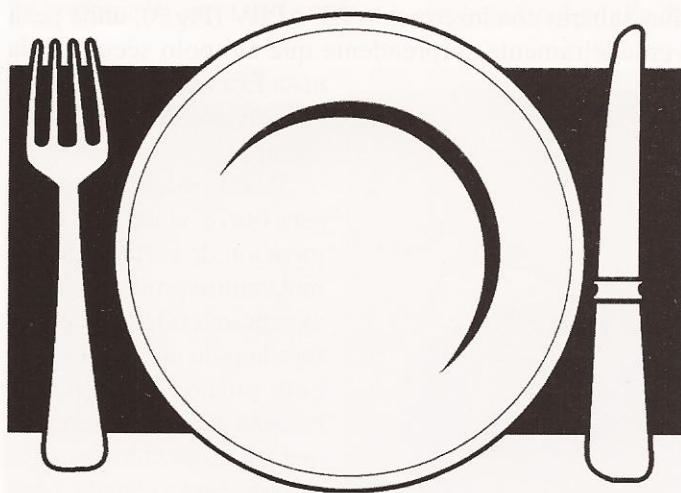


FILLOS DA LUBRE NA TIXOLA

Por: Xavier Barreiro Lucas
Vitelio Cenlumes. Etnógrafo Gastronómico

Somos o que comemos e así nos psicanaliza a nosa dieta: durante séculos esquecémonos destas lambetadas da fraga por ignorancia, medo ó descoñecido e superstición. Os alcumes galegos dos cogomelos, o antigo “pan de sapo, de



cóbrega, do demo, de raposo, de curuxa, de meiga”, “peido de lobo”, demostran unha fungofobia carente de sentido en termos gastronómicos, pero é unha crenza con raigame na nosa cultura derivada dun imperativo relixioso, que non por mor do risco dunha intoxicación mortal con algunha especie. A explicación, quizais estea no feito (relixioso) de que no século IV os discípulos de Prisciliano, relixiosamente incorrecto naqueles tempos, adoitaban consumir cogomelos con propiedades alucinóxenas que ben puideran ser o *Psilocybe semilanceata*, contén psilocybina, un forte alucinógeno, unha Amanita ou o cornello do centeo, que leva ácido lisérxico. Para endereitar a fe dos nosos devanceiros a Igrexa dictou o “De Correctione Rusticorum”, pero as meigas seguían a medrar como fungos, fillos da lubre que elas consumían nas esmorgas (ritos pagáns), na fariña do pan e incluso ó través das mucosas do corpo, para bailar co demo en forma de castrón. Os nosos menciñeiros castrexos, ó igual cos seus parentes os druídas celtas, consumían cogomelos e coñecían as súas propiedades medicinais; anos despois, algún etnógrafo tentou demostrar que o culto ó consumo da *Amanita muscaria* baseábase na crenza de que

abría as portas do paraíso (¿walhala céltico?). A maioría dos nosos emigrantes aprenderon a consumilos no país de adopción, pero algúns seguían a consideralos como unha herexía culinaria e poucos se atrevían a consumilos cando volvían. Será cousa de meigas, pero hoxe cultívanse aquí, recóllense no monte e cocíñanse a cotío nas nosas tixolas, e ¡arre demo!, que pasamos de odialas a case extinguilas ó incorporarse á nosa cociña, festa gastronómica incluída.

Hai anos, cando o consumo de cogomelos en Galiza era cousa dalgún atrevido e aínda non se nos ocorrera cultivalas cara á exportación, os xaponeses inoculaban en troncos de carballo podres o micelio dos shiitake (cogomelo do carballo). Cando xa non foi rendible cultivalos aquí, porque atopouse un sistema para o cultivo en invernadoiro, volveron ó Xapón deixando nas nosas fragas a semente dese delicioso cogomelo que hoxe podemos atopar pola zona de Mondoñedo, a nosa Britonia. Se tódolos intentos de globalización alimentaria fosen deste xeito... ¿Que diría Álvaro Cunqueiro?

