

The image is a vertical collage of various mushrooms. At the top, a large, smooth, light-brown mushroom cap is shown. Below it, a thick, white mushroom stem is visible. The middle section features several smaller mushrooms with light-colored caps and stems, some growing on a log. The bottom section shows a variety of mushrooms, including a large, dark, textured mushroom cap, a smaller white mushroom, and a red mushroom. The background consists of a log with rough bark and forest floor debris.

FICHAS DE COGUMELOS

Esta publicação foi realizada no âmbito do Projeto “Rede Temática para a Valorização dos Recursos Silvestres do Mediterrâneo”, co-financiado pelo Programa PRODER – Ação Redes Temáticas de Informação e Divulgação.

Título:

Fichas de Cogumelos

Conteúdos técnico-científicos:

Helena Machado, Ana Cristina Ramos e Margarida Sapata
INIAV – Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária

Documentação fotográfica:

Helena Machado, Cristina Ramos e Margarida Sapata
INIAV – Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária

Rui Oliveira e Costa
Ecofungos

Rui Coelho
Quadrante Natural

Conceção gráfica:

Erika Santos, Joana Pacheco e Vânia Pontes
INUAF/CICAE – Instituto Superior Dom Afonso III/Centro de Investigação em Ciências do Ambiente e Empresariais

Impressão e encadernação:

UAlg – Universidade do Algarve

Tiragem: 100 exemplares

ISBN: 978-972-579-034-2

Oeiras, 2013

<i>Agaricus</i> spp.	1
<i>Agrocybe aegerita</i>	2
<i>Amanita caesarea</i>	3
<i>Amanita curtipes</i>	5
<i>Amanita ponderosa</i>	7
<i>Auricularia auricula</i>	9
<i>Boletus</i> grupo <i>edulis</i>	10
<i>Boletus</i> spp.	12
<i>Cantharellus cibarius</i>	14
<i>Coprinus comatus</i>	16
<i>Craterellus cornucopioides</i>	18
<i>Fistulina hepatica</i>	19
<i>Hydnum repandum</i>	20
<i>Lactarius deliciosus</i>	21
<i>Leccinum</i> spp.	22
<i>Lepista nuda</i>	24
<i>Macrolepiota procera</i>	26
<i>Morchella</i> spp.	28
<i>Pleurotus eryngii</i>	30
<i>Pleurotus ostreatus</i>	31
<i>Russula cyanoxantha</i>	32
<i>Suillus</i> spp.	33
<i>Terfezia arenaria/Choiromyces gangliformis</i>	35
<i>Tricholoma portentosum</i>	37
<i>Xerocomus</i> spp.	38
<i>Referências bibliográficas</i>	40



**PARA UMA CORRETA IDENTIFICAÇÃO DAS ESPÉCIES DEVERÃO SER UTILIZADOS GUIAS
DE CAMPO COM O APOIO DE TÉCNICOS ESPECIALIZADOS**

***Agaricus campestris* L.: Fr.**

***Agaricus arvensis* Shaeff.: Fr.**

***Agaricus bisporus* (Lange) Sing.**



Agaricus arvensis Shaeff.:

Nome vulgar: Agárico, “champignon”, raivó, cogumelo do campo.

Habitat: Espécies sapróbias abundantes nas pradarias, baldios, zonas de pastagem e clareiras florestais. Têm tendência a proliferar em zonas fortemente pastoreadas por gado ovino, equídeo ou bovino.

Época de Frutificação: Fim do verão e outono.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: Chapéu branco ou castanho, com 5-10 cm diâmetro, anel persistente, em forma de roda dentada, sobre o pé de cor branca, sem volva. Lâminas livres, rosadas ou acinzentadas quando jovens, passando a castanho muito escuro ou negro ao amadurecer. Carne branca que passa a rosada depois de cortada. Aroma ligeiramente aromático. A espécie *Agaricus arvensis* cheira a anis. Sabor doce.

Classificação Gastronómica: Excelentes comestíveis, consumidos em fresco, congelados ou em conserva.

Espécies semelhantes: As espécies do género *Agaricus* são fáceis de reconhecer pelas suas lâminas rosadas que com o tempo se tornam quase negras. Apesar de a maioria destas espécies serem comestíveis, a espécie *Agaricus xanthoderma* pode causar intoxicações do tipo gastrointestinal sem consequências sérias. Esta espécie tingem-se de amarelo quando se esfrega o chapéu ou a base do pé e exala um odor iodado desagradável. Também é possível a confusão com *Amanita verna*, que tem volva, anel e lâminas de cor sempre branca.

Observações: Espécies “primas” do cogumelo de Paris produzido em substratos compostados.

Agrocybe aegerita (Brig.) Qué.



Nome vulgar: Seta dos olmos, pilongos, repolga.

Habitat: Sapróbio. Em troncos de choupo e de salgueiro, mas pode aparecer também em árvores vivas a crescer em zonas mortas da madeira.

Época de Frutificação: Todo o ano, apesar de mais rara na primavera.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: Chapéu convexo, bege a esbranquiçado com cor de ferrugem no centro. Quando jovem é aveludado ao toque, tornando-se rugoso com a idade. Pé branco, comprido, com anel persistente. Apresenta lâminas inicialmente brancas, ficando depois com cor de tabaco. Aparece em tufos.

Classificação Gastronómica: Muito bom comestível. Aroma intenso a fruta, semelhante a noz-moscada. Carne firme. Pode ser conservado no frio, durante 3-4 dias, seco ou em conserva.

Espécies semelhantes: É difícil a confusão com outras espécies.

Observações: Muito apreciado em Trás-os-Montes. Possível de cultivar, utilizando vários resíduos lenhosos como substrato. Já é possível adquirir em grandes superfícies comerciais.

***Amanita caesarea* (Scop.: Fr.) Pers.**



Nome vulgar: Laranja, laranjinha, cogumelo-dos-césares, amanita-real, ovo-de-rei, ovo-de-rainha, sol da terra, abesó.

Habitat: Espécie micorrízica. Pode encontrar-se em matas de folhosas, montado de sobro e azinho, soutos e pinhal bravo, locais abertos, ensolarados e quentes, solos ácidos e secos, geralmente pedregosos.

Época de Frutificação: Primavera e outono.

Frequência: Freqüente.

Descrição: Chapéu primeiro convexo, mais tarde convexo-aplanado, cor de laranja, cutícula lisa brilhante e, por vezes, com restos de tecido branco da volva. Margem estriada e mais tarde plana. Lâminas livres, amarelo-dourado. Pé amarelo, alto, cilíndrico, robusto, com anel da mesma cor, estriado a todo o comprimento. Base do pé claviforme e envolvida por volva ampla, branca, membranácea, em forma de saco. Carne compacta, firme, tenra, de cor branca, amarelada junto à cutícula. Esporos brancos. Aroma leve e delicado. Sabor agradável a nozes.

