

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DOS COGOMELOS

por
I.GALARZA*

GALARZA, I. 2007. Métodos de conservación dos cogomelos. *Mykes* 10: 75-80.

RESUMO:

Aínda que os cogomelos sexan claramente alimentos que deben consumirse en fresco, existen varias técnicas que nos permiten conservar algunhas das súas características culinarias. Detállanse os métodos de conservación por deshidratación, conxelación, conservación en sal, en salmoira, en aceite, en manteiga, en vinagre e nun xarope.

Palabras clave: cogomelos comestibles, deshidratación, conxelación, métodos de conservación, sal, salmoira, aceite, manteiga, vinagre, xarope.

GALARZA, I. 2007. Mushroom preservation methods. *Mykes* 10: 75-80.

SUMMARY:

Although the mushrooms are clearly a food that must be consumed in season, there exist several techniques that allow us to preserve some of their culinary characteristics. The preservation methods are detailed are, drying, freezing, conservation in salt, in brine, in oil, in fat, in vinegar and in a syrup.

Key words: edible mushrooms, drying, freezing, preservation methods, salt, brine, oil, fat, vinegar, syrup.

INTRODUCCIÓN

Existen diferentes xeitos de conservar e poder gozar dos cogomelos noutras épocas do ano, cando non é momento de cogomelos e non se poden adquirir frescos. Á hora de escoller un ou outro habemos de ter en conta o tipo de cogomelo que queremos conservar e o noso gusto persoal.

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

Deshidratación

Os cogomelos deshidratados ofrecen outras vantaxes na cociña: poden preservarse para ser utilizados en futuras ocasións, e para poder preparar diferen-

*Centro Superior de Hostalería de Galicia. E-15896-Santiago de Compostela. e-mail: ibongalarza@xunta.es

tes guisos que permiten engadir un sabor diferente cando tallados ou moídos, son utilizados como condimento en diferentes pratos. O pé cando é retirado é excelente para eses últimos fins. O moído dos cogomelos pódese realizar nun pequeno muíño convencional, nunha licuadora, ou ben nun morteiro.

Este procedemento é moi adecuado para cogomelos pequenos e pouco carnosos, como *Craterellus cornucopioides*, *Marasmius oreades*, que se poden desecar enteiros, ou outros de carnes máis duras como *Pleurotus ostreatus*, *Cantharellus cibarius*, os boletos (córtanse en tiras de non máis de catro milímetros de espesor) ou *Morchella spp.* Os exemplares deben ser moi sans. Algúns intensifican o seu aroma e melloran as súas propiedades. Os boletos, unha vez desecados correctamente, desprenden un incomparable recendo que os converte nun excelente ingrediente para a preparación de guisos de carne, salsas e sopas (triturados). Tamén *Tricholoma spp.*, *Craterellus cornucopioides* ou *Marasmius oreades* gañan considerablemente en aroma tras ser desecados.

Para desecalos hai que limpalos con rapidez nada máis chegar á casa logo de colleitalos, pero sen lavalos. Os cogomelos expóñense ben estendidos a temperatura ambiente, enriba dunha peneira, un pano ou de papel de xornal nun lugar con boa ventilación. Iranse encollendo e soltando humidade que absorberá o papel de xornal ou o pano (é aconsellable cambialos frecuentemente). Débese ter especial coidado coa tempada de chuvias, así como tamén protexelos do po e dos insectos.

Deberemos refugar os exemplares balorecidos. Quince días será tempo suficiente. Os cogomelos deben quedar duros e á vez fráxiles.

Os boletos (laminados) e os *Cantharellus cibarius* tamén poden secarse enfiados como as restras de pementos. Unha vez secos convén gardalos nun recipiente pechado para que conserven o seu recendo. Cando se queiran comer,ponse unha hora en auga para que se volvan hidratar. Esta auga de remollo pódemola utilizar para aromatizar outras elaboracións.

Conxelación

Todos os cogomelos se poden conxelar crus enteiros ou cortados en láminas logo de limpalos; pero é aconsellable escaldalos con auga fervendo antes da conxelación e secalos ben ou saltealos con algunha graxa.

