

Guia completa per netejar i conservar bolets per gaudir-ne tot l'any

21/10/2025



Si ets dels que torna de la muntanya amb el cistell ple de bolets, queda't. Aquí t'expliquem com netejar-los bé i els millors trucs per conservar-los i gaudir-ne durant tot l'any.

El primer i més important: com netejar els bolets?

Un dels passos més importants a l'hora de portar bolets a casa és netejar-los, perquè poden arribar de la muntanya amb restes de fang, fulles seques, restes de terra o alguna bestiola despistada. Així que abans de pensar com cuinar-los o com guardar-los, el pas número u és netejar-los. Això sí, com es netegen?

Si els bolets estan molt bruts i no hi ha més remei, es poden passar per aigua. No és el més recomanat, ja que els bolets tenen porus diminuts que absorbeixen moltíssim la humitat, llavors perden tota la textura i, pitjor encara, tot el sabor. Per això, el millor és netejar-los en sec.

Neteja en sec: el mètode ideal

El millor per netejar els bolets en sec seria utilitzar un raspall de truges suaus per eliminar les restes de terra, i després un drap de cuina humit per acabar de netejar-los suaument. Després, seria convenient utilitzar un drap sec per retirar qualsevol resta d'humitat.

Sabies que existeixen raspalls especials per netejar bolets? Pots buscar-ho per internet i comprar-ho, van d'allò més bé. Però entre nosaltres, amb un pinzell normal o raspall suau pots netejar-los igual de bé.

Mètodes per conservar bolets i que durin més temps

Una vegada tinguis els bolets nets, el primer que pots fer és un bon guisat. Però, si portaves el cistell a vessar, amb cuinar-los no serà suficient.

Aquí et comptem diverses maneres d'allargar la seva vida útil, tant si vols menjar-los en uns dies, com si vols gaudir-los en una altra època de l'any.

En la nevera: per consumir en pocs dies

Guardar-los en la nevera en un recipient ventilat o en una bossa de paper, és la primera de les opcions si no vols complicar-te la vida. Això sí, hauràs de consumir-los en 2-3 dies.

Congelades: la millor opció per conservar la seva textura

El mètode de congelació sempre ha estat un dels millors per conservar els aliments, i els bolets no anaven a ser menys.

La millor manera de fer-ho és saltar-los primer en la paella amb una mica d'oli d'oliva verge extra, deixar-los refredar i després congelar-los en racions. D'aquesta manera podràs treure la quantitat exacta quan la necessitis.

Deshidratades: per concentrar tot el seu sabor

Deshidratar els bolets és un procés molt senzill. Una vegada netes, talla'ls en làmines més o menys uniformes, col·loca'ls sobre un paper de cuina i deixa-los en un lloc sec i fresc. Una altra opció més ràpida d'assecar-los és en el forn a uns 80-90 °C durant unes 2 hores, depenent del forn.

Una vegada deshidratades les pots utilitzar en qualsevol recepta: risottos, cremes, croquetes, etc.

En oli o salmorra: la conserva tradicional

També existeix l'opció de tota la vida, en oli o salmorra. Pots cuinar-los en oli d'oliva verge extra a baixa temperatura i guarda'ls en un pot ben coberts d'aquest oli, o escaldar-los un parell de minuts i cobrir-los amb aigua i sal i un raig d'oli abans de tancar.

Gaudeix del sabor del bosc quan vulguis

Amb aquests senzills trucs, podràs gaudir del sabor dels bolets durant tot l'any. Per cert, si no ets un bon boletaire, no et preocupis: passa't pel teu Caprabo més pròxim i descobreix la nostra [selecció de bolets](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059710-verduras-y-hortalizas/2059718-hongos>] frescos.



Guisats amb bolets: 3 receptes tradicionals de Catalunya [

/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00054.xml]

Avui et portem tres receptes tradicionals de Catalunya amb bolets molt fàcils de fer, perfectes per al fred. Cuinem!