

Jaume Sañé

100 *setas* fácilmente identificables



Ilustraciones de
Josep Ribot i Calpe

colección
H
Hedera
nº2

Lectio Le ediciones

1 0 0
s e t a s
fácilmente
identificables

Texto

Jaume Sañé

Ilustraciones

Josep Ribot i Calpe

colección

Hedera

nº 2

Primera edición:
septiembre 2008

© del texto, Jaume Sañé
© de las ilustraciones,
“Herederos de Josep Ribot i Calpe”

© *Cossetània Edicions*
C/ Violeta, 6 • 43800 VALLS
Tel.: 977 602 591
Fax: 977 614 357
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

*Ordenación taxonómica
de las ilustraciones:*
Magdalena Pilar Hoyo y Dolores Sierra

Gestión de imágenes:
Domènec Ribot

Diseño y composición:
Imatge-9, SL

Impresión:
Formes Gràfiques Valls, SA

ISBN:
978-84-96754-23-2

Depósito legal:
T-1.140-2008

ÍNDICE**Página****Página**

Champiñón.....	8	Pedo de lobo.....	40
Champiñón silvestre.....	8	Bejín gigante.....	41
Champiñón bianillado.....	9	Bejín aerolado.....	41
Bola de nieve.....	9	Lengua de vaca.....	42
Oronja.....	10	Lengua de gato.....	42
Falsa oronja.....	11	Hidno herrumbroso.....	43
Oronja limón.....	12	Hongo anisado.....	43
Pantera.....	13	Niscaló.....	44
Oronja verde.....	14	Robellón.....	45
Cicutá blanca.....	15	Niscalá.....	46
Pimpinela.....	16	Lactario de leche dorada.....	47
Seta de la miel.....	17	Niscaló falso.....	47
Hongo negro.....	18	Lactario aterciopelado.....	48
Hongo calabaza.....	18	Lactario zonado.....	49
Pie rojo.....	19	Rúsula.....	50
Boleto de Satanás.....	19	Rúsula sanguínea.....	51
Boleto anillado.....	20	Rúsula blanca.....	51
Boleto baboso.....	21	Negrilla.....	52
Boleto bovino.....	21	Seta de los caballeros.....	53
Faisán.....	22	Higróforo escarlata.....	54
Pie azul.....	22	Higróforo.....	55
Trompeta de los muertos.....	23	Seta engañosa.....	56
Rebozuelo.....	24	Higróforo marfileño.....	57
Rebozuelo anaranjado.....	24	Higróforo blanco.....	57
Seta de olivo.....	25	Higróforo oliváceo.....	58
Cortinario elegante.....	26	Higróforo cónico.....	58
Cortinario púrpura.....	26	Platera.....	59
Cortinario de montaña.....	27	Colibia de pie fusiforme.....	59
Pata de perdiz.....	27	Parasol.....	60
Clatro rojo.....	28	Senderuela.....	61
Falo hediondo.....	28	Seta de San Jorge.....	61
Mano de mortero.....	29	Seta barbuda.....	62
Clavaria truncada.....	29	Coprino entintado.....	63
Pie de rata.....	30	Seta de ostra.....	64
Pie de gallo.....	30	Seta de chopo.....	65
Seta coliflor.....	31	Seta de cardo.....	65
Ramaria coliflor.....	31	Yesquero de los frutales.....	66
Pipa.....	32	Yesquero del pino.....	66
Barba de cabra.....	33	Yesquero multicolor.....	67
Cresta de gallo.....	33	Silla de montar.....	68
Estrella de tierra.....	34	Hongo yesquero.....	68
Peciza estrellada.....	35	Piel de corzo.....	69
Peciza parda.....	35	Políporo del castaño.....	69
Oreja de asno.....	35	Trufa negra.....	70
Colmenilla.....	36-37	Trufa de verano.....	70
Hongo bonete.....	38	Trufa de invierno.....	70
Oreja de gato.....	39	Carbón del maíz.....	71

INTRODUCCIÓN

Seguramente, en época prehistórica, cuando los alimentos no siempre eran fáciles de obtener, los primeros humanos ya debían de comer setas imitando a los animales de bosque que lo hacían. Y a base de ir probándolas, de sufrir indigestiones e incluso de perder la vida, los hombres primitivos aprenderían qué setas eran malas y cuáles eran las buenas. Se sabe, por ejemplo, que en la época de los romanos la costumbre de comer setas ya estaba muy extendida y que, en aquel tiempo, la célebre oronja que todavía hoy recogemos estaba considerada uno de los manjares más exquisitos.

