

La Semana

Más de 1.700 especies

La provincia de Jaén es una de las más estudiadas micológicamente de España, de ahí que tenga identificadas el mayor número de setas diferentes. Una labor de campo que realiza desde hace años la Asociación Lactarius.



[IGNACIO FRÍAS ABARCA](#)

27 nov 2016 / 11:23 H.

La Asociación Micológica Lactarius tiene identificadas e inventariadas más de 1.700 especies de setas diferentes en la provincia de Jaén, que es, gracias a su labor, una de las provincias de España más estudiadas micológicamente. *“Esto es fruto de que llevamos mucho tiempo estudiando a las setas. Pero esto no quiere decir que en Jaén haya más especies que en otro lugar de España, sino que es donde llevamos mucho tiempo estudiándolas”*, aclara Juan de Dios Reyes García, presidente de la Asociación Micológica Lactarius. *“Lamentablemente —manifiesta—, mucha gente se acerca al mundo de las setas pensando si se comen o no se comen. La labor de la asociación es otra. Para nosotros es importante el aspecto medioambiental y el estudio micológico de las especies de la provincia”*.

Para ser un buen conocedor de las setas y distinguir con seguridad sus variedades, labor harto difícil, el presidente de Lactarius ofrece sus claves: *“Lo primero, hay que ser observador. En la asociación estamos unos 100 socios y hacemos excursiones al campo y poco a poco se van conociendo las distintas especies. Pero un recién llegado lo primero que piensa es si es o no comestible. Eso al poco tiempo se le pasa y su interés*

se centra en distinguir las especies. Luego las estudia, hace microscopía e incrementa su conocimiento. Eso le da una serie de satisfacciones enormes". En todo caso, es importante para el neófito ir de la mano de un experto que le ayude a conocerlas. Cuando se conoce bien una especie, la confianza que da aporta una felicidad indescriptible y unas enormes ganas de salir al campo a buscar setas. Así lo describe Juan de Dios Reyes, maestro de muchos seteros.



Una de las actividades de la Asociación Lactarius es la exposición de setas. Este año tendrá lugar el próximo domingo, 4 de diciembre, en la sala Miguel Castillejo de CajaSur.

Considera que el mundo de la micología es similar al de la botánica o al de la zoología: *“Cuando uno ve animales no piensa si se comen o no, sino que observa otros aspectos. Por eso es absurdo acercarse a la micología con ese único fin”*. Pero es una realidad que existe un amplio mercado de setas y que estas forman parte de la gastronomía española desde tiempo inmemorial. Las características nutricionales de las setas destacan por su bajo aporte de calorías, debido a su gran contenido en agua (de un 80 a un 90 por ciento). Aportan, según las especies, de 20 a 30 calorías por cada 100 gramos. También tienen un porcentaje de hidratos de carbono en torno al 8%. El porcentaje de proteínas es del 5%, y su contenido en grasa es mínimo. Las setas son una fuente de vitaminas B, sobre todo la B2 y B3. También una fuente de precursores de vitamina D, fundamental para la absorción del calcio por el organismo.

Asimismo, poseen minerales entre los que destacan el yodo, el fósforo y el potasio. Por último, las setas son un alimento rico en fibra (1%-2% de su contenido), sobre todo insoluble, lo cual hace que se produzca una sensación de saciedad al consumirlas.

No obstante, los expertos recomiendan un consumo racional de las setas. Y, sobre todo, no comer nunca setas que no se conozcan perfectamente para evitar intoxicaciones graves.

Amanita cesárea



https://es.wikipedia.org/wiki/Amanita_caesarea

La amanita cesárea (*Amanita caesarea*) es conocida también como oronja, amanita de los césares, huevo de rey o yema de huevo, porque en una fase temprana parece una yema surgiendo de un huevo. Es una seta excelente, “*bocato di cardinale*”. Tradicionalmente se la considera la reina de las setas comestibles. Es una seta exquisita que se puede consumir de numerosas y variadas formas. Brota de forma aislada, aunque también gregaria, en bosques de encinas, alcornoques, robles y castaños. Aparece a principios de otoño o en pleno verano, pero siempre después de tormentas abundantes y repetidas.

Amanita faloides

La amanita faloides (*phalloides*, es decir, con forma de falo) es una seta mortal. Un solo ejemplar puede intoxicar gravemente a una persona. Los avances de la medicina permiten que el porcentaje de mortalidad se haya reducido, pero su potencial para causar la muerte del intoxicado sigue latente. Por su elevada toxicidad y la relativa abundancia en los bosques, la “*amanita phalloides*” es la seta más peligrosa, causante de la mayoría de las intoxicaciones mortales en España. Aparece en los meses de otoño, pero no le gusta el frío. Su carne es blanca, no demasiado firme. Tiene un sombrero de 5 a 15 centímetros de diámetro.



https://es.wikipedia.org/wiki/Amanita_phall

<https://www.diariojaen.es/la-semana/mas-de-1-700-especies-AB2355507>