

Regras Básicas de Colheita de Cogumelos Silvestres

Colha apenas os cogumelos que são para consumir.

Não destrua aqueles que considera venenosos. Todos os cogumelos desempenham um papel fundamental na Natureza, sejam comestíveis ou não.

Corte o cogumelo pela base com uma navalha.

O corte evita a destruição do micélio que permanece debaixo da terra, indispensável para que o fungo continue a produzir outros cogumelos e estabeleça relações micorrízicas com as plantas.



Não colha ou destrua cogumelos velhos ou comidos por animais.

Não têm valor gastronómico e, ao deixá-los no terreno, contribui para a libertação, propagação e germinação dos esporos. De igual modo, não colha exemplares muito jovens. Além de ainda não terem produzido e libertado esporos, quando jovens a sua identificação pode ser duvidosa e perigosa.



Utilize uma cesta para transportar os cogumelos colhidos e não um saco plástico.

A utilização de uma cesta evita que os cogumelos se deteriorem e ajuda a dispersar os esporos dos cogumelos colhidos.

Não consuma cogumelos colhidos em zonas onde foram aplicados pesticidas, nas proximidades de indústrias, etc.

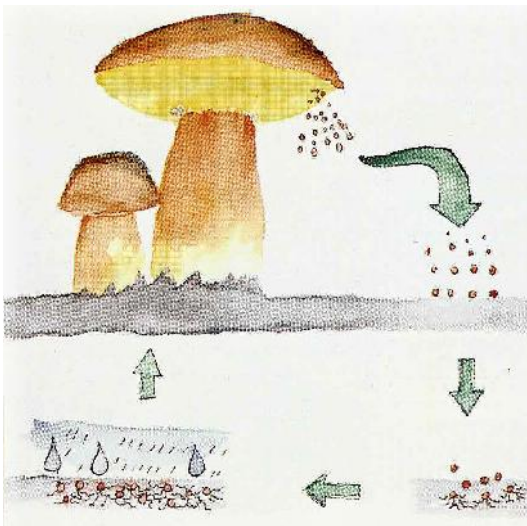
Para além dos compostos minerais, o micélio absorve elementos perigosos que se acumulam em grandes quantidades nos cogumelos podendo intoxicar quem os consome.

Nunca colha e consuma cogumelos cuja identificação é duvidosa. Se aparecerem alterações digestivas de cogumelos, recorra rapidamente a um hospital e leve um exemplar (ou restos) dos cogumelos ingeridos. Por vezes, os sintomas não aparecem logo após a ingestão, mas depois de algumas horas ou mesmo dias.

Pode ainda contactar o CIAV (Centro de Informação Antivenenos do INEM): Tel. 808 250 143

As palavras cogumelo e fungo são, muitas vezes, utilizadas indevidamente embora não tenham o mesmo significado. O cogumelo (cujo termo técnico é carpóforo) é apenas uma parte visível de um ser vivo muito maior e mais complexo designado por fungo e que, habitualmente, passa despercebido à nossa vista.

A Amanita-Mata-Moscas (*Amanita muscaria*) é muito comum na Natureza. Embora este cogumelo seja tóxico para o Homem, o fungo que produz associa-se às raízes das plantas formando micorrizas.



A função do cogumelo é produzir esporos que, depois de disseminados, irão germinar e produzir outro fungo.

O fungo vive debaixo da folhada de um bosque, na casca ou nos troncos das árvores, na madeira apodrecida ou entre as outras formas de matéria em decomposição. Forma uma rede densa de finos filamentos de aspecto esbranquiçado designada por micélio.

Quando existem condições ideais de humidade temperatura e alimento, o micélio pode produzir novos cogumelos que, por sua vez, produzem esporos. Nem todos os fungos produzem cogumelos, mas todos os cogumelos provêm de um fungo.

Os esporos produzidos pelos cogumelos, são indispensáveis para a existência do fungo.

Para sobreviver, os fungos necessitam de consumir substâncias produzidas por outros seres vivos. Dependendo da forma como os fungos obtêm essas substâncias assim são designados por fungos saprófitos, fungos parasitas ou fungos simbióticos.

Os fungos saprófitos desenvolvem-se sobre restos em decomposição. A sua existência é extremamente importante pois é devido a eles que a matéria orgânica é degradada e transformada em nutrientes aproveitáveis pelas plantas.

A Pantorra (*Morchella esculenta*) é um cogumelo muito apreciado na gastronomia e produzido por um fungo saprófito.



Os fungos parasitas obtêm o alimento que necessitam à custa de uma planta ou animal vivo podendo causar a sua morte. Pertencem a este tipo, os fungos causadores da Doença da Tinta e do Cancro do Castanheiro.

Os fungos simbióticos vivem em parceria com a raiz de uma planta formando uma associação designada por micorriza, altamente benéfica para ambos. As micorrizas são fundamentais para o bom desenvolvimento de muitas plantas.

A maioria das árvores das nossas florestas formam micorrizas com muitas espécies de fungos e muitos destes, por sua vez, produzem cogumelos.



Os fungos micorrízicos vivem em associação com as raízes das plantas e são fundamentais para a vitalidade destas.

E nunca se esqueça:

Todos os cogumelos cumprem um papel fundamental na Natureza, mesmo os que são venenosos para o Homem. Por isso, quando encontrar um cogumelo que desconhece não o destrua. Aprecie somente a sua beleza e permita que ele continue a cumprir a sua função