

**A Cociña
dos Cogomelos**
na
Reserva da Biosfera
Terras do Miño



A Cociña dos Cogomelos

na
Reserva da Biosfera
Terras do Miño

© **Sociedade Micolóxica Lucus**, 2021
Casa das Asociacións, local cero, Parque da Milagrosa
27003 Lugo
CIF G27272954
www.smlucus.org
publicacions@smlucus.org
Tfno. 676750812

Impreso por **Unicopia Artes Gráficas, S.L.**
Avda. de Madrid, 13 - 27002 - Lugo
www.unicopia.es
unicopia@unicopia.es
Impreso en España – Printed in Spain
Tfno. 982280385

Depósito legal: **LU 122-2021**

Consello editorial:

- **Julián Alonso Díaz**
- **José Castro Ferreiro**
- **Benito Martínez Lobato**
- **Alfonso Vázquez Fraga**
- **José Manuel Fernández Díaz**
- **Ermitas Sánchez Freire**

Comité editorial:

- **Mónica Cortón Vázquez** (Coordinadora)
- **Fini González Ares**
- **Rocío Taboada Ferreiro**

Deseño e maquetación:

- **Senén Olano**

Revisión lingüística:

- **José Castro Ferreiro**

Imaxes:

- Portada e contraportada: **Senén Olano**
- Reserva da Biosfera Terras do Miño: **José Castro Ferreiro** (imaxes), **UNESCO Comité Español do Programa Mab**, 2006: IGN (mapa)
- Faba de Lourenzá, Polo de Mos, Pemento de Mougán, Queixo do Cebreiro: **José Castro Ferreiro**
- Queixo San Simón da Costa, Queixo Arzúa-Ulloa: **Julián Alonso Díaz**
- Capón de Vilalba: **Concello de Vilalba**
- *Boletus edulis*, *Boletus pinophilus*, *Neoboletus erythropus*, *Agaricus campestris*, *Coprinus comatus*, *Macrolepiota procera*, *Lactarius deliciosus*, *Marasmius oreades*, *Pleurotus ostreatus*, *Cantharellus cibarius*, *Craterellus cornucopioides*, *Hydnum repandum*, *Morchella esculenta*: **Julián Alonso Díaz**
- *Craterellus tubaeformis*: **José Castro Ferreiro**
- *Morchella esculenta*: **Cristina García-Echave Puente**

- Receitas: O autor de cada unha delas.

Colaboradores:

Héctor López (Restaurante España), **Santi Almuiña** (Restaurante Mesón Colón), **Álvaro Villasante** (Restaurante Paprica), **Marcos Rodríguez Novo** (Parador de Vilalba), **Diego López García** (Bulló Xantar), **Iván Permuy Montecelos**, **Alfonso Rivero Martín** (Restaurante Il Farabutto), **María Varela** (A Parada das Bestas), **Mónica Varela Rojo** (Pazo de Ludeiro), **Conchi Zúñiga** (www.cocinandosetas.com), **Mónica Cortón**, **Fini González**, **Rocío Taboada**, **Xesús Fraga**, **Fernando Reguera Nadela**, **Marisa Castro**, **Carolina Pérez González**, **Julián Alonso Díaz**, **José Castro Ferreiro**, **Manuel Carreira López**, **Óscar González Boyero**, **Shirley Rodríguez Carballo**, **Toñi Díaz Blanco**, **Alejandro Aguirre González**, **Jesús Balo Otero**, **Manuel Anllo**, **Carmen Moreda**, **Tomás Rodríguez Novoa**, **Conchi González Ares**, **María C. Fernández López**, **María Luisa Blanco Cando**, **Oscar Reija**.

Agradecementos:

- **Á Deputación de Lugo**, polo seu apoio económico á publicación.
- A **Andrea Macho Benito** polas súas contribucións técnicas á información sobre a Reserva da Biosfera Terras do Miño.
- A todos os socios da **Sociedade Micolóxica Lucus** que colaboraron na elaboración desta publicación.
- Aos colaboradores, tanto profesionais como particulares, que enviaron as súas valiosas achegas para este proxecto.

Reservados todos os dereitos. Non se permite a reprodución total ou parcial desta obra, nin a súa incorporación a un sistema informático, nin a súa transmisión en calquera forma ou por calquera medio (electrónico, mecánico, fotocopia, gravación ou outros) sen autorización previa e por escrito do titular do copyright. A infracción de ditos dereitos pode constituir un delito contra a propiedade intelectual.

Índice

Limiares	4	<i>Pizza de Boletus edulis</i>	58
A Reserva da Biosfera Terras do Miño	6	<i>Risotto de Cantharellus</i>	60
Produtos da Reserva da Biosfera Terras do Miño	10	Arzúa-Ulloa e cantarelas confeitadas.....	62
Faba de Lourenzá.....	11	<i>Boletus</i> confeitados con xema de Mos.....	64
Galiña de Mos.....	12	<i>Boletus</i> en cazola con papada celta.....	66
Pemento de Mougán.....	13	Guiso de cogomelos e fabas de Lourenzá.....	68
Capón de Vilalba.....	14	Ensalada morna de cogomelos, castañas crocantes e queixo Arzúa-Ulloa.....	70
Queixo de San Simón da Costa.....	15	Xarrete ao Mencia con <i>Boletus edulis</i>	72
Queixo do Cebreiro.....	16	Puré de pataca con cogomelos silvestres.....	74
Queixo Arzúa-Ulloa.....	17	Pudin de pan e <i>Cantharellus</i>	76
Outros produtos con figuras de protección que abranguen toda Galicia ou poboacións da Reserva.....	18	Batido de cantarelas confeitadas.....	78
Cogomelos da Reserva da Biosfera Terras do Miño	19	<i>Coprinus comatus</i> en tempura.....	80
<i>Boletus edulis</i>	20	Torta salgada de sendeiríñas.....	82
<i>Boletus pinophilus</i>	21	Lasaña de verduras con cogomelos.....	84
<i>Neoboletus erythropus</i>	22	Croquetas de tenreira galega asada e <i>Craterellus tubaeformis</i>	86
<i>Agaricus campestris</i>	23	Coello con castañas e cogomelos.....	88
<i>Coprinus comatus</i>	24	Fabada de <i>Cantharellus cibarius</i> e polbo.....	90
<i>Macrolepiota procera</i>	25	Croquetas de andoas con Queixo do Cebreiro.....	92
<i>Lactarius deliciosus</i>	26	Sanxacobes de cogomelo-ostra con lamprea.....	94
<i>Marasmius oreades</i>	27	Pastel salgado de andoas dos piñeiros.....	96
<i>Pleurotus ostreatus</i>	28	Sopa de follado de <i>Boletus</i> con trufa.....	98
<i>Cantharellus cibarius</i>	29	<i>Fistulina hepatica</i> en dúas vinagretas.....	100
<i>Craterellus cornucopioides</i>	30	Enrolado de <i>Macrolepiota</i> recheo.....	102
<i>Craterellus tubaeformis</i>	31	Polo de Mos con andoas e pementos de Mougán.....	104
<i>Hydnum repandum</i>	32	Ensalada con trompetas.....	106
<i>Morchella esculenta</i>	33	Tortilla de patacas e niscalos.....	108
<i>Fistulina hepatica</i>	34	Risotto de cogomelos e xamón.....	110
Conservación e tratamento dos cogomelos	35	Xabariil con castañas e <i>Boletus</i>	112
Consellos e boas prácticas na recollida de cogomelos	38	Paté de <i>Boletus</i>	114
Receitas	40	Lingua de vaca empanada con <i>Tallonesa</i>	116
Picaña de boi galego, puré de pataca, <i>carpaccio</i> de <i>Boletus</i> ao allo e trufa de outono.....	40	Polo asado recheo de <i>Cantharellus</i>	118
Salteado de boi, castañas e <i>Boletus</i>	42	Crema de <i>Boletus</i>	120
<i>Tataki</i> de boi galego con vinagreta de niscalos.....	44	Fabas de Lourenzá, mexillóns e cogomelos de Coresma.....	122
Caixa negra de niscalos, xema, xamón e queixo Savel.....	46	Tosta de pan de centeo, cantarelas e xamón.....	124
Costeletas de coello grelladas con guiso de niscalos.....	48	Cremoso de pataca e cebola con trompetas dos mortos.....	126
Sopa cremosa de <i>Boletus</i> , pasta fresca e crocantes de aromáticos.....	50	Cogomelos en papillota.....	128
Presa de porco celta con <i>chutney</i> de verduras de outono e cantarelas con espaguetes de mar.....	52	<i>Risotto de Pleurotus</i>	130
Crema de coliflor con ovas de ourizo de mar e champiñón silvestre.....	54	Tosta de queixo de San Simón con marmelada de <i>Cantharellus</i>	132
Canelón de Pito de Mos, cogomelos e bechamel trufada.....	56	Pasta con <i>Neoboletus erythropus</i>	134
		Polo de Mos con <i>Cantharellus</i>	136
		Tosta de Niscalos.....	138

Limiar

Neste ano 2021 no que a Sociedade Micolóxica Lucus celebra o seu 20 aniversario, cumprimos cun vello anhelo de moitos socios e afeccionados: a edición do presente libro sobre a cociña dos cogomelos na Reserva da Biosfera Terras do Miño.

Os fungos son seres vivos fundamentais na natureza xa que reciclan a materia orgánica, establecen asociacións esenciais para o desenvolvemento saudable das plantas e bosques e contribúen á selección natural en ecosistemas equilibrados. Aqueles que chamamos “macromicetos” producen estruturas complexas e visibles que denominamos popularmente cogomelos. Algúns deles son utilizados como alimento desde moi antigo, xa que presentan unha gran riqueza en texturas, sabores e aromas, o que fai que algunhas especies cheguen a ter un elevado aprecio e valor culinario.

Conscientes do interese gastronómico que suscitan os cogomelos entre moitos afeccionados, desde a Sociedade Micolóxica Lucus prestamos sempre un particular interese en afianzar neles unha formación básica pero sólida sobre micoloxía, sen prásas nin obsesións por consumilos, desde a comprensión do amplo, complexo e fermoso que é o mundo dos fungos máis aló do consumo, na seguridade absoluta e precaución que debe acompañar a recolección de cogomelos na prevención de intoxicacións, así como insistindo no cumprimento da lexislación vixente e as condutas e boas prácticas que sempre debemos seguir en calquera actividade na natureza.

Ademais, o aproveitamento micolóxico presenta unha importante relevancia na nosa provincia e concretamente na reserva da Biosfera Terras do Miño, un espazo rico en valores naturais e culturais, onde destacan ademais outros produtos alimenticios de primeira calidade.

Por todo iso neste libro quixemos tamén destacar as características e valores da reserva da Biosfera Terras do Miño e dos produtos de Lugo, que nas receitas presentadas complementáanse de forma óptima cos cogomelos que esta fantástica terra ofrécenos para goce dos nosos padais.

Finalmente queremos agradecer a colaboración de todos os socios que participaron na preparación do libro, a todas as persoas particulares e aos cociñeiros de establecementos hostaleiros da provincia de Lugo que achegaron magníficas elaboracións, á Deputación de Lugo polo apoio e soporte deste proxecto e, por suposto, aos lectores que esperamos gocen da súa lectura e posta en práctica... con sentidoño.

Limiar

Os profesionais de hostalaría que desenvolvemos a nosa actividade no territorio da Reserva da Biosfera Terras do Miño temos o privilexio de ter á nosa disposición un infinito abano de produtos de tempada de altísima calidade, aos que tentamos cada día sacar o máximo proveito para o deleite dos nosos clientes mediante o agarimo e respecto ao produto e a depuración das técnicas na cociña.

Entre estes produtos de tempada, un dos mais esperados son os cogomelos, abondosos agasallos dos fermosos bosques da nosa contorna, que nos ofrecen unha infinidade de posibilidades na cociña: cores doutro mundo, texturas infinitas, variados cheiros e sabores cheos de increíbles matices.

Nesta publicación, na que gustosamente colaboramos, poderemos apreciar ese enorme potencial e versatilidade dos cogomelos na cociña, realizado mediante a combinación cunha ampla variedade de produtos da nosa terra e tratados dende as moi diversas interpretacións dos autores das receitas presentadas.

Animámosvos, estimados lectores, a ser partícipes de todo este marabilloso escenario de oportunidades culturais vencelladas á gastronomía que nos brinda o territorio no que temos a sorte de vivir e desenvolver a nosa paixón, probar e descubrir, tanto nos establecementos de hostalería como na vosa propia cociña, todas estas experiencias culinarias que nos poden aportar os cogomelos e os produtos de calidade da nosa podente terra.

A Reserva da Biosfera

Terras do Miño

O benestar das persoas e a conservación da natureza son anhelos comunemente admitidos polos habitantes dos pobos. No ano 2021 cúmprese o 50 aniversario do Programa Persoa e Biosfera (MaB) da UNESCO, en cuxo marco decláranse as Reservas da Biosfera. Con este proxecto pretendíase sinalar áreas nas que fose prioritario conxugar a conservación da diversidade biolóxica e cultural coa procura do desenvolvemento económico e social dos residentes na mesma. Foron numerosos os territorios que se uniron a este proxecto e que constitúen a Rede Mundial de Reservas da Biosfera, que na actualidade inclúe 727 espazos en 131 países (22 transfronteirizos).



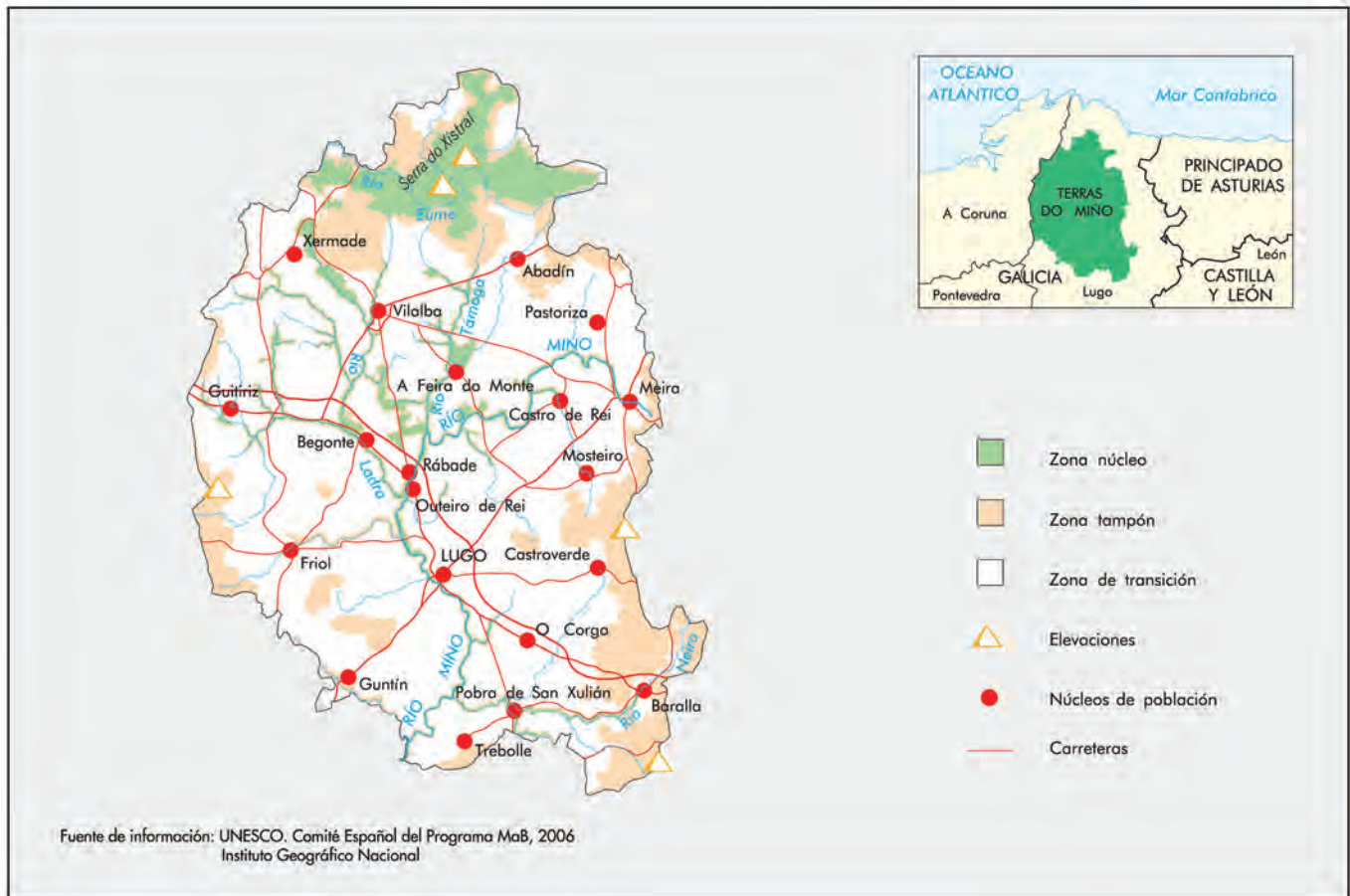
Case dous millóns de persoas viven nas 53 zonas que pertencen a esta rede en España o que fai que o noso país vaia por diante no número de reservas a nivel mundial. Estas zonas protexidas por Instrumentos Administrativos Internacionais engloban ecosistemas terrestres, costeiros e mariños. En España, o labor de coordinación do Programa MaB correspóndelle ao Ministerio para la Transición Ecolóxica y el Reto Demográfico, mediante o Organismo Autónomo Parques Nacionales.