As Letras Galegas, gastronómicas ou non, danlle pouco protagonismo ós cogomelos sen chegar á “cogumelofobia”. Picadillo, M. Puga y Parga, nin as nomea. E. Pardo Bazán non se esforza moito con elas en “*La cocina española moderna y antigua*”, pero escribe “Las setas”, conto no que



comenta unha receita (fritidas con touciño) e reflicte o espasmo que sofre unha das protagonistas do relato cando lle dan uns cogomelos á cociñeira galega: “¡Madre mía del

Corpiño! ¡Freir ella una porquería semejante, una cosa de veneno, habiendo en el mar tanto rico pescado, y en la tierra tan sabrosos huevos y tan buenas gallinas!". W. Fernández Flórez dálles vida ós cogomelos da fraga de Cecebre en "El bosque animado". Álvaro Cunqueiro é o máis científico, ecoloxista micólogo e chapante entusiasta dos nosos cogomelos. En varias das súas obras e artigos xornalísticos, coma "Escola de menciñeiros" ou "Viaje por los montes y chimeneas de Galicia", relata e describe dun xeito case místico, poético, cun arrecendo a relato fantástico, varias especies e algunha receita. É unha mágoa que a Julio Camba non lle dera pola teima, escribiría artigos prodixiosos destes fillos da lubre. Noutro texto non galego, no "Dioscórides renovado" de P. Font Quer, o autor di que "la campesina gente gallega es, por sistema, enemiga de las setas", laiándose de seguido polo desperdicio que supón deixalas perder "porque en Galicia se producen setas en tal cantidad, a veces, que pudieran ser cargados, sin hipérbole, auténticos carros". E remontándonos séculos atrás, Santo Agostiño, no seu "De Moribus Manicheorum", arremete contra o consumo dos cogomelos chamándolle insensato ó home que enche o bandullo ata estoupar e anda arroutando por unha fartura de andoas, trufas...

GLOSARIO DE COGUMELOS DE GALIZA

É de salientar a práctica inexistencia de nomes vulgares para os cogomelos de Galiza, reciben nomes despectivos e xenéricos, pero hai zonas, nas provincias de Lugo e Ourense principalmente, onde se lles denomina: *abezó, alborelle, balouro, carallos de lobo, caripocha, carrapicho, carrote, cazafella, cochote, cogaxa, cronguio, choupano, choupín, falopo, fulgueiros de raposo (medra na raíz dos toxos), fungato, gurumelo, marreabois, parrachos, patamela, patela de mel, potricos, pucho de sapo, toupelo, roquiño e zorrota.*

Andoa: *Boletus edulis*, boletos en xeral.

Cacavainas: *Agaricus silvestre*, da familia do champiñón pero de máis calidade; arrecende a anís.

Cantarela: *Craterellus cornucopioides* e *Cantharellus tubaeformis*.

Cantarelo: *Cantharellus cibarius*, un dos mellores cogomelos, arrecende a Cointreau; tarrelas.

Carapucho: sombreiro ou casquete dos cogomelos que semella unha umbrela(parasol) aberta.

Caruncho: *Hustylago maidis*, a potra do millo, caruncho,

fungo, furuncho, tafio, uredó. É o "caviar azteca" que comían os caciques americanos cando esta fungo era novo, pois de vello é tóxico; sabe a choquiños de Redondela.

Chasca: fungo da pataca.

Cisco: caruncho do orxo.

Cogordos: *Macrolepiota procera*.

Cornello: fungo do centeo ou do trigo que contén LSD; cornecho, cornello, cornizo, currunchos, dentón, lentón.

Falopo: fungo que ó secarse está cheo dun po escuro que



Copyright Flemming V. Larsen

tense empregado na medicina tradicional para secar feridas ou vexigas, e como colorante roxo para panos.

Feixó: trufa.

Folerpas: *Agaricus arvensis*.

Fungo da muña: *Lactarius deliciosus*.

Gulas do monte: *Chantarellus lutescens*.

Lingua de vaca: *Hydnum repandum*.

Madeirudo: *Boletus aereus*.

Matacandís: *Cropinus comatus*.

Mugor, que ten: con sabor fúnxico, que arrecende a cogomelos, con balor.

Netorras: *Russula virescens*.

Pe azul: *Lepista nuda*, pistonuda.

Repolo do monte: *Sparassis crispa*. Cocido e frito nun revoltó de ovos é un plato de gourmet.

Sendeiriñas: *Marasmius oreades*.

Tortullos: *Tricholoma portentosum*.

NORMAS BÁSICAS PARA O CONSUMO DE COGUMELOS

— Usar cestos para gardalos. Nas bolsas de plástico esmorecen pronto, poden leudar e ser a causa dunha intoxicación. Antes de ir ó monte a por eles deberíase facer un curso de iniciación á micoloxía ou apuntarse a unha das saídas que organizan as asociacións micolóxicas de Galiza.

