

## Micología

Después de las primeras lluvias, el otoño se convierte en la estación ideal para salir al campo a recoger setas. El clima de Jaén y las condiciones del suelo hacen que esta provincia sea una de las más ricas de España en cuanto a variedad y número de especies.

Los fines de semana se prestan para salir a buscar, en parajes próximos a Jaén, las exquisitas setas de cardo o los níscales, aunque, tenga cuidado, porque también se da en la provincia la mortal "amanita phalloides". Salga al campo, pero no se arriesgue.

# ¡Vamos al campo a recoger setas!

### Jaén es una de las provincias más ricas en número y variedad de especies

JUANA GONZALEZ

Ya puede uno echarse al campo en busca del menú del día. El interés gastronómico es efectivamente el que suele mover al aficionado a inclinarse horas y horas sobre el suelo en busca de hongos, pero superada esa etapa inicial, aparece el móvil científico. En esta segunda fase se halla Felipe Jiménez, presidente de la Asociación Micológica "Lactarius", creada hace cinco años con el objetivo de estudiar y fomentar en la provincia de Jaén el conocimiento de las setas.

— ¿Se puede afirmar que Jaén es una provincia rica en setas?

— Por supuesto que sí, pero siempre estamos supeditado a cómo se presente la temporada. En cuanto al clima y tipo de suelo es bastante rica, el problema es como siempre la lluvia. Algunos años, cuando las lluvias son favorables, es decir que comiencen en el mes de septiembre y no tengamos sequía, se han multiplicado. En potencia es más rica que las regiones del Norte. Allí el problema es que las temperaturas son bastante frías, por ejemplo en Madrid ya se han alcanzado grados bajo cero y eso es fatal para las setas. Sin embargo en esta provincia las temperaturas no suelen bajar del cero, pero siempre queda el problema de la escasez de lluvia.

— ¿Cuántas especies se han llagado a recoger en Jaén en una temporada favorable?

— Hace dos años llegamos a recolectar unas doscientas especies, pero en tan sólo un día, lo que quiere decir que fácilmente se podría sobrepasar las seiscientas o setecientas especies en la provincia de Jaén. Sin embargo, es una mera aproximación, porque aún no existe un estudio de catalogación en este sentido.



La seta de cardo y la bola de nieve son dos de los ejemplares más buscados y exquisitos de los que se reproducen en Jaén.



Las diferentes variedades de níscales son otro importante foco de atención de los buscadores de setas jiennenses.



### Temporada ideal

— ¿Cuál es la época ideal para echarse al campo a recoger setas?

— En teoría la temporada fundamental es el otoño. Si a finales de agosto caen las típicas tormentas de verano que calan antes y en si mes de septiembre de vez en cuando llueve, de forma que la tierra mantenga cierto grado de humedad, entonces se puede considerar que la temporada comienza a mediados de septiembre. Si las lluvias se atrasan, lógicamente se atrasa la temporada. Tampoco existe una fecha fija de terminación, en cuanto a calendario se refiere, más que nada hay que fijarse en cuestiones de clima. Se acaba cuando llegan las primeras heladas, las nieves y las temperares bajas. Aunque, en realidad no

se da por finalizada completamente, porque aún quedan ciertas especies que son resistentes al frío y que se encuentran Incluso en medio de la nieve. Después, en primavera hay también otra temporada importante porque vuelven a florecer. El problema es el de siempre, que hay primaveras que no cae una gota y entonces sale poquita cosa, en zonas donde existe humedad natural.

— ¿Cuáles son en Jaén las zonas en las que suelen abundar estas especies?

— Lo fundamental es que sean zonas que no estén removidas por las labores del campo, porque el miscelio puede estar a diez o quince centímetros del suelo y en terrenos de labor ahí prácticamente no sale. Salvando este requisito, se puede decir que en cualquier valle, cualquier zona

de pinos, cualquier prado, cualquier zona de encina, es buena para las setas. Por decir lugares concretos, se puede citar la Cañada de la Hazadilla, que tiene zonas enormes sobretodo de pinos, el área del Pantano del Quebrajano o Sierra Morena, en definitiva todas las zonas que no sean cultivadas, Luego, cada zona da unas especies distintas, según sean pinos o encinas. — ¿Qué consejo indispensables le daría al principiante que se anima a salir al campo a buscar setas?

