

# COIDEMOS OS COGOMELOS DOS NÓSOS BOSQUES



## O MUNDO DOS COGOMELOS E OS FUNGOS

O ser humano respecta aquilo  
que coñece

Os fungos ou cogomelos son seres vivos constituídos por filamentos microscópicos (hifas) que se instalan sobre o sustrato vexetal ou animal, alimentándose deles e formando unha estrutura chamada Micelio. As hifas ao saíren á superficie forman a parte do fungo que coloquialmente chamamos “cogomelo” e que contén as esporas (sementes) que unha vez ciscadas dan comezo de novo ao ciclo vital dun cogomelo. Os fungos que se alimentan de organismos vivos chámanse **parásitos**, mentres que os **saprófitos** fano da materia orgánica morta. Pola súa parte os **micorrícidos** ou **simbiontes** asócianse coas plantas establecendo unha relación de colaboración nutricional. Por tanto pódense atopar fungos no chan e nas árbores, sobre as follas, piñas, tocóns, e mesmo sobre outros fungos .

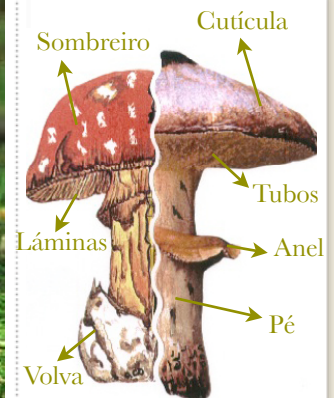


*Macrolepiota procera*



CONCELLERÍA  
DE MEDIO AMBIENTE,  
SANIDADE E CONSUMO





Partes principais dun cogomelo

## Non destrúas os fungos

### COMPORTAMENTO AXEITADO NO BOSQUE

Os participantes do Camiño a Camiño son amantes da natureza, sensibles ao seu contorno e inimigos do deterioro do medio natural, polo que o seu comportamento nos bosques debe ser modélico en defensa da súa conservación.

-Evitemos pisar, pinchar ou romper os cogomelos cos bastóns de camiñar.

-Non usemos obxectos que destroen os micelios e danan o ecosistema.

-Se os cogomelos que atopamos son comestibles e recoñécémolos claramente, podemos recoller un número axeitado, evitando levar a totalidade dos exemplares e visitar sempre os mesmos lugares, pois así favorecemos o seu desenvolvemento e incremento dos micelios. Evitemos unha recollida en gran número, levando unicamente os que pensemos consumir, ademais de seren novos e frescos.

-Limpar os cogomelos no campo evitará un traballo en casa, e contribúe á expansión das esporas.

-Evitemos danar aqueles cogomelos que non coñecemos, ben polo seu tamaño, por ser non comestibles ou venenosos. Todos eles son moi importantes para manter vivo o ecosistema.

-Non cortemos os cogomelos coas mans; é mellor usar unha navalla afiada. En caso de precisar unha consulta ou identificación posterior, desenterrar con coidado o cogomelo, conservandoo intacto e separado do resto.

-Manteñamos especial coidado ao recoller cogomelos se o facemos despois dun prolongado período de chuvia ou de sol. Unha climatoloxía severa pode modificar notablemente a cor, a textura e aparencia dos fungos, provocando erros de identificación que poden ser fatais.

-Non deixemos botellas, plásticos, latas... no campo. Lembremos recoller sempre os nosos residuos e deixemos o bosque limpo para poder seguir gozando del. Usemos bolsas reutilizables de tea ou materiais reciclados.



*Sparassis spathulata*

Cada fungo medra nun determinado hábitat e baixo unhas condicións climatolóxicas concretas:

- clima
- tipo de solo
- tipo de vexetación
- situación orográfica
- xestión forestal
- outros

# Os fungos xa eran moi apreciados na antigüidade

## A AMANITA CAESAREA ERA UN DOS PRATOS PREDILECTOS DOS CÉSARES

Os cogomelos eran moi apreciados como alimento exquisito polos gregos, romanos e outros pobos da antigüidade, polo seu sabor e valor nutricional e medicinal.

Numerosas lendas recollen usos “máxicos” e mesmo a historia lémbra-nos que o emperador Claudio morreu en mans de Agripina por envelenamento.

Hoxe en día os fungos son tan importantes que resultan imprescindibles na elaboración dos queixos azuis, cervexas, pan, sen esquecermos da vital importancia que tivo na medicina o descubrimento da **Penicilina**.

### ¡MÁXIMO COIDADADO - PERIGO!

Os cogomelos poden ser tan sabrosos como extremadamente perigosos, xa que os efectos tóxicos ou velenosos poden ocasionar dende un trastorno estomacal ata unha lesión hepática que desemboque no falecemento da persoa que os inxeriu.

Cada ano morre xente a consecuencia de ter inxerido fungos velenosos por descoñecemento ou por facer caso de consellos FALSO:

-Ao cocer os fungos pódense comer, pois elimínanse as toxinas: FALSO.

-Son comestibles se están mordidos por animais: FALSO.

-Son comestibles se teñen olor ou sabor agradables: FALSO.

-Pódense comer os fungos se se poñen escuros ao cortalos, ao

contacto cos allos, pirixel ou a prata: FALSO.

Os cogomelos poden chegar a ser un alimento “pesado”, polo que convén adecuar o seu consumo, evitándoos nas ceas sobretodo, e tendo especial coidado nas persoas maiores e nenos.

Non se deben recoller fungos nas gabias ou próximos ás estradas de moito tránsito, en zonas industriais ou contaminadas, xa que os fungos (especialmente os **Agaricus** ou **champiñóns**) absorben e acumulan metais perigosos como o mercurio, chumbo e cadmio, entre outros, permanecendo no organismo da persoa que os inxire sen posibilidade de expulsalos.



*Amanita caesarea*



*Hericium erinaceum*

*Russula sp.*

### *Cómo recoller correctamente os fungos*

#### CANDO SAIAMOS AO CAMPO

podemos levar un cesto de vimio ou madeira; nunca bolsas de plástico pois non permiten que os fungos respiren, acelerando a súa descomposición. A típica cesta de vimio ou madeira contribúe á diseminación de esporas pola zona mentres trasladamos os fungos.

Podemos levar unha navalla afiada que nos permita facer un corte limpo dos espécimes que recollamos. Evitemos danar os que aínda están inmaduros e son de menor tamaño e medran próximos. Esta precaución axudará a manter a especie na zona.

Non esquezamos tampouco levar a roupa axeitada, unhas botas que protexan os nocellos polos camiños, e un bastón para a axuda en moitas situacións.

*Amanita muscaria***TÓXICA***Amanita phalloides***MORTAL**

**NON  
CONSUMAS**  
ningún fungo  
ou cogomelo  
do que non  
teñas a certeza  
absoluta que  
corresponde a  
unha especie  
comestible



# VIGO

## camiño a camiño



### Outros teléfonos de interese:

- Instituto Nacional de Toxicología: 915 620420
- Facultade de Ciencias da Universidade de Vigo - Laboratorio de Micología: 986 220599

### Máis información do Camiño a Camiño:

- Concellería de Medio Ambiente, Sanidade e Consumo de Vigo
- Servizo 010

### Máis información de fungos e cogomelos:

- Agrupación Micolóxica A Zarrota (Apdo de correos 508 - Vigo / 670 305429)

CONCELLERÍA  
DE MEDIO AMBIENTE,  
SANIDADE E CONSUMO

ALCALDÍA



VIGO