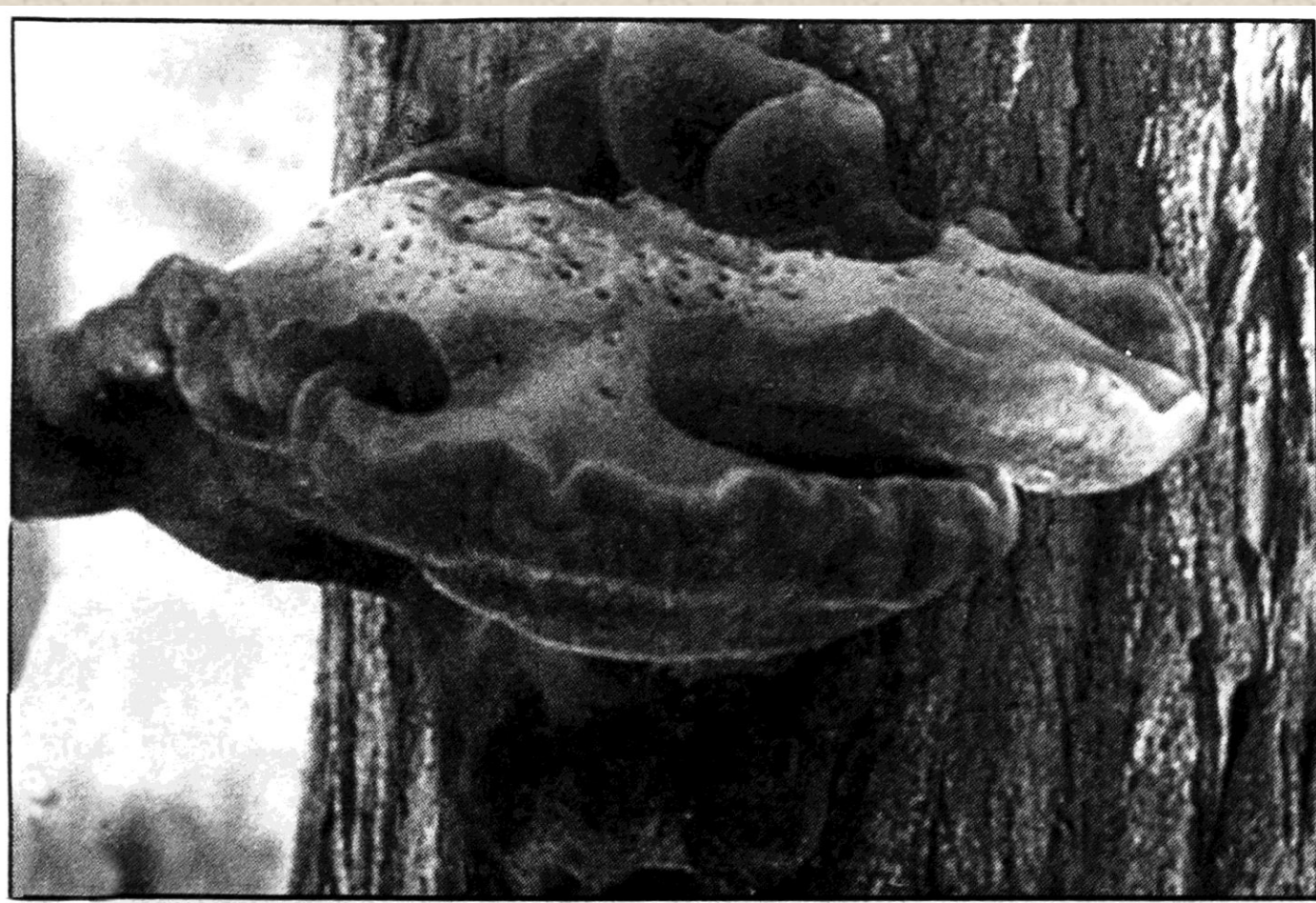


# Fin de Semana

**JAÉN**

, viernes, 28 de octubre de 1994

Coordina: Ana Piqueras Montesinas



*"Inonotus hispidus"* es un hongo tipo yesca que vive en los troncos de los árboles.