Classificação Gastronómica: Excelente comestível, em cru ou cozinhado, de elevado valor económico. Tem maior valor comercial quando jovem. Cogumelo muito sensível que exige cuidados redobrados durante a sua preparação. Quando consumido em cru deve ser retirada a cutícula que envolve o chapéu, para eliminar eventuais restos de areia ou solo.

Espécies semelhantes: Possível confusão com *Amanita muscaria* quando esta, pelo efeito do sol e chuva, perdeu a sua cor vermelha viva e as escamas brancas que cobrem o chapéu. No entanto, nesta espécie as lâminas e o pé são sempre de cor branca, ao contrário de *Amanita caesarea*.

Observações: Espécie simbiótica que devido à valorização dos seus exemplares jovens e fechados (em ovo) pode tornar-se rara em locais sujeitos a uma grande pressão de colheita.



Amanita curtipes Gilbert



Nome vulgar: Amanita de pé curto.

Habitat: Cogumelo micorrízico podendo encontrar-se em matas de pinheiro ou sobreiro, especialmente em solos arenosos.

Época de Frutificação: Outono.

Frequência: Frequente.

Descrição: Chapéu primeiro globuloso, mais tarde convexo-aplanado e deprimido no centro, cutícula branca a creme, grossa, macia e brilhante, coberta de placas esbranquiçadas. Margem encurvada, depois plana e lisa. Lâminas largas, brancas, depois branco-creme, com raras lamelas e arista fina, cotonosa. Pé cilíndrico, curto, ligeiramente bolboso, branco rosado, mais tarde castanho, com anel na parte média, fugaz deixando vestígios flocosos. Volva em forma de saco, membranácea, espessa, de cor creme-ocre, na parte inferior, aderente à base do pé e livre na parte superior. Carne compacta, firme, tenra, de cor branca com tons rosados quando em contacto com o ar. Esporos brancos. Aroma suave. Sabor adocicado.

Classificação Gastronómica: Bom comestível, bastante apreciado para fins culinários, mas pouco consumido. Pode ser conservado no frio, até uma semana, depois de limpo e colocado em saco de papel ou envolto num pano ligeiramente húmido. Pode também ser conservado, em camadas separadas por sal grosso, sendo a última regada com azeite. Este é consumido depois de ser passado por água e escorrido. Devido a ocorrer em habitats lamacentos ou arenosos aconselha-se uma lavagem em água morna corrente, mas sem demolhar. Pode retirar-se a cutícula do chapéu.

Espécies semelhantes: Pode confundir-se com *Amanita ponderosa* de maior tamanho e que frutifica na primavera. Também pode ser eventualmente confundida com *Amanita ovoidea*, *Amanita boudieri* e

Amanita solitaria, sobretudo quando colhidas na fase de “ovo”. Todas estas espécies são comestíveis. Confunde-se facilmente com algumas espécies do género *Russula*, mas a sua estrutura interna é fibrosa e possui a volva em forma de saco na base do pé, que também ajuda a distingui-la das demais. Mais grave é a possível confusão com espécies mortais como *Amanita verna* ou *Amanita virosa*, que se distinguem, entre outras características, por terem cor branca que se mantém imutável ao toque e ao corte. É ainda possível a confusão com a espécie mortal *Amanita phalloides* na sua forma *alba* que possui um chapéu amarelo esverdeado quase branco. Os períodos alternados de chuva e sol intenso podem também tornar o chapéu esbranquiçado. Possui um pé branco, zebrado de baixo do anel frágil e membranáceo. A volva é branca, persistente e membranácea, em forma de saco. A sua carne possui um cheiro a flores ou pungente, que se torna desagradável na maturidade.

Observações: Abster-se de apanhar e consumir exemplares do género *Amanita* na fase de ovo, pois é mais difícil a identificação entre espécies comestíveis e venenosas.



Amanita ponderosa Malençon



Nome vulgar: Tortulho, silarca, siricaia, abesós de primavera.

Habitat: Cogumelo tipicamente mediterrânico, vivendo em simbiose com azinheiras, sobreiros e estevas.

Época de Frutificação: Primavera.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: Cogumelos robustos crescendo isolados e dispersos. Chapéu espesso, primeiro redondo, mais tarde convexo-aplanado, de cor branca a ocre-rosada ou castanha avermelhada, textura mate, margem lisa ou levemente canelada. Lâminas brancas, depois cremes, espessas e serradas, arredondadas, livres. Pé com base bolbosa, separável, espesso e curto, firme, carnudo, cheio e mais tarde oco, baço, seco, branco ou rosado. Anel frágil, aderente, liso, de cor branca e textura membranácea. Volva em forma de saco, branca, membranácea e espessa, persistente. Carne firme, muito densa, fibrosa, de cor branca ou rosada quando exposta ao ar. Esporos brancos. Aroma terroso muito característico. Sabor adocicado.

Classificação Gastronómica: Muito bom comestível, excelente qualidade em cru ou cozinhado. Tem maior valor comercial quando jovem. Pode ser conservado no frio, até uma semana, depois de limpo e colocado em saco de papel ou envolto num pano ligeiramente húmido. Pode ser conservado, em camadas separadas por sal grosso, sendo a última regada de azeite. Este é consumido depois de ser passado por água e escorrido. Dado a sua ocorrência em locais lamacentos ou arenosos aconselha-se uma lavagem em água morna corrente mas sem demolhar. Pode ser-lhe retirada a cutícula do chapéu.

Espécies semelhantes: Pode confundir-se com *Amanita curtipes* de muito menor tamanho e que frutifica no outono. Também pode ser eventualmente confundida com *Amanita ovoidea*, *Amanita boudieri* e *Amanita solitaria*, sobretudo quando colhidas na fase de “ovo”. Todas estas espécies são comestíveis. Mais grave é a confusão com *Amanita verna* ou *Amanita virosa* que partilham a mesma época de frutificação e os mesmos terrenos. Estas duas espécies mortais distinguem-se, entre outras características, por terem cor branca que se mantém imutável ao toque e ao corte. É ainda possível a confusão com *Amanita phalloides*. Esta espécie, responsável por grande parte das mortes por intoxicação com cogumelos, é conhecida vulgarmente por cicuta verde ou chapéu da morte, possui um chapéu amarelo esverdeado, por vezes quase branco na *Amanita phalloides* forma *alba*. Quando sujeito a períodos alternados de chuva e sol intenso o chapéu pode também ficar esbranquiçado. Possui um pé branco, zebrado debaixo do anel frágil e membranáceo. A volva é branca, persistente e membranácea, em forma de saco. A sua carne possui um cheiro a flores ou pungente, que se torna desagradável na maturidade.

