



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ

## CONSELLS PER PREVENIR LES INTOXICACIONS CAUSADES PEL CONSUM DE BOLETS

Ens trobam en plena temporada de recollida i venda de bolets en estat fresc i la Direcció General de Salut Pública i Participació, a través del Servei de Seguretat Alimentària, exposa a continuació una sèrie de consells destinats a prevenir possibles intoxicacions produïdes pel consum de bolets tòxics.

Encara que no són freqüents aquests tipus d'intoxicacions, les seves conseqüències poden ser en alguns casos fatals.

### CONSELLS DURANT LA RECOLLIDA DE BOLETS

- S'han de recollir en cistelles de vímet i amb la part inferior del capell del bolet cap avall. D'aquesta manera evitarem que s'esclafin i, al mateix temps, afavorirem la dispersió de les espores a l'ambient, la qual cosa provoca que puguin sortir nous bolets.
- Només s'han de recollir els bolets que coneixem bé, i hem de desconfiar de les persones que presumeixen de ser "expertes". Si es té el més mínim dubte quant a la seva identificació no se l'ha de collir. Una vegada finalitzada la recollida és necessari inspeccionar un per un els exemplars que hem recollit, per assegurar-nos que no hi ha cap bolet que no coneixem i per eliminar els trossos de bolets que s'han produït.



- Tenir present que les regles tradicionals que encara alguns “falsos experts” fan servir per distingir els bolets comestibles dels bolets verinosos són absolutament falses:
  - És fals que els bolets menjats per caragols o per altres animals no són verinosos.
  - És fals que els bolets que en cru no piquen i tenen bon gust no són verinosos (l’Amanita phalloides no pica i té bon gust, però mata).
  - És fals que si en la cocció dels bolets s’afegeix un all o una cullerada de plata i no s’ennegreixen no són verinoses.
- No hem de pegar potades ni esclafar en el camp els bolets que no coneixem. Tots tenen la seva funció en la naturalesa i, a més, que no coneguem un bolet no vol dir que sigui verinós.
- No convé arrabassar-los, i molt manco gratar el terreny amb un rampí o aparell similar. Si gratam estam destruint els micelis subterranis que originen els bolets.
- Els exemplars que recollim han de ser frescs, no passats i ens hem de fixar que no presentin larves o cucs.

### CONSELLS DURANT LA COMPRA I LA MANIPULACIÓ EN LA LLAR

- Només comprar els bolets que coneixem.
- No comprar bolets a trossos, ni mescles de diverses espècies.
- No comprar exemplars vells, ni molt bruts de terra o que presentin larves.
- Consumir-los amb moderació. Tots els excessos poden resultar perjudicials. S’ha de tenir en compte que hi ha bolets excel·lents comestibles, però que el seu excés pot causar indigestió.



- Excepte que siguin bolets que es puguin assecar, o que els puguem conservar per altres mitjans, els hem de guardar en la nevera, en el calaix destinat a les fruites i les hortalisses.
- En el cas de patir símptomes d'intoxicació és imprescindible acudir d'urgència a un centre hospitalari i entregar, si encara se'n guarden, restes dels bolets que haguem consumit, fins i tot si aquests ja estan cuinats. Això facilitarà la identificació del bolet causant de la intoxicació, i el tractament serà més eficaç.

Palma, 17 d'octubre de 2016

Servei de Seguretat Alimentària

<http://seguretatalimentaria.caib.es>