
ELS BOLETS



Amb l'arribada de la tardor ens han arribat també els bolets. La micologia és la ciència que estudia els fongs, però també s'aplica a la prestesa d'anar a la muntanya, caminar entre els senders i intentar descobrir els fruits per a degustar-los després en qualsevol de les incomputables receptes.

Però només s'han de collir els bolets d'espècies comestibles conegudes, que presentin un bon estat de conservació i que sapigueu identificar del cert. Davant de qualsevol dubte, no l'agafeu mai, i encara menys us el mengeu.

No s'han de consumir tots els bolets: cal reservar-ne algun exemplar per si es produeix una toxiinfecció alimentària. Darrere d'un bolet es pot ocultar un perill real de toxiinfecció alimentària que pot convertir-se en greu, fins i tot mortal. Els símptomes són vòmits, diarrees, còlics, rampes, hipotèrmia, hipoglucèmia, sudoració, al·lucinacions, vertígens, nàusees, taquicàrdia o depressió.

Propietats nutritives:

Son aliments amb baix contingut calòric (20 calories per cada 100 g), contenen molta aigua i el contingut d'hidrats de carboni i de greixos hi és reduït.

Els bolets destaquen més nutricionalment pel seu contingut en minerals i vitamines. Són una bona font de potassi, element que afavoreix l'equilibri dels líquids i n'evita la retenció.

També afavoreixen l'absorció del calci i fòsfor, la qual cosa contribueix a la mineralització d'ossos i dents. El fòsfor també millora la realització d'activitats mentals així com el manteniment de l'organisme, ja que evita l'estrès.

Contenen seleni, que juga un paper molt important com a antioxidant, prevenint la degeneració de les cèl·lules per part dels radicals lliures.

També contenen bones quantitats de vitamines del grup B, especialment la B2 (o riboflavina), que ajuda a la producció d'anticossos i glòbuls vermells, producció d'energia i manteniment del teixit epitelial de les mucoses. Així mateix, porten vitamina B3 o niacina, que intervé en l'aprofitament dels hidrats de carboni, greixos i proteïnes, i en el manteniment dels sistemes nerviós i circulatori.

Els bolets més populars són rovelló, rossinyol, xampinyó, llenega, trompeta, pinetell, moixernó o bolet de Sant Jordi, fredolic i camagroc.

RECEPTA: ROVELLONS AMB SALSA



Ingredients:

- 1/2 kg de rovellons (*Lactarius deliciosus*, *Lactarius sanguifluus*)
- 2 alls
- 2 bitxos (opcional)
- 1 got petit de vi blanc
- 1 got petit d'oli d'oliva
- 1 got petit d'aigua
- 1 culleradeta de farina
- Julivert picat

Elaboració:

- o Poseu l'oli a escalfar en una cassola de fang i afegiu-hi els alls ben picats. Ofegueu-los fins a veure'ls gairebé daurats.
- o Incorporeu-hi els rovellons nets i trossets i ofegueu-los durant uns 5 minuts.
- o Incorporeu-hi la farina i remeneu-ho.
- o Incorporeu-hi el vi blanc i l'aigua, i remeneu-ho.
- o Afegiu-hi els bitxos, si us agradeu, i deixeu-ho bullir durant 5 minuts més.
- o Poseu-ho a punt de sal i afegiu-hi el julivert picat per sobre. Serviu-ho calent.