Observações: Abster-se de apanhar e consumir exemplares do género *Amanita* na fase de ovo, pois é mais difícil a distinção entre espécies comestíveis e venenosas. Espécie simbiótica que devido à valorização dos seus exemplares jovens e fechados (em ovo) pode tornar-se rara em locais sujeitos a uma grande pressão de colheita. Também o facto de os seus cogumelos aparecerem semienterrados torna a colheita muito destrutiva para o micélio e para as raízes das árvores a que estão associados.



Auricularia auricula-judae (Bull.) Quél.



Nome vulgar: Orelha de judas, alga chinesa, orelhas.

Habitat: Sapróbio. Troncos caídos de folhosas, predominantemente de sabugueiro.

Época de Frutificação: Outono.

Frequência: Pouco frequente.

Descrição: Chapéu em forma de taça irregular, auriculiforme (semelhante a uma orelha), de cor avermelhada a castanha escura, translúcida. Pé muito reduzido. A parte côncava apresenta no estado adulto uma pruína branca (esporos). A carne é delgada, elástica, de cor ocre oliváceo com tonalidades lilás. Quando velha fica quase negra. Odor e sabor pouco acentuados.

Classificação Gastronómica: Bom comestível. Carne delgada gelatinosa e elástica podendo tornar-se cartilaginosa com a idade. Sabor e aroma pouco acentuados. Adapta-se muito bem à desidratação para armazenamento. Após reidratação é utilizada na confeção de sopas.

Espécies semelhantes: É possível a confusão com *Auricularia mesenterica* que tem uma coloração parda e a superfície exterior apresenta zonas concêntricas de cor mais clara cobertas de pêlos cinzentos. Espécie sem qualquer valor culinário.

Observações: Muito apreciado e utilizado na cozinha oriental. Em Portugal não é tradicionalmente consumido. Já é produzido em cultura. É normalmente comercializado desidratado.

***Boletus edulis* Bull.: Fr.**

***Boletus aereus* Bull.: Fr.**

***Boletus aestivalis* (Paul.) Fr.**

***Boletus pinophilus* Pilát & Dermek**



Boletus aereus Bull.: Fr.



Boletus aestivalis (Paul.) Fr

Nome vulgar: Boletto, cogumelo, seta, tortulho, tartulho, míscaro, níscolo, niscarro, cabeçudo, cepa, cepe, pé gordo, moncoso, bolo podre, fedorento, gordo.

Habitat: Vivem em associação simbiótica tanto com folhosas como resinosas.

Época de Frutificação: Fim do verão e outono.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: Dentro do grupo edulis (*Boletus edulis*, *Boletus aereus*, *Boletus pinophilus* e *Boletus aestivalis*) as espécies são difíceis de distinguir. Apresentam chapéu carnudo castanho até 20 cm, com cutícula seca. A espécie *Boletus edulis* apresenta a margem do chapéu de um castanho mais claro. Na espécie *Boletus aereus* a coloração do chapéu é mais escura (cor bronze). A espécie *Boletus pinophilus* possui tonalidades avermelhadas (cor cobre). A espécie *Boletus aestivalis* apresenta um chapéu aveludado (“pêlo de camelo”). Os poros são branco-creme, imutáveis ao toque, passando a amarelo esverdeado quando maduros. O pé é maciço, de base dilatada, com ligeira rede branca na parte superior. Na espécie *Boletus aestivalis* este reticulado é mais marcado e estende-se a todo o pé. Carne branca com odor idêntico ao da noz. Na espécie *Boletus aereus* a carne é muito firme.

Classificação Gastronômica: Excelentes comestíveis, consumidos tanto em fresco como em seco, em pó ou em conserva. Adquirem um intenso aroma a “caril” após desidratação.

Espécies semelhantes: Podem facilmente ser confundidos com outros *Boletus*, *Xerocomus*, *Suillus*, *Tylopilus* ou *Gyroporus*.

Observações: Os boletos registaram recentemente um aumento da procura para exportação, sobretudo para Itália, onde são conhecidos por “porcini”, ou para França (cépes). São espécies muito produtivas podendo atingir os 100 a 200 kg/ha em alguns soutos ou 100 a 400 kg/ha em pinhais (*Pinus sylvestris*).



Boletus pinophilus Pilát & Dermek



Boletus edulis Bull.: Fr.

***Boletus fragrans* Vittad.**

***Boletus impolitus* Fr.**

***Boletus appendiculatus* Schaeff.**



Nome vulgar: Boletos, tortulhos, míscaros, níscaros.

Habitat: Vivem em associação simbiótica tanto com folhosas como resinosas.

Época de Frutificação: Fim do verão e outono.

Frequência: Pouco frequentes.

Descrição: Na família *Boletaceae* (vulgarmente conhecidos como cogumelos com tubos e poros) encontram-se algumas espécies comestíveis que, por vezes, podem ser confundidas e colhidas como pertencendo ao grupo edulis (*Boletus edulis*, *Boletus aereus*, *Boletus pinophilus* e *Boletus aestivalis*).

A espécie *Boletus fragrans* possui chapéu castanho-escuro, com cutícula seca. Os poros e tubos são amarelos e azulam ao toque. O pé é curto e robusto, radicante, amarelo-dourado na parte superior e castanho avermelhado na base. A carne é compacta, amarela e azul instantaneamente recuperando a cor amarela com o tempo. Tem odor de farinha e sabor ácido.

A espécie *Boletus impolitus* possui chapéu amarelo a castanho pardo, com cutícula seca. Os poros e tubos são amarelo-claro a dourado e imutáveis. O pé é robusto, dilatado na base, amarelo pálido com granulações. A carne é compacta, branca a amarela, imutável. Tem odor a iodo na base do pé. Sabor doce.

A espécie *Boletus appendiculatus* possui chapéu castanho-claro, com cutícula seca. Os poros e tubos são amarelo-vivo e azulam ao toque. O pé é cilíndrico, amarelo, acastanhado na base. A carne é compacta, amarelo-pálido, azul ligeiramente e fica rosada no pé. Tem odor fraco e sabor agradável.

Classificação Gastronómica: Espécies comestíveis, consumidos em fresco.

Espécies semelhantes: Podem ser confundidos com outros *Boletus*, *Xerocomus*, *Leccinum*, *Suillus*, *Chalciporus*, *Tylopilus* ou *Gyroporus*. Muitas espécies destes géneros não apresentam qualquer valor gastronómico apesar de o seu consumo não constituir risco para a saúde. Algumas espécies só são comestíveis após cozedura (*Boletus queletii*, *Boletus luridus*), outras podem causar transtornos gastrointestinais graves (*Boletus satanas*). São conhecidos casos de intolerância, sem consequências sérias, após o consumo de espécies consideradas comestíveis, como *Gyroporus castaneus*.

Observações: Espécies de qualidade bastante inferior à dos boletos do grupo *edulis*. Podem conservar-se secos ao ar ou ser reduzidos a pó para utilização como condimento ou para espessar molhos.



