

La tardor és temps de bolets

De bolets n'hi ha tot l'any, però amb l'arribada de la tardor, una gran part de la població surt a collir bolets als boscos perquè són ingredients imprescindibles en la preparació de molts plats de la gastronomia catalana.

A l'hora de collir-los i consumir-los, seguiu els consells següents:

1. Colliu només els bolets d'espècies comestibles conegudes, que presentin un bon estat de conservació i que sapigueu identificar del cert.
2. No agafeu ni esclafeu cap bolet que no conegueu.
3. Els bolets que no hagueu d'agafar, no els trenqueu, ni els arrenqueu ni els trepitgeu.
4. Transporteu-los en un cistell de vímet, per evitar-ne la fermentació i contribuir a la regeneració del sòl.
5. Conserveu-los preferentment al frigorífic i consumeu-los com més aviat millor, ja que la majoria s'alteren ràpidament, i amb moderació, preferentment, com a acompanyament.
6. Millor consumeu-los cuits, ja que alguns bolets són comestibles quan s'han cuinat i, en canvi, poden resultar tòxics si es mengen crus o poc cuits.
7. Eviteu les intoxicacions: no hi ha regles generals per distingir els bolets comestibles dels que no ho són pas. L'única manera és identificant l'espècie de manera correcta, i això s'aconsegueix gràcies al coneixement i l'expertesa. No us refieu mai de les proves casolanes.

Davant d'una intoxicació aneu de seguida al centre sanitari més proper per a que l'afectat rebi el tractament mèdic adequat. Els símptomes d'intoxicació varien segons l'espècie que l'ha produïda. Es poden presentar un o alguns d'aquests símptomes: forts dolors d'estómac, suor freda, vòmits dolorosos i continuats, diarrees fèrides i abundants, vertigen, prostració total, deliris i períodes alternatius de crisi i de calma.

Als primers símptomes d'intoxicació, per poc importants que semblin, s'ha d'anar immediatament a un centre sanitari. L'eficàcia del tractament depèn, en bona part, de la rapidesa amb que s'actui. Porteu-hi les restes dels bolets que heu ingerit, que permetrà que els especialistes puguin identificar l'espècie i aplicar-vos el tractament l'abans possible.

Per últim, com a empresa compromesa amb una gestió ètica i socialment responsable, us demanem que quan aneu a buscar bolets, no us oblideu de respectar el bosc. La pràctica de remoure la molsa o la fullaraca, provoca la dessecació del terra impedit que hi surtin més bolets.