Pero, como sucede con la afición a la caza o a la pesca, no se trata solamente de una cuestión de comer: parte del placer consiste en conseguir estos alimentos en el bosque, en el río o en el mar, es decir, en ir a buscarlos.

¿Qué es una seta?

Una seta puede ser la excusa para pasar la mañana en el bosque, un plato exquisito que conviene degustar poco a poco o, sencillamente, algo que se recoge sin pagar y se vende a precio de oro. Pero en la naturaleza, las setas son mucho más que todo esto y tienen una función. De hecho, son sólo la parte visible de unos seres vivos que se pasan el año bajo tierra, en medio de la hojarasca o dentro de los troncos. El nombre que reciben vulgarmente estos seres es el de setales, que equivale a lo que los micólogos conocen como hongos. El nombre de setal, además, también se utiliza para denominar el lugar concreto donde crecen las setas.

Las setas son unos seres vivos clasificados como un grupo con personalidad propia, que no se incluye dentro de las plantas ni de los animales. De hecho, su aspecto y el sistema de reproducción recuerdan de lejos a los de una planta, con la diferencia de que las setas no tienen clorofila. La clorofila es una sustancia propia de las plantas, un pigmento verde que les permite transformar los minerales en materia orgánica aprovechando la energía del sol. Los hongos no tienen, lo que hace que no sean de color verde y que la luz no les sirva de mucho. Su alimentación es parecida a la de un animal: se alimentan de productos ya elaborados, ya sean plantas o animales, vivos o muertos. Y por eso suelen vivir sobre troncos, hojarasca, estiércol, pelos, plumas u otros elementos similares.

El contenido de una seta es, principalmente, agua. Si exceptuamos alguna especie, como algunas setas de tronco, nos encontramos con que la mayoría de setas están compuestas por un 90% o un 95% de agua y por una mínima parte de proteínas, azúcares, grasas o sales minerales. Además, esta pequeña parte alimenticia no siempre



comporta una fácil digestión, ya que las setas contienen una sustancia llamada quitina que se digiere con dificultad. En cuanto al valor nutritivo, un kilo de setas contiene, aproximadamente, 400 ó 500 calorías, más o menos las mismas que encontraríamos en 50 gramos de frutos secos. En otras palabras, comer setas, desde el punto de vista calórico, equivale a comer lechuga, tomates u otras verduras del huerto.



Cómo conocer las setas

En Cataluña hay como mínimo unas 1.500 especies de hongos que producen setas. La mayor parte de estas setas no tiene ninguna sustancia tóxica, es decir, son inofensivas, pero no se consumen sencillamente porque no tienen buen sabor o porque se desconocen sus cualidades. Sólo un centenar son conocidos popularmente. Y de este centenar, aproximadamente sólo la mitad es consumida en algún lugar de forma habitual. El resto de setas no se utiliza si no es desde el punto de vista científico.

Tradicionalmente, los hijos aprendían de sus padres a ser buenos conocedores de las setas y así a menudo hay familias enteras que sólo recogen algunas setas en concreto, que son las que han visto recoger siempre, y dejan otras buenas sencillamente porque “de éstas en casa no recogemos”. Pero cualquiera que lo desee, aunque no sepa, puede aprender a conocer las setas poniendo un mínimo interés, sobre todo si tiene la suerte de poder contagiarse de la experiencia de un experto. Si no se encuentra cerca un maestro conocedor de las setas, hay que preguntar mucho, y fijarse en todos los detalles.

Las setas son apreciadas desde el punto de vista gastronómico principalmente por su gusto y su textura. Pero a veces ejemplares de una misma especie presentan sabores diferentes en función, por ejemplo, de si son jóvenes o ya tienen muchos días. El sabor también varía en función de la zona donde nacen. Los niscalos de tierras bajas, por ejemplo, suelen ser más sabrosos que los de montaña porque no disponen de tanta agua, lo que hace que tengan un sabor más intenso, mientras que los de montaña, que disponen de agua en abundancia, tienen un sabor más suave, más diluido.

