

Col·lecció QuèViures, 10
Els millors 25 bolets

Edicions Sidillà SL.

17100 La Bisbal d'Empordà

www.edicionsidilla.cat

info@edicionsidilla.cat

© dels textos: Fina Comas (receptes) i Josep Maria Vidal (micologia)

© de les fotografies: Creative commons i els autors indicats a cada fotografia

© de l'edició: Edicions Sidillà

Maquetació: J. Pujadó

Correcció: Xavier Cortadellas

Impressió: Impremta Pagès, d'Anglès (la Selva)

ISBN: 978-84-129806-4-6

Dipòsit legal: GI 1291 2025

Primera edició: setembre de 2025

Edicions Sidillà és soci protector d'Amics de la Bressola

Tots els drets reservats. Si voleu fotocopiar parcialment aquest llibre, feu-ho legalment contractant amb CEDRO: 93 272 04 45 o cedrocat@cedro.org

FINA COMAS I JOSEP MARIA VIDAL

**Els millors
25
bolets**

Guia per trobar-ne i per cuinar-ne



edicions
Sicillà

La Bisbal d'Empordà, 2025

Sumari

9	Temps de bolets
12	Com conservar-los
13	Congelació
13	Assecatge
14	Conserva en sal
15	Conserva al natural
15	Conserva amb oli d'oliva
16	Conserva en escabetx
17	Confitat de bolets
17	Conserva en vinagre
19	Els millors 25 bolets
21	Múrgola comuna. <i>Morchella vulgaris</i>
22	Ofegat de verdures amb múrgoles
27	Rossinyol comú. <i>Cantharellus cibarius</i>
29	Mongetes del ganxet amb rossinyols saltats i botifarra de perol
31	Truita de riu amb rossinyols
35	Rossinyol de pi o camagroc. <i>Craterellus lutescens</i>
37	Conill amb camagroc i ratafia
41	Recuit de drap amb mel de camagroc
43	Trompeta negra o trompeta de la mort. <i>Craterellus cornucopioides</i>
45	Crema de carbassa amb trompetes de la mort
49	Sabatera. <i>Scutigera pes-caprae</i>

- 51 Crema de castanyes amb sabateres o ceps
- 55 Llorà blava. *Russula cyanoxantha*
- 57 Risotto al funghi
- 61 Lleterola blanca. *Lactarius azonites*
- 62 Conill amb cargols i bolets
- 67 Lleterola vermella. *Lactifluus rugatus*
- 68 Lleteroles fregides
- 71 Pinetell. *Lactarius deliciosus*
- 72 Amanida d'escarola de cabell d'àngel amb pinetells confitats
- 75 Rovelló. *Lactarius sanguifluus*
- 76 Rovellons a la brasa
- 78 Rovellons a la llauna-Rovellons al forn
- 81 Rovelló vinader. *Lactarius vinosus*
- 82 Esclata-sangs amb sobrassada. Menorca
- 85 Moixí blanc. *Suillus bellinii*
- 86 Paté de bolets variats. (Mollerics, ceps, rossinyols, moixernons, gírgoles, cama-secs, trompetes, orelles...)
- 89 Sureny. *Boletus aereus*
- 90 Doba d'ànec amb surenys, d'Andre Bonnaure
- 95 Cep. *Boletus edulis*
- 96 Amanida de ceps amb poma i castanyes. Recepta del Motel Empordà
- 98 Anxoves amb ceps, mel de xiprer i tòfona negra (*Tuber melanosporum*). Recepta del restaurant Compartir

- 103 Croquetes de ceps
- 107 Llenega o mocosa. *Hygrophorus limacinus*
- 108 Mocosa o llenega blanca amb vinagre de poma
- 110 Panaché de bolets de tardor, de Josep Ma. Boix
- 113 Carlet blanc. *Hygrophorus penarioides*
- 114 Peus de porc farcits amb gambes i escarlets
- 117 Carlet vermell. *Hygrophorus russula*
- 118 Bacallà amb bolets i favetes
- 121 Cama-sec o carrereta. *Marasmius oreades*
- 123 Fricandó amb cama-secs o carreretes
- 126 Macarrons amb varietats de bolets secs (ceps o cama-secs)
- 129 Gírgola o orellana. *Pleurotus ostreatus*
- 130 Penques de bledes amb bolets a l'estil d'Haro (la Rioja)
- 135 Candela de bruc o pampa. *Infundibulicybe geotropa*
- 136 Linguine o tagliatelle amb funghi porcini o pampes
- 139 Fredolic o negrito. *Tricholoma terreum*
- 141 Sopa de fredolics
- 145 Flota de bruc cendrosa o flota carnera. *Lyophyllum fumosum*
- 146 Pollastre rostit amb bolets variats, llenegues o flota de bruc
- 149 Reig o ou de reig. *Amanita caesarea*
- 150 Carpaccio d'ou de reig amb parmesà
- 153 Paloma o cogomella. *Macrolepiota procera*
- 154 Cogomella arrebossada