Límpanse, lávanse, córtanse en tiras ou anacos (se son grandes) e escáldanse en auga fervendo dous minutos. Despois escórrense, sécanse cun pano e enváanse ou introdúcense en recipientes especiais para conxelador. Han de manterse 24 horas no conxelador a frío intenso. Logo vólvese regular o conxelador a temperatura normal, é dicir, a uns 18 graos baixo cero. Pódense conxelar os cogomelos cociñados. Os máis adecuados son os cogomelos de carne firme, como os boletos, os champiñóns, *Lactarius deliciosus*, *Pleurotus ostreatus*, etc.

Consérvanse un máximo de 6 meses. Para a súa utilización non é preciso desconxelalas.

Conservación en sal

Utilízanse 500 g de sal gordo por cada medio quilo de cogomelos. Éstes hanse limpar, lavar e secar ben, métese en tarros e altéranse capas de cogomelos e sal. A última capa debe ser de sal.

Antes de consumilos hai que lavalos ben con auga. Algunhas das especies máis indicadas para este tipo de conservación son os boletos e *Lactarius deliciosus*.

Conservación en sal, esterilizadas

Utilízanse 500 g de sal fino e 15 g de sal nitro por cada medio quilo de cogomelos variados. Limpar os fungos e tallalos. Introducilos nun frasco de cristal esterilizado, facendo capas con sal fino mesturado con sal nitro. Encher cun bo puñado de sal para completar os espazos baleiros. Pechar hermeticamente o frasco e fervelo ao baño maría durante unha hora e media.

Para o consumo, remollar cambiando a auga, unhas oito veces ao día.

Conservación en salmoira 1

A salmoira, composta por 75 g de sal por cada medio litro de auga, férvese e déixase arrefriar. Límpanse os cogomelos, escáldanse dous minutos en auga fervendo, escórrense e métese nun tarro limpo. Unha vez fría a salmoira, vértese no tarro cubrindo ben os cogomelos. Termínase de cubrir cun dedo de aceite de oliva e péchase ben o tarro.

Conservación en salmoira 2

Utilízanse 500 g de cogomelos (por exemplo *Lactarius deliciosus*), 175 g de sal groso e 5 g de sal nitro por cada litro de auga. Limpar os cogomelos e tallalos. Botalos nun recipiente de material inalterable, engadirlles os sales e a auga. Dar unha fervedura a lume forte e deixar arrefriar. Pór todo nun frasco de cristal esterilizado, e cubrir cunha capa fina de aceite. Pechar hermeticamente. Tamén se poden envasar ao baleiro.

Para o consumo, remollar cambiando a auga unhas oito veces ao día.

Conservación en aceite 1

Emprégase para cogomelos con gran cantidade de carne ou gran tamaño. Utilízanse exemplares novos e frescos dalgúns cogomelos como boletos ou champiñóns, así como *Lactarius deliciosus*, *Russula cyanoxantha*, *Hydnum repandum* ou *Cantharellus cibarius*.

Hai que limpar e lavar os cogomelos. Escáldanse mergullados en auga fervendo durante 2 minutos e déixanse arrefriar. Despois engádeselles un pouco

de sal, herbas aromáticas ao gusto, bótanse nun frasco esterilizado, cóbrense con aceite de oliva e péchase hermeticamente.



Conservación en aceite.

Conservación en aceite 2

Utilízanse 500 g de cogomelos (boletos por exemplo), 1 litro de aceite de oliva 0,4° e unha folla de loureiro.

Escoller fungos de tamaño pequeno, e limpalos. Quentar a metade do aceite, engadir os cogomelos e confeitar 6 minutos a lume baixo. Escorrer e deixar arrefriar. Botalos nun frasco de cristal esterilizado coa folla de loureiro, encher con aceite cru, e pechar hermeticamente.

Poderemos aproveitar o aceite para elaboracións a base de cogomelos, xa que terá un agradable recendo. Tanto o da fritura como o da conservación, se esta non fose moi prolongada.

Conservación en aceite 3

Utilizamos 500 g de fungos variados. 0,5 L de aceite de oliva 0,4°, 6 dentes de allo, 100 g de sal grosso, 0,3 L de vinagre e 0,5 L de auga.