## *El otoño es para las setas*

Los fines de semana del otoño son ideales para pasear por el campo, visitar parajes como la Cañada de las Hazadillas, el Cerro de Santa Catalina y los extensos pinares de Sierra Morena por citar algunas de las numerosas oportunidades que brinda la provincia de Jaén. Además, concretamente en esta época nos sorprenderá la aparición de multitud de setas de variadas formas y colores. Las setas puede ser ese motivo, esa excusa que nos aleje del asfalto y nos lleve al contacto directo con la Naturaleza, a disfrutar de esos

paseos y excursiones, mezcla de deporte y gastronomía, que nos brindan la oportunidad de recoger, para los nuestros, ese sabroso mangar. Pero, eso sí, teniendo siempre el máximo cuidado a la hora de elegir el hongo ya que existen muchos, tipos de setas que son venenosos. El nízcalo, que vive en perfecta simbiosis con los pinos, es una de las especies de setas más conocidas y abundantes en la provincia de Jaén.

Durante estos días de otoño, una de nuestras muchas "ocupaciones de ocio" puede ser pasear por el campo y de camino, por qué no, recoger setas que ahora están en su buena época. En la provincia

de Jaén abunda mucho este hongo y también numerosas clases de setas y por eso, hay que escoger con cautela, porque ya sabemos que algunas de ellas pueden ser venenosas o simplemente "no

comestibles". Por eso hoy damos una clase sencilla de los que son las setas algunos consejos por si este fin de semana decide pasar un día en el campo y de camino, recoger setas.

El níscalo es muy abundante en la provincia de Jaén y vive en perfecta simbiosis con los pinos

## Vamos a recoger setas

Felipe Jiménez

Presidente de la A.M. "Lactarius" cosecha de "boletos"

Es un verdadero placer, en estos días de otoño, pasear por los alrededores de nuestros pueblos, visitar parajes como la Cañada de la Hazadillas, el Cerro de Santa Catalina, los extensos pinares de Sierra Morena, con sus zonas de prado y de ribera, internarse en las masas de encinas de nuestros parques naturales, recorrer los distintos hábitats de nuestra provincia, sorprendiéndonos con la aparición de multitud de "setas" de variadas formas y colores, que nos trasladan a esos cuentos de nuestra infancia, en los que estos enigmáticos y misteriosos seres, servían de morada a los enanitos y demás habitantes del bosque.

Las setas pueden ser ese motivo, esa excusa, que nos aleje del asfalto y nos lleve al contacto directo con la Naturaleza, a disfrutar de esos paseos y excursiones, mezcla de deporte y gastronomía, que nos brindan la oportunidad de recoger, para los nuestros, ese sabroso manjar que supone un buen plato de "cardo cuca" (*Pleurotus eryngii*), o las no menos sabrosas setas de "chopo" (*Agrocybe aegerita*), o la posibilidad de ir, poco a poco, distinguiendo nuevas especies, que suponga el adentrarnos en el conocimiento de estos seres, y a través de este conocimiento amar y respetar más y mejor a la Naturaleza.

Aunque también podemos encontrar setas en primavera e incluso en invierno, es el otoño la época más propicia para su búsqueda, y por tanto la ocasión mejor para hablar de un tema, que para unos es una simple curiosidad y para otros muchos aficionados supone algo verdaderamente apasionante. Comencemos por ello a situar las setas dentro del reino de los seres vivos.

Es una realidad, entre muchísimas personas y verdaderos aficionados. Llamar tan sólo "setas" a unas pocas especies conocidas, como es el caso del níscalo (*Lactarius deliciosus*), la de chopo, o la de cardo cuca. Por el contrario, y de forma despectiva, llaman "hongos" al resto de la especies, como ocurre con el champiñón. Para otros sólo son setas las comestibles, mientras que hongos son todas las demás.

### Parte de los hongos

En realidad las "setas" son una parte de los "hongos", al igual que una manzana lo es de un árbol. ¡Desterremos por tanto ese error tan generalizado! "Tanto el champiñón como todas las especies comestibles y venenosas son



"*Ramaria Aurea*", seta con forma de ramas.



"*Satanás*", con sombrero y pie, pero tubos en lugar de láminas.



"*Amanita ovoidea*": seta típica forma de sombrerillo, pie y láminas



"*Gestrum fimbriatum*"; semejante a una estrella.

