



## Boas práticas de colheita de cogumelos silvestres

Míscaro amarelo  
(*Tricholoma flavovirens*)

*José G. Marques Santos*

[www.drapc.min-agricultura.pt](http://www.drapc.min-agricultura.pt)

## Introdução

Ao longo dos últimos 10-12 anos, temos assistido à publicação na imprensa escrita portuguesa, de alguns artigos sobre os cogumelos silvestres, focando vários aspectos ou características destes que nem sempre correspondem à realidade.

Alguns, visando em especial o míscaro amarelo (*Tricholoma Flavovirens*), anunciam o seu fim com base numa colheita intensiva e indiscriminada, que colocariam esta espécie em risco de desaparecimento.

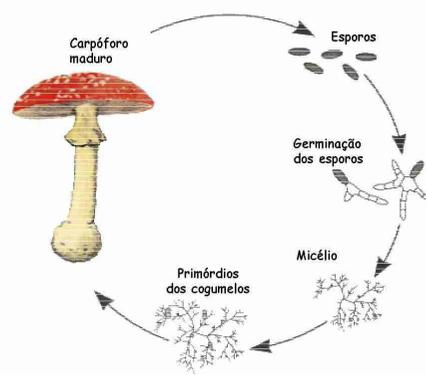
Outros, responsabilizando os “míscaros” da intoxicação e até da morte de pessoas que os consumiram, notícias pouco cuidadas que levam a uma informação errónea, uma vez que não identificam convenientemente os cogumelos que terão sido os verdadeiros responsáveis por esses acidentes.

É por tudo isto que convém informar todos aqueles que se interessam por este tema, do seu interesse como recurso florestal, quer sob o ponto de vista gastronómico, quer sob o ponto de vista ecológico/ambiental. Dada a existência de alguma confusão sobre a colheita e consumo do míscaro amarelo, entendemos elaborar e apresentar a candidatura à Medida AGRO – DE&D este projecto, com o objectivo (entre outros) de reunir informação quer qualitativa quer quantitativa, que nos permita estabelecer uma estratégia de actuação que conduza a um conjunto de regras para uma colheita sustentável deste recurso florestal, que reconhecidamente se tornou um dos cogumelos silvestres mais apreciados pelos Portugueses.

Para além do papel desempenhado nos ecossistemas, os fungos desempenham um papel importante na alimentação humana. Os cogumelos constituem um alimento com algum risco, pelo que deveremos ter em consideração algumas regras de conduta quando os colhemos para comer.

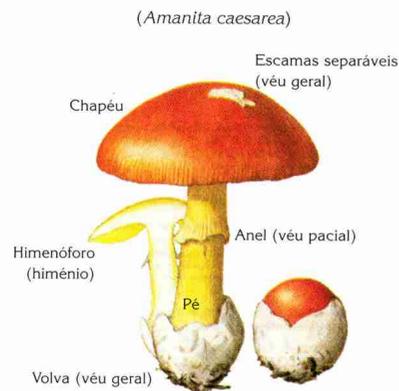
## Os Cogumelos

Os cogumelos (ou carpóforos) constituem os órgãos frutíferos dos fungos superiores. A sua principal função é produzir e disseminar os esporos (só visíveis ao microscópio), que se armazenam no seu interior em ascos ou basídios, os quais permitirão a reprodução da sua espécie desenvolvendo novos micélios.



A forma de produção e armazenamento dos esporos permite classificar os fungos em dois grandes grupos: os Ascomicetas e os Basidiomicetas.

Na natureza existem uma grande variedade de fungos que produzem cogumelos, sendo que muitos deles são comestíveis sendo alguns muito apreciados pelos seres humanos. Outros são tóxicos e alguns destes até mortais.



Pelo facto de não possuírem clorofila como as plantas, os fungos necessitam de matéria orgânica para se desenvolverem, são por isso heterotróficos. Assim onde houver um substrato constituído por matéria orgânica podem desenvolver-se fungos.

Tendo em consideração o modo como se alimentam, os fungos desempenham um papel muito importante nos ecossistemas. Referimos aqui apenas os dois que consideramos mais importantes para o tema que tratamos, os cogumelos silvestres.



## Saprophyta

Utilizam a matéria orgânica morta sendo os principais responsáveis pela “limpeza” dos ecossistemas (degradam a lenhina);

Juntamente com as bactérias são importantes na reciclagem do C, N e outros sais minerais.



## *Mutualista*

Neste grupo encontram-se com destacada importância os ectomicorrizas – associações mutualistas entre fungos e as raízes de plantas. Estas associações são essenciais para a sanidade e produtividade das florestas; Estes fungos associam-se a outros seres vivos, com benefício mútuo (*ambos retiram benefícios desta associação*);

É neste grupo que encontramos as espécies mais apreciadas de cogumelos silvestres.

## Normas para Boas Práticas de colheita de cogumelos silvestres *(para o míscaro amarelo)*

Para garantirmos que os cogumelos silvestres (em particular o míscaro amarelo) continuem a desempenhar o seu importante papel nos ecossistemas das nossas florestas;

Para podermos usufruir do prazer de degustar este produto de tão elevado valor gastronómico;

É necessário estabelecer e cumprir algumas “Normas de Boas Práticas” para a sua colheita, garantindo a sua preservação futura e se possível promover o aumento da sua produção.

Assim, com base na informação recolhida e no conhecimento adquirido ao longo deste projecto (AGRO – DE&D n.º 828), consideramos importante e necessário atender às seguintes normas:

### Colher apenas as espécies conhecidas (pretendidas) e unicamente na quantidade a consumir.

Quando se pretende colher apenas míscaro amarelo é esta a espécie que se deve colher e mais nenhum outro.

