

RECOMENDACIÓNS PARA AS SAÍDAS

EQUIPO NECESARIO

- Rroupa e calzado de campo ou monte.
- Cesta ou caixa de cartón ou madeira (nunca envases de plástico, que non transpiran e favorecen a fermentación).
- Navalla ou coitelo.

EQUIPO RECOMENDABLE

- Guía para a axuda e identificación de especies.
- Papel de periódico, para separar e protexer algún exemplar.
- Pequeno block de notas.
- Bastón.

CONSELLOS PARA A RECOLLIDA E A IDENTIFICACIÓN

O máis importante é ir acompañado dun experto, é aconsellable acostumarse a manexar unha guía para a súa identificación.

Os exemplares para a identificación procúranse enteiros; que falten anacos pode ser suficiente para que non poidamos recoñecelos ou determinalos.

Deben estar sans; non coller exemplares moi vellos, resecos, pasados ou atacados por vermes.

Se é posible debe collerse máis dun exemplar nas súas distintas etapas de desenvolvemento (agás nas primeiras en que son moi pequenos), pero tamén é importante deixar exemplares dabondo para que cheguen a maduros e solten as esporas para permitir a súa reprodución.

Non se deben trepar nin esnaquizar co bastón aínda que estean deteriorados ou sexan velenosos.

ESTÁN CUMPRINDO UNHA FUNCIÓN E MANTENDO O EQUILIBRIO NA NATUREZA

PARA MÁIS INFORMACIÓN:

Área de Cultura

Tel.: 981 61 31 93

areacultura@cambre.org

www.cambre.org

XIX SEMANA MICOLÓXICA DE CAMBRE 2010

BOLETUS CALOPUS



José María Traba

CHARLAS: do 4 ao 8 de OUTUBRO
(CENTRO SOCIOCULTURAL DA BARCALA)

SAIDA AO CAMPO: SÁBADO 23

V EXPOSICIÓN
DE COGOMELOS
DOMINGO 17 DE OUTUBRO
(PARQUE DA IGREXA DE CAMBRE)



RECEITA

EMPANADA DE FOLLADO DE POLBO CON BOLETUS

Ingredientes:

2 pranchas de follado (opcional, masa de empanada normal)

2 pementos vermellos (naturais o de lata)

2 cebolas grandes

Perexil

Un polbo (cocido previamente)

¼ kg de boletus

Tomate frito (un vaso)

2 chupitos de coñac ou viño tinto

Azafrán

Aceite de oliva

Pimentón doce

Sal

1 ovo

1 folla pequena de loureiro

1 chisco de fariña

Primeiro paso: córtase o polbo en anacos pequenos e póñense nunha cunca fonda. Engádesse un bo chorro de aceite, sal groso e unha culleradiña de pimentón, remévese e déixase macerar media hora.

Segundo paso: córtanse os boletus en anacos non moi pequenos, poñense nunha tixola con aceite e un allo laminado, engádesse un chisco de sal e sofriese. Enseguida engadimos un chorriño de coñac (moi pouquiño). Reservamos para máis tarde.

Terceiro paso: nunha tixola póchanse cun pouquiño de aceite as cebolas en trozos moi pequenos. Cando estean refogadas agregamos un chisco de sal para que solten todo o agua, e a continuación engadimos os pementos (cortados en cadrados pequenos).

Cando estean casi feitos engadimos o perexil e o tomate frito (se é caseiro mellor), e a continuación os chupitos e o azafrán. Hai que deixar que se evapore o alcohol, e poñemos a folla de loureiro, que retiraremos aos dous minutos. Deixamos enfriar.

Último paso: estiraremos a base do follado sobre a placa do forno (espolvorearemos coa fariña para que non se pegue). Poñemos o sofrito (recórdese que antes se retirou o loureiro), sobre a base engadimos unha cama de polbo e enriba outra de boletus. Colocamos a base encima, pechamos ben os bordes e facemos un burato no centro. Batimos o ovo e cun pincel pintamos a empanada. Acendemos o forno a 180° e deixamos que se quente ben. Antes de meter a empanada, pincharemos cun garfo toda a base. O tempo aproximado de cocción será de 30-45 min. (depende do forno). Finalmente deixaremos que se enfríe... e bo proveito!

Ana Rey

PARA IDENTIFICACIÓN DE EXEMPLARES E MÁIS SAÍDAS

Asociación Micolóxica ANDOA Telf.: 699 150 369

Todos os luns de 19:30 a 21:30 h.

PROGRAMA

Do 4 ao 8 de outubro

Inscripción previa:

Oficinas de rexistro da casa do Concello.

Horario de luns a venres, de 9:00 a 14:00 h.

Sábados de 9:00 a 13:00 h. na casa do Concello.

Prezo: 15,20 euros (Acordo regulador nº 1 dos prezos públicos para actividades culturais).

Presentación e entrega de material:

Centro sociocultural da Barcala, ás 19:45 h.

Charlas – coloquio :

No mesmo centro, ás 20:00 h.

Luns 4:

Iniciación á Micoloxía: Bioloxía dos fungos.

Purificación Lorenzo Castro

Martes 5 :

Cogomelos comestibles e tóxicos.

Jaime Bernardo Blanco Dios.

Mércores 6:

Clase de cociña

Aula de cociña PORTOMUIÑOS, ás 20:30 h.

Xoves 7:

Cultivo de cogomelos.

Manuela Buján Saco

Venres 8:

O xénero *Macrolepiota*

José María Traba Velay.

Domingo 17:

V EXPOSICIÓN DE COGOMELOS

Parque da Igrexa de Cambre

Sábado 23:

Saída ao refuxio de San Xoán en Guitiriz

José Ramón Pato