

Habitat	Zona do país	Comestibilidade	Himénio	Época do ano
Resinosas; Zonas de Transição	Todo o país 	Comestível <b>8/10</b>	Lâminas apertadas 	OUTONO   

## SANCHA

ou: telheira, laranja(inha), leitarola, cenoura(inha), raivaca, pinheira, vaca-vermelha, cardela, cortelhas, verdete, niscalo

*Lactarius deliciosus* (L. ex Fr.) S. F. Gray



O nome latino deste cogumelo dá indicações claras da sua comestibilidade e do seu interesse gastronómico. O Míscaro (Niscalo) dos vizinhos espanhóis é consumido e venerado há milhares de anos, tendo sido representado há cerca de 2000 anos num fresco de arte romana (Harding, P et al).

Até há cerca de 4 décadas era usado, na gastronomia portuguesa, para substituir a carne em fritadas que eram acompanhadas por pão, batatas cozidas e couves (base da alimentação portuguesa em meados do século passado). A sua textura granulosa, o latex que liberta e a oxidação esverdeada que produz conferem-lhe características interessantes para a gastronomia e para a identificação. Há várias espécies com que se podem confundir e por isso já houve relatos negativos relativos à sua comestibilidade – ver possíveis confusões.

**Habitat:** Resinosas (Pinhais, outras resinosas), zonas de transição de terrenos agrícolas (especialmente olival) para pinhal

**Regiões do país onde aparece:** Todo o país.

**Época do ano:** Outono. Com maior abundância em Outubro e Novembro. Esporadicamente pode aparecer na primavera.

**Forma do carpóforo:** Agaricale. Largo, em formato de funil com a base do pé mais fina.

**Chapéu (pileo):** Plano-convexo com a margem enrolada com a dimensão de 5 a 20 cm de diâmetro. Jovem pode apresentar um ligeiro mamelonado e em adulto apresenta uma depressão ao centro. De cor laranja, a cutícula é lisa e separável, é zonada concentricamente com verrugas laranja mais escuro semelhantes às encontradas no pé. É viscoso em tempo húmido. Fica esverdeado ao toque e ao corte.

**Lâminas (himénio):** Lâminas apertadas, arqueadas e decorrentes com lamelas. Ao corte libertam o latex laranja em pequenas gotículas que fica esverdeado passado alguns segundos.

**Esporada:** Creme amarelada (ver imagem)

**Pé (stipe):** Grosso em cima e ligeiramente afunilado na base (2 a 9 cm de comprimento x 1 a 4 cm de diâmetro). Oco na fase adulta. Esbranquiçado alaranjado com verrugas laranja/cenoura que se concentram mais junto da base.

**Tipo de carne:** Firme, granulosa, branca no centro (zona que fica oca) e mais alaranjada na periferia. Torna-se laranja rapidamente e depois oxida para verde. Cheiro suave a fungo e sabor ligeiramente amargo quando cru.

**Reação ao toque/corte:** Oxidação para verde. Ocorre em menos de 1 minuto.

**Comestibilidade:** Excelente comestível. A minha escala: 8.

**Dicas e truques:** Segundo Courtecuisse, R. & Dhuem, B. (2005) o *Lactarius deliciosus* pertence à secção *Dapetes*, subsecção *Deliciosini*. A secção *Dapetes* caracteriza-se por ter o latex alaranjado a vinhoso e que oxida para verde a azul. A subsecção *Deliciosini* apresenta 5 espécies (*Lactarius deliciosus*, *L. quieticolor*, *L. semisanguifluus*, *L. deterrimus* (micorriza com *Picea sp.*) e *L. salmonicolor* (micorriza com *Abies sp.*)) todas com latex laranja avermelhado que oxida para esverdeado. A subsecção *Sanguifluini* é composta por 3 espécies (*L. vinosus*, *L. sanguifluus* e *L. hemicyaneus*) todas comestíveis e com latex vinhoso que azula com a oxidação. Nenhuma espécie desta secção é tóxica mas há algumas menos saborosas. Se estás a colher *Lactarius deliciosus* toma atenção à cor do latex, à oxidação e não colhas cogumelos que não libertem latex ou que o latex tenha cor diferente do laranja vivo. Os cogumelos oxidados também são comestíveis! Não esquecer que o latex ao oxidar fica esverdeado.

## Confusões frequentes com não tóxicos:

Contribui com a tua foto:  
geral@fungiperfect.com  
Identificamos os autores.

*Lactarius salmonicolor*  
(micorriza com *Abies sp.*)

Contribui com a tua foto:  
geral@fungiperfect.com  
Identificamos os autores.

*Lactarius semisanguifluus*

Contribui com a tua foto:  
geral@fungiperfect.com  
Identificamos os autores.

*Lactarius deterrimus*  
(micorriza com *Picea sp.*)

Contribui com a tua foto:  
geral@fungiperfect.com  
Identificamos os autores.

*Lactarius quieticolor*  
≈ *Lactarius hemicyaneus*

Contribui com a tua foto:  
geral@fungiperfect.com  
Identificamos os autores.

*Lactarius vinosus*

Contribui com a tua foto:  
geral@fungiperfect.com  
Identificamos os autores.

*Lactarius sanguifluus*

## Confusões possíveis com tóxicos:

Contribui com a tua foto:  
geral@fungiperfect.com  
Identificamos os autores.

*Lactarius chrysorrheus*\*

Contribui com a tua foto:  
geral@fungiperfect.com  
Identificamos os autores.

*Lactarius torminosus*\*\*

\* O *Lactarius chrysorrheus* apresenta latex branco que oxida para amarelo.

\*\* O chapéu do *Lactarius torminosus* tem círculos concêntricos como o *L. deliciosus*, porém a superfície não é lisa, tem uma pilosidade característica. O latex é branco e a carne é rosada.

### Bibliografia

Courtecuisse, R.; Dhuem, B., 2005. *Guía de los Hongos de la Península Ibérica y Norte de África*. Edições Omega, Barcelona, 486 p.  
Harding, P.; Lyon, T.; Tomblin, G., 2007. *How to Identify Edible Mushrooms*. HarperCollins Publishers Ltd, London, 192 p.