Boletus impolitus Fr.

Cantharellus cibarius Fr.



Nome vulgar: Canários, rapazinhos, cantarelas amarelas, amarelo, flor, friso, crista de galo, girole.

Habitat: Vive em associação simbiótica tanto com folhosas como resinosas. Nos pinhais e matos surgem habitualmente formas mais pequenas, de cor amarelo vivo, enquanto nos montados aparecem as variedades grandes, mais pálidas.

Época de Frutificação: Primavera, fim de outono e inverno.

Frequência: Frequente.

Descrição: Chapéu liso, amplo, convexo depois afunilado, de cor amarelo-torrado. Margem encurvada, ondulada. Falsas lâminas (pregas) bifurcadas da mesma cor, grossas, prolongando-se pelo pé. Pé carnudo cilíndrico adelgaçando na base, da mesma cor do chapéu. Carne dificilmente putrescível ou atacada por larvas. Aroma a alperce, agradável. Sabor doce, por vezes um pouco picante ou apimentado.

Classificação Gastronómica: Excelente comestível, consumido tanto em fresco como em conserva. Seca bem mas adquire um travo amargo que desaparece após cozinhado. Adequado à confeção de doces e licores.

Espécies semelhantes: Pode confundir-se com outras espécies do mesmo género, como *Cantharellus lutescens* e *Cantharellus tubaeformis*, que possuem menos pregas, são menos carnudos e têm cores diferentes. Esta confusão não representa perigo pois todas são comestíveis. A única espécie tóxica com que poderá ser confundida é *Omphalotus olearius*, que aparece frequentemente em madeira morta, em olivais, carvalhos e azinheiras. Possui uma coloração amarelo-laranja intensa e ligeiramente fosforescente na obscuridade.

Observações: Espécie protegida em alguns países, pois a sua sensibilidade à poluição atmosférica e às chuvas ácidas, tem levado ao seu desaparecimento.



***Coprinus comatus* (Muller: Fr.)
S. F. Gray**



Nome vulgar: Cóprino cabeludo, gota de tinta.

Habitat: Frutifica nas clareiras das florestas, caminhos, jardins e terra removida.

Época de Frutificação: Final do verão e outono.

Frequência: Frequente.

Descrição: Chapéu cilíndrico, depois campanulado, por fim plano, com cutícula branca, fibrosa, coberta de escamas grandes e plumosas, dispostas concentricamente, brancas e depois creme no cimo. Lâminas livres, brancas, depois rosadas e, por fim, negras e deliquescentes (transformam-se em tinta negra). Pé cilíndrico, longo, bolboso na base, liso, oco, quebradiço, branco, depois escuro. Possui um anel delicado e livre que se separa com facilidade do pé. Carne delgada, branca e depois rosada. Esporos pretos. Aroma agradável a cogumelo. Leve sabor a espargos.

Classificação Gastronómica: Excelente comestível, devendo ser confeccionado no prazo de 24 horas, pois deteriora-se rapidamente. A sua conservação deve ser na forma desidratada (em secador eléctrico), para evitar que se torne numa massa tingida.

Espécies semelhantes: Possível confusão com *Coprinus atramentarius* de cor cinzenta ligeiramente acastanhada no centro do chapéu, que não possui escamas na cutícula. Também é possível a confusão com exemplares jovens de *Coprinus micaceus*, de chapéu de cor parda, que possui partículas brancas

aderentes que lembram a mica. Ambas as espécies têm comestibilidade duvidosa, podendo causar intoxicações quando consumidas juntamente com álcool.

Observações: A maioria das espécies do gênero *Coprinus* é deliquescente, podendo a sua tinta ser utilizada para escrever.



Craterellus cornucopioides (L.: Fr.) Pers.



Nome vulgar: Trompeta da morte, trompeta dos mortos, trombeta negra.

Habitat: Vivem em associação simbiótica tanto com folhosas como resinosas.

Época de Frutificação: Fim do outono e inverno.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: Chapéu delgado em forma de funil, oco no meio, de cor preta ou acinzentada. Margem irregular, ondulada. Por baixo do chapéu é liso ou ligeiramente pregueado e mais acinzentado que o resto. O pé é longo, oco, da mesma cor que o chapéu. Carne elástica, cartilaginosa, cinzenta ou quase negra. Aroma forte, agradável. Sabor doce.

Classificação Gastronómica: Excelente comestível, pode conservar-se seco ao ar.

Espécies semelhantes: Pode confundir-se com as espécies de *Cantharellus lutescens* e *Cantharellus tubaeformis*, que possuem pregas amarelas ou acastanhadas, respetivamente. Esta confusão não representa perigo pois todas são comestíveis.

Observações: O processo de secagem artesanal que consiste em enfiar os exemplares num fio, como um colar, que é deixado a secar em local arejado, permite utilizá-lo como condimento ao longo de todo o ano. Também é possível adquirir esta espécie em lojas *gourmet* seca em tiras ou reduzida a pó.

Fistulina hepatica Scheff.: Fr.



Nome vulgar: Língua de vaca, ventarolas, vaca, língua-de-boi, gasalho.

Habitat: Espécie bastante comum, aparece em castanheiros e carvalhos, em madeira viva ou morta.

Época de Frutificação: Do início de agosto até ao fim do outono.

Frequência: Frequente.

Descrição: Chapéu espalmado em forma de língua, fixado ao tronco das árvores por um pedículo forte e nitidamente diferenciado, por vezes atrofiado. Cutícula vermelho escuro, aveludada, gelatinosa, facilmente separável do chapéu. Margem pouco aguda, regular, por vezes lobada. Parte inferior coberta de tubos curtos, finos, livres, cilíndricos. Poros redondos e inicialmente de cor creme, depois rosados, tornando-se castanho avermelhado ao toque. Estrutura interna mole, vermelha, suculenta, gelatinosa, marmoreada de tons mais claros, produz um exsudado vermelho-sangue quando pressionado. Esporos creme. Aroma agradável. Sabor ácido.

Classificação Gastronómica: Bom comestível quando são exemplares novos, mas algo coriáceos no estado adulto. Como apresenta um sabor ligeiramente metálico, deve ser cortado em fatias, e imerso em leite durante cerca de duas horas, para remoção da acidez antes de ser preparado. Pode ser cozinhado normalmente como outros cogumelos comestíveis, mas a melhor forma é grelhado com alho ou em sopas. A melhor forma de conservação é a congelação depois de cozinhado.

Espécies semelhantes: Devido à sua cor e consistência é difícil a confusão com outras espécies.

Observações: Como o seu nome comum sugere, assemelha-se bastante a um pedaço de carne crua tendo sido utilizado como substituto da carne. Tem um sabor amargo e ligeiramente ácido. Pode ser rijo e necessitar de um tempo de cozedura longo.

Hydnum repandum (L.)