El valor culinario de las setas es siempre algo muy subjetivo, y por lo tanto, es imposible clasificar las setas según su sabor, y aún menos cuantificar su sabor. Pero hay algunas especies que se consideran muy buenas o excelentes, como la oronja, el hongo calabaza,

la seta de San Jorge, el rebozuelo, el níscolo, el robellón, el higróforo, la colmenilla, el higróforo escarlata, la trompeta de los muertos, la trufa o las senderuelas.



¿Qué hay que hacer en caso de intoxicación?

A pesar de que en nuestro entorno las setas realmente peligrosas no llegan a unas veinte, algunas son realmente muy tóxicas y pueden ser mortales. Por eso debemos prestar mucha atención a reconocer setas como la oronja verde, la cicuta blanca, el cortinario de montaña, el hongo bonete y la seta engañosa.

Las intoxicaciones producidas por ingestión de setas tienen en común que afectan al hígado y a los riñones y, a veces, también al sistema nervioso. El malestar no se cura con ningún tipo de antibiótico, pues no hay ninguna bacteria ni virus para combatir, sino que se trata de sustancias que nos alteran el funcionamiento normal de algunos órganos y, en consecuencia, también de todo el cuerpo. Un envenenamiento por ingestión de setas hay que considerarlo una urgencia clínica grave que requiere atención lo antes posible.

A pesar de las campañas de prevención, libros y exposiciones, cada año hay intoxicaciones por ingestión de setas. La mayor parte de intoxicados sufre sólo un dolor de vientre y malestar general, pero otros sufren agresiones importantes en el hígado y en los riñones, y algunos llegan a morir. Cuando una intoxicación es muy grave, hay que recurrir a tratamientos que en algunos casos implican un trasplante de órganos, normalmente de hígado. Y a veces, si la intoxicación se detecta demasiado tarde, ni tan sólo esta medida es suficiente.

Si en alguna ocasión nos encontramos ante una situación de intoxicación por setas o la sufrimos nosotros mismos, debemos tener presente que no hay ningún remedio que se pueda preparar en casa para curarlo. Lo único que podemos hacer, en cualquier caso, es intentar provocar el vómito para expulsar lo que pueda quedar en el estómago y dirigirnos en seguida al hospital más cercano.

También es importante conservar los restos de comida que han quedado, si hay, y buscar partes de las setas para poder mostrarlas a los médicos como muestra. Identificar el tipo de seta causante de la intoxicación es muy importante de cara a poder aplicar el tratamiento más adecuado.

Falsas creencias populares

1. No es verdad que las setas que comen los animales del bosque son comestibles también para las personas, ya que nuestro sistema digestivo es distinto al suyo.

2. No es verdad que las setas toman el veneno de otras plantas tóxicas, ni tampoco de animales. Las sustancias tóxicas que tienen algunas setas han sido elaboradas por su sistema biológico.

3. No es verdad tampoco que las setas sean buenas o malas en función del lugar donde las encontramos.

4. No es verdad que las setas que nacen en lugares sucios, al lado de escombros, de porquería o de hierros oxidados sean las malas.

5. No es verdad que el color y la forma de las setas tenga algo que ver con su sabor, y aún menos con su toxicidad.

6. No es verdad ni tiene ningún fundamento que las setas que cambian de color cuando se cortan con el cuchillo son malas y las que no cambian son buenas.

7. No es verdad que las setas que ennegrecen un ajo o una cuchara de plata puestas dentro del agua de la cocción son malas.

8. No es verdad que todas las setas son comestibles una vez están cocidas.

La recolección

La habilidad de los buenos recolectores de setas consiste en conocer los árboles y las setas, y adivinar qué lugares pueden ser buenos para alojar setales y cuáles no lo son tanto.

Así, los que entienden no buscan por cualquier sitio, sino que saben adónde van. Y, al mismo tiempo, tienen presente que un setal puede vivir muchos años si nadie lo daña.

Por eso es importante tener mucho cuidado. No se encuentran setales nuevos todos los días. Y los buenos conocedores de setas lo saben muy bien. El mejor conocedor es el que llena la cesta sin dejar rastro ni señal en el bosque. Un buen recolector no dice adónde va, recoge sin hacer

ruido sólo las setas que le interesan, sin dañar las malas y deja el bosque exactamente como lo ha encontrado, sin restos esparcidos ni el terreno removido.

Además, no da pistas a otros conocedores de setas, que podrían dañar en pocos días un setal conservado durante mucho tiempo.





