

## 6.- SETAS QUE TRADICIONALMENTE SE APROVECHAN EN LAS SIERRAS DEL PARQUE NATURAL DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS.

Rufino NIETO OJEDA

*Centro de Capacitación y Experimentación Forestal. Ap. 21  
E-23470 Cazorla (JAÉN) (ESPAÑA)*

**Lactarius 4:** 49- 56 (1995). **ISSN:** 1132-2365

De las posibilidades de ocio que este espacio natural brinda al ciudadano (excursiones, escalada, caza, pesca, fotografía,...), indudablemente, la afición más generalizada entre los nativos del Parque es la búsqueda de setas. Cada otoño, en cuanto caen las primeras lluvias, un aluvión de personas, tanto residentes en el interior de la Sierra, como en los pueblos cercanos, literalmente se “tiran al monte” en busca de los apreciados “guízcanos”. Tal es la pasión que los serranos tienen por las setas, que muchas personas mayores, pueden andar diariamente más de 20 Km para encontrar unos cuantos ejemplares, que luego magníficamente preparados degustarán con amigos y familiares, dando

por bien empleada la “caminata”. Es pues, una actividad saludable que se realiza en una época donde se disfruta de los máximos atractivos que la Sierra nos brinda (paisajes otoñales de ensueño, temperaturas agradables, carencia de molestos insectos,...), y que sirve de pretexto para acercar el hombre a la naturaleza.

Esta afición nos viene a los serranos de viejo y por necesidad, ya que las setas servían para enriquecer nuestra dieta, por una parte, como se puede constatar si repasamos las recetas gastronómicas de muchos platos de aquí; de otra, en años de abundancia se comercializaban las que sobraban

6.- SETAS QUE TRADICIONALMENTE SE APROVECHAN EN LAS SIERRAS DEL PARQUE NATURAL DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS.

y se obtenían, de paso, unas pesetillas.

Así, el conocimiento que tiene el serrano sobre el tema, lo ha heredado de sus antepasados, pasando las diferentes especies comestibles y los lugares donde se dan de unas generaciones a otras, hasta el punto que los “corros de brujas” “seteras”, como se les llama aquí, de la seta de primavera (*Calocybe gambosa*), por ejemplo, sólo son conocidas por unos pocos, guardándose de divulgarlas entre sus propios vecinos. Como consecuencia y a pesar de la fuerte afición que existe, sólo consumen unas cuantas especies de las numerosas que son comestibles en estas Sierras - también hay un buen número de tóxicas.- Algo lógico, por otra parte, si consideramos la escasa importancia que en Andalucía se le ha dado a la Micología, así se llama la ciencia que estudia los hongos, muy diferente al País Vasco o Cataluña, por ejemplo, donde existen desde hace muchos años, Asociaciones Micológicas que se han encargado de la divulgación y han significado el germen de un buen puñado de

aficionados, no ya tanto por su valor culinario -micófago-, sino por el propiamente cultural; pues tanto biología como su diversidad taxonómica, constituyen todo un complejo y apasionante mundo.

Si bien he dicho que el número de especies comestibles en el Parque es mucho mayor que las que realmente se aprovechan, debo recordar **que una confusión puede causar la muerte, por lo que sólo debemos recolectar aquellas que tengamos plena seguridad de que no son comestibles.** Las no identificadas, se deben respetar ya que pueden ser especies escasas que convenga proteger. Las que se recolecten, se debe cortar el pie con un cuchillo o navaja, a fin de no dañar el micelio. La práctica de escarbar con ganchos o garfios, es totalmente perjudicial para las setas, por destruirles el micelio, debiendo ser erradicada ya que es más propia de avaros que de micólogos y el respeto a la naturaleza hemos de demostrarlo también en esta actividad, que es a su vez, una de las mas naturales.

## 6.- SETAS QUE TRADICIONALMENTE SE APROVECHAN EN LAS SIERRAS DEL PARQUE NATURAL DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS.

Varios amigos vienen requiriendo mis escasos conocimientos de la materia, sobre dos aspectos principalmente: identificar alguna seta de buen aspecto -del que siempre hay que dudar- para cerciorarse de si pueden o no, clavarle el diente y saber cuales eran las especies que de siempre se aprovechan en estas Sierras. Ello me animó a escribir estas líneas sobre el tema. Con ellas, pretendo contestar a la pregunta más general del aficionado serrano; si de paso, despierta el “gusanillo” de otras personas, mataré “dos pájaros de un tiro”.

