

Libris

Respect pentru oameni și cărți

Selecție de texte din:
MAURICE MESSÉGUÉ
MON HERBIER DE SANTÉ

© Éd. Robert Laffont, S.A., Paris, 1975

Texte alese din:
GUIDE DES CHAMPIGNONS: Lange et Duperreux,
Édit. Delachaux et Niestle, Neufchôtel, Suisse, 1920
CHAMPIGNONS COMESTIBLES ET VÉNÉNEUX,
Maloine s.a. éditeur, Paris, 1912

© Editura VENUS, București, 2000

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii
VENUS. Orice publicare, reproducere sau multiplicare, chiar și a unor
fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, va fi urmărită
conform legii nr. 8/96.

MAURICE MESSÉGUÉ

VĂ PLAC CIUPERCILE?

Medicamente? Alimente? Otrăvuri?

Traducerea, selecția și redactarea textelor
DOINA BRINDU

EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 2000

CINE SUNTEȚI VOI, DOAMNELOR CIUPERCII?

Dacă, în plină toamnă, vremea însorită și darnică în culori de aur ne-mbie la drumeție, rareori se va întâmpla să nu întâlnim, în plimbările noastre pe poteci de pădure, pe solul bogat în humus, la picioarele arborilor ori în mijlocul pernițelor de mușchi... ciuperci! Și totuși, puțini sunt cei care le culeg, iar speciile care sunt consumate în mod obișnuit se pot număra pe degete. Pentru majoritatea oamenilor, numele de „ciupercă“ este sinonim cu noțiunea de „otrăvire“! La mai toți ne e teamă, și pe bună dreptate, de-aceste „făpturi“ cu forme ciudate, al căror „caracter“ nu-l cunoaștem. „Victimele“ ciupercilor au fost și continuă să fie deosebit de numeroase. Acțiunea lor nocivă a fost descoperită încă din Antichitate, iar în zilele noastre jurnalele continuă să fie pline, în fiecare an, de un serial înfricoșător de morți în masă, accidentale, prin otrăviri cu ciuperci.

Dar lângă ciupercile mortale, alături de cele periculoase, există și cele delicioase, suculente, gustoase, cămoase, minunatele ciupercuțe care, pentru gurmanzi și amatori de finețuri culinare sunt o sursă fără de egal pentru tot felul de preparate, care mai de care mai savante și mai savuroase. Unele din ele sunt cultivate în condiții speciale tocmai pentru a le avea la masă tot anul.

Așa încât imaginea pe care ne-o facem despre lumea ciupercilor este, categoric, falsă, dacă ne-o limităm doar la câteva specii, diferit colorate, ce dau nume rău pădurii ori își găsesc un locșor în alimentația umană.

Ciupercile așa-numite microscopice nu trebuie trecute nici ele cu vederea. Medicina are probleme cu ciupercile nu numai pentru că le-a studiat și le studiază toxicitatea, dar foarte multe afecțiuni dermatologice sunt datorate numai lor, toate fiind cunoscute sub numele de *micoze*.

Apoi, la fel ca și oamenii, nici plantele și nici animalele nu scapă din... ghearele ciupercilor. Micozele insectelor sunt de-a dreptul spectaculoase, iar dezastrele produse în agricultură, prin atacul

ciupercilor, în masă, asupra plantelor din cultura mare (grâne), a celor legumicole, a arborilor forestieri sau fructiferi, asupra plantelor ornamentale se cifrează, anual, la miliarde și miliarde de lei.

Lemnul de acoperire, cărțile din biblioteci, diverse materiale (plastice, fire electrice etc) pot fi făcute praf și pulbere de ciuperci.

Numai că nu toate ciupercile sunt dăunătoare. În sol, în jurul rădăcinilor fiecărei plante, trăiește o floră microscopică abundentă, în care ciupercile există în bună-înțelegere (în simbioză, științific spus) cu gazdele lor (respectiv, rădăcinile), asociație ce este benefică tuturor, toate plantele având de profitat din această conviețuire. Așa sunt micorizele arborilor fructiferi, simbioza orhideelor, și multe altele.

De la Pasteur și descoperirea fermentației acum se cunoaște exact locul important ce revine drojdiilor în prepararea pâinii și a băuturilor fermentate. Drojdiile, să vă fie clar, sunt tot ciuperci. Și tot ciuperci sunt și mucegaiurile utilizate la prepararea brânzeturilor fermentate.

În sfârșit, nu trebuie să uităm un domeniu încă în plină explorare, ale cărui posibilități de dezvoltare par imense: cel al antibioticelor. Aceste substanțe, al căror loc devine din ce în ce mai important în farmacopeea modernă, sunt obținute, în totalitate, prin extracție din ciuperci.

