



Fact Sheet

food and nutrition

Colher cogumelos

Colher cogumelos, mandar controlá-los, prepará-los e desfrutar sem arrependimento!

Colher cogumelos é muito divertido e, se consumidos com moderação, estes constituem um complemento adequado e muito saboroso do menu. Mas atenção: nem todos os cogumelos são comestíveis. Na Suíça continua a haver casos de intoxicação por cogumelos após o consumo de cogumelos colhidos por particulares e não controlados.

Mandar controlar sem falta!

Mande, assim, controlar sem falta os cogumelos que colher! Quem observar as seguintes regras poderá desfrutar tranquilamente do duplo prazer de colher cogumelos e saboreá-los:

- Recolha só cogumelos que conheça.
- Quem não conhecer bem os diferentes tipos de cogumelos deverá deixar esta tarefa nas mãos de especialistas.
- Transporte os cogumelos em cestos abertos e de forma «bem ventilada». Para o transporte de cogumelos não devem usar-se sacos plásticos e outros recipientes impermeáveis ao ar.
- Mande verificar sem falta todos os cogumelos colhidos, antes de os preparar, num posto de controlo de cogumelos. A sua administração municipal pode informá-lo sobre o posto de controlo de cogumelos mais próximo. Nos postos de controlo de cogumelos trabalham profissionais com formação especializada. Não confie nos conselhos bem intencionados de conhecidos nem em testes de fiabilidade duvidosa (como, por exemplo, a mudança de cor de colheres de prata durante a cozedura).
- Não coma cogumelos crus. Os cogumelos não são apropriados para serem consumidos crus em saladas ou com molhos.
- Os cogumelos frescos não podem conservar-se muito tempo e devem, por isso, ser preparados e consumidos de imediato.
- Os pratos com cogumelos podem ser aquecidos uma segunda vez sem problemas, se forem conservados no frigorífico, durante esse curto período de tempo, e se forem devidamente aquecidos antes de consumidos.

As sensações de mal-estar depois de uma refeição de cogumelos podem ter outra origem que não cogumelos venenosos: alergias, incompatibilidades, intoxicações alimentares causadas por bactérias, etc. Se se sentir mal depois de comer cogumelos ou se suspeitar de uma intoxicação, contacte de imediato um médico. Pode também solicitar informações ao Centro Suíço de Informação Toxicológica (Schweizerische Toxikologische Informationszentrum, STIZ), telefone 145.

Com condições atmosféricas ideais, os cogumelos brotam por todo o lado. O Departamento Federal de Segurança Alimentar e Assuntos Veterinários (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, BLV) adverte para que sejam tomadas as precauções necessárias e deseja a todos os colectores de cogumelos uma época cheia de sucesso e agradável.

Pode obter mais informações em:

- BLV (Departamento Federal de Segurança Alimentar e Assuntos Veterinários),
telefone: +41 (0)58 463 3033, e-mail: info@blv.admin.ch

- STIZ (Centro Suíço de Informação Toxicológica), telefone 145, www.toxi.ch
- VAPKO (Associação Suíça de Órgãos Oficiais de Controlo de Cogumelos), www.vapko.ch
- SGE (Sociedade Suíça de Nutrição), www.sge-ssn.ch