Desde os seus inicios buscouse o progreso económico e social estimulando a relación das persoas coa natureza. Son fundamentais nestas áreas de grande importancia en diferentes contornas a conxunción persoas con labores de conservación.

Son fins esenciais así mesmo o estudo e desenvolvemento sostible, o mantemento da biodiversidade xunto co crecemento e expansión dos poboadores nestas zonas de vital importancia para o mantemento de diferentes ecosistemas.

Na provincia de Lugo, ademais da Reserva da Biosfera Terras do Miño, contamos coa Reserva Os Ancares Lucenses e Montes de Cervantes, Navia e Becerreá e a Reserva Río Eo, Oscos e Terras de Burón compartida co principado de Asturias e ven de declararse recentemente a Reserva da Biosfera Ribeira Sacra e Serras do Oribio e Courel, que abrangue un Xeparque Mundial da UNESCO e seis espazos da rede Natura 2000, constituíndo un extraordinario exemplo de biodiversidade. Con esta última declaración, máis do 80% do territorio da Provincia de Lugo está recoñecido como Reserva da Biosfera.

A Reserva da Biosfera Terras do Miño, xestionada pola Deputación de Lugo, é a máis antiga de Galicia. A súa declaración fíxose o 16 de decembro de 2002; inclúe 26 concellos: A Pastoriza, Abadín, Alfoz, Baralla, Begonte, Castro de Rei, Castrovverde, Cospeito, Friol, Guitiriz, Guntín, Láncara, Lugo, Meira, Mondoñedo, Muras, O Corgo, O Páramo, O Valadouro, Oulol, Outeiro de Rei, Pol, Rábade, Riotorto, Vilalba, Xermade.



Cabe subliñar, que no caso de Lugo, dentro da península ibérica, é a única capital de provincia pertencente a unha Reserva da Biosfera.

O territorio da Reserva abrangue unha superficie de 363.669 hectáreas, o que supón o 39 % da extensión da Provincia e a converte nunha das de maior extensión de todas as reservas peninsulares. Inclúe ademais unha poboación estimada de 173.000 habitantes.

Acolle un enorme patrimonio cultural como diversos asentamentos castrexos, fortificacións, arquitectura relixiosa. Atravesan tamén a Reserva os Camiños de Santiago Norte e Primitivo, co seu propio patrimonio cultural e inmaterial asociado.

Contén ademais a Reserva varias declaracións de Patrimonio Mundial da Humanidade pola UNESCO, como a Muralla Romana de Lugo, O Camiño de Santiago (Norte e Primitivo) que á súa vez inclúe a Catedral de Lugo e a Catedral de Mondoñedo como bens individuais.

Inclúe valiosos espazos naturais con distintas figuras de protección como as ZEC (Zonas de Especial Conservación) Serra do Xistral, Serra do Careón, Parga-Ladra-Támoga, Ría de Foz-Masma, pertencentes á Rede Natura 2000. Todos estes extensos e importantes espazos naturais protexidos presentes na Reserva, contemplan unha enorme biodiversidade de fauna, flora e como non, de cogomelos.

Cabe subliñar os ecosistemas asociados aos húmidos existentes na Reserva, como os complexos húmidos de lagoas como as de Caque, Cospeito e Riocaldo e o seu ámbito. Na Serra do Xistral atópanse as únicas turbeiras de cobertor existentes no sur de Europa, que constitúen ademais hábitat de interese prioritario na Unión Europea e obxecto de importantes proxectos como o LIFE in Common Land, coordinado pola Deputación de Lugo.

O Río Miño atravesa a Reserva e constitúe un elemento fundamental, vertebrador e modelador do territorio xunto cos demais recursos hídricos, protagonistas da paisaxe e ligados ao numeroso e importante patrimonio cultural e etnográfico. Terras do Miño constitúe unha reserva totalmente vencellada a auga.

O territorio que conforma a Reserva ten na agricultura e a gandeira tradicional, piares básicos da súa



economía que aproveitan estes xenerosos recursos naturais que posúe, compatibilizándoos coa súa conservación e que se suman a outras das actividades tradicionais que se conservan moi ligadas aos mesmos, como o pastoreo en extensivo, os cultivos hortofrutícolas, ademais de produtos como o mel, a carne e o leite, moitos dos cales, pola súa importancia e calidade contrastada, atópanse amparados en Denominacións de Orixe (D.O.) ou Indicacións Xeográficas Protexidas (I.X.P.).

A Sociedade Micolóxica Lucus forma parte do Órgano de Participación da Reserva da Biosfera Terras do Miño, contribuindo activamente ao cumprimento dos obxectivos da mesma.



Produtos da Reserva da Biosfera Terras do Miño

O territorio da Reserva da Biosfera Terras do Miño abrangue unha intensa variedade de paisaxes, que inclúen bosques, extensas e verdes pradarías e fértiles terras de cultivo, aproveitadas secularmente polos habitantes dos pobos que a integran.

Esta harmonía entre paisaxes, terra e xentes, da como resultado unha ampla variedade de produtos alimenticios de altísima calidade, ben ofrecidos pola propia natureza ou derivados de técnicas produtivas tradicionais en distintos eidos: agricultura, gandería, apicultura, avicultura, etc.

A contrastada calidade destes produtos conta co recoñecemento xeneralizado da poboación e por distintas figuras de protección que fortalecen a confianza dos consumidores, axudan a identificar os produtos mediante etiquetaxe específico e aumenta o valor engadido, axudando á súa comercialización.

Faba de Lourenzá

Indicación Xeográfica Protexida (I.X.P.) Faba de Lourenzá.

Trátase do froito ou semente da especie *Phaseolus vulgaris* L da variedade local coñecida como “Faba de Galicia” ou “Faba Galaica” pertencente á familia *Fabaceae*. Son xudías secas (fabas) de cor branca, sen debuxos, de tamaño grande, con forma de ril, longa e semi chea.

Con respecto a outras variedades, coñecidas como alimento desde moi antigo, ten algunhas singularidades propias como a súa pequena porcentaxe de pel (do 8 ao 10%), o seu alto nivel de absorción de auga (superior ao 100%) e a permanencia dos grans completos e enteiros despois da cocción o que lle confiren enormes vantaxes na cocíña.

Cultívase na comarca da Mariña Lucense á que pertencen os municipios de Alfoz, Barreiros, Cervó, Foz, Lourenzá, Mondoñedo, Ouroil, A Pontenova, Ribadeo, Trabada, O Valadouro, O Vicedo, Viveiro e Xove.

O sementado realízase nos meses de maio e xuño. Unha vez preparado e abonado o terreo, xeralmente con esterco, entérrase a semente de 2 a 5 centímetros no chan.

Ao ser un cultivo de enrame son necesarias guías para dirixir o seu crecemento para o que se utilizan estacas de madeira de 2,5 metros unidas con corda ou arame tensado entre as que se coloca a malla. Cando se asocia co cultivo do millo, este exerce de guía.

O seu ciclo vexetativo é lento, superando os 136 días. Préstase especial atención ás malas herbas e procedese a regar con frecuencia.

Recóllese unha vez que a vaina está seca, desde finais de agosto a novembro, para debullar. Antes de proceder ao envasado introdúcense en frigoríficos a -20 °C polo menos 48 horas para evitar o gurgullo.

Os cultivos realízanse en chans profundos, ben drenados de texturas medias. O clima, influenciado pola proximidade ao mar, é de veráns húmidos e de temperaturas suaves, sen grandes oscilacións térmicas o que favorece o crecemento do gran; resultando unha xudía de pel fina e brillante, o que lle permite alcanzar prezos elevados no mercado.

Constan recensións desde o século XVIII de vendas en feiras, adquirindo un gran auxe nas últimas décadas.

Para a súa venda préntase coa etiqueta do produtor e a etiqueta da I.X.P.



Galiña de Mos

Raza autóctona de Galicia Galiña de Mos ou Raza Mos.

É a primeira raza autóctona, especie avícola, incluída como Raza Autóctona de Protección Especial no Catálogo Oficial de Razas de Gando de España.

O seu nome deriva da Parroquia de San Xiao de Mos, no municipio lucense de Castro de Rei, en plena Reserva da Biosfera Terras do Miño, onde se recollen en 1935 os primeiros ovos para lograr unha identidade propia das galiñas da zona. Nese ano publícase o patrón da raza, conseguindo anos despois alcanzar gran fama nos mercados. Decae con forza décadas despois pola preferencia de híbridos que conseguen maiores rendementos e deixan as Galiñas de Mos ao bordo da extinción. Actualmente expándese por toda a Comunidade e outros puntos de España, sendo o censo oficial no ano 2020 superior ás 7.000 unidades rexistradas.

As galiñas domésticas, *Gallus Gallus domesticus*, proveñen da domesticación dalgunha especie salvaxe do sueste Asiático e introducidas polos celtas en Galicia. Considérase á Raza Mos das máis antigas de España.

A Creación de AVIMÓS (Asociación de Avicultores da raza Galiña de Mos) no ano 2001 contribúe decisivamente á súa recuperación, redactándose neste mesmo ano o patrón da raza e creouse o rexistro de exemplares. Esta Asociación é a recoñecida para a xestión do Libro Xenealóxico e desenvolvemento do programa de mellora da raza.

O seu uso fundamental é para produción de carne destacando polo seu potente sabor e pouca graxa; ademais de ovos, galos, galiñas, capóns e pulardas. Para a súa crianza, xa sexa para autoconsumo ou en explotacións avícolas artesanais ou industriais debe cumprir con estándares propios da Raza ao aire libre ou semiextensivo.

Caracterízase por unha plumaxe brillante e abundante con ovos de cor marrón escura. O peso dos machos é de 4 a 4,5 quilogramos e o das galiñas de 2,5 a 3 quilogramos. Na morfoloxía do galo destaca a súa pequena crista en forma de chícharo con tres filas lonxitudinais de pupilas ou puntos de cor vermella, que o distingue doutras razas. Orelas pequenas e pico forte. De coxas fortes e ás pequenas. Similar é a da galiña pero coa crista máis pequena e formas máis redondeadas. Trátase dunha raza moi resistente, que se adapta moi ben a condicións climatolóxicas adversas, como as típicas de moitas zonas de Galicia.

O desenvolvemento desta raza é totalmente compatible cos valores propios da Reserva, ao proporcionar produtos de altísima calidade, moi apreciados na cociña, unido a sistemas de cría tradicionais, con manexos ao ar libre e alimentación natural en accións respectuosas co medio ambiente.

O logotipo Raza Autóctona Galiña de Mos concédese para a carne, ovos e produtos elaborados ou transformados na que algúns dos ingredientes principais sexan da raza.



Pemento de Mougán

Indicación Xeográfica Protexida (I.X.P.) Pemento de Mougán.

É o froito da especie *Capsicum annuum* L. do ecotipo local “Pemento de Mougán” adaptado á zona, de cor verde no seu estado de inmaduridade a vermello no seu tempo de madureza.

Este froito é semicartilaxinoso, cadrado, en forma de “morro de vaca” con tres lóbulos. A planta que o produce é de porte medio, moi ramificada e de ciclo semiprecoz. Adoita considerarse un pemento de tamaño pequeno, de pel escura brillante e cun peso entre 6 e 15 gramos; de sabor doce, ás veces picante. Consómese habitualmente en estado inmaturo.

A súa produción abrangue o concello de Guntín da provincia de Lugo e debe o seu nome á parroquia de Mougán. A tradición di que os frades do Mosteiro de Ferreira de Pallares introduciron as sementes no século XVIII provenientes de México.

Despois da xerminación da semente, a plantación adoita efectuarse nos meses de abril a xuño cubertos ou ao aire libre, recolléndose os primeiros froitos no mes de xullo.

As condicións da zona, cun microclima especial favorecen o seu crecemento e floración. É importante para iso que a humidade relativa sexa alta, as temperaturas moderadas, pouca oscilación térmica, e que os chans teñan certa acidez. É preciso regas frecuentes.

En épocas pasadas distribuíanse nos mercados e feiras dos concellos próximos e máis recentemente en diferentes localidades doutras provincias..



Capón de Vilalba

Indicación Xeográfica Protexida (I.X.P.) Capón de Vilalba.

Carne de machos da especie *Gallus domesticus*, da raza autóctona Galíña de Mos ou de estirpes caracterizadas pola súa rusticidade, axeitada para crianza ao aire libre soportando as condicións climáticas, ás veces moi desfavorables, da zona. Trátase de animais de crecemento lento, semipesados, que presentan unha típica e fermosa cor marrón avermellada e que son castrados antes de alcanzar a súa madurez sexual.

A súa cría e procesado prodúcese exclusivamente nos municipios de Muras, Xermade, Vilalba, Abadín, A Pastoriza, Guitiriz, Begonte, Cospoito e Castro de Rei na comarca lucense da Terra Chá, en plena Reserva da Biosfera Terras do Miño.

Despois da súa castración, o que permite ao animal aproveitar mellor o alimento e frear a súa agresividade e ansias sexuais o que axuda a un maior crecemento e infiltración da graxa, prodúcese unha primeira fase no engorde na que o ave pode saír ao exterior, alimentándose de produtos naturais como cereais, herba, verzas, patacas cocidas e castañas. Nunha segunda fase de engorde, o cebo, límitase o movemento ao introducilos en gaiolas capoeiras que por tradición na variante do Nadal realizase o día de San Martiño (11 de novembro) e na que á alimentación habitual engádese unha mestura de patacas cocidas ou castañas con millo polo menos durante 25 días.

Sacrifícanse cunha idade mínima de 150 días e para a variante do nadal *Capón de Nadal* a idade mínima é de 210 días. A canle é de cor amarela- nácara, cun peso mínimo de 2,5 quilogramos e polo menos de 4 quilogramos nos *Capóns de Nadal*. A súa carne é zumarenta, de textura fibrosa e graxa abundante.

Preséntase o *Capón de Nadal* con cabeza e patas, coa graxa (*ensunlla*) no lombo e costas do animal coa axuda de pequenos paus de bidueiro, acompañada cada ave da etiqueta da I.X.P. A fama deste produto resaltouse coa feira de Vilalba anterior ao Nadal, onde se comercializan os capóns do municipio e adxacentes.

A súa crianza na zona remóntase á Idade Media, produto enxalzado por numerosos escritores, ademais na actualidade é utilizado nas mellores cocinas do país.



Queixo San Simón da Costa

Denominación de Orixe Protexida (D.O.P.) San Simón da Costa.

Queixo de vaca, elaborado con leite pasteurizado ou cru das razas Rubia Galega, Pardo Alpina ou Frisoa ou os seus cruzamentos, na área xeográfica que abrangue a comarca da Terra Chá da provincia de Lugo, nos municipios de Vilalba, Muras, Xermade, Abadín, Guitiriz, Begonte, Castro de Rei, Cospeito e A Pastoriza. Esta comarca é de gran produción gandeira e de longa tradición na elaboración de queixos, favorecida polo seu clima e unha altitude non excesiva.

Despois do seu callado e moldeado déixase curar polo menos 30 días para os queixos cuxo peso se atopa entre 400 e 800 gramos e polo menos 45 días para as pezas de 800 gramos a 1,5 quilogramos. Posteriormente afúmase con madeira de bidueiro sen cortiza ata que adquire o seu característico e apreciado sabor. A materia graxa en extracto seco debe estar comprendida entre o 45 e o 60%. A pasta é de textura fina, semidura, de cor branca a amarela, con escasos ollos. A forma defínese entre buxaina e bala e de pico na parte superior.

A lenda remonta as súas orixes á cultura castrexa. Actualmente o *Queixo San Simón da Costa* goza dun grande prestixio, consolidando novos mercados a nivel internacional.

Na actualidade pertencen ao Consello Regulador nove produtores.

Para a súa venda ademais da etiqueta do fabricante acompáñase de contraetiqueta da D.O.P.



Queixo do Cebreiro

Denominación de Orixe Protexida (D.O.P.) Queixo do Cebreiro.

Baixo esta denominación valórase un queixo de vaca elaborado con leite pasteurizado das razas Rubia Galega, Pardo Alpina e Frisoa ou ben dos seus cruzamentos, na Comarca Oriental da Provincia de Lugo, nalgún dos seguintes municipios: Pedrafita do Cebreiro, Folgoso do Courel, Cervantes, Triacastela, As Nogais, Navia de Suarna, Becerreá, Baralla, Baleira, Castroverde, A Fonsagrada, Láncara e Samos.

O clima oceánico de montaña propio desta Comarca Oriental, con altitudes superiores en moitos puntos aos 1.000 m. s.n.m., favorece o desenvolvemento da gandería en maravillosos pastos naturais, en detrimento da agricultura.

Na súa elaboración a materia graxa debe estar comprendida ente o 45 e o 60% e o seu peso entre 0,3 e 2 quilogramos; ten forma de fungo ou gorro de cocifeiro, podendo comercializarse en fresco ou curado. En fresco é de masa de cor branca e cun punto de acidez que lle proporciona un sabor característico e o queixo curado con polo menos 45 días de curación é de masa cor amarela e un pouco picante.