Iată, deci, cât de importante sunt ciupercile.

CIUPERCILE „MORTALE“

Majoritatea ciupercilor sunt greu suportate de cei care au un stomac delicat. Pe de altă parte, anumite persoane nu pot mânca nici cele mai „comestibile“ ciuperci din câte sunt ele cunoscute, fiind de-a dreptul alergice la ele.

În părțile noastre, deci în regiunile temperate ale globului, cam 50 de specii sunt categoric toxice, iar dintre ele, *buretele viperei* sau *ciuperca albă* (*Amanita phalloides*), ea singură, este autoarea a 95 de cazuri mortale din suta de otrăviri cu ciuperci.

Cum le deosebim?

Se spune de foarte multe ori: „ciupercile de gunoi sau de bălegar sunt inofensive“; „toate ciupercile tinere pot fi mâncate“; „existența

unui inel pe picior, sub pălărie, arată că este o ciupercă neotrăvitoare“; „ciupercile care au lamelele roz sunt totdeauna bune“.

Nu vă luați după aceste afirmații. Sunt inexacte, periculoase, superficiale. Și mai sunt și alte afirmații nefondate. Că ciupercile veninoase emană un miros specific, iute, pișcător; că ceapa, la fierbere, se înnește doar în contact cu o ciupercă otrăvitoare; că o piesă de argint se înnește dacă e băgată într-o ciupercă toxică; că dacă fierbeți ciupercile cu sare și oțet ele devin inofensive.

Ei bine, toate sunt doar vorbe.

Există o singură modalitate de-a evita otrăvirile: să știți să recunoașteți ciupercile după caracterele lor botanice particulare, ce definesc fiecare specie în parte.

Există trei ciuperci „mortale“, care produc **sindromul faloidian**: *Amanita phalloidei* = ciupercă albă, buretele viperei; *Amanita virosa*, *Amanita verna*.

Sindromul faloidian este provocat și de ciupercile: *Lepiota helveola*, *Cortinarius orellanus*.

Semnele intoxicației faloidiene. Din ele au fost izolate trei otrăvuri: falina, amanitina și phalloidina. Simptomele otrăvirii sunt: o perioadă de incubație lungă, tăcută, ce durează șase-opt ore până la 48 de ore, dar, de obicei, se situează între 10 și 12 ore, apoi o stare de rău neplăcută, cu arsuri la stomac: Brusca apare vomă, ea devine violentă, bolnavul are dureri atroce în capul pieptului, diareea este abundentă, urât mirositoare, câteodată cu sânge. Transpirația se generalizează, bolnavul se deshidratează rapid, suferă permanent de sete, i se răcesc membrele, se trage la față, ochii i se înfundă în orbite, este liivid. Încet, încet se intalează starea de prostrație se uită în gol, stă numai culcat. E muribund. Acum se adaugă și o degradare hepatică și bolnavul moare rapid, în 48 ore, ori încet, în 10-11 până la 30 de zile. Tratamentul trebuie instituit rapid: se urmărește eliminarea otrăvii, golirea tubului digestiv, înlesnirea funcționării perfecte a rinichilor. Apoi trebuie calmate durerile, starea generală a organismului trebuie reechilibrată, inima trebuie ajutată să lucreze normal.

TOTUL SE FACE RAPID ȘI NUMAI SUB SUPRAVEGHERE MEDICALĂ !

CIUPERCILE PERICULOASE, OTRĂVITOARE, TOXICE, INDIGESTE

Și acestea pot provoca moartea celui ce a gustat din ele, dar numai în cazuri foarte rare.

Foarte toxice, care produc **sindromul muscarian** sunt:

Amanita muscaria = muscăriță, pălăria șarpelui, burete șerpesc, bureți pestriți, burete de găze și *Inocybe patouillardii*.

Simptomele sindromului muscarian. La două-trei ore după mâncare apare o salivă abundentă, transpirație abundentă, lacrimi abundente, tremurături, frisoane, sughiț, iar pupilele sunt micșorate.

Toxică, produce **sindromul panterian**:

Amanita pantherina = burete pestriț, burete bulbos.

Simptomele sindromului panterian. Tulburări digestive apărute la două-trei ore după ce au fost mâncate ciupercile (vomă, diaree, arsuri la stomac), apoi o stare de excitație ca un fel de beție, răș nebunesc, halucinații, accese de furie, mers de bețiv și, în final, stare de prostrație.

Toxică, produce **sindromul neurotoxic**:

Entoloma lividum.

Simptomele sindromului neurotoxic. Tulburări gastrointestinale violente: scaune multe, lichide, sanghinolente, dureri și crampe abdominale violente.