— Hay una serie de reglas de oro para tener en cuenta, pero el primer consejo es no comer jamás una especie de la que no se tenga absoluta seguridad de que sea comestible. El año pasado hubo en España cincuenta muertos por envenenamientos de setas. A partir de ahí, el que tenga cierto interés

por la micología yo le recomendaría que se pusiera en contacto con nuestra asociación, dedicada a conocer, catalogar y divulgar el mundo de las setas. También es recomendable que se hagan con algún manual, que puede ayudar algo, aunque no es algo definitivo. Pero, sobre todo, mantener una precaución enorme.

— ¿Cuál es en Jaén la especie más buscada, la más exquisita?

— Aquí la más buscada es el níscales y sin embargo no se puede decir que sea una seta de calidad, es bastante basta, sin embargo, el hecho de que sea la más difícil de confundir, la más sencilla de reconocer por sus características particulares hace que tenga toda esa fama. Como seta extraordinaria tan sólo hemos encontrado una especie, que nos trajeron de La Carolina, la "ama-

nita caesarea”, precisamente de la misma familia que la mortal. De igual modo, una seta muy buscada también y de gran calidad es la conocida popularmente como seta de cardo.

### Distinguir las especies

— ¿A la hora de distinguir las comestibles de las venenosas, existe algún truco o elemento característico inconfundible?

— La mayoría de la gente conoce dos o tres especies y ya no se arriesga a recoger otras, no sale de ahí. Pero, el que quiera profundizar un poquito más, a la hora de distinguirlas necesita mirar, por ejemplo, el color del sombrero, la forma, el tamaño; el color de las láminas que hay debajo del sombrero; en el pie se debe fijar en su tamaño, forma, si tiene anillo, que es una especie de faldilla y la volva qué forma tiene. Es importante señalar que la gente identifica mentalmente la seta con la que tiene el típico sombrerillo, pero en realidad hay multitud de formas diferentes. Precisamente, en los cursos que promueve la Asociación, lo primero que enseñamos es a saber las características que hay que mirar, así como el olor y el sabor y con todos esos detalles antes de llegar a comer una seta. Lo que es una pena también es que nos campos se pudran muchas especies que son comestible, porque la gente no las conoce y no se atreve a recogerlas. Nosotros la Asociación, no queremos animar en absoluto a que la

### DECÁLOGO DE ORO DEL BUSCADOR DE SETAS

Cuando se sale como hobby a buscar setas al campo hay que tener especial cuidado con un peligro latente, ajeno por completo al mundo de los hongos: Perderse. No os broma. Pueda resultar más fácil de lo que parece, cuando se interna uno en bosquecillos repletos de árboles mirando perpetuamente al suelo.

Al margen del consejo de mantener alerta el sentido de la orientación, la Asociación Micológica “Lactarius” tiene una serie de reglas clave para cualquiera que se anime a lanzarse al campo en busca de estas especies.

**Primera.**— Recoja sólo las setas que conozca con absoluta seguridad

**Segunda.**—No recoja las que estén provistas de volva, anillo, poseen láminas blancas y su sombrero varía de verde a blanco. (Amanitas mortales).

**Tercera.**— No recoja nunca lepiotas menores de diez centímetros.

**Cuarta.**— No use rastrillo, ni escarbe violentamente en la tierra, puede destruir el micelo y no volverán a salir nunca más. Lo ideal es cortar la seta.

**Quinto.**— No destruya las especies no conocidas. Todas cumplen un papel importante en la naturaleza.

**Sexta.**— Limpie las setas lo mejor posible antes de introducirlas en el cesto. No utilice nunca bolsas de plástico.

**Séptima.**— Al llegar a su casa repáselas una por una para cerciorarse de que no ha cogido ninguna desconocida.

**Octava.**— No vale ninguna de las reglas generales para diferenciar las comestibles de las venenosas. Ni hervirlas con una cuchara de plata, un ajo o una cebolla y si el agua sale negra es que no son comestibles, ni echarles vinagre que neutralice el veneno, Sólo vale conocerlas como se conoce una manzana o un clavel

**Novena.**— De las setas que vaya a cocinar deje algún ejemplar en la nevera, en caso de intoxicación eso puede ayudar a identificar la especie.

**Décima.**— En caso de intoxicación, acuda al médico rápidamente o llame al Instituto Nacional de Toxicología de Madrid, al número 2323366.

gente sea atrevida, pero a través de los cursos y conferencias pueden llegar a conocer otras muchas especies que son absolutamente inconfundibles y que se están dando de lado porque no se conocen. No obstante siempre existe el miedo, porque yo llevo mucho tiempo saliendo a recoger setas, no por fines culinarios y la verdad es que cada vez me impone más respeto. Por otro lado, a veces se producen intoxicaciones con setas que son totalmente comestibles.