Sin más preámbulos, pasemos a ver cuales son las setas que cogemos nosotros, cogieron nuestros abuelos y los abuelos de nuestros abuelos, en estas Sierras:

**a.- Sombrilla** (*Macrolepiota procera*). Llamativa seta por sus grandes dimensiones, ya que alcanza los 40 cm de altura y los 25 de diámetro en el sombrero. El pie va provisto de anillo y en la parte superior del sombrero, lleva grandes escamas dispuestas radialmente. Cuando es joven,

antes de abrir, tiene forma de palo de tambor. Pertenece a un grupo en el que existen especies tóxicas, incluso mortales, pero se diferencia bien de éstas por sus grandes dimensiones. Especies similares, e igualmente comestibles, son *Macrolepiota rhacodes*, con la cutícula muy escamosa, y *Macrolepiota mastoidea*, algo más pequeña y con el sombrero poco escamoso provisto de un saliente mamelón central. Su valor culinario es **excelente**, aunque el pie se aconseja desecharlo.

También tenemos especies tóxicas, tales como *Lepiota cristata*, que se distinguen de las anteriores por sus dimensiones mucho menores. Para evitar errores, **no se deben recolectar Lepiotas de menos de 10 cm de diámetro** -un cigarrillo mide 8 cm de largo-.

**b.- Seta de cardo cuco** (*Pleurotus eryngii*). Es con el “guízcano” la seta más conocida en España, aprovechándose prácticamente en casi todas las provincias. Se da en lugares abiertos, ya que es saprofita de la raíz del cardo rodador (*Eryngium campestre*). El sombrero es

6.- SETAS QUE TRADICIONALMENTE SE APROVECHAN EN LAS SIERRAS DEL PARQUE NATURAL DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS.

oscuro en la parte superior y blanquecino por abajo, con las láminas decurrentes; pie, generalmente excéntrico, grueso y curvado. **Excelente** comestible.

**c.- Guízcano** (*Lactarius deliciosus* y *L. sanguifluus*). Omito la descripción por ser ampliamente conocido. Si decir que existen otros *Lactarius* de similar aspecto y que son tóxicos. Para no confundirse, basta con recolectar los que emanan látex rojo-anaranjado al hacerles una pequeña heridita. A pesar de ser muy estimado, su valor culinario es menor que el de otras especies, por lo que se considera simplemente como **bueno**.

Especies tóxicas, parecidas a las dos anteriores, pero con el látex blanquecino, son *Lactarius chrysorrhoeus* y *L. torminosus*, este último con el borde del sombrero muy algodonoso.

**d.- Seta de primavera o verano**

(*Calocybe gambosa* = *Tricholoma georgii*). La más exquisita y apreciada de cuantas existen en el Parque. Es de color blanco toda ella y emana un

agradable aroma a harina. Se da en algunos lugares puntuales, siempre en herbazales frescos o al abrigo de zarzas o majuelos. Sale en los meses de abril a junio, en manchas -seteras, que los serranos guardan celosamente. Valor culinario: **Exquisita**.

**e.- Hongo** (*Agaricus campestris*, *A. arvensis*, *A. bitorquis*,...). Si bien desde el punto de vista biológico, todas las setas son hongos -aunque existen otros hongos, a veces microscópicos, que no tienen forma de seta-, en la Sierra llaman "hongos" a las setas pertenecientes al género *Agaricus*, al cual pertenece el champiñón cultivado (*Agaricus bisporus*), por lo que se les conoce también como "champiñones silvestres". Como estas especies son muy parecidas al champiñón, conocido de todos, omito la descripción. Sin embargo, hay que tener dos precauciones con estas setas: 1ª No consumirlos ejemplares a los que con la madurez, tengan las láminas negras, ya que resultan indigestos. 2ª En el Parque es frecuente la especie *Agaricus*

6.- SETAS QUE TRADICIONALMENTE SE APROVECHAN EN LAS SIERRAS DEL PARQUE NATURAL DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS.

*xanthoderma*, que es tóxica, produciendo trastornos gastrointestinales.

Por consiguiente, se debe tener especial cuidado de no recolectarla. Esta última se reconoce fácilmente porque al hacerle una herida, la **carne se amarillea rápidamente**. Valor culinario: **bueno**.

**f.- Seta de tomillo o pino. Negrilla** (*Tricholoma terreum*).

La parte superior del sombrero, que es de color negruzco, recuerda a la piel del ratón. El pie y láminas son de color blanco grisáceo. Es una seta pequeña y frágil. Hay que tener cuidado al recolectarlas, pues existen otras especies de aspecto parecido que son tóxicas. Valor culinario: **bueno**.

**g.- Seta de cañada** (*Clitocybe geotropa* var. *maxima* = *C. maxima*). Seta grande, da hasta 20 cm de altura, con el pie engrosado que llega a tener un diámetro similar al del sombrero cuando se está desarrollando, aunque posteriormente se ensancha. Toda ella es de un color cremoso, con las láminas más claras. Crece en llamativas

hileras, aunque a veces se encuentran individuos aislados. Valor culinario: **bueno**.

Como **seta de cañada**, recolectan otra seta similar, pero con algunas manchitas oscuras a modo de gotas que se disponen en líneas circulares en el sombrero. Debe tratarse de *Lepista panaeola* = *L. luscina* o de *Lepista rickenii*, que son también comestibles.