Atribúese a súa orixe aos primeiros monxes que chegaron para atender o Hospital que se construíu no Cebreiro para atender aos peregrinos do Camiño Francés. A pesar diso ao longo da historia pasa por diferentes etapas de produción, chegando na década dos 80 do pasado século a quedar reducido ao autoconsumo nalgúns domicilios. Na actualidade hai catro produtores que pertencen ao Consello Regulador da D.O.P. Cebreiro. O queixo acompáñase con etiquetaxe da Denominación e contraetiqueta.



Queixo Arzúa - Ulloa

Denominación de Orixe Protexida (D.O.P.) Queixo Arzúa-Ulloa.

O queixo Arzúa-Ulloa se elabora con leite de vaca das razas Rubia galega, Parda alpina e Frisoa ou ben dos seus cruzamentos. O leite é totalmente natural, cru ou pasteurizado, elaborado nalgunhas comarcas da Galicia Central. Antigamente nomeábanse como queixo de Arzúa, dá Ulloa, de Chantada ou de Friol.

Tipos e características:

- Arzúa – Ulloa. A súa maduración é igual ou superior a seis días. Ten forma cilíndrica e bordos redondeados cun diámetro comprendido entre 10 e 26 centímetros e unha altura de 5 a 12 centímetros. O seu peso acharase entre 0,5 e 2,5 quilogramos. A súa codia é de cor amarela, brillante, a pasta é marfil a amarela pálida, sen gretas e con poucos e pequenos ollos. Sabor salgado, sendo a súa textura fina, a elasticidade media e o pH comprendido entre 5,0 a 5,5.

- Arzúa – Ulloa de graxa. O leite procede unicamente da explotación que o elabora e con semellantes características ao anterior.

- Arzúa – Ulloa curado. A súa maduración é superior a seis meses e o peso de 0,5 a 2 quilogramos, de pasta amarela, compacta e aroma intenso. O seu sabor é salgado, de baixa acidez e textura dura. Presenta un índice alto de graxa. Este queixo coñécese tradicionalmente co nome de queixo da nabiza.

Pertencen á D.O.P. os elaborados e curados polas queixerías rexistradas da zona que comprende os concellos de: Melide, Arzúa, Boimorto, Curtis, O Pino, Frades, Touro, Ordes, Vilasantar, Santiso, Sobrado, Toques, Mesía, Oroso, Vedra e Boqueixón na provincia da Coruña. Na provincia de Lugo os elaborados en Palas de Rei, Monterroso, Antas de Ulla, Carballedo, Chantada, Taboada, Portomarín, Guntín e Friol. E en Pontevedra os elaborados na Golada, Lalín, Silleda, Dozón, A Estrada, Rodeiro e Vila de Cruces.

Os queixos acompañanse dunha etiqueta con numeración correlativa e o logotipo oficial da Denominación, figurando o tipo de leite co que está elaborado.



Outros produtos con figuras de protección que abranguen toda Galicia ou poboacións da Reserva.

Os seguintes produtos agroalimentarios tamén se atopan rexistrados na UE con figuras de protección e cuxo ámbito de produción abrangue toda a Comunidade Autónoma de Galicia ou poboacións pertencentes á Reserva da Biosfera Terras do Miño:

- **D.O.P Queixo Tetilla:** en toda a Comunidade de Galicia.
- **I.X.P. Castaña de Galicia:** toda a provincia excepto os concellos que limitan co mar.
- **I.X.P. Grelos de Galicia:** en toda a Comunidade. (Un dos dous ecotipos admitidos é “Globo Branco de Lugo”).
- **I.X.P. Lacón Galego:** en toda a Comunidade de Galicia.
- **I.X.P. Mel de Galicia:** en toda a Comunidade de Galicia.
- **I.X.P. Pataca de Galicia:** nas subzonas Terra Chá - A Mariña e subzona de Lemos.
- **I.X.P. Tarta de Santiago:** en toda a Comunidade de Galicia.
- **I.X.P. Tenreira Galega:** en toda a Comunidade de Galicia.

Cogomelos da Reserva da Biosfera

Terras do Miño

A riqueza micolóxica dos territorios da Reserva da Biosfera Terras do Miño é moi ampla, tendo en conta os seus múltiples e variados elementos climáticos, xeolóxicos e hábitats adecuados para o seu desenvolvemento, que inclúen bosques e plantacións forestais de moi diversas árbores frondosas e coníferas, ademais de múltiples comunidades vexetais arbustivas e herbáceas. Dentro desta riqueza micolóxica se inclúen numerosas especies comestibles de interese gastronómico (aínda que tamén especies non comestibles e tóxicas polo que sempre debe realizarse unha identificación precisa) das cales nesta obra se describen a continuación aquelas especies que son utilizadas nas receitas presentadas.

Boletus edulis Bull

Andoa, madeirudo



Sombreiro

De 6 a 20 cm, carnoso, primeiro hemisférico e logo de convexo a algo aplanado. Superficie brillante e algo untuosa, non tomentosa, ás veces engurrada, de cor marrón escura no centro e normalmente aclarándose a cor castaña ou parda clara cara á marxe, ás veces co bordo abrancazado.

Himenóforo

De tubos inicialmente brancos, logo amarelos e finalmente verdoso escuros. Poros pequenos e redondos da cor dos tubos.

Pé

De 5-15 x 3-8 cm, robusto, inicialmente ventrudo e logo máis cilíndrico, coa superficie de cor de abrancazada a parda clara, ornamentada por un fino retículo abrancazado ás veces soamente presente na parte superior do pé.

Carne

Firme, abundante, branca e inmutable ao corte, cun lixeiro matiz rosado baixo a pel do sombreiro. Olor suave agradábel e sabor doce.

Esporada

Pardo-verdosa, olivácea.

Hábitat

En bosques de frondosas e coníferas. De final de verán a principio de inverno.

Observacións

Ademáis de *B. edulis* e *B. pinophilus*, descritos neste libro, existen outras dúas especies de *Boletus* no grupo *edulis*, tamén comestibles, que presentan en común o porte robusto, a carne branca inmutable, o himenóforo branco e logo amarelo-verdoso e o pé adornado dun retículo máis ou menos marcado, pero que teñen tendencia termófila (aparecen en verán ou principio de outono) e hábitat soamente en bosques de frondosas: *Boletus reticulatus* con sombreiro de cor uniforme castaña, parda clara ou marrón clara coa superficie tomentosa, con tendencia a agretar en tempo seco, e sen matices rosados baixo a pel do sombreiro, e *Boletus aereus* coa superficie do sombreiro finamente tomentosa de cor marrón escura a pardo-moura case negra, ás veces con zonas bronceadas máis claras.

Imleria badia (= *Boletus badius*) de aspecto e cores parecidas, é menos robusta, o pé ten a superficie fibrilosa non reticulada, os poros amarelos azulan ao roce e a carne tamén lixeiramente ao corte, comestible. *Tylopilus felleus* é semellante pero o sombreiro ten cor pardo-agrisada ou pardo-olivácea, o himenóforo inicialmente branco logo é rosado, a esporada é rosada e a carne moi amarga, non comestible.

Boletus pinophilus Pilát & Dermek

Andoa dos piñeiros



Carne

Firme, abundante, branca e inmutable ao corte, cun lixeiro matiz pardo-rosado baixo a pel do sombreiro.

Esporada

Pardo-verdosa, olivácea.

Hábitat

En piñeirais, pero tamén baixo árbores frondosas. En primavera, outono e principio de inverno.

Observacións

Boletus edulis non ten os tons avermellados do sombreiro e pé de *B. pinophilus*. Outras posibles confusións consultar as indicadas nas observacións para *B. edulis*.

Sombreiro

De 6 a 30 cm, carnoso, primeiro hemisférico e logo de convexo a algo aplanado. Superficie de cor pardo-avermellada ou marrón-avermellada, lisa ou algo engurrada, e en exemplares novos con presenza dunha pruína abrancazada que desaparece coa idade.

Himenóforo

De tubos inicialmente brancos, logo amarelos e finalmente verdoso escuros. Poros pequenos e redondos da cor dos tubos.

Pé

De 5-15 x 3-10 cm, robusto, inicialmente ventruado e logo máis cilíndrico, coa superficie de cor inicialmente abrancazada e logo pardo-avermellada, ornamentada por un retículo de abrancazado e pardo-avermellado cara á base.

Neoboletus erythropus (Pers.; Fr.) c. Hahn

Andoa de pé vermello



Sombreiro

De 6 a 20 cm ou máis, carnoso, primeiro hemisférico e logo convexo a algo aplanado. Superficie algo tomentosa e mate en tempo seco e lixeiramente viscosa en húmido, de cor variable entre pardo-avermellada e pardo-olivácea, ás veces con zonas amarelo-alaranxadas, azulando en todas as partes ao rozamento.

Himenóforo

De tubos amarelo-verdosos con poros pequenos e redondos da cor vermella ou alaranxada viva, coa idade algo apardazados, azulando ao rozamento ou contacto.

Pé

De 5-15 x 3-6 cm, bastante robusto, cilíndrico-claviforme, coa superficie de cor amarela de fondo recuberta de granulacións de cor vermella, azulando ao rozamento.

Carne

Firme, amarela que azula intensamente ao rompela ou cortala. Olor suave pouco definido, sabor doce.

Esporada

Pardo-olivácea.

Hábitat

En bosques de frondosas e coníferas, con preferencia por solos ácidos. De primavera a outono.

Observacións

Neoboletus xanthopus é unha especie moi parecida igualmente comestible, con sombrero de cor normalmente máis amarelada e pé tamén máis amarelado especialmente cara o ápice.

Atención con outras especies de *Boletus* de poros avermellados e carne que azula, pero con pé reticulado, algunhas tóxico-indixestas.

Agaricus campestris L.

Cogomelo dos lameiros, champiñón silvestre



Sombreiro

De 4 a 9 cm, de convexo e logo aplinado, coa marxe ás veces con restos flocosos. Superficie branca sedosa-fibrilosa ou con presenza de pequenas escamas de cor parda clara.

Himenóforo

De lamelas libres e apertadas, cando novas de cor rosada e despois parda escuras a mouras.

Pé

De 4-8 x 1-2 cm, cheo, cilíndrico e en xeral curto respecto do pé, un pouco atenuado na base. Na parte alta presenta un anel fino, fráxil e fugaz. Superficie de cor branca, lisa por encima do anel e por debaixo algo fibrilosa ou flocosa.

Carne

Compacta, de cor branca pero ao corte tomando uns tons lixeiramente rosados. Olor e sabor fúnxico e agradábel.

Esporada

Marrón-púrpura.

Hábitat

En prados, pasteiros, xardíns, de final de verano a outono en grupos normalmente numerosos.

Observacións

Pódese confundir con outros *Agaricus* comestibles de olores aromáticos anisados e anel membranoso como *Agaricus arvensis* (bola de neve), pero atención a non confundilo co indixesto *Agaricus xanthodermus* e as súas variedades, con cheiro químico desagradábel e superficie que amarelece ao rozamento e de xeito marcado e característico na carne interna da base do pé. Moita atención a non confundilo con especies brancas do xénero *Amanita*, algunhas moi tóxicas, que presentan lamelas brancas e volva na base do pé.

Coprinus comatus (O.F. Müll.) Pers.

Piocán, cabeludo, matacandil



Carne

Escasa no sombreiro, algo fibrosa no pé, de cor abrancazada e cheiro e sabor fúnxico agradábel.

Esporada

Negra.

Hábitat

En prados, pasteiros, xardíns, e outros herbais, en grupos normalmente numerosos.

Observacións

É un bo comestible pero cómpre recoller para consumo exemplares novos ao ser delicuescente e estragarse con bastante rapidez.

Coprinopsis atramentaria, tóxico en inxestión con bebidas alcohólicas, comparte ás veces os mesmos hábitats, pero ten a superficie do sombreiro de cor agrisada e ten estrías marcadas lonxitudinalmente, sen escamas laúdas.

Sombreiro

De 2 a 6 cm de diámetro e 4-15 de alto, de forma inicial ovoide e logo acampanada. Superficie escamada-laúda, fibrilosa baixo as escamas, de cor abrancazada pero co disco central pardo-crema ao igual que as escamas coa idade. Co paso do tempo vaise licuando cara ao centro ata desaparecer.

Himenóforo

De lamelas libres e moi apertadas, inicialmente brancas, logo rosadas e finalmente negras pola esporada descolor, moi delicuescentes en dirección centrípeta.

Pé

De 8-25 x 1-2 cm, cilíndrico e alongado coa base algo bulbosa, oco, coa superficie lisa ou algo fibrilosa de cor branca. Presenza de anel na parte baixa do pé, móbil pero fino e delicado, fugaz.

Macrolepiota procera (Scop.) Singer

Choupín, zarrota, cerrote, patamela, cogordo



Carne

Branca e tenra no sombreiro, moi fibrosa no pé. Cheiro agradábel e sabor a abelá.

Esporada

Branca.

Hábitat

En prados, viñedos, lindeiros de camiños e claros de bosques. Outono.

Observacións

Cómpre prestar moita atención ante a posible confusión con especies do xénero *Lepiota*, moito máis pequenas e con pé con anel delicado non móbil ou só con restos anulares fugaces, algunhas extremadamente tóxicas.

Evitar tamén a confusión con especies do xénero *Chlorophyllum*, xa que teñen aspecto de *Macrolepiota*, pero presentan pé liso, carne que arroiba claramente ao corte, sombreiro con escamas difíciles de desprender arrastrando ao tirar delas carne subxacente, e hábitat sobre terreos con abundantes restos orgánicos como en amontoamentos de segas de xardíns, invernadoiros, etc.

Sombreiro

De 10 a 25 cm ou máis, primeiro globo-so-ovoide, logo convexo e finalmente aplanado. Superficie con disco central mamelonado pardo escuro e persistente e escamas pardas concéntricas que se soltan doadamente ao rozamento sobre un fondo fibriloso máis claro.

Himenóforo

Lamelas de brancas a cremas coa idade, numerosas e apertadas, libres e separadas do pé.

Pé

De 10-30 x 1-3 cm, cilíndrico, alongado, engrosado na base, coa superficie ornamentada con escamas pardas dispostas en bandas ou zigzag sobre fondo máis claro. Anel amplo, goso, móbil e dobre, máis claro e flocoso na parte superior.

Lactarius deliciosus L. e outros *Lactarius* do grupo *deliciosus*.

Fungo da muña, niscalo, niscaro



Sombreiro

De 4 a 14 cm, inicialmente convexo e logo máis aplanado e deprimido no centro, incluso en forma de funil. Superficie lisa de cor alaranxada a vermello-alaranxada, con zonas concéntricas máis escuras que coa idade ou o rozamento máchase de verdoso.

Himenóforo

De lamelas adnatas ou decorrentes de cor laranxa ou vermello-alaranxada que tamén oxidan a verdoso nas zonas danadas.

Pé

De 3-6 x 1-2,5 cm, cheo inicialmente e logo oco, cilíndrico, de cor laranxa abranzada salpicado de manchas redondeadas (escrobículos) de cor laranxa escura.

Carne

Granulosa, firme, abranzada cara ao centro do pé e sombreiro, alaranxada cara á marxe, que vai tomando tons verdosos nas zonas danadas ou manipuladas. Á rotura exsuda un látex de cor laranxa viva inmutable.

Esporada

Ocre pálida.

Hábitat

En plantacións forestais de piñeiros. Final de verán e outono.

Observacións

Existen outras especies do grupo de *Lactarius deliciosus* que tamén se recollen como “niscalos” (igualmente comestibles) e que presentan látex de cor alaranxada ou vermella. No territorio da Reserva o máis frecuente é *Lactarius quieticolor* que ten cores alaranxados máis apagadas que *L. deliciosus*, pé sen ou con poucos escrobículos e ao corte látex laranxa que vai virando a avermellado tras pasar máis de 20 minutos. *Lactarius sanguifluus* é outra especie deste grupo pero con látex de cor avermellada escura e que crece en piñeirais con solos calcarios.

Non confundir estas especies con outros *Lactarius* de aspecto semellante pero con látex non alaranxado, algúns deles indixestos, como *Lactarius chrysorrheus* con pé liso e látex de cor branca que amarelece ao contacto co aire, ou *Lactarius torminosus* coa marxe do sombreiro laúda nos exemplares novos, látex branco e picante e que crece baixo bidueiros.

Marasmius oreades (Bolton) Fr.

Sendeiriña



Sombreiro

De 1,5 a 6 cm, primeiro convexo e logo aplanado, habitualmente cun mamelón obtuso no centro. Superficie lisa, algo acanalada cara á marxe, de cor crema a pardo-ocre máis ou menos intensa segundo o grao de humidade que presente.

Himenóforo

Lamelas espazadas, amplas, libres, de abrancazadas a crema.

Pé

De 4-7 x 0,2-0,6 cm, cilíndrico, fibroso pero elástico, moi tenaz e resistente á torsión. Superficie lisa de cor crema a parda pálida.

Carne

Elástica e de cor abrancazada a crema. Olor peculiar agradábel, que recorda as améndoas amargas. Sabor doce.

Esporada

Branca

Hábitat

En prados, bordos herbosos de camiños e outros herbais. En grupos numerosos, frecuentemente formando círculos ou ringleiras. De primavera a outono.