Sindromul hemolitic (tulburări vasomotorii) este produs de:

Gyromitra esculenta = zbârciogi grași, ciuculeți, zbârciogi; *Gyromitra infula*; *Coprinus atramentarius* = popenchi; *Coprinus insignis*.

Semnele de **ergotism** sunt produse de:

Claviceps purpurea = cornul secarei.

Generează **indigestii** rebele următoarele ciuperci:

Bolletus satanas = burete țigănesc, burete roșu, buretele dracului;

Russula emetica = stupitul dracului, stupitul satanei, vinețica focului, pâinișoară piperată; *Tricholoma pardinum*; *Pleurotus olearius*; *Psalliota xanthoderma*; *Clavaria formosa* = meloșel, barba caprei, togmăcel.

Simptomele indigestiei. Ușoare arsuri stomacale, greață, vomă, diaree de scurtă durată, rareori cu transpirații.

ATENȚIE! Toate ciupercile alterate sunt foarte periculoase.

CIUPERCILE COMESTIBILE

Ce ne oferă toate celelalte ciuperci?

● Ce conțin 100 g de ciuperci

● Substanțe nutritive

– proteine 4 g

– lipide 0,3 g

– glucide 6 g

● Substanțe minerale

– fosfor 0,130 mg

– clor 0,8 mg

– sodiu 0,2 mg

– potasiu 0,4 mg

– magneziu 0,5 mg

– calciu 0,25 mg

– fier 0,1 mg

– zinc 0,5 mg

– cupru 0,6 mg

– mangan 0,58 mg

– iod 0,018 mg

● Celuloză 0,8 g

● Apă 88,5 g

* Ce acțiuni au?

• Stimulente energetice

• Stimulente organice

• Stimulente cerebrale

• Remineralizante

◆ În ce situații sunt indicate?

• Anemie

- ◆ Oboseală
- ◆ Demineralizare
- ◆ Regimuri fără carne

♣ **Ce proprietăți medicinale au?**

Iasca (*Fomes fomentarius*) este hemostatică, oprește sângerarea.

Iasca de primăvară (*Ungulina polyporus officinalis*) este purgativă, antivomitivă (emetică), vermifugă, antigutoasă, antisudorifică.

Penicillium: din ele se extrag antibioticele din grupa penicilinelor.

SĂ FACEM CUNOȘTIINȚĂ

CIUPERCI COMESTIBILE

BRUNIȘOR

(*Cantharellus lutescens*), fam. *Cantarellaceae*.

Comestibil. Întâlnit în regiunea montană, pe solurile umede din pădurile rășinoaselor, în perioada august-noiembrie; i se mai spune *burete brunîșor*. Pălăria are marginea ondulat-lobată, la centru mai mult sau mai puțin perforată, rezultând o cavitate profundă care comunică în cavitatea piciorului; diametrul 3-5 cm; fața superioară brună sau brună-închis; fața inferioară cu nervuri sau pliuri neregulate, galbenă-portocalie. Picior glabru (neted), fistulos (gol pe dinăuntru, ca și ceapa verde), lung de 5-8 cm, diametrul 0,5-1 cm, galben-portocaliu. Carnea cu miros de fructe.

Alimentație. Valoare alimentară foarte mare. Utilizată temporar la diferite preparate culinare.

BURETE CU PERUCĂ

(*Coprinus comatus*), fam. *Coprinaceae*.

Comestibil. Trăiește puțin. Întâlnit în perioada aprilie-noiembrie, pe sol, prin grădini, parcuri, locuri cultivate, poieni; se mai numește *bureți*, *popenchi*, *căciula șarpelui*. Preferă soluri îngrășate. Sporadică. Pălăria este ovoidal-cilindrică, înaltă de 5-10 cm, groasă de 3-6 cm, cu marginea brăzdată de șanțuri; fața superioară tomentos-viloză (păroasă, împâslită), albă, în creștet ocracee (bej-gălbui-roșcat); fața inferioară are lamele libere albe, apoi roz, și în cele din urmă, se transformă într-un lichid negru. Piciorul cilindric, lung de 10-15 cm, gros de 1-2,5 cm, alb fistulos, ușor dilatat la bază, prevăzut cu un inel alb, mobil. Carnea fragedă, albă apoi roz, miros și gust plăcute.

CRĂIȚĂ

(*Amanita caesarea*), fam. *Amanitaceae*.