— Para atopalos pódese empregar un pao, remexendo o mínimo na terra que os rodea para non danar o micelio. Nunca se pode empregar o angazo para recollelas, débese respectar o entorno.

— Recoller só aqueles que se coñezan, sen arrancalos, cortalos deixando o micelio para que sigan a medrar outros anos. **En caso de dúbida non comelos**, déixanse no seu hábitat sen estragalos.

— De atopar algún que non se coñeza hai que procurar recollelo enteiro para identificalo.

— Non consumir aqueles exemplares que medran preto dunha estrada, dunha fábrica, dun invernadoiro ou dun depósito de lixo, poden estar contaminados.

— Nunca se deben recoller exemplares vellos, con vermes, e só apañar a cantidade da que se vai consumir.

— Consumilos o antes posible, pois teñen máis arrecendo e cocíñanse mellor. De non facelo, pódense secar ou conxelar para comelos en calquera ocasión.

— Coa axuda dun pincel ou dun papel de cociña, limpalos no momento e tirar a parte non comestible.

— Para cocíñalos **nunca se lavan con auga** (nin con zume de limón), simplemente límpanse de terra e areas cun pincel, un trapo ou un papel de cociña.

— Non é aconsellable un consumo semanal de cogomelos superior ós 250 gr. Todos teñen o seu punto de toxicidade, por iso non lle sentan igual a tódolos bandullos nin se lles dan para comer ós rapaces.

LAREIRUM DELICIOSUS

Unha dieta variada alimenta o corpo e nutre o espírito, hipótese que axuda a incrementar o número de fieis chapantes para gozar da calidade e variedade dos fungos comestibles da nosa terra, tal e como o levan facendo dende hai miles de anos esquíos, xabaráis, teixugos, porcos, lesmas, raposos, coellos e cervos. Os cogomelos conteñen ata un 90% de auga, glúcidos, lípidos, proteínas, ácido fosfórico, sales minerais, vitaminas (A, D, B₁, B₂, PP, C, no caso do *Cantharellus cibarius*), fibra e outros oligoelementos. Así e todo, non se deben consumir en cru, teñen que sufrir un pequeno proceso de transformación na cociña: uns hai que cocelos (*Hydnum*) antes de pasalas pola tixola, outros escáldanse un minuto na auga fervendo.

Antes de cocíñalos dáselles un repaso na cociña por se vai algún que non é comestible, rematamos de limpalos e preparamos o enxoval que imos necesitar. Sempre que se busque un sabor máis

fúnxico, máis natural, débense cocíñar con moi pouco aceite na tixola, ou na grella, con ou sen allo en láminas, volta e volta, un pouco de sal gorda por riba e para o prato; pódense empregar manteiga ou un pouco de manteiga de porco en vez dun aceite de oliva virxe moi suave, da oliva “hojiblanca”. Opcionalmente, pódense combinar con cebola e perexil. Cando se preparen enteiros na tixola cocíñanse primeiro polo lado das láminas.

Débense consumir o antes posible, algunhas estráganse pronto e vólvense algo indixestas, como no caso do matakandís cando colle unha cor negra. Se as tallamos ou toramos para pochalas, empezamos a lume forte ata que empecen a tinxir o seu zume, entón poñémolas a facerse a lume manso e tapamos a tixola. Ós *shiitake* e *Lactarius deliciosus* vailles moi ben un pouco de Brandy. De cocíñalas nun guiso ou con arroz, fanse soas e bótanse na pota xusto antes de servilas, xa que nunca se deben cocíñar con auga nin telas no lume máis tempo do necesario. As que non cocíñemos no momento podémolas conservar secas (hidratalas antes de cocíñar con leite ou caldo limpo), en po, en aceite (xa cocíñadas), e conxeladas (precocíñadas ou non). A ter en conta que unha vez cocíñados non se poden gardar na neveira para comer outro día, estragaríanse, hai que conxelalos ou prepáranse para outro tipo de conservación.

Na tixola, nunha empanada, con carne e con peixe, nun revoltito con marisco e grelos, nunha crema ou nunha sopa, con pasta, enchoupadas no aceite e ó forno, como ingrediente dun recheo, rebozadas en ovo e fritidas, na masa de croquetas, nunha salsa, nunha pizza, en marmelada, nun xeadito, nun licor (só os *C. cibarius*), con mel... os fillos da lubre nunca traizoan se están ben cocíñados.

