar-se apenas um pau com ponta afiada ou um formão. Deverá tapar-se o espaço aberto com solo provocando uma ligeira compactação. Outros cogumelos, mas também o míscaro, deverão ser colhidos com uma navalha, cortando-os pelo pé logo acima da base. Tape o espaço aberto com solo.

Deverá utilizar-se um cesto de vime, ou algo semelhante, para levar os cogumelos. O cesto além de permitir o arejamento, também permite a libertação dos esporos ou "sementes". O uso de latas, baldes e sacos de plástico são altamente desaconselháveis, devendo uma futura legislação proibir o seu uso.

Não apanhar cogumelos demasiado jovens, nem em fases de avançada maturação. Os cogumelos jovens são difíceis de identificar e não libertaram os esporos, fornecendo menor quantidade de produto a consumir. Os cogumelos demasiado maduros podem ser indigestos, devendo ser deixados no local, sem perturbação, para que possam espalhar os esporos, garantindo o desenvolvimento de novos cogumelos, o aumento da sua produção e suas importantes funções na floresta.

Não destruir outras espécies, comestíveis ou não, porque todas têm uma importante função ecológica. Os cogumelos não apreciados, devem deixar-se intactos uma vez que interessarão a outros que os apreciem. Os cogumelos não comestíveis e até os venenosos, também têm funções ecológicas benéficas para a floresta e para o ambiente, dado que participam na remoção de alguns produtos contaminantes, decomposição da matéria orgânica e estabelecem relações simbióticas com outros seres vivos.

Não colher cogumelos em zonas contaminadas, áreas industriais e bordas de estradas. Os cogumelos nestas zonas podem conter resíduos tóxicos e/ou metais pesados, prejudiciais para o homem.

SEJA RESPONSÁVEL! MÁ PRÁTICAS DE COLHEITA, RECOLHA INDISCRIMINADA E EXCESSIVA DE COGUMELOS, DANIFICAM E DIMINUEM ACENTUADAMENTE A PRODUÇÃO, COMPROMETENDO O SEU FUTURO DESENVOLVIMENTO.

EM CASO DE INTOXICAÇÕES - contactar Número Nacional de Emergência: 112 / Centro de Informação Anti-Venenos (CIAV) - 808 250 143

Para que a assistência médica possa actuar com mais rapidez e eficácia no tratamento da desintoxicação deve sempre guardar, pelo menos, um exemplar de cada espécie de cogumelo consumido.

Bibliografia: Santos, J.G. 2006. Boas Práticas de Colheita de Cogumelos Silvestres. Folheto de Divulgação.

Acção de Divulgação e Sensibilização de Cogumelos Silvestres.

Spooner, Brian. 1996. Mushrooms & Toadstools of Britain and Europe. Harper Collins Publishers.

Phillips, Roger.1981. Mushrooms and other fungi of Great Britain & Europe. Pan Books, London.