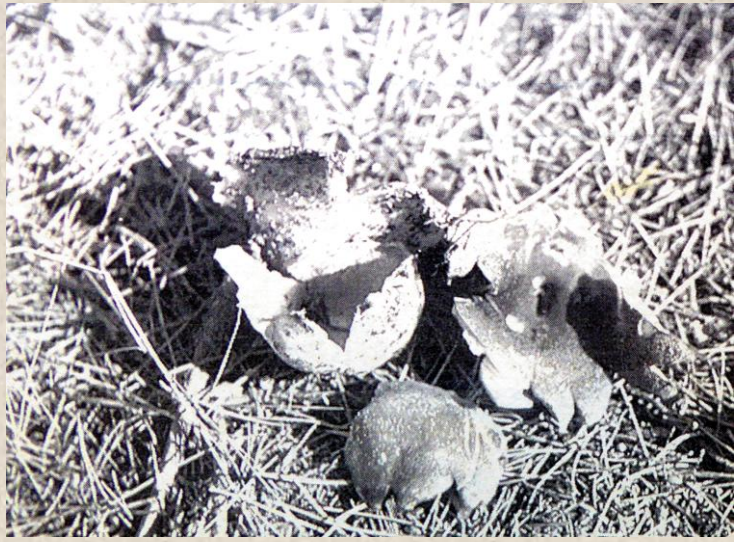
setas". Son la parte fructífera de los hongos, los cuales forman generalmente verdaderas mallas entrecruzadas de hilos blanquecinos bajo tierra, entre la corteza de algunos árboles, sobre las hojas caídas que cubren el suelo de nuestros bosques, y hasta en los lugares más inverosímiles.

Las setas (hongos), tradicionalmente se han considerado pertenecientes al reino vegetal, incluso muchos textos actuales así las sigue conceptúan por tradición, siguiendo el sistema de Lineo; no obstante, y sin entrar en las diferentes clasificaciones según los diversos autores, todos coinciden en considerar al mundo de los "hongos", como un reino aparte, a caballo entre los animales y las plantas. Estos seres no realizan la fotosíntesis función que separa a ambos reinos, por lo que no pueden encuadrarse dentro del Reino vegetal.

Los hongos han de vivir pues asociados a plantas, animales o incluso a otros hongos, para poder obtener sus alimentos.

Muchas de las setas que pueblan abundantemente nuestros campos, como son níscalos (*Lactarius deliciosus*), viven en perfecta simbiosis con los pinos, de modo que la seta obtiene del árbol los hidratos de carbono, que le son imprescindibles para la vida, y el árbol se beneficia al aumentar su superficie de absorción de las raíces, y facilitar una mejor asimilación de los elementos nutritivos. En la actualidad se está consiguiendo inocular el "micelio", el hongo en sí, de ciertas especies, en las raíces de los pinos, con lo que además de obtener árboles más fuertes, se consigue una abundante cosecha de "boletos", género de setas muy codiciado y comercializado dentro y fuera de nuestras fronteras.

(Pasa a la página siguiente)



La "*Sacosphaera crassa*" tiene forma de cazoleta.



La seta "*Calvada utriformis*" tiene casi siempre forma más o menos esférica.

Si eliminamos las setas, debilitaremos nuestros bosques, aunque también es cierto que existen determinadas especies que producen podredumbre y destruyen a los árboles en los que se hospedan, es el caso de la conocida seta de mimbre (*Armillaria mellea*).

Otro hecho también muy extendido, es la identificación de las setas con sólo aquellas que tienen una forma típica, de sombrerillo y pie; en cambio pueden presentar una muy diversidad de formas y colores. Pueden ser más o menos esféricas, como los "cuescos de lobo" o las "patatas de tierra", también llamadas "criadillas", con forma de colmena como las "cagarrias" o "colmenillas", otras tienen formas de silla de montar, es el caso de los "orejones", otras especies, aún con la forma típica de sombrerillo, bajo él, aparecen tubos o agujijones, también aparecen formas de copa, de ramas, de estrellas, y otras más o menos caprichosas.

A la hora de considerar la comestibilidad de estos seres, es también necesario desterrar esas falsas ideas, heredadas de nuestros mayores, de reducir a una serie de normas la bondad o toxicidad de las setas; no vale que tengan o no anillo, que cambien o no de color a ese cubierto de plata, que hayan sido o no comidas por otros animales, que sean de tal o cual forma o color etc., para consumirlas es necesario conocerlas como se conoce a una manzana o a un melocotón, o a cualquier planta, conocerlas por una serie de características que les son propias y las diferencian a unas de otras.

¿Cómo podemos pues llegar a determinar y conocer una especie? Para ello hemos de analizar una serie de características que podríamos agrupar en tres tipos: Un análisis macroscópico por el que veremos elementos como forma, color, olor, sabor..., un análisis microscópico mediante el que podremos comprobar una serie de estructuras a nivel celular, y un análisis químico en cuanto a las diversas reacciones de la seta frente a determinados compuestos.

