

Cogomelos medicinais

Alejandro Mínguez González

Edición a cargo de Francisco Villegas Belmonte

Primeira edición, outubro 2009

© do texto e das fotografías: Alejandro Mínguez González

Maquetación: Natalia Susavila Moares

© da edición:

Edicións do Cumio, S. A.

A Ramalleira, 5 - 36140 Vilaboa (Pontevedra)

Tel. 986 679 035

cumio@cumio.com / www.cumio.com

© Reservados todos os dereitos.

De conformidade co disposto na lexislación vixente, o contido desta obra está protexido pola lei. Está prohibida a reprodución ou plaxio, en todo ou en parte, dunha obra literaria, artística ou científica, fixada en calquera tipo de soporte, sen a preceptiva autorización por escrito.

ISBN: 978-84-8289-333-4

Depósito legal:

Impresión: C/A Gráfica

Impreso en España

Índice

Introdución	II
Que é un cogomelo?	15
Comestibilidade dos cogomelos medicinais e efectos dos non comestibles	19
Partes e formas dos cogomelos medicinais	23
Hábitats dos cogomelos medicinais	29
<i>Souto</i>	30
<i>Piñeiral</i>	33
<i>Carballeira</i>	34
<i>Abedugueiro</i>	37
<i>Pradería</i>	38
<i>Bosque mixto</i>	41
<i>Hortas e viñedos</i>	42
<i>Xesteiras e monte baixo</i>	45
<i>Beiras das estradas, gabias</i>	46
<i>Vertedoiros</i>	49
Recomendacións	51
Unha ducia de cogomelos medicinais comestibles	55
<i>Agaricus bisporus</i>	58
<i>Amanita caesarea</i>	62
<i>Auricularia auricula-judae</i>	64
<i>Cantharellus cibarius</i>	66
<i>Ganoderma lucidum</i>	68
<i>Hericium erinaceum</i>	72
<i>Lactarius deliciosus</i>	74

<i>Lentinus edodes</i>	78
<i>Langermannia gigantea</i>	82
<i>Marasmius oreades</i>	86
<i>Pleurotus ostreatus</i>	90
<i>Trametes versicolor</i>	92
Media ducia de cogomelos medicinais non comestibles....	95
<i>Agaricus xanthodermus</i>	98
<i>Amanita muscaria</i>	100
<i>Amanita phalloides</i>	102
<i>Claviceps purpurea</i>	104
<i>Lactarius piperatus</i>	108
<i>Psilocybe semilanceata</i>	110
Intoxicacións	113
Receitas	117
<i>Agaricus bisporus</i> (champiñóns) ao allo	119
Ensalada de <i>Amanita caesarea</i>	120
Pasta fresca con <i>Auricularia auricula-judae</i>	121
Marmelada de <i>Cantharellus cibarius</i>	122
<i>Hericium erinaceum</i> en ensalada	123
<i>Lactarius deliciosus</i> adobados	124
Empanadillas de <i>Lentinus edodes</i>	125
<i>Langermannia gigantea</i> empanado con xamón e queixo ..	126
Sopa de <i>Marasmius oreades</i>	127
<i>Pleurotus ostreatus</i> á prancha con salsa de mel	128
<i>Trametes versicolor</i> e <i>Ganoderma lucidum</i> relados ou en infusión	129
Bibliografía	131

*Agradecimentos a Isabel Mociño, Ricardo Mínguez e
Marisa Castro polo seu apoio e colaboración*

Cogomelos medicinais

Introducción

O presente traballo é froito de moitos anos de dedicación e afección á macro-micoloxía, de divulgación, estudo e recollida de cogomelos en Galicia, unha zona de grande interese micolóxico pola cantidade e calidade de cogomelos existentes durante todo o ano no monte e, sobre todo, na tempada de setembro a decembro, a que abrangue das primeiras chuvias ata as primeiras xeadas. Tamén temos cada vez máis oferta de cogomelos secos, en conserva, frescos... nos mercados galegos, ben por ser especies cultivadas ou ben por proceder do medio natural e despois ser tratados e comercializados.