Ao pretender colher outros, deverá saber-se conhecê-los bem colhendo apenas nas quantidades a consumir e em bom estado de consumo.



### Utilizar apenas utensílios ou ferramentas que não removam o solo

No caso do míscaro amarelo utilizar apenas um pau com ponta afiada ou um formão, de forma a levantar ou destacar os cogumelos sem remover ou perturbar o solo, evitando assim a destruição local do micélio, que poderá produzir outros cogumelos no mesmo local e no mesmo ano.



Deverá tapar-se o espaço aberto com solo provocando uma ligeira compactação utilizando um dos pés.

O uso de ferramentas ou utensílios que removam e revolvam o solo e/ou a folhada deverão ser excluídos na colheita de todos e quaisquer cogumelos.

### Deverá utilizar-se um cesto de vime para levar os cogumelos, de modo a permitir o arejamento

O cesto além de permitir o arejamento, também permite a disseminação dos esporos libertos pelos cogumelos colhidos.

O uso de latas, baldes e sacos de plástico são totalmente desaconselháveis, devendo em futura e oportuna legislação sobre esta actividade ser proibido.



### Não apanhar cogumelos demasiado imaturos (muito jovens), nem em fases de avançada maturação

Os cogumelos demasiados jovens ou imaturos são mais difíceis de identificar e ainda não libertaram os esporos, servindo também menor quantidade de produto a consumir.

Os cogumelos em estado adiantado de maturação podem ser indigestos, devendo deixar-se no local sem perturbação para que dissemine os seus esporos, garantindo a propagação da espécie no desenvolvimento de novos micélios.

### Não destruir outras espécies (comestíveis ou não comestíveis), porque todas têm uma importante função ecológica

No caso de cogumelos comestíveis não apreciados, devem deixar-se intactos uma vez que interessarão a outros que os apreciam.

Os cogumelos não comestíveis e até os venenosos, também têm funções ecológicas benéficas para a floresta, assim como para o ambiente dado que alguns deles participam na remoção de alguns produtos contaminantes.



### Não colher (ou recolher) cogumelos em zonas contaminadas, áreas industriais e bordas de estradas

Os cogumelos nestas zonas podem conter resíduos tóxicos e ou metais pesados, dado que os fungos têm essa capacidade de remover esses elementos, que são perigosos para a saúde humana.

## Em caso de dúvida na identificação dos cogumelos não colher

Esta é uma norma fundamental. Não conhecemos ou temos dúvidas? Não colhemos e assim não teremos a tentação de os consumir.

É no entanto muito importante que todos aqueles que se interessem pela micologia, procurem informar-se convenientemente, aprendendo a identificar e reconhecer com segurança, as espécies que pretendem colher e consumir, assim como aqueles que não são comestíveis em especial os que são tóxicas.



## A deslocação para o campo deverá ser efectuada em equipa com equipamento adequado

É importante participar em equipa na colheita dos cogumelos, quer para facilitar a orientação e localização para a sua própria segurança, quer para conseguir uma mais fácil identificação das espécies encontradas.

Levar uma bússola e um mapa da zona de colheita.

Roupa e calçado adequado à época e às condições de vegetação do local.



Para aqueles que se dediquem a um turismo de natureza e/ou educação ambiental, deverão levar equipamento específico:

- Um cesto de vime que permita o arejamento e a disseminação dos esporos dos cogumelos;
- Um pequeno pau afiado;
- Um pequeno canivete que poderá servir para extrair e/ou cortar os cogumelos, assim como para outras operações que tornem o seu uso necessário;
- Um caderno de campo para registos e um lápis anotar todos os detalhes observados;
- Uma máquina fotográfica para tirar algumas fotografias que se revelem interessantes.

## *Outros aspectos importantes a ter em conta*

Actualmente não existem regras às quais se possam recorrer para se saber se uma espécie de cogumelos é ou não tóxica. Sendo assim, a melhor forma de os conhecer é participar em acções de formação, de divulgação e também em actividades desenvolvidas por Associações Micológicas.

Os cogumelos silvestres são importantes potenciadores do desenvolvimento de outras actividades no meio rural e promoção de outros produtos endógenos, através do turismo gastronómico, do turismo de natureza e na educação ambiental.

Os cogumelos são um excelente alimento que nos últimos anos tem vindo a ganhar apreciadores. Cada região, de acordo com as suas características naturais possui determinadas espécies. Este recurso micológico determina uma especialização culinária de qualidade que constitui um importante produto turístico.

Para que este recurso tenha um aproveitamento integral e ajustado nas várias vertentes económicas que apresenta, é oportuno que se concretizem algumas condições de extrema importância:

1º - Que se faça publicar legislação adequada que venha a regulamentar o desenvolvimento e a exploração deste recurso;

2ª - É necessário assegurar a protecção, a conservação e a regeneração ambiental dos habitats do recurso micológico;

3º - Deve aumentar-se o aproveitamento sustentável da riqueza micológica respeitando as taxas de renovação do recurso;

4º - Apoiar e fomentar o desenvolvimento de um turismo sustentável ligado à micologia e meio ambiente, com a criação de percursos micológicos e roteiro gastronómico.

Dezembro 2007

Direcção Regional de Agricultura e Pescas do Centro  
Rua Amato Lusitano, lote 3  
6000-150 CASTELO BRANCO  
Telef. 272 348 600 Fax 272 348 625  
E-mail: drapc@drapc.min-agricultura.pt