Nome vulgar: Pé de carneiro, língua-de-gato, pata de cabra, língua de ovelha.

Habitat: Micorrízico. Povoamentos de resinosas e folhosas, preferencialmente de bétula e faia, em solos calcários. Aparece frequentemente em círculos.

Época de Frutificação: Verão/outono.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: Chapéu irregular, carnudo, rugoso, de cor esbranquiçada a ocre-pálido, amarelo ou alaranjado. Por baixo do chapéu apresenta agulhões de cor creme. Pé excêntrico, grosso, esbranquiçado.

Classificação Gastronómica: Bom comestível. Carne rija, consistente. Cheiro agradável, pouco intenso. Sabor um pouco amargo, que se acentua com a idade. Quando apanhado no estado adulto deve ser cozinhado no próprio dia podendo os exemplares jovens ser conservados, durante 2-3 dias, no frio. Podem ainda ser secos ou congelados.

Espécies semelhantes: A espécie *Hydnum rufescens* é mais pequena, com chapéu mais regular, avermelhado e pé mais central. Comestível, mas mais amargo.

Observações: Com a idade torna-se muito amargo, devendo consumir-se de preferência exemplares jovens. Antes de ser cozinhado tem que ser fervido durante três minutos, em água com sal, a qual deve ser rejeitada.

Lactarius deliciosus L.: Fr.

Nome vulgar: Sanchas, vaca vermelha, pinheiras, lactário, raivaca, telheira, verdete, seta, laranja, cenoura, cenourinha, cardela.

Habitat: Vive em associação simbiótica com resinosas, prefere solos bem drenados e arenosos e florestas abertas.

Época de Frutificação: Outono.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: Chapéu cor-de-laranja com zonas avermelhadas concêntricas, começa por ser convexo, depois passa a distendido e por fim acaba por se tornar afunilado. A margem do chapéu é enrolada. A cutícula é lisa. Mancha-se de verde se forem produzidas feridas. Lâminas arqueadas, serradas, de cor alaranjada podendo manchar-se de verde. Deitam leite alaranjado ao corte. Pé cavernoso curto, cilíndrico, esbranquiçado, com manchas circulares mais escuras. Carne granulosa e compacta, esbranquiçada no centro e cor-de-laranja na periferia. O seu odor é agradável e o seu sabor amargo.

Classificação Gastronómica: Muito bom comestível, consumido tanto em fresco como em conserva.

Espécies semelhantes: De fácil identificação. Pode ser confundido com outras espécies do género, como *Lactarius sanguifluus*, *Lactarius semisanguifluus* ou *Lactarius salmonicolor*, todas elas comestíveis. Pode ainda confundir-se com espécies de *Lactarius* não comestíveis, como por exemplo, *Lactarius chrysorheus* que possui leite branco que fica amarelo ao ar.

Observações: A espécie *Lactarius deliciosus* tem sofrido uma crescente procura em Portugal e uma inclusão gradual nos hábitos de consumo. Já é possível a aquisição de pinheiros micorrizados com algumas destas espécies.

Leccinum lepidum
(Bouch.) Quadr.

Leccinum scabrum
(Bull.: Fr.) S. F. Gray

Leccinum
aurantiacum (Bull.) S.
F. Gray



Leccinum lepidum (Bouch.) Quadr.

Nome vulgar: Boletos, tortulhos, míscaros, níscaros.

Habitat: Vivem em associação simbiótica tanto com folhosas como resinosas. A espécie *Leccinum scabrum* estabelece simbiose com bétulas e choupos.

Época de Frutificação: Outono.

Frequência: Pouco frequentes.

Descrição: As espécies do género *Leccinum* possuem chapéu com cutícula separável e seca. A cor varia entre o amarelo e o castanho-claro, com tonalidades avermelhadas na espécie *Leccinum aurantiacum*. Os poros, pequenos e redondos, são amarelos (*Leccinum lepidum*) ou brancos tornando-se acinzentados com a idade (*Leccinum scabrum*). O pé é cilíndrico ligeiramente bojudo, apresentando pontuações ou grânulos (ver foto página 23), que podem ser da mesma cor do pé (*Leccinum lepidum*) ou cinzentas quase negras (*Leccinum scabrum*). A carne é branca mas torna-se cinzenta ao corte.

Classificação Gastronómica: Espécies comestíveis, consumidas em fresco.

Espécies semelhantes: Podem ser confundidos com outros *Leccinum*, *Boletus*, *Xerocomus*, *Suillus*, *Chalciporus*, *Tylopilus* ou *Gyroporus*. Muitas espécies destes géneros não apresentam qualquer valor gastronómico apesar de o seu consumo não constituir risco para a saúde. Algumas espécies podem causar

transtornos gastrointestinais graves (*Boletus satanas*) ou causar intolerância, sem consequências sérias, apesar de serem consideradas comestíveis (*Gyroporus castaneus*).

Observações: Espécies de qualidade bastante inferior à dos boletos do grupo *edulis* (*Boletus edulis*, *Boletus aereus*, *Boletus pinophilus* e *Boletus aestivalis*). Podem conservar-se secos ao ar ou ser reduzidos a pó para utilização como condimento ou para espessar molhos.



Lepista nuda (Bull.: Fr.) Cooke



Nome vulgar: Pé azul.

Habitat: Espécie sapróbia abundante em montado de sobreiro com pinheiros dispersos, vegetação arbustiva e herbácea, em solos arenosos, entre a manta morta.

Época de Frutificação: Outono.

Frequência: Frequente.

Descrição: Chapéu espesso, carnudo, hemisférico, mais tarde convexo, depois aplanado, umbonado, cutícula violeta a ametista vivo, lisa, húmida, modifica a cor com a idade. Margem encurvada, depois infletida, mais clara que a cutícula. Lâminas serradas finas, sinuadas, subdecorrentes, violeta ametista. Pé robusto, cilíndrico, cheio, elástico, bolboso na base, apresentando tufo de micélio com aspeto de algodão. Carne branco-violácea pálida, mais escura junto à cutícula, espessa no chapéu e fibrosa no pé. Esporos de cor rosa-pálido. Aroma a anis. Sabor doce. Aparece em grupos.

Classificação Gastronómica: Bom comestível, de carne tenra e frágil, se utilizado em quantidade pode tornar o prato enjoativo. Pode ser conservado no frio, 3-4 dias, envoltos num pano húmido. Podem ser congelados depois de cozinhados, sendo particularmente favorável a conserva em azeite ou em vinagre. Devido ao seu aroma a anis, é adequado para a preparação de doces e compotas.

Espécies semelhantes: Pode confundir-se com a espécie *Lepista personata* (sinónimo de *Lepista saeva*), conhecida como pé violeta devido à cor do pé, sendo o chapéu cinzento pardo a bege-claro, e com a espécie *Lepista panaeolus*, com chapéu de cor cinzento-parda ou pardo ocrácea, tomentoso, finamente ponteados, com manchas concêntricas até à margem. Ambas as espécies são comestíveis de pouco valor.

