

Temporada de bolets



[Inici](#) > [Temporada de bolets](#) > Bolets tòxics

Bolets comestibles més freqüents a Catalunya

Entre les espècies variades de bolets que creixen als boscos catalans, n'hi ha de comestibles i de tòxics. A continuació us oferim un llistat amb els bolets comestibles més freqüents a Catalunya.

- Llenega negra
- Camagroc
- Rovelló

- Pinetell
- Fredolic

- Carlet
- Trompeta



▲ **Llenega negra. *Hygrophorus latitabundus***

També coneguda com mocosa negra, bavós o Higróforo negro. És un dels bolets més buscat i més valorat a Catalunya, especialment a la comarca del Bages. Es pot collir entre els mesos de setembre a desembre.

El capell, de 6-10 cm de diàmetre i amb el marge força enrollat, és d'un bru olivaci i llefiscós produït per un mucíl·lag transparent, molt abundant, que recobreix tant el barret com el peu. Amb làmines blanques, espaiades i gruixudes també viscloses.

Sobre tot es pot trobar sota els pins, sobretot el pi roig (*Pinus sylvestris*), amb sòls calcaris de la terra baixa i la muntanya mitjana. Generalment es troba en grups més o menys nombrosos sovint en forma de ferradura, que neixen en el mateix indret cada any.



▲ **Camagroc. *Cantharellus lutescens***

També coneguda com rossinyolic, rossinyol de pi, misto, picornell de càrritx o rebozuelo anaranjado. Es pot collir entre els mesos d'agost i octubre.

Aquesta espècie difícilment es confon amb una espècie tòxica, de manera que hi ha poques possibilitats d'intoxicar-se quan es busca camagroc al bosc. És un bolet que viu als boscos de pins, principalment el pi roig. Creix formant grans colònies a les molsoses obagues, per la qual cosa són molt fàcils de trobar.

Té el barret bru grisenc, en un principi convex-umbilicat i després imbutiforme, de 3 a 6 cm de diàmetre i marge molt ondulat. La cara inferior és d'un bell color taronja suau, primer llisa i després venada, sense làmines definides, i s'uneix sense solució de continuïtat amb la cama, afuada i del mateix color.



▲ **Rovelló *Lactarius sanguifluus***

També conegut com vinader, esclata-sang o Niscaló de sangre vinosa. És un dels més apreciats gastronòmicament. Sovint s'anomena rovelló a un altre bolet del mateix gènere, el pinetell. Es pot confondre amb la lletraga, un bolet no comestible que s'assembla al rovelló però és més petit, amb un color més clar i quan es trenca en surt llet blanca.

Es caracteritza perquè quan es talla surt un líquid de color vinós que sembla òxid -rovell- i en poc temps es torna de color verdós. Els bolets més joves tenen el barret convex, però a mesura que creix s'aplana i acaba en forma d'embut. Les làmines són fines, atapeïdes i decurrents pel peu. El peu, rabassut, sol estar tacat.

Es troba a pinedes, especialment a la terra baixa i les obagues. Són depenents de les micorizes. Es pot collir d'agost a desembre.



Pinetell *Lactarius deliciosus*

Conegut també com rovelló-pinetell, niscaló, mízcalo. S'assembla al rovelló, *Lactarius sanguifluus*, però té la llet de color ataronjat que es torna verdosa quan es talla la peça.

Té un barret de 5 a 15 centímetres, amb el marge involt en els exemplars joves. La cutícula llisa presenta cercles concèntrics de color ataronjat i vermellosos. Sovint presenta taques verdes, sobretot a les ferides. Les làmines inferiors són de color ataronjat podent presentar taques verdes. El peu, de color blanc puntejat de taronja viu, medeix entre 3 i 5 centímeters d'alt, i entre 1 i 3 centímetres de diàmetre.

Creix a les pinedes, sobre tota mena de sòls. A Catalunya és un bolet abundant, que es fa des del litoral fins als Pirineus. Fructifica des de finals de l'estiu, fins l'arribada dels primers freds de l'hivern.



Fredolic. *Tricholoma terreum*.

També es coneix com negret, brunet, ratón o negrilla. Es pot collir entre els mesos de setembre i novembre.

Té un barret sovint irregular, amb el centre que sobresurt i la cutícula seca amb diferents tonalitats de color gris, com de vellut. Sol tenir fibres i esquames negres, en especial a la part central. Les làmines són d'un blanc brut o grises i estan espaiades. El peu és cilíndric i fibrós, i es trenca amb facilitat; la seva carn és molt minsa i fràgil, a penes fa olor.

És un bolet tardà que surt a les pinedes formant grups nombrosos amb els primers freds (d'on li vé el nom popular) de manera que allarga la temporada boletaire. Se'l pot arribar a trobar congelat.

Cal tenir cura i no confondre'l amb el fredolic metzinós (*Tricholoma pardinum*), més robuts i més gros, amb el barret esquamós, propi de fagedes i avetoses, per damunt dels 1.500 metres d'altitud. El fredolic sol tenir el peu buit, mentre que el del fredolic metzinós és sempre ple.



▲ **Carlet. *Hygrophorus russula***

Conegut també com escarlet o higróforo escarlata, es pot collir entre els mesos d'octubre i desembre.