**h.- Seta de pinocha**

(*Clitocybe gibba* = *C. infundiliformis* y *Clitocybe inversa* = *Lepista inversa*). Características setas de pie delgado, láminas decurrentes y con el sombrero hendido en el centro y, a veces, con el borde ondulado. Toda ella es de un color marrón cremoso, más claro en las láminas. A pesar de ser aprovechada desde antiguo, por su carne fibrosa no es muy estimada, aunque es comestible.

**i.- Cagarria** (*Morchella esculenta*, *M. cónica*).

Característica seta de sombrero hueco, más o menos cónico y con múltiples alvéolos en la superficie. Sale en primavera, especialmente sobre bosques

quemados y ricos en materia orgánica. A la hora de cocinarlas hay que limpiarlas minuciosamente, pues su sombrero hueco suele ser refugio de escolopendras, babosas, etc. Valor culinario: **excelente**.

**j. - Seta de tocona** (*Pleurotus ostreatus*). Seta saprofita de otoño, muy parecida a la de cardo, con el sombrero en forma de concha de ostra, pie excéntrico y láminas blancas muy decurrentes. La cutícula es pardo-oscuro, casi negra en las que salen en tocones y troncos de pino en descomposición. Aunque no es muy frecuente, podemos observarla sobre troncos de otras especies leñosas, especialmente en álamos y sauces. Siempre forma grupos numerosos, con los pies unidos por su base.

Esta especie se cultiva actualmente sobre troncos de madera y otros sustratos, comercializándose todo el año. Las variedades cultivadas, suelen tener la cutícula más clara. Estas setas de cultivo, reciben diferentes denominaciones en la comarca: **seta de alpaca, seta de paja**, etc. Valor culinario: **bueno**.

**k.- Patata de tierra** (*Rhizopogon luteolus*). Hongo con forma de tubérculo, que se suele aparecer semienterrado en el suelo. Tiene la piel de amarillenta a caqui, cubierta a veces de raicillas del micelio, y la carne blanca de joven, tomándose caqui-verdosa a negruzca, cuando está madura. Aparece en otoño y, a veces, en primavera. Es bastante apreciada en estas sierras. Valor culinario: **bueno**.

**1.- Pata de mulo** (*Ramaria stricta* = *Clavaria stricta*; *Ramaria flava* = *Clavaria flava*; *Ramaria aurea* = *Clavaria aurea*). Las ramarias, como su término indica, tienen forma de rama, pues de una base, más o menos gruesa, salen diferentes ramas que se dividen sucesivamente en otras más pequeñas, hasta finalizar en un extremo denticulado. *R. stricta* es de una tonalidad marrón clara, mientras que las otras dos especies son de un llamativo color amarillo-dorado o anaranjado.

Aunque estas tres especies son comestibles, se aconseja consumirlas **sólo cuando son**

6.- SETAS QUE TRADICIONALMENTE SE APROVECHAN EN LAS SIERRAS DEL PARQUE NATURAL DE CAZORLA, SEGURA Y LAS VILLAS.

**jóvenes y previa cocción.** No obstante, se desaconseja su recolección al poder ser confundidas con otras especies de ramarias tóxicas.

En menor medida, se utilizan otras especies aquí, tales como **la seta de chopo** (*Agrocybe aegerita*), que aparece sobre troncos de chopos y sauces. De las buenas comestibles que no se

aprovechan en estas Sierras, están: *Coprinus comatus*, *Hygrophorus sp.*, *Armillaria mellea*, *Lepista nuda* y diferentes boletáceas, pertenecientes a los géneros *Suillus* y *Boletus*. Especialmente abundante es *Suillus granulatus*, llamado **bojín o botete**, que es comestible y con posibilidades de aprovechamiento en el Parque.

Setas comestibles que se aprovechan tradicionalmente en el Parque Natural de Cazorla, Segura y Las Villas:

**a.- Sombrilla** (*Macrolepiota procera* = *Lepiota procera*),

**b.- Seta de cardo cuco** (*Pleurotus eryngii*).

**c.- Guízcano o níscolo** *Latarius deliciosus* y *L. sanguifluus*.

**d.- Seta de primavera o verano** (*Calocybe gambosa* = *Tricholoma georgii*).

**e.- Hongo o champiñón silvestre** (*Agaricus campestris* y *A. arvensis*).

**f.- Seta de pino, seta de tomillo o negrilla** (*Tricholoma terrum*).

**g.- Seta de cañada** (*Clitocybe geotropa* var. *maxima* = *C. maxima*).

**h.- Seta de pinocha** (*Clitocybe gibba* = *C. infundiliformis*).

**i.- Cagarriaf** *Morchella esculenta* = *M. vulgaris* y *M. conica*,

**j.- Seta de tocona** (*Pleurotus ostreatus*).

**k.- Patata de tierra** (*Rhizopogon luteolus*).

**l.- Pata de mulo** (*Ramaria stricta* = *Clavaria stricta* y *Ramaria flava* = *C. flava*).

