



IV

Percurso Micológico & Oficina de Cogumelos da Gândara

Jornada de Sensibilização para Boas Práticas de Identificação, Colheita, Produção, Confecção e Degustação de Cogumelos Silvestres

Sábado 09h00 **05 Dez'09 Mira** Sítio do Cartaxo Lagoa de Mira



Boletus edulis
Boleto



Cantharellus cibarius
Cantarelo



Cantharellus lutescens
Florita



Hydnum repandum
Pê-de-Carneiro



Lactarius deliciosus
Sancha ou Laranjinha



Macrolepiota procera
Frade ou Tortulho



Tricholoma equestre
Miscaro-amarelo

Inscrições obrigatórias em: www.aamarg.org **Info.:** aamarg@aamarg.org | 919 383 382
Limitadas (80 participantes)
20 €/ pessoa (inclui Acções de Campo, Oficinas, Apresentações, Refeições e Música)
15 €/ sócio AAMARG

Organização



Associação dos Amigos dos Molinhos e Ambiente da Região da Gândara
www.aamarg.org | aamarg@aamarg.org

Apoios:



VOZ de **MIRA**



A AAMARG E OS COGUMELOS:

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

Em 2007 e pelo facto de existir nos pinhais de litorais da região gandraesa uma procura desregrada de cogumelos silvestres, em especial do Míscaro-amarelo (*Tricholoma equestre*), decidiu promover um 1º Percurso Micológico da Gândara. Hoje, na 4ª edição, continua a dar a conhecer mais sobre os cogumelos silvestres e, particularmente, sensibilizar os colectores e outros interessados para as boas práticas na sua identificação e colheita.

Nesta nova edição dos Percursos Micológicos existem também novidades. Além de se tratar de uma jornada que ocupa realmente os participantes durante todo o dia, com mais orientadores, existe uma 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 sobre cogumelos;
- Divulgar a música tradicional portuguesa.

PROGRAMA DAS ACTIVIDADES: (trazer o cesto de verga, a navalha e um pau afiado numa das extremidades) (proibido 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 e chá de boas vindas;
- Sensibilização sobre boas práticas de colheita de cogumelos silvestres;
- Percursos guiados de identificação e de colheita de cogumelos silvestres no Perímetro Florestal das Dunas de Mira.

Almoço (14h) – Residencial Canhota – Mira (40° 25´ 46´´ N | 8°43´ 58´´ W)

- Confeção de diversos cogumelos silvestres – por Paulo Gabriel e Fernando Jorge Alves;
- Degustação de cogumelos – por todos os participantes.

Tarde (16h) – Residencial Canhota – Mira

- Exposições temáticas sobre cogumelos, com mostra fotográfica e painéis sobre os principais cogumelos silvestres do pinhal litoral;
- Apresentações sobre cogumelos:

1. “O Reino dos Cogumelos” por Eng.º Ricardo Torres;

2. “Os Cogumelos Silvestres do Pinhal Litoral” por Eng.º Pedro Santos;

3. “As boas práticas de colheita de cogumelos silvestres e a legislação nacional” por Eng.º José Santos;

- Oficina de produção caseira de cogumelos em troncos de madeira e em canteiros – “Métodos semi-naturais de produção de cogumelos”, por Eng.º Ricardo Torres.

Lanche (18h) – Residencial Canhota

- Oficina gastronómica de confeção e degustação de cogumelos silvestres comestíveis, colhidos durante a manhã;
- Momento musical com os ilustres “Gaiteiros da Presa”.



ORIENTADORES NO PERCURSO MICOLÓGICO: José Santos; M. Teresa Gonçalves; Ricardo Torres; Pedro Santos; Manuel Bernardo; Alves André; Paulo Gabriel; Rui Machado e João Petronilho, entre outros especialistas nacionais conceituados.

ORIENTADORES NO ROTEIRO GASTRONÓMICO: Paulo Gabriel; Fernando Jorge Alves; José Santos; Alves André e Manuel Bernardo, entre outros 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.

Há 3 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). São os cogumelos mais fáceis de crescer e frutificar em unidades de produção;

Parasitas – A “dor de cabeça” dos produtores florestais por atacarem árvores vivas até as matarem (exemplo: *Armillaria mellea* – Armilária-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 cogumelos 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. Este conhecimento facilita a procura de cogumelos que se sabem associados a uma determinada espécie vegetal.

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, 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.

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 desaconselháveis, devendo 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 e o aumento da sua produção.

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.

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!

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

INTOXICAÇÕES - Telefone de Emergência - 808 250 143

Bibliografia:

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

Ação 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.