Escoller os fungos e limpalos. Cortalos á metade, e metelos en auga fervendo con vinagre, deixar un par de minutos e escorrelos. Deixalos secar. Facer unha pasta con allo e sal, machucándoos nun morteiro. Nun frasco de cristal esterilizado, intercalar capas de fungos, con outras de pasta de allo e sal. Cubrir todo con aceite de oliva. Comprobar que non quedan espazos sen aceite.

Conservación en manteiga I

Utilízanse 500 g de *Cantharellus cibarius*, *Pleurotus ostreatus*, etc., 0,5 L de vinagre e 500 g de manteiga de porco ou graxa de pato.

Lavar os fungos. Introducilos en vinagre fervendo, manter un minuto, escorrer, e deixalos secar. Botalos nun frasco esterilizado, cubrir con manteiga

derretida pero que non estea quente. Deixar o frasco aberto ata que este totalmente frío. Pechar hermeticamente.

Conservación en manteiga 2

Utilizamos 500 g de *Lactarius deliciosus*, 300 g de manteiga de porco ou graxa de pato e sal.

Limpar os fungos, tallalos e metelos en manteiga quente. Confeitálos dez minutos, engadir o sal e deixar un minuto máis. Pasar todo a un frasco de cristal esterilizado, pechar hermeticamente e cocer quince minutos ao baño maría. Deixar arrefriar na auga.

Pódese realizar todo o proceso envasado ao baleiro.

Conservación en vinagre 1

Unha vez limpos e lavados cócese 500 g de *Hydnum repandum*, durante dous ou tres minutos nunha mestura de 0,4 L de vinagre suave e 0.2 L de auga (en proporción de dúas a un) con sal e uns grans de pementa, unhas follas de loureiro e un pouco de allo.

Unha vez cocidas, métese en tarros limpos ou bolsas ao baleiro. O líquido da cocción vólvese cocer, cóase e vértese nos tarros sobre os cogomelos, que se pechan ao momento.

Así, os cogomelos poden conservarse durante meses, iso si, gardados sempre nun lugar fresco.

Conservación en vinagre 2

Usamos 500 g de *Lactarius deliciosus*, 0,5 L de vinagre branco, 4 dentes de allo, cravo, pementa en gran e canela en rama.

Escoller os fungos e limpalos. Pór o vinagre a ferver, engadir os cogomelos cortados e os allos. Deixar cocer a lume forte cinco minutos, retirar os allos e pór o cravo, a pementa, e a canela en rama. Baixar o lume e cocer un par de minutos máis. Retirar do lume e arrefriar totalmente. Encher un frasco de cristal esterilizado ou unha bolsa ao baleiro cos fungos, os aromas e o vinagre da cocción. Pór unha capa de aceite de oliva de boa calidade e pechar hermeticamente.

Conservación en vinagre 3

Utilizaremos 500 g de *Lactarius deliciosus*, 0,5 L de vinagre branco, cravo, pementa branca e sal.

Escoller os fungos e limpalos. Pór unha cazola de material inalterable ao lume, cubrir os cogomelos con vinagre suave e de boa calidade, e engadir o cravo, a pementa e o sal. Deixar que ferva o vinagre, baixar o lume ao mínimo, e cocer doce minutos. Escorrer os fungos e estendelos sobre un pano seco e

limpo. Deixalos secar. Encher con eles un frasco de cristal esterilizado ou unha bolsa ao baleiro e cubrir con vinagre de igual calidade ao empregado na cocción. Pechar hermeticamente.

O vinagre empregado na conservación poderá empregarse noutras elaboracións de cociña (salsas, maionesas...), obtendo así un produto deliciosamente perfumado.

Conservación en xarope

Utilizamos 500 g de *Cantharellus cibarius*, 0,5 L de auga, 500 g de azucre, 1 rama de canela e pel de laranxa.

Escoller os fungos e lavalos. Facer un xarope lixeiro con auga, azucre, canela e pel de laranxa. Introducir os cogomelos e fervelos durante oito minutos. Encher un frasco de cristal esterilizado ou unha bolsa ao baleiro e cubrir co xarope da cocción. Pechar hermeticamente.

Se facemos un xarope máis forte, podemos obter cantarelas confeitadas, conservándoas do mesmo xeito.