Observações: Pode ser produzido em cultura, mantendo as mesmas características que a forma silvestre. Para uma melhor aceitação por parte do consumidor as variedades escolhidas para produção apresentam cores menos marcadas, quase creme.



***Macrolepiota procera* (Scop.: Fr.)**
Sing.



Nome vulgar: Púcara, pucarinha, tertulhos, turtulhos, tartulho, rocas, marroco, frades, fradelhos, fradinho, cachopos, o da calcinha, carcomelo, agasalho, gasalho, gaiteiro, chapéu-de-sol, cogumelo, cagumelo, peneira, capão, moquinha, popinha, púcara, pucarinha, parasol, roque, marifusa, capoa, choteiro, centieiro, cogordo, tortulho de calça, tortulho da calcinha, arneirinha, bagueiro, maçaneta, branco de anilha, pintado.

Habitat: Espécie sapróbia, comum em prados pouco cuidados e matos com muita matéria orgânica, com vegetação arbustiva, nos bordos e clareiras de povoamento de folhosas, preferindo zonas ricas em azoto e ácidas. Preferencialmente em montado de sobreiro com pasto ou pinheiros dispersos.

Época de Frutificação: Primavera e final de verão e outono.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: Chapéu ovóide ou globoso e depois convexo aplanado, em forma de chapéu-de-sol, de cor bege com escamas castanhas, cutícula inteira felpuda, depois fragmentada com escamas, a margem de cor esbranquiçada ou creme, sedosa, fibrosa e franjada. Lâminas brancas e depois rosadas, serradas, largas, livres com lamelas da mesma cor. Margem flocosa, com a mesma cor das lâminas. Pé cilíndrico, oco, fibroso, bolboso na base, alto e esbelto com escamas e tigrado de castanho. Anel duplo (ver página 27), deslizante ao longo do pé, branco na parte superior e castanho na inferior. Carne branca, levemente rosada ao corte, mais espessa no centro do chapéu. Esporos brancos. Aroma agradável a cogumelo. Sabor a avelã.

Classificação Gastronómica: Muito bom comestível, consumido quase sempre em fresco. De salientar que os pés são fibrosos, pelo que apenas vale a pena colher os chapéus, com o auxílio de um

canivete. Podem ser cozinhados de várias formas, mas o mais usual é grelhado nas brasas depois de serem temperados com um pouco de sal e um fio de azeite. Este cogumelo não tem grande aptidão para a conservação. Quando ainda fechado pode ser conservado no frio por 2-3 dias. Quando aberto deve ser consumido o mais próximo possível da colheita.

Espécies semelhantes: Pode confundir-se com outras espécies do género, como *Macrolepiota venenata*, que não tem o pé tigrado e a sua carne avermelha ao corte. Esta espécie pode causar intoxicações de pouca gravidade. Também é possível a confusão com espécies do género *Lepiota*, mais pequenas e que não possuem o anel móvel. Dentro das espécies de *Lepiota* encontramos algumas que podem ser mortais (como por exemplo *Lepiota helveola* Bres.).

Observações: É um dos cogumelos mais recolhidos em Portugal devido à sua abundância e também à sua fácil identificação, o que faz com que muitas pessoas, menos conhecedoras ou mais desconfiadas, se fiquem pela recolha desta única espécie.



***Morchella esculenta* (L.) Pers.**

***Morchella elata* Fr.**

***Morchella costata* (Vent.) Pers.**

***Morchella conica* Pers.**



Nome vulgar: Pantorra, belfurada, belfuradinha.

Habitat: Sapróbios. Locais húmidos com acumulação de folhas (ulmeiros, freixos e choupos), zonas queimadas ou antigas fogueiras.

Época de Frutificação: Primavera.

Frequência: Frequente.

Descrição: *Morchella esculenta* possui chapéu alveolado, oco, com aspeto de favo, cónico arredondado semelhante a uma esponja, de cor ocre a castanho-amarelado. Nos exemplares jovens as arestas dos alvéolos são mais claras contrastando com a cor escura do interior. O pé embora grosso é oco, de cor branca e externamente farinhento. Carne bastante quebradiça, fina e aromática. *Morchella elata* apresenta um chapéu mais alongado com alvéolos finos, alongados e irregulares, de cor castanho mel. O pé é mais longo do que nas outras espécies, de cor creme apresentando-se mais largo na base. *Morchella costata* possui chapéu de cor castanha com aspeto piriforme e alvéolos dispostos em andares, com arestas longitudinais retilíneas mais escuras. Pé branco e curto. Cheira a túbera, aparece frequentemente em jardins e parques. *Morchella conica* muito semelhante à anterior, com alvéolos mais alongados.

Classificação Gastronómica: Muito bom comestível. Todas as espécies necessitam de cozedura prévia. O método de conservação mais usual é a secagem.

Espécies semelhantes: Podem ser confundidas com a espécie mortal *Gyromitra esculenta* que possui um chapéu com lóbulos de aspeto cerebriforme (idêntico a um cérebro), castanho avermelhado, tornando-se mais escuro com a idade. O pé é esbranquiçado curto, cilíndrico e oco. Não é muito frequente mas, quando aparece é abundante. Podem também ser confundidas com várias espécies do género *Morchella*, todas comestíveis após cozedura.

Podem ainda ser confundidas com espécies de *Helvella*, comestíveis após cozedura. O chapéu é composto de pregas com tons que variam do creme (*Helvella crispa*) ao cinzento ou preto (*Helvella lacunosa* = *Helvella sulcata*). O pé é cinzento, oco e com pregas.

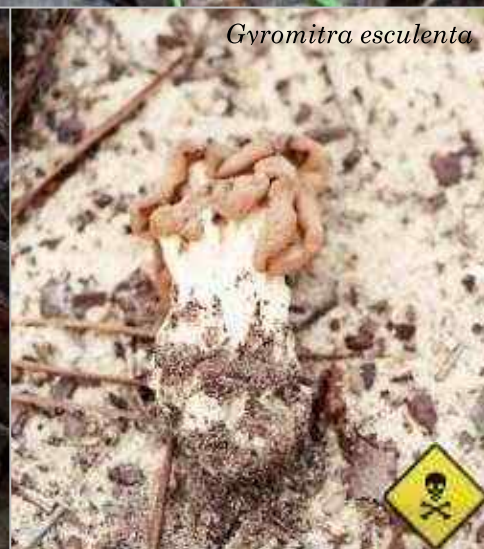
Observações: Apresentam uma toxina hemolítica (giromitrina) inativada pela temperatura, pelo que só devem ser consumidas depois de bem cozinhadas e a água de cozedura deve ser deitada fora. Não são tradicionalmente consumidas em Portugal, com exceção da região de Trás-os-Montes.