Na micoloxía están identificadas miles de especies e, aínda así, tódolos anos aparecen novas variedades divididas en comestibles, velenosas e sen valor culinario. Isto demostra que estamos ante un campo moi dinámico e en continua evolución e moitas veces pouco investigado. O que non sabe a maioría da xente, entre outras cuestións pola falla de tradición e bibliografía ao respecto, é que tanto comestibles, como velenosos, moitos cogomelos son medicinais, e que a maioría dos cogomelos son alimentos moi ricos e están máis preto de nós do que pensamos. O mundo dos cogomelos está moi de moda nos primeiros compases do século XXI, pese a que a súa historia en relación ao consumo, cultivo e emprego como medicinas se remonta miles de anos atrás en Oriente e en América. De feito tódolos cogomelos poden considerarse ata certo punto medicinais, xa que conteñen unha serie de nutrientes moi favorables para a saúde. Son ricos en carbohidratos e prevenen, por exemplo, o estrinximento. O contido en minerais resulta importantísimo para o equilibrio dos líquidos do corpo humano.

Neste traballo, un manual sinxelo para todo o mundo, afeccionados ou non ao mundo dos fungos, recóllense unha ducia de cogomelos comestibles con distintas propiedades medicinais que se poden consumir periodicamente na maioría dos casos, sendo beneficiosos para o corpo e, como curiosidade, media ducia de cogomelos medicinais tóxicos, que non se deben consumir e dos que só se aproveita en casos concretos a industria farmacéutica, ou así debería ser, xa que son moitos os que consumen cogomelos alucinóxicos sen control e moitas veces descoñecendo os efectos e consecuencias.

Unha información xeral na que se pon de manifesto a importancia dos cogomelos como produtores de substancias bioactivas que son empregadas en medicina para retardar ou superar enfermidades como o cancro. Tamén son empregadas estas compoñentes micolóxicas para tratar problemas de

hipertensión, diabetes, colesterol ou para fortalecer o sistema inmunolóxico. Cómpre destacar sobre todo tamén o papel no control de enfermidades oncolóxicas e aínda está moito por descubrir. Orientais e aztecas empregaban, xa miles de anos atrás, os cogomelos como medicinas para tratar decenas de enfermidades que en pleno século XXI moitas veces descoñecemos, malia precedentes máis próximos de gregos e romanos.

Neste manual faise unha descrición botánica, organizada alfabeticamente, que vai acompañada dunha serie de fotografías para favorecer o seu recoñecemento visual. Malia que este traballo recolle unha ducia de cogomelos comestibles e media ducia non comestibles, con propiedades medicinais que se atopan con facilidade, e algúns son moi populares, na zona obxecto do estudo, non se pode esquecer que hai moitos máis. Ata medio milleiro de fungos que conteñen substancias que poden ter propiedades terapéuticas, segundo algúns autores, sendo o *Penicillium notatum* o máis coñecido. Como curiosidade, cabe destacar que tamén se atopa con facilidade o *Coprinus atramentarius* con efectos terapéuticos, xa que de ser consumido con auga é un comestible aceptable, pero vólvese tóxico se se consume acompañado de alcol, polo que é un cogomelo anti-alcohólico.

No campo e nas fragas de Galicia a maioría dos exemplares que hai non teñen valor gastronómico, e só unha pequena parte son tóxicos ou venenosos. Por este motivo, é imprescindible ter uns coñecementos botánicos básicos, nos que ampararse para saír a recoller exemplares con seguridade ou se non, asesorarse en caso de dúbida. Sen ánimo de asustar, é xusto explicar que en Galicia existen varias especies que son mortais, un número moito menor ca os cogomelos que son excelentes comestibles e complementos nutricionais.

Algúns cogomelos son alimentos moi completos, ademais dun verdadeiro manxar, pero hai que ter en conta que os cogomelos captan minerais e substancias do chan, e non debemos consumir exemplares de cogomelos que coñezamos e que sabemos que son comestibles, se medran nun hábitat hostil como nunha zona onde existan restos de produtos químicos.

Este libro é, por tanto, unha obra específica, xa que só están descritos cogomelos medicinais, e o seu consumo, no caso dos comestibles, de xeito ordinario é beneficioso para o corpo, aínda que serán sempre os especialistas médicos quen aborden os tratamentos en caso de enfermidades. Na actualidade a bibliografía sobre cogomelos en xeral medra ano tras ano, pero en moitas ocasións as propiedades nutritivas e medicinais dos cogomelos pasan desapercibidas.