Observacións

Compre prestar moita atención ao recollelo para consumo, xa que pode compartir hábitat con outros pequenos cogomelos de cores e aspecto semellante e que, dependendo do xénero e especie, poden ser confusións moi perigosas, particularmente con especies do xénero *Lepiota*, con lamelas máis apertadas, pé máis delicado e non tan resistente e tenaz, e presenza de anel sinxelo e fráxil ou soamente restos fugaces anulares segundo especie, algunhas delas moi tóxicas

Pleurotus ostreatus (Jacq.) P. Kumm.

Cogomelo de ostra



Carne

Fibrosa pero elástica, abrancazada. Olor e sabor fúnxico agradábel.

Esporada

Crema moi pálida.

Hábitat

Sobre troncos vivos ou mortos de frondosas, raramente en coníferas. En grupos numerosos de primavera a outono.

Observacións

Especie que tamén é amplamente cultivada sobre diversos substratos ricos en celulosa (con palla, serraduras, etc.) ou directamente en troncos. *Pleurotus pulmonarius*, tamén comestible, é semellante pero menos robusto, con sombreiro de cores máis pálidas e aparición frecuentemente estival.

Sombreiro

De 5 a 15 cm, inicialmente convexo e logo aplanado coa marxe encurvada, con aspecto de cuncha. Superficie lisa de cor variable gris clara, pardo-agrisada ou pardo-azulada.

Himenóforo

De lamelas moi decorrentes, apertadas, de cor abrancazada a crema.

Pé

De 3-6 x 1-2 cm, excéntrico, moi corto ou incluso ausente, tomentoso na base e de cor abrancazada.

Cantharellus cibarius L. e outros *Cantharellus* do grupo *cibarius*

Cantarela, chantarela, cacafina



Sombreiro

De 2 a 12 cm, inicialmente convexo e pronto plano e logo deprimido, ás veces con forma de funil coa marxe irregular, ondulada e lobulada. Superficie lisa de cor amarelo-alaranxada.

Himenóforo

De pregamentos decorrentes, bifurcados e máis ou menos conectados por pequenas nervaduras, de cor amarelo-alaranxada uniforme.

Pé

De 2-7 x 1-2 cm, cheo, cilíndrico, ás veces irregular, coa superficie da mesma cor do sombrero ou un pouco máis pálida.

Carne

Firme, fibrosa, de cor abrancazada. Olor agradable a froitas e sabor agradábel cun matiz picante.

Esporada

Crema.

Hábitat

En bosques diversos tanto de frondosas como de coníferas. De primavera a outono e principio de inverno.

Observacións

Ademáis de *C. cibarius* existen outras especies de *Cantharellus* con características moi similares denominadas colectivamente “cantarelas” e igualmente comestibles. Entre todas elas a máis frecuente no territorio da Reserva é *Cantharellus pallens* moi parecida a *C. cibarius* pero normalmente máis robusta, coa superficie do sombrero cunha pruina abrancazada fugaz que vai desaparecendo ao crecer, o himenóforo ten unha cor máis intensa e brillante cara á marxe do sombrero e a superficie do pé vaise oxidando moderadamente ao rozamento. *C. amethysteus* presenta sombrero algo escamudo cunha pruina violácea e oxidando ao rozamento. *C. ferruginascens* presenta cores amarelo-limón en exemplares novos, logo máis ocre, e oxida marcadamente nas zonas rozadas ou manipuladas.

Por outra banda *Hygrophoropsis aurantiaca* (falsa cantarela) é unha especie sen valor comestible, máis esvelta, con lamelas apertadas bifurcadas e decorrentes, carne algo alaranxada e pé alaranxado pero coa base máis escura coa idade, baixo coníferas.

Craterellus cornucopioides (L.) Pers.

Trompeta dos mortos, cantarela moura



Carne

Delgada, fibrosa e algo elástica, de cor agrisada. Olor aromático e sabor agradábel.

Esporada

Abranzada.

Hábitat

En bosques diversos de frondosas ou mixtos, normalmente en grupos numerosos. Outono e principio do inverno.

Observacións

Craterellus cinereus é moi semellante pero presenta un himenóforo de pregamentos moi marcados e un olor forte a froitas, igualmente comestible.

Sombreiro

De 3 a 10 cm, con forma de funil ou trompeta coa marxe flexuosa e irregular e cunha cavidade no centro que se continúa polo pé oco. Superficie de cor de agrisada a parda-moura ou negra.

Himenóforo

Cubrindo a superficie inferior do sombreiro como suaves engurras lonxitudinais decorrentes, de cor agrisada inicialmente e logo abranzada pola esporada branca.

Pé

De 2-7 x 0,5-1 cm, totalmente oco, cilíndrico e adelgazado cara á base, de cor agrisada a negra.

Craterellus tubaeformis L.

Trompeta



Carne

De cor pardo-amarelada, delgada, fibrosa e algo elástica. Olor débil e sabor doce.

Esporada

Abranzazada

Hábitat

En bosques moi diversos, normalmente en grupos numerosos. Outono e principio do inverno.

Observacións

Craterellus lutescens ten cores máis vivamente amareladas, himenóforo con pregamentos apenas marcados e cheiro a froitas, igualmente comestible.

Sombreiro

De 2 a 6 cm, inicialmente convexo pero logo con forma de funil coa marxe flexuosa e irregular e cun orificio central que comunica co oco do pé. Superficie de cor pardo-amarelada máis ou menos escura.

Himenóforo

De pregamentos decorrentes marcados conectados por pequenas nervaduras, de cor ocre-amarelada a parda ou agrisada.

Pé

De 3-8 x 0,5-1 cm, cilíndrico e co interior oco-tubular, ás veces irregular e curvado, de cor amarelada máis ou menos apardazada.

Hydnum repandum L.

Lingua de vaca



Sombreiro

De 5 a 10 cm, de convexo a estendido, carnoso e compacto, frecuentemente irregular e coa marxe ondulada. Superficie de cor amarela, crema, ou crema-alaranxada, ás veces abrancazada.

Himenóforo

De aguillóns cónicos, decorrentes e de cor crema clara.

Pé

De 2-8 x 1-3 cm, central ou excéntrico, cilíndrico-sinuoso, compacto, normalmente curto, de cor abrancazada ou crema, oxidando ao rozamento.

Carne

Abrancazada, tomando tons amarelo-ocres ao manipulala ou rozala, de consistencia compacta e quebradiza. Olor suave agradable e sabor algo amargo en exemplares vellos.

Esporada

Abrancazada.

Hábitat

En bosques moi diversos, normalmente en grupos numerosos. Principalmente en outono e principio do inverno.

Observacións

Soamente se pode confundir con outras especies con himenóforo de aguillóns e cores parecidas, particularmente con *Hydnum rufescens* (que actualmente forma realmente un complexo de varias especies), tamén comestible, máis pequeno, de porte máis esvelto e cores máis alaranxadas.

Morchella esculenta L. Pers.

Pantorra, cogomelo de coresma



Carne

Elástica, abrancazada. Olor fúnxico e sabor doce.

Esporada

Crema.

Hábitat

En bosques de frondosas e de ribeira, máis raramente bosques de coníferas.

Observacións

O xénero *Morchella* agrupa a especies que producen cogomelos con pé e sombreiro (mitra) ocos y superficie de aspecto alveolado. Son de difícil diferenciación entre si e aínda que comestibles ben cociñadas e en pequenas cantidades, nunca se deben consumir en cru pola presenza de hemolisinas termolábiles. *Gyromitra esculenta* pode ser moi tóxica en cru ou pouco cociñada, pero o sombreiro ten forma de cerebro, sen alvéolos.

Sombreiro

Globoso, redondeado a cónico-redondeado, de 4-7 cm de diámetro e altura, oco. A superficie presenta costelas que delimitan uns alvéolos poligonais irregulares que lle dan aspecto de panal de abellas. A cor é variable de crema-amarelada a crema-alaranxada, ás veces parda ou con manchas máis escuras.

Himenóforo

O himenio (capa de células fértiles), recubre a superficie dos alvéolos.

Pé

De 2-5 x 1-3 cm, curto, cilíndrico pero irregular, oco. Superficie de cor abrancazada a crema-ocre.

Fistulina hepatica (Schaeff.) With.

Fígado de boi, lingua de boi



Sombreiro

De 6 a 20 cm de diámetro, con forma de semicírculo, lingua ou abano carnoso, coa superficie de cor avermellado-alaranxada ou pardo-avermellada, ondulada ou algo rugosa, con presenza de papilas e tacto xelatinoso, separable da carne.

Himenóforo

De tubos curtos, finos e redondeados, de cor crema-abrancazada ou algo amarelada.

Pé

Ausente ou lateral, curto e goso. Da mesma cor co sombreiro ou un pouco máis claro e tamén con papilas na superficie.

Carne

Abundante, fibrosa e zumarenta. De cor avermellada e percorrida por unhas veas radiais abrancazadas. En exemplares novos exsuda un líquido avermellado. Olor suave e sabor acidulado.

Esporada

Rosa claro.

Hábitat

Sobre troncos vivos ou mortos de árbores frondosas, particularmente carballos e castiñeiros vellos.

Observacións

É unha especie de doada identificación atendendo as súas peculiares características. Comestible incluso en cru.

Conservación e tratamento dos cogomelos

CONSERVACIÓN DOS COGOMELOS

Ás veces, ao longo do ano, hai tempadas de abundancia ou de escaseza de cogomelos. Cando pretendemos utilizar os cogomelos como alimento, debemos aproveitar para recollelos nas épocas de abundancia e coñecer como conservalos para poder ser utilizados naquelas épocas que escasean no campo.

Para poder conservalos axeitadamente debemos, primeiramente, asegurarnos de que estean sans, é dicir, nin pasados, nin avermados, nin balorecidos. Debemos tamén limpalos ben, retirando os restos de terra, follas, etc., procurando usar a menor cantidade de auga posible, para evitar que se enchoupen, pero á vez conseguindo que queden ben limpos.

Hai catro métodos esenciais de uso doméstico para conservar os cogomelos: conxelación, desecamento, en vinagre e ao natural.

CONXELACIÓN

Existen tres métodos para a conxelación dos cogomelos, cada un coas súas especiais connotacións.

Conxelación ao natural

Os cogomelos pódense conxelar enteiros ou cortados do xeito que se desexe. Se os usamos enteiros utilizaremos exemplares novos e medianos, moi frescos e sans (non os vaiamos conxelar avermados por dentro).

Límpanse ben os cogomelos, envólvense en filme ou ben se meten en bolsas de conxelación e así mesmo gárdanse no conxelador.

Para desconxelalos, sácanse do conxelador máis ou menos unha hora antes do seu emprego e tan pronto como o coitelo poida cortalos. Engádense a unha cazola ou tixola cun pouco de aceite, para o seu guisado (deste modo evítase que a carne perda textura e conserve o seu aroma). Tamén se poden empregar directamente do conxelador á cazola para ser guisados ou estufados con carnes ou verduras. O que non se debe facer é deixalos desconxelar totalmente, pois posiblemente perdan textura e se estraguen.

O tempo máximo de conxelación debera estar entre os 6 e os 9 meses.

Conxelación tras escaldadura

Con este método temos dúas vantaxes: os cogomelos ao ser escaldados reducen o seu tamaño e por tanto ocupan moito menos espazo no conxelador e, en segundo lugar, para utilizalos podemos sacalos e deixalos desconxelar por completo.

Ante todo hai que limpar e sanear ben os cogomelos, despois escaldalos de 2 a 4 minutos dependendo da textura do cogomelo e do seu tamaño.

Conxelación de cogomelos guisados

Éste é outro xeito de conxelación moi importante, xa que desta maneira o aproveitamento é maior. Podemos guisar os cogomelos, na súa maioría, sempre e cando estean sans.

Debemos limpar e partir ou cortar os cogomelos e guisalos con aceite de oliva de 0,4º, sen sal nin outros aditivos, co fin de poder darlles logo a utilidade que queiramos.

Tamén se poden conxelar pratos preparados nos que se inclúan os cogomelos con carne, verdura, etc. O procedemento de desconxelación para este método consiste en deixalo no frigorífico un día ou utilizar o forno microondas. De todos os xeitos, o tempo de conxelación non debe superar os 3 meses.

DESECAMENTO

É outro xeito de poder conservar os cogomelos que, para algunhas especies, é especialmente recomendable.

As especies pouco carnosas secan moi ben e poden secarse enteiras, como *Marasmius oreades*, (sendeiríña), *Craterellus lutescens* (angula de monte), *Craterellus tubaeformis* (angula de monte, tubis, trompetas), *Craterellus cornucopioides* (trompetas da morte)

As especies máis carnosas, convén cortalas en láminas finas para favorecer o seu desecamento.

Algunhas especies que melloran o seu sabor e aroma tralo desecamento son os *Boletus* e os *Craterellus* en xeral, non obstante cos *Cantharellus* pasa todo o contrario e empeoran de calidade tralo desecamento.

O xeito ideal de desecamento de cogomelos é utilizar, se é posible, unha deshidratadora de alimentos, pero se non se dispón dela, alternativamente pódense secar no forno, coa menor temperatura posible e tendo a precaución de deixar a porta entreaberta para que non se rehidraten, ou sobre un radiador.

Outros métodos de secado como usar un deshumidificador ou colgar os cogomelos inseridos nun fío para que sequen ao aire son efectivos noutras zonas, mais en Galicia, pola elevada humidade ambiental, estes métodos son menos efectivos.

CONSERVA EN VINAGRE

Os cogomelos en conserva de vinagre son moi adecuados para usar en ensaladas, facer maionesas ou vinagretas de pescados.

As especies que mellor se adaptan a esta conservación son: *Hydnum repandum* (lingua de vaca), *Lactarius deliciosus*, *L. quieticolor* ou *L. sanguifluus* (niscalos), *Cantharellus cibarius* e *C. pallens* (cantarelas), *Craterellus tubaeformis* e *Cr. lutescens* (trompetas), e *Neoboletus erythropus* (andoa de pé vermello) entre outras.

O procedemento de preparación é moi sinxelo: Nunha cazola poñemos os cogomelos limpos, salgamos a gusto e engadimos vinagre e auga a partes iguais. Poñemos o lume e cando empeza a ferver, baixamos ao mínimo mantendo de 10 a 12 minutos. Deixamos arrefriar na mesma cazola e posteriormente escorremos os cogomelos e os colocamos no interior de tarros de cristal. Cubrimos posteriormente con vinagre branco normal ata o bordo. Para rematar, etiquetaremos os botes e os almacenaremos en lugares frescos e escuros.

O ideal e non consumilos ata pasar 2 ou 3 meses, aínda que non é conveniente conservalos máis de un ano. Poden usarse directamente ou maceralos previamente en aceite durante dous ou tres horas para reducir o sabor a vinagre.

CONSERVA AO NATURAL

É un método menos seguro que os anteriores, pois moitos tarros adoitan fermentar e fallar.

Débense escaldar os cogomelos de 4 a 8 minutos, segundo as especies, deixalos arrefriar, encher os tarros, cubrilos con auga limpa e pechalos. Cocelos ao baño maría e cando a auga rompa a ferver, telos dunha hora a hora e media; transcorrido este tempo, hai que deixar arrefriar os botes na auga.

OUTROS MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

A nivel profesional hai outros métodos de conservación como: ao baleiro (extracción completa do aire que rodea no envase ao produto, conseguindo unha atmosfera libre de osíxeno que retarda a acción microbiana), pasteurización (tratamento térmico relativamente suave tralo que os produtos se arrefrían e selan hermeticamente) ou a ultraconxelación (conxelación rápida a temperaturas inferiores a $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$). Con todo, estes métodos adoitan precisar de equipamento especializado e custoso, polo que non entraremos en detalle neles, sendo os anteriormente indicados máis sinxelos e realizables na casa.

TRATAMENTO DOS COGOMELOS

Os cogomelos débense recoller no campo extraéndooos coidadosamente coa punta da navalla, sen cortalos, de xeito que saian enteiros. Unha vez perfectamente identificados como comestibles, débense limpar o máis posible no campo, retirando a terra e restos de follas e humus que poida ter, cortando as zonas estragadas, etc. e depositalos nunha cesta ampla de vimbio ou castiñeiro, xamais en bolsas, pois se estragan moi rapidamente e ademais a normativa galega o prohíbe.

Unha vez recollidos, os cogomelos estráganse en máis ou menos tempo dependendo da especie, pero ás veces moi rapidamente, polo que se deben preparar ou conservar o máis axiña posible.

Compre tamén recoller unicamente os cogomelos que saibamos que vamos a poder aproveitar. Recoller cogomelos con vermes, pasados ou balorecidos é absurdo pois non poderemos aproveitalos para a cociña e no bosque están a facer a súa importante labor natural. Así mesmo, tampouco debemos recoller máis cogomelos dos que poidamos preparar, pois estragaranse inevitablemente.

Consellos e boas prácticas na recollida de cogomelos

En calquera actividade relacionada coa recollida de cogomelos é necesario cumprir as normas establecidas na lexislación vixente sobre aproveitamentos micolóxicos, tendo en conta tamén as posibles restricións específicas en espazos protexidos.