Helvella sulcata



Helvella crispa



Gyromitra esculenta

Pleurotus eryngii (DC.) Gillet



Nome vulgar: Seta dos cardos.

Habitat: Sapróbio. Cresce isolado ou em pequenos tufo, sobre as raízes do cardo corredor (*Eryngium campestre*) em terrenos calcários.

Época de Frutificação: Primavera/outono.

Frequência: Pouco frequente.

Descrição: Chapéu inicialmente convexo, torna-se posteriormente aplanado, por vezes com uma depressão central. O chapéu apresenta-se frequentemente mais pequeno do que o pé. O pé branco, excêntrico é bastante compacto.

Classificação Gastronómica: Bom comestível. Com aroma e sabor suave. Pode ser conservado no frio, por 2-3 dias. Podem também ser secos ou conservados em azeite, após salmoura.

Espécies semelhantes: De difícil confusão. Muito diferente morfológicamente das outras espécies do género *Pleurotus*.

Observações: Pé com textura fibrosa. Possível de cultivar utilizando como substrato vários resíduos lenhocelulósicos. Encontram-se à venda, com alguma frequência, em certas áreas comerciais.

Pleurotus ostreatus (Jacq.) P. Kumm.



Nome vulgar: Pleuroto, seta de choupo, repolga.

Habitat: Sapróbio. Troncos de folhosas, preferencialmente choupos, faias e salgueiros.

Época de Frutificação: Primavera/outono.

Frequência: Frequente.

Descrição: Chapéu grande inicialmente convexo, aplanando com a idade ficando com a forma de concha, de cor variável de branca a cinzenta com tons azulados. Pé branco, curto e excêntrico. Lâminas brancas decorrentes.

Classificação Gastronômica: Excelente comestível. Aroma e sabor suave, adocicado ligeiramente anisado. Pode ser conservado no frio, por 2-3 dias. Podem também ser secos ou conservados em azeite, após salmoura.

Espécies semelhantes: *Pleurotus sajor-caju* é muito semelhante morfológicamente e igualmente comestível.

Observações: Pé com textura fibrosa. Crescem geralmente em tufos. Possíveis de cultivar, utilizando como substrato vários resíduos lenhocelulósicos. Encontram-se com frequência à venda nas grandes superfícies comerciais.

Russula cyanoxantha (Shaeff.: Fr.) Fr.



Nome vulgar: Russula-iridescente, russula-azul.

Habitat: Espécie micorrízica bastante frequente em diversos habitats.

Época de Frutificação: Início do outono.

Frequência: Frequente.

Descrição: Possui chapéu convexo de cor muito variável desde tons de violeta a verde, passando a ocre quando velho. As lâminas são brancas e macias, com aspecto ceroso. O pé é cilíndrico, de cor branca. A carne é branca, granulosa com sabor agradável a avelãs.

Classificação Gastronómica: Bom comestível.

Espécies semelhantes: É uma espécie comestível que pode facilmente ser confundida com outras espécies do género *Russula*. A sua coloração muito variável pode dar mesmo origem a confusões com espécies tóxicas.

Observações: Deve ser colhido jovem pois, é uma espécie muito atacada pelas lesmas.

Suillus bellinii* (Inzenga)*Watling*****Suillus luteus* (L.) S.F. Gray*****Suillus variegatus* (Swartz: Fr.)****Kuntze***Suillus bellinii* (Inzenga) Watling***Suillus granulatus* (L.: Fr.) Kuntze****Nome vulgar:** Boletos, tortulhos, míscaros, níscaros.**Habitat:** Vivem em associação simbiótica com resinosas.**Época de Frutificação:** Outono.**Frequência:** Muito frequente.

Descrição: As espécies do género *Suillus* apresentam a cutícula do chapéu viscosa, de várias tonalidades de castanho, desde quase creme na espécie *Suillus bellinii*, a cor de ferrugem na espécie *Suillus variegatus*. Os poros são redondos, pequenos, de diversas tonalidades de amarelo. Algumas espécies possuem granulações no pé (*Suillus bellinii*, *Suillus granulatus*), outras possuem anel viscoso e amplo (*Suillus luteus*). A carne é branca amarelada, com cheiro agradável.

Classificação Gastronómica: Espécies comestíveis medíocres, consumidas em fresco.

Espécies semelhantes: Podem ser confundidos com outros *Suillus*, *Boletus*, *Leccinum*, *Xerocomus*, *Chalciporus*, *Tylopilus* ou *Gyroporus*. Muitas espécies destes géneros não apresentam qualquer valor gastronómico apesar de o seu consumo não constituir risco para a saúde. Algumas espécies podem causar transtornos gastrointestinais graves (*Boletus satanas*) ou causar intolerância, sem consequências sérias, apesar de serem consideradas comestíveis (*Gyroporus castaneus*).

Observações: As espécies de *Suillus* possuem uma cutícula viscosa, que deve ser retirada antes da sua preparação culinária, para não causarem transtornos gastrointestinais. Na sua maioria são espécies pouco apreciadas, porque a sua carne fica mole após cozedura. A espécie *Suillus variegatus* possui um odor desagradável a cloro e sabor amargo, que a torna pouco apreciada. Em França, a espécie *Suillus luteus* é bastante apreciada, sendo possível adquirir pinheiros micorrizados com esta espécie, em viveiristas certificados.



Suillus bovinus (L.) Roussel

***Terfezia arenaria* (Moris) Trappe**
***Choiromyces gangliformis* Vittad.**



Terfezia arenaria (Moris)

Choiromyces gangliformis Vittad.

Nome vulgar: Túberas, trufas-do-deserto, criadilhas, batatas da terra.

Habitat: Espécies hipógeas (que frutificam abaixo da superfície do solo) que estabelecem simbiose com cistáceas. A espécie *Terfezia arenaria* associa-se à herbácea *Xolantha guttata* em solos arenosos ou de textura leve, enquanto a espécie *Choiromyces gangliformis* se associa a estevas e sargaços.

Época de Frutificação: Primavera.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: A espécie *Terfezia arenaria* apresenta carpóforo em forma de bola irregular e, por vezes, mais alongada na base. O perídio (casca) é liso ou rachado, branco a pardo ao amadurecer. A carne é branca-rosada em jovem, e adquire textura marmoreada rosada com nódulos esbranquiçados ao amadurecer. O aroma é pouco perceptível e o sabor é suave. A espécie *Choiromyces gangliformis* possui um carpóforo globuloso e irregular, com o perídio (casca) enrugado e sulcado por cavidades sinuosas. A casca é aderente e lisa de tons ocre a creme rosado. A carne (gleba) é compacta e esbranquiçada com muitos veios um pouco mais escuros. O aroma é intenso, característico e agradável. O tamanho varia entre 2,5 e 10 cm.