- 157 Pollancrò. *Cyclocybe aegerita*
158 Arròs de muntanya
161 Els moixernons (*Calocybe gambosa*). Remenat d'ous ecològics amb
bolets de Sant Jordi o autèntic moixernó
164 Bibliografia





Temps de bolets

No direm res de nou sobre el delit dels catalans pels bolets. És ancestral. Els hem cuinat des de sempre. I a les nostres muntanyes hi ha més de cent varietats de bolets comestibles. Ara bé, a l'hora de la veritat, la majoria de nosaltres en cacem i en mengem poques varietats. Els més entesos potser en cuinin quinze o vint varietats diferents.

Vam pensar, doncs, que podríem fer un llibre molt pràctic que ens mostrés els 25 millors bolets que es fan als nostres boscos i les millors receptes per cuinar-los. De seguida vam pensar en en Josep Maria Vidal, un dels millors micòlegs del país, autor d'una llarga bibliografia sobre el tema. Ell ha fet la tria de bolets que us oferim i és també autor de l'explicació de cada varietat: la descripció, l'entorn on els podem trobar més fàcilment i les seves qualitats. Pel que fa al receptari que acompanya les fitxes de cada bolet, els plats que hi apareixen són una tria de la Fina Comas, autora del blog CuinaCinc en el qual, des del principi, va dedicar espai a alguns dels bolets més cobejats. En aquest llibre ens presenta receptes ben variades tant de primers com de segons plats, i fins i tot de postres, on els bolets són els protagonistes. Combinats amb carn, amb peix, amb verdures o amb cargols, fets a la brasa, guisats o fregits, els bolets són sempre una delícia,

possiblement també perquè només en podem menjar una petita temporada cada any i això quan la pluja hi acompanya.

Així que, quan arriben les pluges, arriben també, indefectiblement, les ganes de caçar i de menjar bolets. Amb les noves tecnologies sovint sembla que el desig boletaire esdevingui una febrada, una pulsó indefugible. Milers de ciutadans agafen el cotxe i envaeixen carreteres, camins, senders i corriols, muntanya amunt, a la caça i captura de bolets. Només us podem demanar contenció. La caça de bolets no és innòcua. Pot malmetre el territori com totes les pràctiques quan esdevenen massives. És per aquesta raó que no hi trobareu consignat el moixernó entre els bolets seleccionats per en Josep Maria Vidal. Aquest bolet de primavera no viu els seus millors moments i l'autor ha decidit que és millor no promocionar-ne la recerca. Tot i així la Fina Comas els ha dedicat una recepta que trobareu al final del llibre. Els podeu adquirir als mercats quan n'és temporada. Tingueu present, però, que als supermercats sovint trobareu bosses de bolets assecats i etiquetats com a «moixernons». En realitat solen ser cama-secs o carreretes.

Tampoc no hi trobareu la descripció de les tòfones perquè, malgrat que és un dels bolets més preuats, només es poden caçar amb llicències que gestiona la Generalitat. Altrament, si voleu entrar en el món de la tòfona, heu de saber que hi ha particulars que ofereixen l'experiència d'anar-ne a buscar i després fer-ne un tast.

Tingueu sempre present que els bolets cal conèixer-los. Si no esteu segurs d'algun bolet que hàgiu trobat parleu-ne amb un boletaire expert i,

en qualsevol cas, rebutgeu qualsevol exemplar si no esteu cent per cent segurs que es tracta d'una espècie mengívola.

Hem de dir també que hi ha bolets que serveixen per fer moltes receptes i receptes que es poden fer amb molts bolets diferents. Les receptes que us presentem, doncs, us ofereixen la possibilitat de provar-les amb altres bolets. Les combinacions són infinites.

Més enllà del temps de bolets, quan la temporada és bona, tenim la possibilitat de conservar-los molt més temps. Aquí us expliquem les diferents maneres de fer-ho. Hi ha formes de conserva, com ara l'escabetx, que per elles mateixes ja són un bon àpat acabades de fer i, tanmateix, us permetrà tenir bolets més enllà de l'adorable tardor.

Els editors