Sobre a regulación dos aproveitamentos micolóxicos en Galicia actualmente é de aplicación o Decreto 73/2020, que recolle o dereito dos titulares dos montes para a reserva do aproveitamento mediante o acoutamento das propiedades e establece tres tipos de aproveitamentos: para consumo propio, ata 2 kg por persoa e día; comercial, de máis de 2 kg por persoa e día requirindo autorización do propietario; científico ou didáctico, limitado a 5 exemplares por especie e debendo estar acreditado. Os aproveitamentos para consumo propio e os científicos ou didácticos son libres, agás que o titular acoute e regule o aproveitamento, que deberá estar sinalizado. Ademais o Decreto recolle unha serie de normas que resumidamente son as seguintes:

- Os cogomelos extraeranse coidadosamente coa punta da navalla ou coitelo desde a base do pé, de xeito que queden enteiros, e tendo perfectamente visibles todos os caracteres que permitan a súa correcta identificación sen danar o micelio. Unha vez extraídos, reporase a terra ou a folla de xeito que o terreo quede nas condicións orixinais.

- Deixaranse intactos os exemplares que non se vaian a recoller.

- Os recipientes utilizados para o traslado e almacenaxe dos cogomelos por aquelas persoas que realicen o aproveitamento terán que ser cestos ou recipientes de material permeable de semellante natureza, abertos pola súa cara superior, que permitan a súa aireación e a caída ao exterior das esporas.

- Está prohibido remexer o chan, tanto na fase de localización como na de recolla, de xeito que se altere ou prexudique a cuberta vexetal superficial (con excepción de fungos subterráneos extremando as precaucións) e usar anciños, angazos, aixadas ou calquera outra ferramenta que altere a parte vexetativa do cogomelo.

- Prohíbese tamén romper ou deteriorar calquera exemplar que non sexa obxecto de recolección, agás roturas puntuais dalgún exemplar necesarias para a axeitada identificación taxonómica, recoller demasiado novos ou demasiado vellos, usar bolsas de plástico ou similares, recoller ou estragar exemplares de especies protexidas e recoller cogomelos de noite.

Ademais, como en calquera actividade de natureza, debemos seguir unhas lóxicas condutas e boas prácticas como:

- Evitar alterar a flora e fauna da zona e reducir e controlar os impactos relacionados co aparcamento, residuos, pisado excesivo dos terreos, respecto de pechamentos, valados, etc.
- Informarse dos valores ambientais do espazo onde se realice a actividade e das posibles restricións existentes e solicitar as autorizacións pertinentes en caso de precisalas.
- Se está permitido, ter en conta as limitacións establecidas na lexislación vixente para cada tipo de aproveitamento (consumo propio, comercial ou científico-didáctico).

Se a actividade implica a recollida de cogomelos para consumo, nun espazo no que estea permitido, recorde sempre:

- Recolla para consumo soamente os cogomelos que coñeza con absoluta seguridade, fixándose en todas as súas estruturas (pé, sombreiro, himenóforo, anel, volva, etc.).
- Non existe ningunha regra válida para coñecer se un cogomelo é comestible ou tóxico que non sexa aquela baseada no seu recoñecemento e identificación precisa e, polo tanto, nunca se fíe nunca de supostas regras infalibles.
- O buscador non experimentado debe empezar aprendendo as características das principais especies tóxicas e recoller para consumo soamente especies perfectamente identificadas de doada identificación e sen confusións perigosas (*Hydnum repandum*, *Fistulina hepatica*, *Boletus* grupo *edulis*, etc.), consultando as súas dúbidas en libros especializados e con persoas experimentadas ou asociacións micolóxicas e non fiándose soamente do parecido con fotos o imaxes de internet.
- Recolla soamente cogomelos en bo estado evitando os vellos, pasados ou con parasitos.
- Revisar ben na casa os cogomelos e non mesturar especies coñecidas con dubidosas para evitar que exemplares ou anacos destes non identificados poidan consumirse.
- Dos cogomelos que consuma, garde algún exemplar xa que pode axudar, no caso de intoxicación, a identificar a especie responsable. Se ten sospeitas de intoxicación chame ou acuda rapidamente a un centro sanitario.
- Recorde que algunhas especies comestibles son mal toleradas por certas persoas (alergias, malas dixestións, etc.) polo que o consumo de cogomelos debe facerse sempre con moderación.

Picaña de boi galego, puré de pataca, carpaccio de *Boletus* ao allo e trufa de outono

Ingredientes:

Picaña de boi galego

1 sombreiro de *Boletus* novo (*Boletus edulis*, *B. reticulatus*, *B. pinophilus*, *B. aereus*)

2 dentes de allo.

1 chile

100 g de pataca cocida

20 g de manteiga

Trufa de outono (*Tuber* sp.)

Sal

Preparación:

Cortar a picaña en filetes grosos duns 3 cm. Marcalos nunha grella, deixalos repousar uns minutos e cortar en contra a veta da carne.

Cortar o sombreiro do *Boletus* en láminas finas e colocalas nun prato.

Nunha tixola quentar o aceite e dourar o allo cortado en láminas e o chile.

Co aceite aínda moi quente empapar o *Boletus*, engadir un pouco de sal en escamas e un pouco de pementa negra recentemente moída.

Pasar as patacas cocidas por un pasador de puré e engadir-lles a manteiga para dar-lles máis cremosidade.

Presentación:

Encima do *carpaccio* de *Boletus* colocar unha quenelle de puré de pataca. Encima unha lámina de *picaña* e rematar relando a trufa.

A picaña de boi poderíamos cambiala por calquera carne que se poida preparar á grella, por exemplo un entrecosto de tenreira.



Salteado de boi, castañas e *Boletus*

Ingredientes:

200 g de cadeira de boi galego
1 dente de allo
30 g de Castañas de Galicia cocidas
100 g de *Boletus*
0,5 l de viño Mencía
100 g de azucre
1 rama de canela
Tomiño fresco
Sal
Pementa

Preparación:

Poñer o viño nunha cazola coa rama de canela e o azucre ata que reduza e quede con textura de caramelo.

Cortar a carne de boi e os *Boletus* en cadrados uniformes.

Nunha tixola dourar o dente de allo cortado en láminas. Cando estea dourado engadir a carne e saltear a lume forte ata que quede dourada por fóra e rosada por dentro. Retirar da tixola e reservar.

Na mesma tixola dourar os *Boletus* deixándoos cunha textura firme. Engadir a carne e as castañas cocidas e saltear todo xunto para integrar todos os sabores.

Presentación: no fondo do prato poñer unha liña do caramelo de viño. Colocar o salteado encima e terminar coas ramas de tomiño fresco. Poderíamos utilizar calquera carne que necesite unha cocción curta e nos sirva para saltear, por exemplo un lombo de porco celta, ademais doutro cogomelo, por exemplo a “cantarela” que permite un salteado, quedando con textura e sabor.



Tataki de boi galego con vinagreta de niscalos

Ingredientes:

Para o *Tataki*:

Tapa de boi galego

500 g de sal grosa

500 g de azucre moreno

Para os niscalos escabechados:

1 cebola

6 dentes de allo

1 folia de loureiro

Pementa negra en grao

0,1 l de aceite de oliva

0,1 l de viño branco

0,3 l de vinagre

0,5 l de auga

Preparación:

Cortar a tapa de boi en anacos grosos de 5x5 cm. Mesturar o sal e o azucre moreno e cubrir a carne durante 50-60 min para que quede ben adobado. Pasado ese tempo lavámo-lo, secámolo ben e marcámolo nunha tixola un minuto por cada unha das 4 caras.

Arrefriámolo e cortamos láminas finas.

Para o escabeche, no aceite refogamos a cebola, o allo, engadimos a pementa e a folia de loureiro. Engadimos o viño branco, o vinagre, cociñamos uns minutos e engadimos a auga.

Cando empeza a ferver introducimos os niscalos e cociñá-molos 10-12 min e deixamos que se arrefríen neste mesmo escabeche. Cortar os niscalos e metelos en aceite de oliva ata que os usemos.

Presentación: colocar láminas finas da carne de boi e aderezalas cos niscalos escabechados. Podemos utilizar outro cogomelo con boa textura para escabechar, por exemplo *Hydnum repandum*.



Caixa negra de niscalos, xema, xamón e queixo Savel

Ingredientes:

(para 4 persoas)

250 g de niscalos á *brunoise*

1 allo prensado

2 liscos de xamón á *brunoise*

60 g de queixo Savel en dadiños

4 ovos

4 láminas de alga nori

C/s (cantidade suficiente) sal e pementa

C/s aceite de oliva suave

Preparación:

Cociñar os ovos a 64 °C durante 40 min. Arrefriar e separar a xema da clara. Conxelar a xema. Por outra banda saltear o xamón co allo e os niscalos nunha tixola a lume vivo, salpementar e reservar.

Facemos 4 paquetiños coa alga nori, repartimos o preparado dos niscalos e dispoñemos a xema conxelada dentro e uns anaquiños de queixo Savel.

Pechamos os paquetiños de alga nori axudándonos dun pouco de auga para pechalos ben e fritimos en aceite de oliva suave na fritadeira a 180 °C durante 2 min aproximadamente. Escorremos en papel absorbente e servimos.



Costeletas de coello grelladas con guiso de niscalos

Ingredientes:

(para 4 persoas):

2 lombos dobres de coello coa costela

300 g de miúdos de coello

400 g de niscalos (*Lactarius deliciosus*)

botón limpos (non máis de 5-6 cm de diámetro)

100 g de niscalo de 2ª

1 cebola mediana

2 cenorias medianas

1 allo porro pequeno

C/S (cantidade suficiente) de aceite de oliva suave

150 ml de Brandy

50 ml de salsa de soia

200 ml de viño branco

C/S sal - pementa

Preparación:

Primeiro paso e se cadra o máis importante, é facer un fondo cos miúdos do coello de maneira tradicional.

Para iso torraremos os miúdos de coello no forno cun chisco de aceite ata que queden cunha cor ben dourada (200 °C 12-15') dándolles a volta cada pouco.

Por outra banda iremos rustrindo nunha cazola as verduras xunto cos niscalos de 2ª, cortado todo á xuliana fina.

Unha vez que as verduras collan cor, xuntaremos cos miúdos torrados, subiremos o lume e desglasaremos có brandy, cando perda o alcohol engadiremos o viño e cando este perda tamén o alcohol engadiremos a soia.

Cubriremos todo con auga e faremos cocer por espazo de 2 horas aproximadamente. Logo deste proceso coar cun coadoiro chinés premendo ben os ósos e as verduras para sacar todo o zume.

Unha vez coado poñeremos o caldo a reducir ata que perda polo menos 1/3 do seu volume para harmonizar a textura. Podemos axudarnos dun roux (mestura de fariña e manteiga a partes iguais).

Costeletas:

Coa axuda dun ferro estreito metido ó longo do espiñazo abriremos o lombo en dous para despois sacar as costeletas. Podemos facelas dende a parte superior (agulha) ata o lombo baixo.

Remate do prato / empratado:

Nunha tixola de fondo gresillar as costeletas salpementadas con c/s de aceite ata que xa case estean ó punto. Reservar.

Noutra cazola saltearemos os niscalos botón cunha c/s de aceite. Cando comecen a coller cor mollarémoslos co fondo de coello texturizado (imos falar duns niscalos guisados ó momento).

Por último xuntar as costeletas e integrais no guiso dando un fervor ó conxunto.

Nota:

Podemos xogar co punto de cocción das costeletas ó estar feitas na grella.

O mesmo coa cocción dos niscalos.

Para o meu gusto das carnes que mellor combinan cos niscalos, pódense facer variacións con diferentes partes do coello, pas asadas, o coello enteiro asado e cortado en anacos... e un longo etc.



Sopa cremosa de *Boletus*, pasta fresca e crocantes de aromáticos

Ingredientes:

(para 4 persoas):

500 g de *Boletus* de 1ª (*Boletus edulis*, *B. reticulatus*, *B. pinophilus*, *B. aereus*)

1 cebola mediana

C/S (cantidade suficiente) de aceite de oliva suave

C/S de consome de polo

50 g de manteiga

50 g de claras de ovo

50 g de fariña de trigo

160 g de pasta fresca ó gusto

C/S Sal

C/S de aromáticos/especias (Pementa negra, tomiño seco, romeiro seco)

Preparación:

Limparemos os cogomelos e apartaremos as partes menos bonitas coma as cutículas, os pés, as imperfeccións menos vistosas, todo o que non sexa do noso agrado utilizáremos para a crema.

Reservaremos os máis bonitos para saltear.

Picaremos moi fina a cebola e rustirémola cun chisco de aceite de oliva. Cando esta colla cor engadiremos as cutículas e os pés menos agradecidos, despois de pasalos a lume forte por unha tixola cun chisco de aceite de oliva e debidamente salpementados.

Deixaremos sofrir todo xunto por un intre. A continuación pasaremos todo a un robot de cociña ou batedoiro tradicional.

Engadiremos c/s de caldo de polo pouco a pouco para que nos axude a triturar e acadar a textura desexada, como unha crema lixeira ou unha sopa cremosa. Salpementar. Unha vez triturada, coar se fose necesario e volver a quentar no lume. Reservar.

Crocantes:

Para os crocantes, deberemos mesturar a manteiga a temperatura ambiente coa fariña e coas claras de ovo e un chisco de sal ata acadar unha pasta cunha textura homoxénea.

Estirar esta pasta enriba dun papel de forno o máis fina posible e espaxar por riba c/s de aromáticos triturados.

Enfornar a 170 °C ata que colla unha cor lixeiramente torrada.

Rematado e empratado:

Esnaquizaremos os boletos restantes en anacos non moi pequenos e pasarémolos a lume moi forte pola tixola xunto á pasta previamente cocida e arrefriada.

Quentaremos a sopa cremosa e emprataremos ó noso gusto xunto os cogomelos, a pasta e os crocantes.

Suxestión de empratado na foto.

Nota:

É moi importante non pasar os cogomelos de cocción na tixola. Para o meu gusto unha das cousas mellores deste produto, a parte do sabor claro, é a textura.

Se non se dispón de consome de polo valerá un de tenreira, mixto ou de verduras.



Presas de porco celta con *chutney* de verduras de outono e cantarelas con espaguetes de mar

Ingredientes:

1 kg de presa de porco celta
Sal Maldon
Aceite de oliva virxe

Para o *chutney*

100 g de cabaza
100 g de coliflor
2 tomates
Xenxibre
Chile
Azucres moreno
100 ml de vinagre de sidra
Aceite
Cantarelas (*Cantharellus cibarius, C. pallens...*)
Espaguete de mar deshidratado

Preparación:

Facer o *chutney* poñendo a cocer o vinagre, o azucre e as especias.

Cando se disolva o azucre, engadir as verduras previamente cortadas en dados e os tomates sen pel nin pebidas.

Cando estea cociñada a verdura, reservar.

Saltear uns minutos as cantarelas cun pouco de allo e a continuación, cando comecen a estar tenras, engadir os espaguetes de mar, previamente hidratados. Saltear 1 minuto e reservar.

Facer a presa á prancha e acompañar co *chutney* e o salteado.



Crema de coliflor con ovas de ourizo de mar e champiñón silvestre

Ingredientes:

300 g de coliflor
150 g de allo porro
1 ceboliña
1 l de caldo de verduras
100 g de pataca
Manteiga
Aceite de oliva virxe
Ovas de ourizo
250 g de champiñóns silvestres (*Agaricus campestris*)
Hortelá

Preparación:

Poñer nunha pota a coliflor, os allos porros e a ceboliña. Refogar con AOVE uns minutos.

Cubrir co caldo e cocer ata que estea feita a coliflor.

Triturar e pasar por un coadoiro chinés.

Limpar os champiñóns e filetear.

Saltear os filetes de champiñón co allo picado e a hortelá.

Empratar e acompañar coas ovas de ourizo.



Canelón de Pito de Mos, cogomelos e bechamel trufada

Ingredientes:

Para a filloa:

400 ml de leite
100 ml de caldo de pito de Mos
3 ovos
200 g de fariña
Sal e pementa ó gusto
25 g de touciño de porco celta

Para o recheo:

1 pito de Mos
4 cebolas medianas
1 allo porro
4 dentes de allo
1 pemento vermello
1 pemento verde
300 ml de viño branco
400 ml de caldo de pito
25 g de pemento doce
500 g de *Craterellus tubaeformis*
500 g de *Boletus*

Para a bechamel trufada:

90 g de fariña de trigo
90 g de manteiga
1 l de leite
Sal, pementa e aceite de trufa ó gusto

Preparación:

Para a elaboración da filloa, mesturamos o leite, o caldo de pito, os ovos, a fariña, sal e pementa. Toda esta mestura pasarémola por un batedor eléctrico e coarémola para evitar grumos. Cunha tixola ben quente, e untada con touciño de porco, procederemos a realizar as filloas. Unha vez feitas, cortarémolas en rectángulos de aproximadamente 13 cm.

Para a elaboración do recheo cortamos o polo en anacos non moi pequenos, dourarémolo ben nunha pota e iremos engadindo a metade da cebola, os allos e os pementos cortados en anacos. Unha vez todo estea ben refogado, engadimos o pemento e mollamos co viño branco e o caldo de pito. Cando o pito está ben brandiño, deixámolo arrefriar, desfebrámolo e picámolo finamente cun coitelo. Nunha tixola refogamos o allo porro, a cebola restante e os cogomelos finamente picados. Engadimos o pito e conseguimos un recheo homoxéneo para o noso canelón.