A nivel de aficionado sólo nos interesa el primer aspecto, toda la serie de elementos que podemos observar a simple vista.

En este sentido, y eligiendo una seta tipo, constituida por un sombrerillo y un pie, tendríamos que atender, dentro del sombrero, a su forma, color, elementos como escamas, verrugas, pelos, etc. En el pie tendremos que comprobar la existencia o no de anillo o faldilla, además de su color y forma; en cuanto a la parte inferior del sombrero, donde puede haber especie de láminas, tubos o agujijones, observaremos el tipo de inserción con el pie, su anchura, así como también su forma y color.



"*Helvella Lencopus*" es una seta con una forma que se asemeja a la silla de montar.

Por último, en este breve recorrido, analizaremos la carne de la seta, siendo importante el olor y sabor. Esta última característica podría llamar la atención en el caso de que se tratase de especies tóxicas, no obstante no supondría ningún peligro probar una puntita, lógicamente sin llegar nunca a tragarla. A esta lista habríamos de añadir el hábitat, la época de recolección y lo que llamamos la "esporada", o color de las esporas en masa.

Los hongos se reproducen por esporas, especie de semillas microscópicas, del orden de 8 a 10 micras (milésimas de milímetro), por término medio, que arrojan en el periodo de la madurez, y que caen al suelo o son transportadas por el viento a kilómetros y kilómetros de distancia.

Una espora aislada no la podemos ver a simple vista, pero depositadas en grandes cantidades sí se puede observar su color, piénsese que un champiñón, por ejemplo, puede arrojar hasta 16.000 millones de estas esporas, lo que evidencia su difícil mecanismo de reproducción.

No cabe duda que necesitaríamos un buen libro o guía de setas, donde las fotografías nos podrían ayudar a su determinación, pero nunca podemos tratar de conocer una especie con la simple comparación con las diversas fotos, por buenas que puedan ser, hemos de confirmarla con toda la serie de caracteres enumerados, y en muchos casos con la ayuda de personas expertas, dado su enorme parecido entre unas y otras.

Para que se produzcan las setas han de darse unas condiciones especiales de temperatura y humedad. En cuanto a la primera, nuestra provincia es privilegiada, fundamentalmente en las zonas de Sierra Morena, donde la casi ausencia de heladas, bien avanzado el otoño e incluso el invierno, favorecen el desarrollo de los hongos; en cambio la irregularidad de las lluvias, agudizada estos últimos años, hace que padezcamos unos períodos verdaderamente escasos en variedad y cantidad de especies. De hecho la primavera es una estación muy propicia para determinadas setas típicas de la época.

Existe un miedo y misterio en torno a las setas, que se explica por la cantidad de personas que han perdido la vida al ingerirlas, pues cada año se producen multitud de intoxicaciones e incluso muertes.

Ello no justifica que ante lo desconocido, que es la base de del mito en torno a las mismas, las destrocemos, las "pisoteemos", como si fuesen algo maligno, diabólico, que nada más si presencia pueda hacer daño. Las setas que no conozcamos debemos de respetarlas, no olvidemos que desempeñan un papel importante en la Naturaleza, son una parte importante en la "cadena alimenticia" que cierra uno de los ciclos naturales.

### Consejos prácticos

Terminemos por dar una serie de consejos a todos aquellos aficionados que cruzan nuestros bosques en busca de estos preciados seres.

1. Coger sólo aquellas especies que conocemos con absoluta seguridad, y que estén totalmente sanas. Existen muchos aficionados que recolectan los champiñones, por ejemplo, con las láminas de color chocolate o negro, ya pasadas, con lo que pueden resultar tóxicas o indigestas, si no se tiene la precaución de quitarlas.
2. No apurar todas las que encontremos, si queremos que no nos falten año tras año, dejar algunos ejemplares.
3. Utilizar cestas en lugar de las bolsas de plástico, pues a parte de destrozarse unas con otras, el calor favorece la formación de larvas y acorta el periodo de putrefacción.
4. No usar jamás el rastrillo, puesto de moda en los últimos años, ya que de esta forma destruimos a todas las especies y al propio hongo. Es lamentable ver el estado en que queda una zona después de haber sido rastriada.
5. No nos guemos nunca por esas reglas sobre la comestibilidad de las setas, todas son falsas. Trataremos de conocerlas por sus características botánicas.
6. En caso de sospecha de intoxicación, acudir a un centro hospitalario, y llevar algún resto de las especies consumidas para su identificación y posterior tratamiento, ya que pueden presentarse síntomas distintos y formas distintas de atajar la intoxicación.