La cutícula, que és parcialment separable, és llisa i lleugerament llistada, viscosa en temps humit, de color rosat i tacat de vermell vinós, és més fosca al centre. Contrasta amb les làmines i el peu més blancs. Té una carn abundant i compacta, fibrosa al peu, d'olor suau i gust dolç, a vegades una mica amargant.

Creix en alzinars, rouredes i fagedes, en tota mena de sòls, amb preferència pels bàsics i els neutres. Fructifica a la tardor, generalment en grans clapades, que reben el nom d'escarleteres.

No s'acostuma a menjar després de ser collit, sinó que es conserva en sal o salmorra per a una utilització posterior. També es pot conservar al bany maria o en vinagre.

S'ha d'anar en compte de no confondre amb el fals carlet (*Entoloma sinuatum*) que provoca intoxicacions greus, caracteritzades per trastorns gastrointestinals.



▲ **Trompeta. *Craterellus cornucopioides***

Conegut com trompeta de la mort, vaqueta negra, rossinyolic negre o orella d'ase, es pot collir entre els mesos d'agost a desembre.

De color gris fosc o bru negrós, en forma de corn o d'embut profund (d'aquí el seu nom) que arriba gairebé fins a la base del peu, de marge estès, carn tenaç i aromàtica, amb la superfície himenial simplement rugosa. La seva carn prima i fibrosa difícilment es podreix.

Es troba en boscos de planifolis en sòls silícics humits. Poden trobar-se formant erols a l'estiu i a la tardor.

És molt semblant, però més fosca, a la trompeta grisa (*Cantharellus Cinereus*), també comestible. No se'l pot confondre amb cap espècie verinosa.

BOLETS DE TARDOR

Algunes de les espècies que es poden trobar de forma regular a la comarca, i que ens ofereixen múltiples possibilitats gastronòmiques.



Rossinyol (*Cantharellus cibarius*). Una de les espècies més apreciades per cuinar. Present en diferents tipus d'hàbitats, apareix sobretot a l'alzinar i a la fageda, des de finals d'estiu fins ben entrada la tardor. És típica la seva presència en forma d'erols on es poden trobar gran quantitat d'individus, però van força buscats.

Per cuinar-los, són especialment bons amb butifarra negra o amb arròs, però simplement fregits són deliciosos.

Aquesta espècie cal escaldar-la o fregir-la per a poder-la conservar al congelador. Així, si collim molts rossinyols, els fregirem amb una mica d'all i, quan estiguin mig fets, els deixem refredar i els podem congelar.



El rovelló, pinetell o pinenca (*Lactarius deliciosus*) és sens dubte una de les espècies més collides de la comarca. Cal, però, tenir en compte que de rovellons aquí n'hi ha dues espècies, *L.deliciosus* (pinenca) i *L.sanguifluus* (rovelló o esclatasangs). El darrer es diferencia per tenir el làtex d'un color vermell fosc. Les dues espècies són excel·lents comestibles, sobretot a la brasa amb all i julivert.



El moixernó de tardor (*Clitocybe nebularis*) és un bolet apreciat per certs col·lectius, però que a una part de la població li provoca lleus problemes digestius. És present en rouredes i alzinars ja ben entrada la tardor. És un bon comestible, però cal coure'l força, i per anar bé abans de coure'l escaldar-lo i retirar-li l'aigua.

Es cuina amb carn i és un bon comestible.



L'apagallums, parasol o paraigues (*Macrolepiota procera*) és un excel·lent comestible que es pot cuinar de moltes maneres. Aquest bolet, de grans dimensions, s'obre en forma de paraigua quan és gran i llavors es pot fer servir com a base de pizza. Quan és jove i està tancat, es pot cuinar al forn farcit de carn picada i és molt gustós. Cal no confondre aquests bolets, que són grans, amb els del gènere *Lepiota*, de molt petites dimensions, i que són molt tòxics.

A la fotografia de baix es pot apreciar un bolet d'aquesta espècie quan està ben obert, assolint amb facilitat els 25 cm de diàmetre.



El rossinyol de pi (*Cantharellus lutescens*) és comú sobretot a les pinedes de pi roig en plena tardor. És típic trobar-ne grans grups creixent per sobre de la molsa, i llavors es poden collir gran quantitat d'aquests bolets amb facilitat.

Una vegada els tenim a casa, els podem conservar secs, congelats o confitats.

Aquest bolet és molt aromàtic, excel·lent al plat cuinat amb truita, amb arròs blanc o simplement fregit sol.



El fredeluc (*Tricholoma terreum*) és una bona espècie comestible. Floreix des de mitjans de tardor fins ben entrat l'hivern, si les glaçades ho permeten. Associat a les pinedes, se'l troba sobretot a la part oest de la Plana de Vic, Lluçanès i Moianès.

Per consumir-lo és molt bo amb sopa (típica sopa de fredelucs), arrebossat amb ou i farina blanca, o acompanyant una cassola de carn.

Cal no confondre'l amb el fredeluc metzinós (*Tricholoma pardinum*), una de les espècies que provoca més intoxicacions a Catalunya juntament amb *Entoloma lividum*.