Comestibilă, întâlnită în luna iulie prin cetere, gorunete, stejărete; se mai numește *burete domnesc*, *crăiță*, *roiniță*. Pălăria sferică, semisferică, apoi întinsă, cu marginea fin-striată, diametrul 8-20 cm; fața superioară cu pielea netedă, strălucitoare, portocalie sau galbenă-portocalie, rar acoperită cu resturi de văl; fața inferioară cu lamele late, galbene-aurii, libere, largi, inegale. Piciorul cilindric, îngroșat la bază, neted, apoi ușor spongios, cărnos, plin, lung de 8-16 cm, diametrul 2-3 cm, cu inel lat, striat de aceeași culoare.

Alimentație. Foarte bună la gust cu foarte mare valoare alimentară. Folosită la diverse supe, mâncăruri. Pentru iarnă se usucă bine. Mult prețuită de romani, iar cei gurmanzi o consideră cea mai gustoasă ciupercă.

CRĂNȚĂNEI

(*Russula delicata*), fam. *Russulaceae*.

Comestibilă, întâlnită din iulie până în septembrie, prin păduri de foioase, pe soluri argiloase, de obicei cu pălăria aproape lipită de sol, convexă, apoi adâncită la centru, având diametrul de 8-20 cm; fața superioară albicioasă, uneori la margine cu pete ruginii, câteodată vâscoasă; fața inferioară cu lamele adunate, inegale, late de 4-10 mm, ușor nuanțate albastrui-verzui. Piciorul plin, tare, lung de 4-6 cm, diametrul 2-3 cm, albicios, uneori partea dinspre vârf ușor verzuie. Carnea albă, se rupe pocnind, fără miros caracteristic.

Alimentație. Valoare alimentară mare. Foarte gustoasă. Utilizată în diferite preparate culinare, singură sau împreună cu alte ciuperci.

GĂLBIORI

(*Cantharellus cibarius*), fam. *Cantarellaceae*.

Comestibili, întâlniți în grupuri, vara și toamna (iunie-noiembrie), cu dezvoltare în masă din iunie până în septembrie, în etajul montan, prin pădurile de conifere, pe povârnișurile și locurile acoperite de mușchi; se mai numesc *burete galben*, *ciga mică*, *ciuciuleți gălbiori*, *ciureși*, *unghia caprei*. Pălăria sferică, semisferică, apoi etalată și adâncită la mijloc, cu marginea de obicei neregulat-

lobată, diametrul 3-9 cm; fața superioară netedă, galbenă, cu vârsta albicioasă; fața inferioară cu lamele galbene, goase. Picior cărnos, plin, fibros, îngroșat spre vârf și subțire spre bază, tare, lung de 3-6 cm, gros de 0,5-2 cm, de culoarea pălăriei. Carnea tare, fibroasă, elastică, galbenă, gust dulce, apoi piperat, miros de caisă coaptă.

Alimentație. Valoare alimentară mare. Foarte căutați. Nu sunt viermănoși. Utilizați la diferite preparate culinare (elătite cu ciuperci, papricaș cu găluști ș.a.). Pentru iarnă se conservă în sare, se usucă sau se murează. Prin uscare și măcinare se obține praful de ciuperci care se adaugă la diferite mâncări pentru a le îmbunătăți gustul.

GHEBE DE BRAD

(*Lepiota clypeolaria*), fam. *Agaricaceae*.

Comestibilă, întâlnită în perioada august-octombrie, pe sol, prin păduri de foioase și rășinoase. Pălăria convexă, diametrul 4-8 cm; fața superioară cu pielea descumată (cojită) în numeroase scvame mici, concentrice, brune, roșcate sau ocracee, așezate pe un fond albicios, în centru netedă și mai închisă la culoare; fața inferioară cu lamele albicioase. Piciorul cilindric, înalt de 4-10 cm, alb sau cenușiu-bruniu, cu inel floculos, nepersistent, sub inel cu suprafața lănoasă, resturi de văl. Văl albicios.

Alimentație. Valoare alimentară mică. Utilizată pentru preparate culinare. Pentru iarnă se conservă în oțet după ce în prealabil s-a fiert.

GHEBE DE PĂDURE

(*Xerula longipes*), fam. *Tricholomataceae*.

Întâlnită în perioada august-octombrie, pe sol, prin păduri de foioase și tufărișuri. Pălăria convexă, diametrul 4-8 cm; fața superioară brun-deschisă sau brun-roșcată, păros-catifelată, cu mici proeminențe mameliforme, cărnos-coriacee (ca niște coji de răni); fața inferioară cu lamele libere, distanțate, albe sau alb-gălbui. Piciorul fusiform, păslos-catifelat, striat-sulcat (brăzdat de șanțuri), înalt de 7-15 cm, diametrul 0,5-1 cm. Carnea cu gust amarui.

Alimentație. Valoare alimentară mare; gustoasă, utilizată la diverse preparate culinare.