Por ejemplo, yo siempre cuento que el champiñón hay que consumirlo cuando está cerrado. Si por el contrario, se presenta con las láminas al descubierto y éstas presentan un color achocolatado o negro, esta seta hay que rechazarla por completo, estén en la tienda o en el campo.

— ¿Cuántas especies se encuentran catalogadas en España?

— Existen alrededor de diez mil o doce mil especies distintas de setas y claro, hay

personas que creen conocerlas todas y al final resulta que solo conocen cinco o seis especies. Y al contrario, existen setas diminutas o incluso microscópicas que las ves y no parecen que lo sean. En este sentido, es interesante invitar a la gente a que colabore con la Asociación en la catalogación de setas. Los lunes de seis a siete el Departamento de Biología Vegetal de la Facultad de Ciencias Experimentales está abierto a que todo el que quiera, lleve sus ejemplares para garan-

tizarle en la medida de lo posible, si se trata de especies comestibles o no.

— ¿Me puede revelar alguna receta especial para cocinar setas?

— Existen multitud de recetas en los manuales, pero una receta genérica y la forma más recomendable cuando la especie es de calidad, es a la plancha o frita. También van muy bien con las carnes y como aderezo en muchos guisos. En los mismos manuales suelen aparecer muchas recetas, pero personalmente creo que a la plancha es la mejor forma de tomarlas, porque no se desvirtúa su sabor.

— ¿Cuántos miembros tiene actualmente la Asociación y qué tipo de intereses movieron a esa personas a convertirse en miembros de “Lactarius”?

— La Asociación tiene alrededor de 40 miembros y cuando existe un colectivo algo numeroso hay de todo, desde el que está demasiado metido en el mundo de las setas, hasta el que algún domingo que otro sale a buscar setas, más que nada por el interés culinario.

— ¿Cuáles son las actividades fundamentales de la Asociación Micológica “Lactarius”?

— En cuanto a actividades, destacaría el concurso de fotografía, exposición, cursos, salidas organizadas al campo con alumnos de la Universidad y unas Jornadas Micológicas que realizamos todos los años en el Aula de la Naturaleza de Cazorla.



MARÍA AMATE

Felipe Jiménez, presidente de la Asociación Micológica de Jaén.



La exposición anual de “Setas y Plantas de Jaén” es una de las actividades divulgativas de la Asociación Micológica “Lactarius”



La "amanita phalloides" es la única seta mortal que se ha encontrado en Jaén

## Veneno, veneno...

— ¿Existen en Jaén setas peligrosas? ¿Suelen aparecer en zonas específicas?

— En Jaén especie peligrosa como tal se encuentra la "amanita phalloides", la más conocida de todas;— subraya Felipe Jiménez— nosotros la hemos encontrado en la Sierra de Cazorla y esa es mortal, al menos en un tanto por ciento muy elevado. El problema es que, aunque tiene una serie de características propias que casi todo el mundo cree conocer, por ejemplo el color — uno de los rasgos característicos— puede quedar desfigurado a causa de las lluvias. Al aficionado hay que recomendarle que empiece por conocer las peligrosas, para saber desecharlas. Para esto hay que aprender a observar muchos detalles de las setas. En el caso de la "amanita phalloides" hay un elemento que suele estar enterrado, la vulva, y hay que tener la precaución al cogerla y ver si está o no ese elemento. El año pasado dimos un curso de iniciación en la Universidad Popular y este año estamos detrás de impartir otro, donde exponemos todos estos detalles.

### Intoxicación en Jaén

— ¿Recuerda algún caso de intoxicación en Jaén?

—El pasado año nos llamaron a la Asociación porque una familia entera tuvo que ingresar en el Princesa de España por intoxicación de setas y precisamente la persona que atendía la UVI. Nos trajeron la seta y la especie con la que nos encontramos resulta que era totalmente comestible, pero dadas las características de esa especie nos dimos cuenta de que, mezcladas con esa, había ingerido otras de una especie nociva de elementos muy similares. Al parecer esa persona, supuestamente entendida, les iba diciendo a sus familiares: "Coger todas como esta" y el sombrero era exactamente igual, pero también hay que mirar otros elementos. Que produzcan trastornos más o menos graves también hay otras especies, pero nada importante.