Classificação Gastronómica: Bons comestíveis. Espécies de consistência semelhante à batata, mantendo a consistência mesmo após cozedura. Para a sua preparação devem ser descascadas para eliminar os restos de areia e solo que ficam nos sulcos e fissuras. Espécies que se conservam no frio, durante vários dias, envoltas num pano húmido. Podem ser congeladas depois de cozinhadas. São comercializadas em conservas de azeite ou vinagre.

Espécies semelhantes: Estas duas espécies não possuem nenhuma espécie tóxica ou mortal com que possam ser confundidas. São muitas vezes confundidas com outras espécies de túberas, como *Terfezia leptoderma* ou *Tuber asa*, mas apenas enquanto jovens, pois com a maturidade estas adquirem um cheiro intenso e desagradável que não convida ao seu consumo. A espécie *Terfezia leptoderma* muito idêntica à *Terfezia arenaria* tem o perídio de cor creme-avermelhada e a sua carne torna-se cinzenta parda escura, com veios brancos, quando amadurece. Possui aroma fúngico suave. A espécie *Tuber asa*, de dimensões inferiores a 2,5 cm, tem cor amarela-escura, mais tarde creme. A carne tem tons branco a creme, quando jovem, e cor de avelã com veios brancos muito evidentes, quando maduro. A sua consistência faz lembrar queijo. Possui aroma intenso.

Observações: Os métodos de colheita e as espécies de túberas consumidas pelas populações locais mudam consoante os habitats, o tipo de solo e as espécies dominantes na região. Como estas espécies produzem frutificações subterrâneas, a sua colheita pode ser muito destrutiva para o micélio do fungo e para as raízes das plantas a que estão associadas. Em solos arenosos, os apanhadores utilizam um bastão de ferro, especialmente talhado numa das pontas, de forma a reconhecer a existência de túberas pelo som produzido. Este bastão serve também para a extração do exemplar do solo. Em solos mais compactos utilizam um bastão de madeira com um espigão, que serve para reconhecer a existência de túberas, através das alterações da resistência do solo. Para a extração da túbera pode recorrer-se a um formão. Por vezes utilizam-se sachos e enxadas que são muito agressivos para as raízes.

Tricholoma portentosum (Fr.) Quél.



Nome vulgar: Capuchina, míscaro branco, míscaro cinzento, míscaro preto, rilhato, míscaro pardo, míscaro roxo, cinzentinha.

Habitat: Povoamentos de resinosas (*P. pinaster*; *P. sylvestris* e *Pseudotsuga* sp.) no Norte e centro do País.

Época de Frutificação: Outono e princípio de inverno.

Frequência: Frequente.

Descrição: Chapéu grande de cor cinzenta-ametista, apresentando alguns tons de amarelo esverdeado e laivos negros a violáceos. O pé robusto, ligeiramente curvado, esbranquiçado com manchas amarelo esverdeadas ou acinzentadas. Apresenta lâminas brancas com tons amarelados.

Classificação Gastronómica: Bom comestível. Sabor e cheiro adocicados a farinha.

Espécies semelhantes: Pode confundir-se com *Tricholoma pardinum* que causa graves intoxicações do tipo gastrointestinal podendo causar a morte.

Observações: Deve ser colhido jovem pois é uma espécie muito atacada pelas lesmas.

Xerocomus badius (Fr.) Fr.

Xerocomus chrysenteron

(Bull.) Quél.

Xerocomus subtomentosus (L.)

Quél.



Xerocomus badius (Fr.) Fr.

Nome vulgar: Boletos, tortulhos, míscaros, níscaros.

Habitat: Vivem em associação simbiótica tanto com folhosas como resinosas.

Época de Frutificação: Primavera e outono.

Frequência: Muito frequente.

Descrição: As espécies do género *Xerocomus* apresentam chapéu com cutícula seca. Os poros são amarelos, angulosos, grandes e azulam ao toque em algumas espécies. Pé cilíndrico por vezes radicante. A carne é mole, amarelada, podendo em algumas espécies ficar azulada ao toque.

Classificação Gastronómica: Espécies comestíveis medíocres, consumidos em fresco.

Espécies semelhantes: Podem ser confundidos com outros *Xerocomus*, *Boletus*, *Leccinum*, *Suillus*, *Chalciporus*, *Tylopilus* ou *Gyroporus*. Muitas espécies destes géneros não apresentam qualquer valor gastronómico, apesar de o seu consumo não constituir risco para a saúde. Algumas espécies podem causar transtornos gastrointestinais graves (*Boletus satanas*) ou causar intolerância sem consequências sérias, apesar de serem consideradas comestíveis (*Gyroporus castaneus*).

Observações: Espécies pouco apreciadas, pois a sua carne fica mole após cozedura. Podem conservar-se secos ao ar ou reduzidos a pó para serem utilizados, mais tarde, como condimento ou para espessar molhos.



- Azevedo N. 1996. *Cogumelos silvestres*. Clássica editora. Lisboa. 236 pp.
- Bon M. 1988. *Champignons d'Europe occidentale*. Les Editions Arthaud. 368 pp.
- Courtecuisse R., Duhem B. 2000. *Guide des Champignons de France et d'Europe*. Delachaux et Niestlé (Ed.). Paris. 476 pp.
- Eppinger M., Hofmann H. 2008. *Cogumelos*. Coleção Grandes Guias da Natureza. Editorial Everest. 192 pp.
- García Blanco A., Sánchez Rodríguez J.A. 2009. *Setas de la Península Ibérica y de Europa*. Editorial Everest. 840 pp.
- Gerhardt E., Vila J., Llimona X. 2000. *Hongos de España y de Europa*. Omega Eds.. Barcelona. 957 pp.
- Martins F.X. 2004. *Cogumelos*. Património Natural Transmontano. João Azevedo Editor. Mirandela. 115 pp.
- Modesto M.L., Baptista-Ferreira J.L. 2010. *Cogumelos do campo até à mesa: conhecer, conservar e cozinhar*. Verbo editora. Lisboa. 222 pp.
- Oria de Rueda J.A. (coord.). 2007. *Hongos y setas. Tesoro de nuestros montes*. Editorial Cálamo. 275 pp.
- Palazón Lozano F. 2001. *Setas para todos*. Guía práctica de identificación. Editorial Pirineo. 654 pp.
- Pinho-Almeida F., Batista-Ferreira J.L. 2005. *Cogumelos da Barrosinha – Alcácer do Sal. Inventariação de macrofungos em áreas seleccionadas*. Centro de Micologia da Universidade de Lisboa (Eds.). Lisboa. 120 pp.
- Sánchez-Rodríguez J.A., García-Blanco A. 2008. *Atlas de los hongos de Castilla y León*. Edições IRMA. León S.L.. 480 pp.





« Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural: A Europa investe nas zonas rurais »