Por último trituramos a salsa resultante de guisar o polo e elaboramos unha bechamel engadíndolle un chisco de aceite de trufa.

Disporemos no fondo do prato a bechamel, despois o canelón de filloa recheo, e por último naparemos coa salsa resultante.



Pizza de *Boletus edulis*

Ingredientes:

1 bote de nata
Guanciale
Pistacho
Boletus edulis
Queixo do Cebreiro
Queixo mozzarella

Preparación:

Primeiramente collemos os pistachos e triscámolos en anaquiños moi pequenos, case asemellando lascas.

Estiramos a base da pizza coas mans, botamos cunha cullerada de nata.

Enriba poñemos un pouco de queixo do Cebreiro e mozzarella. Botamos os *Boletus* na base da pizza, seguidamente engadimos os liscos de guanciale.

Metémola no forno e cando a teñamos feita, botámoslle os pistachos.

Os ingredientes desta pizza varían dependendo dos gustos dos comensais.



Risotto de *Cantharellus*

Ingredientes:

1 allo

300 g de arroz carnaroli

250 ml de viño branco

100 g de queixo *taleggio*

200 g de parmesano en crema

200 g de *Cantharellus*

1 bote de nata

Caldo de peixe

Sal

Preparación:

Nunha tixola cun pouco de aceite douramos o allo cortado en anaquiños pequenos xunto con 100 g de *Cantharellus*, a lume alto ata deixalos ben salteados e reservamos.

Ó mesmo tempo, noutra tixola, poñemos os 100 g de *Cantharellus* restantes, coa diferenza que nesta ocasión deben estar máis picados e cociñarse máis que os anteriores, a continuación poñemos sal ó gusto.

Seguidamente botamos o caldo de peixe e a nata, deixamos que reduza e isto vai a ser o noso concentrado para botar ao arroz. Iremos integrando o arroz pouco a pouco.

Unha vez que teñamos todo feito presentamos o arroz no prato decorado por riba coas primeiras *Cantharellus* que tiñamos reservadas na tixola.



Arzúa-Ulloa e cantarelas confeitadas

Ingredientes:

400 g de cantarelas (*Cantharellus cibarius*, *C. pallens*...)

15 g de trompetas de mortos secas (*Craterellus cornucopioides*)

120 g de queixo Arzúa-Ulloa

70 ml de leite

125 ml de nata

50 g de azucre

2 xemas

5 g xelatina en follas

400 ml de viño tinto

100 g de azucre

Pau de canela, cravos, pel de laranxa

Muesli

Preparación:

Poñer nun cazo o viño tinto, azucre e os aromáticos. Confeitar a metade das cantarelas 10 min. Deixar arrefriar dentro. Sacar os cogomelos e reducir o viño ata que espese. Confeitar a outra metade das cantarelas nun almibre feito coa mesma cantidade de azucre que de auga.

Hidratar a xelatina. Quentar o leite e engadir o queixo en anacos. Triturar. Incorporar o queixo crema e reservar. Bater xemas e 25 g de azucre a baño maría. Engadir a xelatina escorrida. Remover ben e cando perda calor engadimos a mestura do queixo reservada. Por último semi-montar nata co azucre restante e xuntar. Poñer en moldes e refrixerar.

Triturar o muesli coas trompetas. Desemoldar o queixo e rebozar con muesli. Acompañar coas cantarelas e a salsa de viño.



Boletus confeitados con xema de Mos

Ingredientes:

800 g de *Boletus* (*B. edulis*, *B. reticulatus*, *B. pinophilus*, *B. aereus*...)

3 dentes de allo

300 ml de aceite, 0,4° e virxe

4 xemas de ovos de Galiña de Mos

Mollo concentrado de ave

12 liscos de pan conxelado cortados finos

Verza

Sal, pementa, loureiro

Aceite para fritir

Preparación:

Limpar os *Boletus*. Poñer unha cazola de auga a ferver, escaldar os *Boletus* e sacar rapidamente. Enxugar ben.

Poñer o aceite cos allos e o loureiro a lume medio-baixo. Dourar. Engadir os *Boletus*, salpementar e confeitar 10 min a lume lento. Arrefriar e reservar dentro do aceite.

Cocer a verza, secar e fritir.

Fritir o pan.

Sacar os *Boletus* do aceite, gardar este aceite aromatizado. Engadir o mollo e quentar.

En cada prato de cogomelos, dispoñer una xema, os carochos e a verza fritida.



Boletus en cazola con papada celta

Ingredientes:

200 g de *Boletus* ou mestura de cogomelos
Aceite de allo
Aceite de brasa
60 g de papada confeitada
Sal
Pementa
Follas de castiñeiro e piñeiro
Papel sulfurizado

Preparación:

Picar os *Boletus* do mesmo tamaño, non moi pequeno.
Cortar a papada en dadiños.

(Para facer o aceite de brasa, precisamos unha cazola vella e aceite. Queimamos canela, café e herbas aromáticas e engadimos a ese aceite quente. Tapamos e deixamos repousar uns días).

No fondo dunha cazola dispoñer as follas e cubrir co papel sulfurizado. Colocar os cogomelos, salpementar e regar cos aceites. Remover e engadir a papada.
Tapar a cazola, poñer no lume e cociñar 7 min.



Guiso de cogomelos e fabas de Lourenzá

Ingredientes:

200 g de cogomelos variados: *Boletus, níscalos, cantarelas...*

300 g de faba de Lourenzá

150 g de touciño

1 cebola

2 dentes de allo

1 allo porro

1 folla de loureiro

1 tallo de pirixel

1 rama de tomiño

Aceite virxe

Manteiga

Coñac

Sal, pementa

Mollo concentrado de ave, vitela, vexetal...

Preparación:

Remollar as fabas 10 ou 12 h.

Dispoñer nunha cazola (máis ancha que alta) as fabas, as verduras, o loureiro, o pirixel e o aceite virxe. Cubrir con auga ata quedar un par de dedos por riba. Levantar fervor. Escumar e cocer a lume medio-baixo. Deberán cociñarse entre 1:30 e 2 h. De vez en cando haberá que incorporar un pouco de auga para repoñer a que se vaia evaporando. Salgar.

Nunha tixola cun pouco de manteiga e unhas gotas de aceite, saltear cada clase de cogomelos por separado. Salpementar, poñer o tomiño e coñac. Evaporar o alcohol. Incorporar as fabas, auga de cocción e o mollo ao gusto. Cociñamos todo xunto uns minutos. Coroamos cuns liscos torrados.



Ensalada morna de cogomelos, castañas crocantes e queixo Arzúa-Ulloa

Ingredientes:

(para 2 persoas):

6-7 follas de leituga riza ou brotes tenros

$\frac{1}{2}$ tomate

80 g de Castañas de Galicia

80 g de cogomelos *Boletus edulis*

50 g de queixo Arzúa-Ulloa

1 dente de allo

10 ml Aceite de oliva virxe extra

Balsámico de Módena

Sal e pementa

Preparación:

Lavar e cortar a leituga á xuliana para formar a base da ensalada.

Lavar e pelar o tomate e cortalo en dados xunto co queixo Arzúa-Ulloa. Colocar sobre a base. Aliñar ao gusto e reservar.

Nunha tixola douramos as castañas peladas con abundante aceite de oliva a lume alto removéndoas para que non se queimen. Sacamos para un prato con papel absorbente e cando perdan o exceso de aceite engadimos sal fina ao gusto. Reservar.

Noutra tixola poñemos o dente de allo cortado en láminas xunto co aceite de oliva. Cando empece a dourar engadimos os *Boletus* cortados en láminas, salpementamos e salteamos a lume medio-alto durante 2-3 min.

Colocamos sobre a nosa base de ensalada as castañas mornas e os *Boletus* en canto saian da tixola aínda quentes.

Rematamos cun fío de balsámico de Módena.



Xarrete ao Mencia con *Boletus edulis*

Ingredientes:

1 kg de xarrete de Tenreira Galega
1 *Boletus* grande cortado en láminas.
Verduras: cebola, allo porro, pemento verde, cabaciña, cenorias, tomates e allo.
Como mínimo unha peza de cada unha, excepto os tomates que admite máis.
½ l viño Mencia
Aceite de oliva
Sal
Herbas aromáticas

Preparación:

Pasamos o xarrete por fariña e selamos nunha cazola con aceite de oliva.

Engadimos as verduras cortadas en anacos grandes.

Cando as verduras comece a soltar a súa auga, agregamos o viño ata que a carne quede completamente cuberta.

Salgamos ao gusto e colocamos un ramallete de herbas aromáticas.

Cociñamos a lume baixo durante polo menos dúas horas e media, podemos comprobar o punto de cociñado pinchando cun espeto, ten que entrar e saír da peza sen dificultade.

Salteamos os *Boletus* laminados nunha tixola con aceite de oliva a lume forte.

Fritimos unhas patacas para acompañar.

Servimos en anacos o xarrete acompañado dos *Boletus* e as patacas.



Puré de pataca con cogomelos silvestres

Ingredientes:

1 kg de patacas
100 ml de nata
Cogomelos silvestres. Un exemplar pequeno de cada cogomelo empregado.
Chile
Perexil picado
Sal
Aceite de oliva
Pementa

Preparación:

Facemos un puré de pataca cocendo as patacas en auga salgada, unha vez cocidas trituramos ben engadindo un pouco de nata ata que adquira a textura desexada.

Lavamos ben os cogomelos e marcamos nunha tixola con aceite de oliva, salgamos ao gusto. Usei *Boletus edulis*, *Russula cyanoxantha* e *Hydnum repandum*.

Montamos o prato colocando primeiro o puré, a continuación poñemos os cogomelos, empoamos co perexil picado e unhas tiras de chile se é do noso gusto.



Pudin de pan e *Cantharellus*

Ingredientes:

1 l de leite

300 g de pan duro

4 ovos

250 g de *Cantharellus*

1 puñado de noces

Azucres para confeitado e molde

1 rama de canela

Manteiga

Preparación:

Realizamos unha infusión co leite e unha rama de canela durante 10 minutos. Finalizado o tempo, retiramos a rama de canela.

Partimos o pan en anacos pequenos.

Lavamos os cogomelos e deixamos secar.

Cociñamos os cogomelos nunha tixola cun anaco de manteiga. Farémolo a lume lento, retiramos cando a auga dos cogomelos desapareza.

Engadimos o pan ao leite e trituramos. Batemos moi ben os ovos e mesturamos.

Confeitamos un molde resistente ao forno, para esta cantidade usar dous moldes de 500 g cada un.

Botamos a mestura do pan e o leite no molde.

Repartimos as noces e os *Cantharellus* sobre a mestura, lentamente e polo seu peso iranse repartindo no interior do pudin.

Introducimos no forno durante 45-50 minutos a 180 °C. Retiramos do molde cando estea morno, decoramos ao gusto.



Batido de cantarelas confeitadas

Ingredientes:

200 g de *Cantharellus pallens* (ou *Cantharellus cibarius*)

100 ml de mel de Galicia

20 ml de augardente de Galicia

1 ramiña de canela

1 vaíña de vainilla

200 g de iogur grego

Preparación:

Limpar as cantarelas cun pano húmido.

Nunha tixola a lume baixo quentar o mel xunto co augardente, a canela e a raspadura da vaíña de vainilla.

Agregar as cantarelas para que se confeiten a lume baixo ó redor de 15 minutos.

Unha vez estean confeitadas retiramos do lume e deixamos arrefriar.

No vaso do batedor mesturamos o iogur grego e as cantarelas confeitadas e batemos ata lograr a textura desexada.

Servimos frío.



Coprinus comatus en tempura

Ingredientes:

8 *Coprinus comatus*

1 ovo

150 ml de auga con gas moi fría

100 g de fariña de tempura

Aceite de oliva virxe extra

Sal

Preparación:

Limpar os *Coprinus comatus* cun pano húmido e secar coidosamente con papel absorbente.

Preparamos o rebozado da tempura batendo o ovo nun recipiente que preferiblemente teremos arrefriado na neveira e engadímoslle a auga xeadada e un pouco de sal.

Incorporamos a fariña peneirada e batemos ata que nos quede unha crema líquida.

Mergullamos os cogomelos enteiros na crema para que se empapen ben dela e fritimos en abundante aceite ben quente. Unha vez sacamos da tixola escorrémolos en papel absorbente.

Comer inmediatamente para que non se perda a textura crocante. Opcionalmente podemos acompañar de salsa maionesa ou alioli.



Torta salgada de sendeiriñas

Ingredientes:

200 g de sendeiriñas (*Marasmius oreades*)

1 prancha de masa quebrada

200 ml de nata

1 cebola mediana

3 ovos

150 g de queixo San Simón da Costa

Aceite de oliva virxe extra

Manteiga

Sal

Preparación:

Limpar as sendeiriñas cun pano húmido. Picar finamente a cebola e sofritila nunha tixola co aceite ata que quede branda e transparente, seguidamente engadir as sendeiriñas, cociñar 3 ou 4 minutos máis e reservar.

Nun recipiente fondo batemos os ovos coa nata e engadimos o queixo picado en anacos medianos e as sendeiriñas coa cebola que tíñamos reservadas. Salgamos ó gusto.

Engrasamos coa manteiga un molde apto para o forno e posteriormente forrámolos coa masa. Vertemos a mestura anterior sobre a masa e metémolos ó forno prequentado a 200 °C durante 25 minutos.

Servir temperado.



Lasaña de verduras con cogomelos

Ingredientes:

12 láminas de lasaña

Para o preparado de verduras:

1 cebola

1 dente de allo

1 pemento vermello

1 cabaciña

1 berenxena

3 cenorias

2 mazás reineta ou similar

Mollo de tomate.

Para o preparado de cogomelos:

2 dentes de allo

400 g de espinacas

6 noces peladas

200 g de cogomelos variados (empregados nesta ocasión: *Boletus edulis*, *Neoboletus erythropus*, *Macrolepiota procera* e *Laccaria amethystina*)

Para a bechamel:

25 g de manteiga

60 g de fariña

600 ml de leite

Sal, noz moscada. aceite de oliva virxe extra, sal e pementa

Parmesano relado para gratinar

Preparación:

Imos facer dúas preparacións diferentes (unha de verduras e outra de cogomelos) para construír as capas da lasaña. Por outra banda a bechamel e a cocción das láminas.

Preparación de verduras:

Nunha pota, rustrir en aceite a cebola, o allo e o pemento. Cando estean un pouco dourados, engadir cortados en anacos a cabaciña e a berenxena. A media cocción engadir as cenorias e as mazás reladas mais o mollo de tomate. Salpementar. Deixar cocer ata que estean ben feitas (20 min aproximadamente). Reservar.

Preparación de cogomelos:

Nunha tixola dourar os dentes de allo cortados en liscos. Engadir os cogomelos seleccionados, previamente ben limpos e cortados en anacos. Saltear. Engadir as follas de espinacas (se son moi grandes, partilas) e fritir xunto cos cogomelos. Salpementar. Por último, engadir as noces partidas e machucadas. Saltear todo xunto tres minutos máis. Reservar.

Bechamel:

Nunha pota, derreter a manteiga e engadir a fariña. Mesurar e dourar. Ir engadindo o leite quente, movendo constantemente. Unha vez conseguida a textura axeitada, engadir sal e noz moscada.

Cocer as láminas de lasaña seguindo as instrucións do fabricante.

Montaxe:

Pintar cun anaco de manteiga unha bandexa de forno para que non se pegue. Poñer 3 láminas de lasaña cocida e cubrir cunha capa de preparado de verduras, poñer por riba un par de culleradas de bechamel. Tapar con outra capa de láminas e o preparado de cogomelos. Unha capa máis de láminas e o preparado de verduras xunto con outras dúas culleradas de bechamel. Por último, as ultimas láminas de lasaña e cubrimos todo coa bechamel restante e o queixo relado. Gratinar no forno 10 minutos.



Croquetas de tenreira galega asada e *Craterellus tubaeformis*

Ingredientes:

200 g de *Craterellus Tubaeformis*

200 g de tenreira asada

1 cebola mediana

1 l de leite enteira

100 g de manteiga

100 g de fariña

Sal

Pementa

Noz moscada

Ovo

Pan relado

Preparación:

Nunha tixola botamos a manteiga e a cebola picada finiña, cociñamos a lume baixo uns 15 ou 20 minutos até transparentar.

Engadimos os cogomelos picados e subimos o lume até consumirse a auga que soltan, salpementamos ó gusto e botamos tamén a tenreira en anaquiños, sofritindo ambas cousas un par de minutos.

O seguinte paso é engadir a fariña e, sen deixar de mover, cociñar por un minuto para que perda o sabor a cru. Despois imos ir botando o leite temperado pouco a pouco para que non faga grumos e a noz moscada, sen deixar de remexer até espesar dabondo e despegar do bordo da tixola. Deixamos arrefecer nunha fonte deica o día seguinte preferibelmente.

Pasado este tempo, facemos boliñas coa axuda dunha culler e pasámolas primeiro por ovo e despois por pan relado.

Fritir en abundante aceite moi quente en pequenas quen-das para que non se arrefría o aceite.



Coello con castañas e cogomelos

Ingredientes:

1 coello despezado
100 g de touciño
1 man de porco
1 dente de allo
1 cebola
2 cenorias
1 vaso de viño branco
1 folla de loureiro
Crema de castañas (salgada ou doce)
Cogomelos ao gusto (*Boletus edulis*,
Lactarius deliciosus, etcétera).

