


No t'arrisquis amb els bolets

No et mengis els que no sàpigues identificar



Abans de menjar-nos un bolet cal assegurar-se que

és comestible

-  Hi ha espècies de bolets tòxiques que es poden confondre molt fàcilment amb altres de comestibles. Per això, el primer pas és estar segur de la seva identificació. De vegades, les guies ens poden donar informació incompleta, o bé les podem interpretar malament. No hi ha regles generals per distingir els bolets tòxics, i, en aquest sentit, les creences populars són falses.

-  Aprèn a identificar-los.

Assegura't que coneixes els bolets comestibles i que no en culls de tòxics.

La formació en micologia i la resolució dels nostres dubtes fent consultes a les associacions micològiques són les opcions més segures per saber identificar-los correctament.

Des de l'apartat [Gaudeix dels bolets, Servei de consultes micològiques](#) de la pàgina web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA), ens pots enviar imatges de bolets que vulguis identificar per tal que et donem una orientació sobre l'espècie consultada.

-  Forma't millor

La Societat Catalana de Micologia, a banda d'atendre qualsevol petició d'identificació de bolets, organitza cursos de formació, així com sortides, exposicions, etc. per tot el territori.

-  Recorda: si no estàs segur de la comestibilitat d'un bolet, no te'l mengis.

es troba en bon estat

Cal rebutjar aquelles espècies comestibles que estiguin parasitades o que es trobin en mal estat. Consumir-ne també pot comportar riscos per a la salut.

Per evitar el deteriorament que es pot produir durant la collita, cal:

- ✓ transportar-los en un cistell, preferentment de vímet, rígid i airejat
- ✓ conservar-los al frigorífic fins al moment de cuinar-los, que ha de ser aviat (d'un a tres dies després de la collita).

ha estat collit en un lloc no contaminat

Els bolets poden absorbir substàncies tòxiques de l'ambient, per això no has de collir mai els bolets que creixen als parcs i jardins, als vorals de les carreteres o a prop de zones industrials.

no en som al·lèrgics ni tenim intolerància

Hi pot haver persones a les quals els bolets els provoquin alguna reacció al·lèrgica o intolerància. Si és la primera vegada que menges una espècie de bolet, fes-ho en petites quantitats.

complim els requisits de cocció

Són molt pocs els bolets que, ocasionalment, poden menjar-se crus. Fins i tot alguns d'aquests, crus o mal cuinats, poden ser tòxics. Per això recomanem coure convenientment tots els bolets.

en mengem amb moderació

Els bolets són de difícil digestió, per això recomanem menjar-ne en poca quantitat. S'han reportat casos de bolets comestibles menjats en grans quantitats durant diversos dies que poden presentar toxicitat, fins i tot el cep (*Boletus edulis*).



Si malgrat aquestes indicacions et trobes malament, amb símptomes digestius o nerviosos, després de menjar bolets o en dies posteriors, pot ser que pateixis una intoxicació.

En aquest cas, has d'anar immediatament al centre mèdic més proper i, si és possible, porta les restes dels bolets ingerits. En aquest sentit, és important no consumir mai tots els bolets alhora i deixar-ne algun exemplar per poder mostrar el que s'ha menjat i poder identificar-lo en cas de dubte. Fer fotografies dels bolets prèviament també seria útil.