Llama la atención que dentro de una misma familia de setas se encuentre la especie más exquisita y una de las más mortales. Y sino que se lo digan al famoso

emperador romano, Claudio. Según recordó Felipe Jiménez, a Claudio lo envenenaron mezclando en una comida del emperador la exquisita seta amanita de los césares o "caesarea" — de ahí su nombre— con la mortal "phalloides".

Seta curiosa también es la conocida como antialcohólica, porque si se toma sin beber alcohol bastantes horas antes bastantes horas después no pasa nada y es una seta de calidad, pero si se toma produce una intoxicación, no mortal, pero bastante grave. La explicación es muy sencilla. Esta especie de seta tiene una toxina lo suficientemente gruesa para que no atraviese las paredes del intestino y no pase a la sangre. Sin embargo, si se toma alcohol antes o después esa toxina se disuelve en el alcohol y pasa a la sangre.

— Existe la creencia generalizada de que las setas más bonitas suelen ser las más peligrosas, ¿hasta qué punto es eso cierto?

— Realmente existen muchas creencias, que en algunos casos concretos pueden coincidir h ser ciertas, pero que no se pueden

tomar ni mucho menos como normas generales. Ç

También se dice que si en el guiso se mete un cubierto de plata y se pone el caldo negro es que son venenosas o que si tienen o no anillos..., en fin, ninguna de esas creencias es válida, ninguna. La única forma de llegar a conocer una seta es conocerla como el que conoce una manzana o una alcachofa, conocerla botánicamente por sus características, pero guiarse por una serie de reglas es lo que acaba produciendo envenenamientos, porque por ejemplo la "amanita phalloides" no suelta esa agua oscura al hacer la prueba de la plata.

### Exposición y concurso de fotografía

Este año, al igual que el anterior, la "III Exposición de Setas y Plantas de Jaén", organizada por la Asociación Micológica "Lactarius", tendrá lugar en los locales de la Real Sociedad Económica de Amigos del País, el día 1 de diciembre. Paralelamente, se ofrecerá una conferencia de Gabriel Moreno, profesor de la Universidad de Alcalá de Henares, bajo el título "Las setas como recurso económico". Todas las personas interesadas en participar en la muestra pueden llevar sus ejemplares para ser catalogados al Departamento de Biología Vegetal de la Facultad de Ciencias Experimentales de Jaén, (Planta tercera), los lunes de 6 a 7 de la tarde.

El concurso fotográfico es el segundo año consecutivo que se convoca, si bien este es el primero que se celebra con el título "I Premio Caja Rural" debido al patrocinio de esa conocida entidad de ahorro de la provincia.

### Bases

Las bases del certamen recogen que los participantes deberán ser tan sólo personas residentes en Jaén, Las fotografías serán en

color y, lógicamente, con las setas como motivo básico.

Se exige que el papel fotográfico tenga un tamaño mínimo de 18 por 24 centímetros. Cada fotografía deberá ir montada en un cartón rígido de 30 por 40 centímetros y no se admitirán las que lleguen firmadas o enmarcadas. Así, la identificación de las obras figurará al dorso: título, datos personales del autor, dirección y si pertenece a alguna entidad fotográfica.

El plazo de recepción de fotografías finalizará el próximo día 30 de noviembre y se remitirán a la Asociación Micológica "Lactarius", Herbario Jaén. Facultad de Ciencias Experimentales, 23071 Jaén.

El jurado estará compuesto por profesionales de la fotografía, del arte y de la micología.

El fallo del jurado se hará público el 1 de diciembre a las 11 de la mañana en la sede de La Económica. Las fotografías presentadas o una selección de ellas quedarán expuestas al público. Más tarde, durante los días 7 y 8 de diciembre, se exhibirán en la Casa de la Cultura de Andújar y los días 14 y 14 de diciembre en la Casa de la Cultura de Linares.

El primer premio consistirá en 15.000 pesetas, 10.000 para el segundo y 5.000 para el tercero, además de una placa para cada uno de los premios.

Las fotografías quedarán en poder de la Asociación. El resto se devolverá en el plazo de un mes y, aunque la organización se compromete a cuidar las obras, no se responsabiliza de posibles deterioros en su montaje y devolución.

La fotografía de José Luis Castillo sobre una seta denominada "bola de nieve" fue el año pasado la ganadora del certamen y, en consecuencia, ilustrará el cartel anunciador de la exposición de setas y plantas de esta edición.