Preparación:

Nunha pota apta para o forno fritimos en aceite de oliva os anacos de coello ata douralos. Retirámolos e engadimos a cebola, o allo e as cenorias picadas e, despois, o touciño en dados. Ao cabo duns minutos incorporamos o coello, xunto coa man de porco e o viño branco. Cando o líquido evapore, cubrimos con auga, engadimos a folla de loureiro e auga dabondo como para cubrir a carne. Pasámolo ao forno, onde o deixamos ata que a carne estea tenra.

Unha vez cociñado, coamos o líquido nun cazo e poñémolo ao lume ata que reduza polo menos á metade. Separamos a carne dos ósos en anacos pequenos e pasámola a un molde de paté. Vertemos o líquido reducido e deixamos que asente. Unha vez frío, pode gardarse na neveira.

Antes de servir, fritimos os cogomelos en aceite cun chisquiño de allo picado. Nun prato colocamos a crema de castañas, unhas culleradas da semiconserva de coello e rematamos cos cogomelos por riba.

Nota

Esta receita é unha adaptación da británica *potted rabbit*, unha semiconserva que emprega a xelatina natural da man do porco como preservador. Pode servirse soa con pan ou, como neste caso, con outros pratos outonais, na compañía de cogomelos e castañas.



Fabada de *Cantharellus cibarius* e polbo

Ingredientes:

250 g de *Cantharellus cibarius*, limpos e secos

1 kg de fabas de Lourenzá

1 kg de polbo

250 g de pataca de Galicia.

200 g de cebolas de Betanzos, pequenas.

1 allo porro e un pemento verde

1 dente de allo, un chile, unha culler pequena de pemento doce, sal ao gusto.

100 ml de aceite de oliva virxe extra.

Preparación:

En primeiro lugar, poñer as fabas en auga fría e acender a cociña ata que empeza a ferver a auga. Cando ferva, asustar as fabas engadindo un chorriño de auga fría para parar a cocción. Deixar que volva a ferver e repetir o proceso unhas tres veces.

Dependendo das fabas, pódelles levar arredor dunha hora e media a cocción.

Cando leven unha hora ao lume, engadir a pataca esgazada en anacos pequenos, do tamaño das fabas ou menos (o esgazado consiste en espetar lixeiramente o coitelo na pataca e facer un lixeiro xiro da man para desgarrar a pataca, con isto conseguimos aumentar a superficie e que se libere máis amidón e que “engorde” o mollo).

Por outra banda, cocer o polbo en auga lixeiramente salgada, seguindo o xeito de facelo das nosas polbeiras na feira. Cando ferve a auga, cóllese o polbo pola cabeza e somérxese na auga fervendo, metendo e sacando da auga tres ou catro veces. Logo deixar cocer arredor da media hora, apagar o lume e repousar na mesma auga 20 minutos.

Por outro lado, nunha tixola con 50 ml de aceite, sofritir, por esta orde: a cebola picada fina, o allo porro picado e o pemento en anaquiños pequenos.

Unha vez que as verduras estean feitas, engadir os *C. cibarius* e facer uns 5 minutos.

Agora procedemos ao arrexuntado de todo.

Na pota coas fabas, engadimos o polbo cortado en anacos, o soffrito das verduras e *C. cibarius*, salgamos ao gusto e deixamos cocer un cuarto de hora para integrar os sabores.

E para rematar xa, nunha tixoliña ao lume, botamos o resto do aceite, o dente de allo picado fino e o chile desfeito (opcional).

Deixamos pasar un pouco, sen queimar o allo, retiramos do lume, engadimos o pemento doce. Remove-mos e botámolo na pota da fabada, con xeiño de non nos queimar, porque é moi doado que salpique.

5 minutos máis ao lume, empratar e comer.



Croquetas de andoas con Queixo do Cebreiro

Ingredientes:

200 g de andoas (mellor *Boletus edulis*)
100 g de queixo do Cebreiro tenro
2 dentes de allo
1 cebola pequena
75 ml de aceite de oliva
50 g de fariña
Sal e pementa
100 g de pan relado groso
2 ovos

Preparación:

Nunha pota plana ou nunha tixola colócase a cebola e o allo ben picadiños e pásanse ben, sen deixalos queimar. Mentres, vanse cortando as andoas en pedaciños pequenos, tanto o sombreiro, sen retirar a cutícula, como o pé. Especialmente cando están maduros pódense quitar os tubos, separándoos co dedo.

Unha vez ben pasadas a cebola e o allo engádense as andoas, salpéméntase ao gusto e déixanse cocíñar ata que o mollo da cocción se volva transparente. Despois pásanse polo coadoiro chinés para que formen unha masa fina.

Na mesma pota bótase un choriño de aceite, a pasta elaborada cos cogomelos, o queixo e a fariña. Reméxese ben durante un par de minutos e retírase sobre un papel de cociña para que enfríe e perda os restos de aceite innecesarios.

Cando esa pasta está fría fanse as croquetas e pásanse por pan relado, ovo e novamente por pan relado, para darlles unha textura máis crocante, e fritense en aceite ben quente. Sérvense quentes.



Sanxacobes de cogomelo-ostra con lamprea

Ingredientes:

16 sombreiros abertos de cogomelo-ostra silvestre (*Pleurotus ostreatus*), que non superen os 5 cm de diámetro de ancho

100 g de queixo de San Simón, media cura ou tenro

50 g de lamprea seca

150 g de pan relado grosso

2 ovos

Sal e pementa

Preparación:

Nunha tixola quente, sen aceite, colócanse, de un en un, os sombreiros limpos. Volta e volta para que se esmaguen e perdan parte da auga. Retíranse e colócanse cada dous de tamaño semellante.

Entre cada dous sombreiros de tamaño semellante dispóñense unha lisquiña fina de queixo e outra extrafina de lamprea, para evitar que o seu sabor eclipse todo o demais. É necesario ter moito coidado ao salgar e pementar os cogomelos, en xeral o sabor do peixe e do queixo son suficientes para marcar o sabor do sanxacobe.

Os «triángulos» reenchidos pásanse por pan relado, ovo e pan relado e fritense en aceite moi quente, para darlles unha textura máis crocante. Sérvense quentes.



Pastel salgado de andoas dos piñeiros

Ingredientes:

200 g de andoas (mellor *Boletus pinophilus*)

2 dentes de allo

75 ml de aceite

50 g de maicena

100 ml de leite

10 g de manteiga

1 folia de masa follada conxelada

Sal e pementa

Preparación:

Nunha pota plana colócase o aceite co allo ben picadiños tendo a precaución de que non se queime. Ao comezar a dourarse bótanse os cogomelos ben picadiños, incluída a cutícula do chapeu e os tubos se están duros e inmaturos. Sálgase e peméntase ao gusto e déixanse cocer ata que o mollo que forman estea transparente.

Noutro recipiente prepárase un mollo tipo bechamel suave coa maicena. No leite frío disólvese a maicena e ponse ao lume coa metade da manteiga e un pouco de sal. Cando está feito mestúrase cos cogomelos xa preparados e reméxese todo.

Nun molde ben untado con manteiga (opcional colocar unha lámina de papel vexetal) dispónse a metade da masa para facer a base do pastel, despois engádese todo o preparado anterior e tápase co resto da masa. Pode decorarse con formas feitas con masa: cogomelos, follas ou trezados.

Métese no forno a 200 °C durante 15 minutos (comprobar que a masa estea ben cocida e dourada). Mellor servilo quente, pero tamén pode consumirse frío.



Sopa de follado de *Boletus* con trufa

Ingredientes:

Para o caldo:

1 allo porro mediano, coa parte verde
1 cenoria grande
¼ de galiña
1,5 l de auga

Por cada cunca de sopa:

20 g de *Tuber melanosporum*
40 g de foie fresco
100 g de *Boletus*
50 g de follado en lámina
1 cenoria pequena
1 anaco pequeno da parte branca do allo porro
150 ml de caldo (feito aparte)
1 cullerada de café de pirixel picado
Aceite de oliva virxe extra
Sal
Pementa

Preparación:

O caldo:

Poñer o allo porro e a cenoria, cortados en anacos, nun recipiente coa auga; engadir a galiña e cocer durante ¾ de hora na pota a presión ou 2 horas nunha cazola normal. Reservar ata que arrefría.

A sopa:

Picar o allo porro e a cenoria e poñelos a refogar en aceite de oliva virxe extra (que cubra o fondo da tixola) a lume maino. Cando empecen a dourar engadir os *Boletus* cortados en anacos pequenos. Refogar o conxunto ata que os cogomelos estean feitos. Engadir o pirixel e salpementar ao gusto. Se fose necesario, escorrer o aceite sobrante. Deixar arrefriar.

Nunha cunca individual poñer unha capa de *Boletus*, a trufa laminada coa mandolina e o foie cortado en dadiños. Engadir o caldo coado e frío. Cortar un círculo na lámina de follado (o ancho da boca máis 3 cm), tapar a boca da cunca selando o bordo e facer un orificio de 5 ou 6 mm de diámetro no centro para que respire.

Meter ao forno (previamente quentado a 200 °C) durante 15'.

Servir moi quente.



Fistulina hepatica en dúas vinagretas

Ingredientes:

200 g de *Fistulina hepatica*

Para a vinagreta de mango:

1 mango

75 cl de aceite de oliva virxe extra

2 cullerradas (sopeiras) de vinagre balsámico de Módena

1 xema de ovo cocido

Sal

Pementa negra

Para a vinagreta de mostaza:

75 cl de aceite de oliva virxe extra

2 culleradas (sopeiras) de vinagre balsámico de Módena

1 cullerada (de café) de mostaza.

1 xema de ovo cocido

Pementa negra

Preparación:

Debemos ter en conta que a *Fistulina hepatica* é un cogomelo cunha textura moi particular e agradable, pero con moi pouco sabor; polo tanto, debemos acompañalo con salsas ou preparacións que aporten sabor.

Vinagreta de mango:

Pelar o mango, cortalo en anacos e poñelo no vaso do batedor eléctrico. Engadir o aceite, o vinagre balsámico, a xema de ovo e salgar ao gusto. Bater a mestura.

Vinagreta de mostaza:

Poñer o aceite, o vinagre balsámico, a mostaza, a xema de ovo e a pementa negra moída no vaso do batedor. Bater a mestura.

Cortar a *Fistulina* en láminas de 5 mm de espesor e poñelas en dúas bandexas separadas. Engadir cada vinagreta ata cubrir as láminas. Deixar no adobo polo menos unha hora antes de servir.



Enrolado de *Macrolepiota* recheo

Ingredientes:

(para dúas persoas):

4 sombreiros abertos de *Macrolepiota procera*

4 liscos de queixo de Arzúa-Ulloa

4 liscos de xamón cocido

1 ou 2 ovos (dependendo do tamaño dos sombreiros)

Pan relado

Salsa alioli (opcional)

Preparación:

Nunha tixola, cun pouco de aceite de oliva, fritimos moi lixeiramente os sombreiros enteiros de *Macrolepiota* polos dous lados, pouco tempo. Retíranse da tixola a unha bandexa cun papel absorbente: o obxectivo é soamente que se cociñen un pouco para que se poidan enrolar facilmente e ademais que non queden crus por dentro ao douralos posteriormente.

Sobre a parte das láminas colocamos un lisco de queixo e outra de xamón cocido e enrolamos o conxunto desde un extremo do sombreiro ata o outro, cravando un escarvadentes para que non se abran.

Posteriormente rebozamos o enrolado en ovo e pan relado.

Poñemos a tixola con abundante aceite de oliva a un lume alto e cando estea ben quente engadimos o enrolado, baixamos algo o lume, quitamos o escarvadentes en canto se doure un pouco, e douramos por todos os lados para que queden crocantes pero sen queimarse.

Retiramos do lume a un prato con papel absorbente, e presentamos rápido para que non se arrefrén nunha bandexa, se nos gusta acompañado dunha salsa alioli ou outra que sexa do noso gusto. Tamén se pode acompañar de patacas fritidas.

Variantes da receita: facelos en forma de sándwich, e nese caso colocaremos os liscos de xamón e queixo entre dous sombreiros abertos (previamente precociñados como indicamos anteriormente) do mesmo tamaño, rebozando todo o conxunto. Outra opcións é cambiar o recheo indicado por xamón curado e queixo, ou tamén se pode probar con salmón afumado.



Polo de Mos con andoas e pementos de Mougán

Ingredientes:

500 g de polo de Mos
50 g de andoas (*Boletus edulis*) secas
150 g de pementos de Mougán
250 g de pataca de Galicia
300 g de cebola de Galicia
75 g de pemento vermello
2 dentes de allo
1 ramiña de pirixel
100 ml de viño branco de Pieiga
150 ml de auga
65 ml de aceite de oliva
300 ml de aceite de xirasol
Pementa negra
Sal fina (para o polo e as patacas) e grosa ou en escamas (para os pementos de Mougán)

Preparación:

Adúbase o polo con allo, pirixel, pementa negra e sal (facelo o día anterior é o ideal) e bótase nunha pota baixa co aceite de oliva, dóurase ben e engádese a cebola cortada á xuliana, logo o pemento vermello en tiras e pásase todo remexendo de vez en cando ata que a cebola se volva transparente.

A continuación vértese o viño branco removendo durante dous ou tres minutos. Despois engádese a auga e rectificase de sal.

Cocíñase así durante unha hora co lume baixo e a pota tapada. Cómpre cubrir parcialmente o polo na pota coa cebola para que quede máis tenro e saboroso.

Logo engádense as andoas secas directamente sen rehidratar e cocíñase outros 15-20 minutos máis.

As patacas córtanse usando un molde con forma de cogomelo ou en dados de aproximadamente 2x2 cm, sálganse ao gusto e frítense nunha tixola co aceite de xirasol moi quente xunto cun dente de allo sen pelar.

Cando estean fritidas, sácanse para un prato sobre papel absorbente.

Báixase o lume e bótanse os pementos de Mougán, unha vez fritos, póñense coas patacas no papel uns minutos para eliminar o exceso de aceite e sálganse ao gusto con sal grosa ou en escamas.

Así queda o polo de Mos preparado co seu acompañamento de andoas, patacas e pementos de Mougán.



Ensalada con trompetas

Ingredientes:

150 g de trompetas (*Craterellus tubaeformis*)
1 leituga
60 g de queixo de cabra
1 tomate (cortado en cubiños pequenos)
50 g amendoas (mellor crúas)
150 g de noces.
2 culleradas de mel de Galicia
1 cullerada de aceite
1 cullerada de vinagre de Módena

Preparación:

Nunha tixola cun pouco de aceite douramos o allo cortado en anaquiños pequenos, engadimos as trompetas e cocinamos a fogo mediano, logo pasamos as noces na tixola con mel, para rematar douramos as rodas de queixo, esperando a que fagan unha codia dura co mel.

Facemos unha base coa leituga e imos engadindo as trompetas, o tomate, as noces e as améndoas, poñemos para rematar as rodas de queixo e aliñamos con aceite e vinagre ao gusto.

Opcionalmente, pódese usar sal.



Tortilla de patacas e niscalos

Ingredientes:

200/250 g de niscalos (*Lactarius deliciosus*)

2/3 patacas medianas (**600/700 g**)

9 Ovos de Mos

1 cebola pequena

Aceite

Sal

Pementa

Preparación:

Escachamos as patacas nun recipiente, salpementamos e deixamos repousar.

Picamos a cebola moi miudiña e engadimos ó recipiente das patacas e reservamos.

Refogamos os niscalos cortados do tamaño das patacas ata que estean brandiños.

Escorremos a auga que se xerou no recipiente das patacas e da cebola e levámolo a fritir en abundante aceite, como cada un faga na súa casa.

Noutro recipiente rompemos 4 ovos.

Unha vez teñamos a pataca e a cebola no seu punto ímolas agregando ós ovos e engadimos tamén os niscalos e imos integrando todo con coidado de non esmagar a pataca.

Iremos engadindo ovos ata atopar a proporción que nos guste, máis ou menos líquida.

Nunha tixola quente, botamos aceite de fritir as patacas, e agregamos a mestura de ovo, patacas, cebola e niscalos.

Facemos a tortilla como fagamos habitualmente a tortilla de patacas tradicional na nosa casa, deixándoa no noso punto favorito.



Risotto de cogomelos e xamón

Ingredientes:

1 cunca de arroz para *risotto*
100 - 125 g de cogomelos deshidratados
(*Boletus, Cantharellus...*)
125 g de xamón cortado en tacos
2 dentes de allo
1 cebola de Galicia
Aceite de oliva
Auga para hidratar os cogomelos (6 medidas da mesma cunca que o arroz)
50 g de manteiga
100 g de *mozzarella* ou *parmesano* relado
Sal
Pementa

Preparación:

Hidratamos os cogomelos un intre antes de comezar a cocinar e reservamos.

Mentres cortamos a cebola en cadrados pequenos e os allos aínda máis miúdos poñemos unha pota baixa cun pouco de aceite a lume suave. Cando o aceite estea quente douramos a cebola e o allo ata que se volva transparente.

Escorremos e cortamos os cogomelos en anacos (tendo coidado de non tirar a auga onde se hidrataron xa que utilizaremos 4 cuncas para o cociñado). Agregámolas a tixola subindo o lume, aproveitando para salpementar. Cando estean douradas engadimos o xamón deixando que se cocine só un par de minutos.

É o momento de poñer o arroz, removemos ata que colla cor. Quentamos no microondas a auga onde hidratamos os cogomelos e engadimos unha cunca da mesma. Baixamos o lume e deixamos que se consuma a auga removendo de vez en cando, nese momento engadimos unha segunda cunca e repetimos o proceso.

No momento de engadir a cuarta e última cunca, volvemos salgar (tendo en conta que o prato leva xamón) e deixamos que a auga se consuma un pouco. Nese momento engadimos a manteiga cortada en anacos e removemos sen parar. Poñemos tamén o queixo sen deixar de remover.

Cando o arroz teña a consistencia adecuada a nosa receita está rematada.



Xabaril con castañas e *Boletus*

Ingredientes:

1 kg de xabaril
1 allo porro
1 cebola
1/4 kg de cenorias
1 Pemento vermello
1/2 kg de *Boletus*
1/2 kg de castañas
1/2 l de aceite de oliva
1/2 l de viño tinto
Herbas aromáticas (tomioño, ourego, 1
folla de loureiro)
Pementa negra

Preparación:

Cortamos o xabaril en anacos e bótanse nun recipiente ó que engadimos todas as hortalizas, previamente lavadas e cortadas en anacos, as herbas aromáticas, a pementa negra, 1/4 l de aceite de oliva e 1/4 l de viño tinto. Deixase repousar o xabaril con esa mestura na neveira durante 2 días.

Pasado este tempo, quitamos o xabaril do recipiente e escorremos as hortalizas que reservaremos. Poñemos unha tixola no lume con 1/4 l de aceite. Cando o aceite estea quente, procedemos a selar a carne do xabaril, dándolle volta e volta no aceite quente. A continuación, poñemos a carne selada nunha pota, á que engadimos as hortalizas reservadas, o aceite da tixola e 1/4 l de viño. O líquido ten que cubrir a carne. Poñemos a pota a cocción lenta durante 1 h. Despois engadimos as castañas e os *Boletus* e seguiremos cociñando a lume lento ata que a carne estea tenra.



Paté de *Boletus*

Ingredientes:

400 g de *Boletus* hidratados
200 ml de nata
100 g de queixo San Simón da Costa
1 ovo cocido
2 allos
1 cebola
Herbas aromáticas ó gusto

Preparación:

Dourar os allos e a cebola ata que quede transparente.

Engadirilles os *Boletus* hidratados e ben escorridos xunto coas herbas aromáticas.

Pasados 5 minutos incorporar a nata e o queixo e deixar cociñar 2 minutos a lume alto.

Trituramos a mestura anterior xunto co ovo cocido.



Lingua de vaca empanada con Tallonesa

Ingredientes:

Lingua de vaca (*Hydnum repandum*)
Ovos de Galiña de Mos
Fariña de trigo
Pan galego relado
Aceite de oliva
Sal
Maionesa
Mostaza
Salsa Perrins (tamén coñecida como salsa *Worcester* ou salsa inglesa)

Preparación:

O primeiro que debemos facer é limpar ben as linguas de vaca, para isto o que imos a facer e poñelas debaixo da billa directamente e coa axuda dos dedos fregando un pouco para sacar os aguillóns (Truco: mellor empregar unhas luvas de látex para evitar manchar as mans cunha cor amarela que tardaríamos varios días en sacar). Unha vez que as temos limpas poñemos unha pota ao lume con auga abondo para ferverlas, cando a auga comece a ferver botaremos os cogomelos e dende que volva a ferver a auga deixaremos 5 minutos de cocción.

Logo debemos comezar o empanado na seguinte orde: fariña - ovos batidos - pan relado.

1 - Fariña: para isto aconsello empregar unha bolsa de plástico para a fariña e ir aos poucos engadindo os cogomelos (este truco é moi útil e ademais moi efectivo, só hai que ir metendo un pouco de fariña cos cogomelos na bolsa e axitar 20 segundos).

2 - Ovos: batemos 2 ou 3 ovos de Galiña de Mos nun prato sopeiro, as linguas de vaca que xa teñamos preparadas coa fariña irémolas mergullando no ovo.

3 - Pan relado: un prato sopeiro ou un envase alto sería o máis aconsellable para que poidamos manexar con comodidade o pan relado.

Feito isto xa temos as linguas de vaca empanadas e listas para fritir ou conxelar .

Para fritilas tan só temos que ter en conta que debemos empregar aceite de oliva e botalas cando o aceite estea quente abondo. A cor exterior cando estean listas debe ser

similar a unha croqueta.

A salsa na que imos mollar ou acompañar os cogomelos leva o nome de *Tallonesa* en honra a súa creadora (miña nai) M^a Carmen Glez. Tallón . É doada de facer, o único que debemos facer e misturar maionesa con mostaza nunha proporción aproximada de 80% maionesa 20% mostaza (xa depende un pouco do gusto de cada un ata atopar a proporción mais axeitada, este sería o meu caso) e un pouco de salsa *Perrins* (nun tarro de 225 ml botaríamos aproximadamente dúas culleriñas).

Unha vez preparado todo só temos que mollar a lingua de vaca empanada na *Tallonesa* en cada bocadiño e gozar na mesa do recollido na nosa contorna.



Polo asado recheo de *Cantharellus*

Ingredientes:

1 Polo
200 g *Cantharellus*
80 g pistachos
60 g dátiles
60 g pasas
150 g castañas de Galicia
60 ml brandy de Xerez
100 ml aceite de oliva
200 ml cervexa
Manteiga
Sal
Pementa

Preparación:

Partimos os *Cantharellus* en anacos pequenos e sofritímo-los a fogo maimiño nunha tixola con manteiga durante 15 min.

Picamos os dátiles e poñémolos a macerar co brandy de Xerez, xunto coas pasas e os pistachos; incorporamos tamén os *Cantharellus* sofritidos.

Salpementamos o polo e enchémolo coa mestura macerada. Colocamos o polo recheo nunha tarteira de forno cun pouco aceite de oliva, o brandy da maceración e 200 ml de cervexa. Deixar repousar 10-12 h na neveira.

Tapamos cun testro ou papel de aluminio e levamos ó forno a 210 °C durante 2 h. Transcorrido ese tempo, incorporamos as castañas e deixamos asar 30 min máis. Destapamos a tarteira e douramos co gratinador do forno durante 10 min, até conseguir un dourado brillante.

Presentamos o polo empratado coas castañas e co recheo como acompañamento.



Crema de *Boletus*

Ingredientes:

500 g de *Boletus*

1 l de caldo de polo

1 cebola

70 ml de nata para cociñar

Aceite

Sal

Preparación:

Picamos os *Boletus* en láminas finas e picamos a cebola tamén fina.

Nunha tixola cun pouco de aceite douramos os *Boletus* e a cebola ata que se cociñen pouco a pouco pero sen chegar a dourarse.

Eliminamos o aceite e incorporamos o caldo de polo nun cazo, xunto cos *Boletus* e a cebola, quedando os *Boletus* cubertos. Cociñamos a lume lento sobre 10 minutos.

Agregamos a nata e removemos deixando que todo ferva uns 10 minutos.

Unha vez finalizado metemos todo no batedor e trituramos ben.

Empratamos e decoramos cunha lámina de *Boletus*.



Fabas de Lourenzá, mexillóns e cogomelos de Coresma

Ingredientes:

300 g de fabas de Lourenzá secas
1 k de mexillóns
150 g de cogomelos de coresma (*Morchela esculenta*) secos
1 cebola do país
2 dentes de allo
Aceite de oliva virxe se é posible, galego
1 culleriña de pemento doce
Sal

Preparación:

Nunha pota póñense en remollo as fabas durante oito horas. Despois cócense ata que estean tenras. Mentres, hidrátanse os cogomelos durante media hora en auga fría, escórense e resérvanse. Cócese ao vapor os mexillóns ata que abran. Descáscanse e gárdase a auga. Nunha tixola faise un sofrito coa cebola e o allo. Despois engádenselle os cogomelos ata que se fagan.

Ao final póñenselle os mexillóns limpos coa súa auga de cocción e o pemento. Déixase cocer todo uns cinco minutos. Incorporase todo á cazola das fabas xa escorridas. Cócese todo cinco minutos e outros cinco de repouso.



Tosta de pan de centeo, cantarelas e xamón

Ingredientes:

200 g de cantarelas (*Cantharellus cibarius*, *C. pallens*...)

Aceite de oliva virxe extra se é posible 100 por 100 galego.

100 g de xamón de porco celta

1 cebola

1 dente de allo

4 tostas de pan de centeo.

1 ramiña de perexil.

Preparación:

Nunha tixola con aceite sofrítese o xamón en anacos pequenos. Resérvase.

No mesmo aceite dóuranse a cebola e o allo e igualmente resérvanse.

Neste mesmo aceite cocíñanse os cogomelos. Cando os cogomelos estean dourados, engádenselle os anteriores sofrítidos e o perexil picado.

Móntase nas tostas de pan de centeo previamente tostadas ao forno. Degústanse a continuación antes de que se arrefríen.



Cremoso de pataca e cebola con trompetas dos mortos

Ingredientes:

100 gr de trompetas dos mortos (*Craterellus cornucopioides*) frescas

1 cebola

2 patacas

1 ovo de Galiña de Mos

30 ml de AOVE

Touciño entrefebrado

Ceboliño

Sal

Preparación:

Cortar unha cebola en anacos e fritir ata que estea dourada.

Cocer dúas patacas. Coa auga de cocer as patacas ou nata (opcional) triturar as patacas e a cebola ata conseguir unha crema fina.

Nunha tixola con lume moi forte, engadir ao mesmo tempo o aceite, os cogomelos e os tropezóns de touciño, saltear e finalmente aderezar con ceboliño e sal.

Escalfar un ovo de Galiña de Mos.

Base do prato cremoso, enriba o ovo e os cogomelos.



Cogomelos en papillota

Ingredientes:

300 g de cogomelos variados
3 porcións de xamón serrano
50 g de queixo (San Simón ou Arzúa)
1 dente de allo
1 cullerada de mostaza
1 cullerada de mel de Galicia
Zume de medio limón
AOVE, sal e pementa
Papel de forno

Preparación:

Preparar un adubo cun pouco de aceite de oliva, allo moi picado, mostaza, mel, limón, sal e pementa. Aplicar o adubo cun pincel aos cogomelos.

Prequentar o forno a 200 °C. No centro do papel de forno colocar unha porción de xamón e ir colocando enriba os cogomelos, alternando unha quenda de porcións de xamón cunha de cogomelos. Por riba colocar un par de anacos do queixo elixido. Pechar o papel de forno de xeito que quede hermético (facer varias dobreces). Meter no forno a 200 °C durante 20 minutos.

Notas: As cantidades están pensadas para 2 comensais, como entrante ou acompañamento.

Tamén se pode facer en papillotas individuais.



Risotto de *Pleurotus*

Ingredientes:

200 g de arroz bomba
1 l de caldo de verduras
200 g de *Pleurotus ostreatus*
1 cebola
1 pemento vermello
1 chile (opcional)
80 ml de Pedro Ximénez
60 g queixo San Simón relado
AOVE e sal

Preparación:

Fritir os cogomelos e reservar. Picar moi miúdo o pemento e a cebola. Dourar a lume lento nunha pota cun pouco de aceite de oliva. Salpementar e engadir o chile se se quere dar un pouco de picante ao risotto. Unha vez cocidas as verduras subir un pouco o lume e engadir o arroz. Cocíñar todo un minuto e engadir o Pedro Ximenez. Remexer e deixar que se evapore durante outro minuto. Engadir dous culleróns de caldo, que ten que estar quente dabondo para que cubra o arroz. Deixar facer a lume maino. Ir agregando o caldo aos poucos a medida que se vai consumindo. Estará listo nuns 18-20 minutos.

Cando o arroz estea listo engadir os cogomelos fritos, deixar cocíñar co arroz un minuto e apagar o lume. Engadir queixo relado.

Notas: Pódese utilizar calquera outro arroz e o tempo de cocción é aproximado, en función do tipo de arroz.

Do mesmo xeito, o caldo pode ser maior ou menor cantidade en función do tipo de arroz e se o queremos deixar máis ou menos meloso.

As medidas son para dous comensais.



Tosta de queixo de San Simón con marmelada de *Cantharellus*

Ingredientes:

Para a marmelada:

200 g de *Cantharellus*

100 g de azucre

2 culleradas de AOVE

1 noz de manteiga

25 ml de Oporto

Para a torrada:

Pan do país

Queixo de San Simón

Marmelada de *Cantharellus*

Preparación:

Nunha tixola dourar os cogomelos co aceite e a noz de manteiga. Unha vez cociñadas, apagar o lume e na mesma tixola engadir o azucre. Mesturar e deixar repousar uns 30-45 minutos para que solte tódolos zumes.

Volver ao lume e engadir Oporto. Cociñar 20 minutos e remexer de cando en vez. Triturar e listo.

Xa está preparada para montar a torrada. Cortar unha porción de pan do país, colocar enriba uns anacos de queixo San Simón. Se se quere, dar un pouco de calor no microondas. Finalmente untar coa marmelada.

Notas: Para un sabor menos doce, engadir o zume de medio limón pequeno. Isto o fará menos doce e intensificará o sabor dos cogomelos.

É unha marmelada compacta, polo que se pode engadir un par de culleradas de auga durante a cocción para alixeirar.



Pasta con *Neoboletus erythropus*

Ingredientes:

(cantidade para 3 ou 4 persoas):

330 g de pasta, preferiblemente fresca, curta ou longa, segundo os gustos.

450 g de *Neoboletus erythropus*

200 ml de caldo vexetal

2 ou **3** dentes de allo

Aceite de oliva virxe extra

Sal ó gusto

Pementa negra ó gusto

Preparación:

Limpamos ben os nosos *Neoboletus erythropus* coa axuda dun pincel e un pano húmido para eliminar os restos de terra, despois cortámoslos en láminas finas e reservámoslos.

Nunha tixola quentamos un pouco de aceite, nel douramos os dentes de allo enteiros, simplemente machucados cun golpe de coitelo, unha vez collan a cor dourada engadimos os nosos *Neoboletus*, salteamos durante un par de minutos a lume forte, evitando que escachen. Unha vez listos retiramos a metade nun vaso alto, e engadimos os 200 ml de caldo vexetal e triturámolo, ata obter unha cremiña, se fose necesario, engadimos un pouco máis de caldo.

O caldo vexetal podémolo facer con restos de vexetais que teñamos na casa (un pouco de allo porro, apio, cebola, allo, cenoria) que cortaremos en anacos non moi miúdos, douramos cun fío de aceite de oliva virxe extra, para despois engadir auga e ferver durante unha hora aproximadamente.

Neste punto xa podemos cocer a pasta ó dente, segundo indicacións do fabricante, escorrémola e salteámola directamente na tixola co resto de *Neoboletus erythropus* que reserváramos e a cal lle engadimos a crema de *Boletus*. Se vemos que queda moi mesto, podemos engadir un pouco de caldo vexetal para que quede un rico prebe.



Polo de Mos con *Cantharellus*

Ingredientes:

1 polo de 2 quilos
200 g de *Cantharellus* (*C.cibarius*, *C.pallens*...)
2 cebolas medianas
150 ml de aceite de oliva virxe extra
6 dentes de allo
1 aro de chile
 $\frac{1}{4}$ l de viño branco
Pirixel
20 castañas cocidas en almibre

Preparación:

Cortar en anacos o polo. Dourar un pouco os allos e o chile. Engadir o polo e selalo ben. A continuación botar a cebola e o sal. Deixar que se cociñe ben a cebola, retirar o chile e engadir o viño branco e o pirixel. Cociñar ata que estea no seu punto.

Cortar os *Cantharellus* en láminas e facelas un pouco á prancha (reservar). Cando o polo estea cociñado, engádense os *Cantharellus* e as castañas. Dáselles un fervor e sévese.



Tosta de Níscalos

Ingredientes:

400 g de níscalos (*Lactarius deliciosus*)

2 dentes de allo

$\frac{1}{2}$ cervexa

3 - 4 talladas de pan

Queixo San Simón da Costa

Queixo relado

200 g de xamón

Aceite

Pirixel

Pementa negra

Cebola confeitada

Preparación:

Limpamos os níscalos e cortámolos á xuliana.

Mentres, nunha tixola cun bo chorro de aceite, engadimos os allos picados en láminas, ata que estean dourados.

Engadimos os níscalos á tixola, ademais do pirixel e a pementa.

Removemos de vez en cando baixando un pouco o lume, para que se vaia cociñando pouco a pouco.

A continuación bañamos todos os ingredientes cun vaso de cervexa, deixando que se consuma o caldo.

Despois botamos o xamón picado en anaquiños pequenos, removendo continuamente ata que estea o caldo consumido e a preparación lista.

Agora, tostamos o pan nunha torradora, e cando estea listo cubrímoloo cun pouco de queixo de San Simón cortado fino, poñendo enriba os níscalos. Empoamos co queixo relado. Acto seguido metémolo uns minutos no forno ata que a tosta estea gratinada e o queixo fundido.

Sacamos e engadimos un pouco de cebola confeitada e xa está listo para comer.





SOCIEDADE MICOLÓXICA
Tucús