Champiñón

Agaricus bisporus

Junto con la seta de ostra, el champiñón es una de las pocas setas que **se cultivan industrialmente**. Es de color blanquecino, con el pie corto y rechoncho, muy lleno por dentro cuando la seta es joven. Al principio, el sombrero lleva una bizna que la cubre hasta el pie, de forma que los champiñones jóvenes tienen el libro totalmente escondido y protegido. Con el tiempo, el sombrero crece y se ensancha, y la bizna se rompe mostrando las láminas apretadas, de color rosado, que se oscurece con el tiempo.



Champiñón silvestre

Agaricus campestris

Seta carnosa que es muy parecida a los champiñones cultivados que venden en las tiendas, pero normalmente más grande, hasta diez centímetros de diámetro, y no tan rechoncho. El sombrero es blanquecino por encima, a menudo ensuciado por unas manchas más oscuras, y se separa muy fácilmente del pie. Sale al final del verano y en otoño en campos muy abonados, a veces también en primavera. **Es comestible**, más apreciado que el champiñón.



Champiñón bianillado

Agaricus bitorquis

Seta robusta, con forma de champiñón y sombrero un poco escamoso, de color blanco sucio, que a veces tiende a amarillento oxidado. El pie es grueso y carnoso y lleva un doble anillo. Su carne es fuerte, de color blanco o rosado, que se oscurece con el tiempo.

Es comestible y tiene un cierto sabor y olor a avellana. A esta seta le gusta crecer en terrenos muy compactados donde ninguna otra seta puede salir; a veces sale en medio o al lado de los caminos rurales e incluso levanta el asfalto viejo de las calles.



Bola de nieve

Agaricus arvensis

Cuando es joven es redondeado, de color blanco y desprende un cierto olor a anís. Cuando ya ha crecido, toma la forma de seta convencional, de color amarillento, con la pierna más delgada y más larga que los champiñones silvestres. Lleva un anillo dentado en la parte alta de la pierna. Crece en prados y jardines, también bajo bosques si hay hierba, tanto en primavera como en otoño. **Es buen comestible**, pero debemos tener presente que hay muchas setas similares.



Oronja

Amanita caesarea

La única seta de la familia de las amanitas que es comestible y muy apreciada. La identificaremos por su color de yema de huevo de la parte superior del sombrero, con el pie y el libro de un amarillo dorado pálido. Lleva vaina blanquecina en la base del pie y anillo poco patente. Su carne es de color blanco crudo, tirando a amarillo, y desprende un olor muy agradable. Es una seta de tierra baja, crece en bosques abiertos y suele aparecer solitaria, bien visible, al lado de los caminos o en los claros. Las oronjas jóvenes aparecen envueltas por una vaina blanquecina. Hay quien las coge igualmente y las hace crecer poniéndolas en un vaso con agua. **Es un comestible excelente**, que ya en tiempos de los romanos era muy apreciado.



Falsa oronja

Amanita muscaria

También conocida como matamoscas, es la típica seta que sale en los cuentos de hadas y duendes. La forma es muy parecida a la oronja, pero se hace mucho más grande. La vaina, el pie y el anillo son muy blancos. También lo es su carne, que no desprende ningún olor especial y tiene un gusto dulce. La parte superior del sombrero es de color rojo intenso, a menudo adornado con manchas blancas, restos de la antigua bizna que la cubría toda cuando era joven. Suelen crecer en los pinares y en los bosques de abedules. **No es comestible, al contrario**, su ingestión puede provocar malestar e incluso sensaciones de delirio, aturdimiento y visión distorsionada durante un tiempo. Estos poderes alucinógenos de la falsa oronja explican la expresión catalana “estar tocat del bolet” (estar como un cencerro).



Oronja limón

Amanita citrina

Seta pequeña, que no alcanza los doce centímetros de altura, de color blanco o amarillento. Tiene todas las características típicas de las amanitas: la base del pie está envuelta de una vaina membranosa muy patente, y en la parte alta hay un delicado anillo membranoso. Se puede confundir fácilmente con la oronja verde. Pero la oronja limón tiene un color más suave, y los trozos de bizna de la parte superior del sombrero son numerosos y muy repartidos. Nacen en otoño, tanto en los bosques de pinos como en los de árboles caducifolios. **Sin valor culinario.** Su carne, blanquecina o amarillenta, desprende un olor parecido a las patatas viejas, pero no es nada recomendable recogerla para evitar su confusión con la mortal oronja verde, demasiado parecida.



Pantera

Amanita pantherina

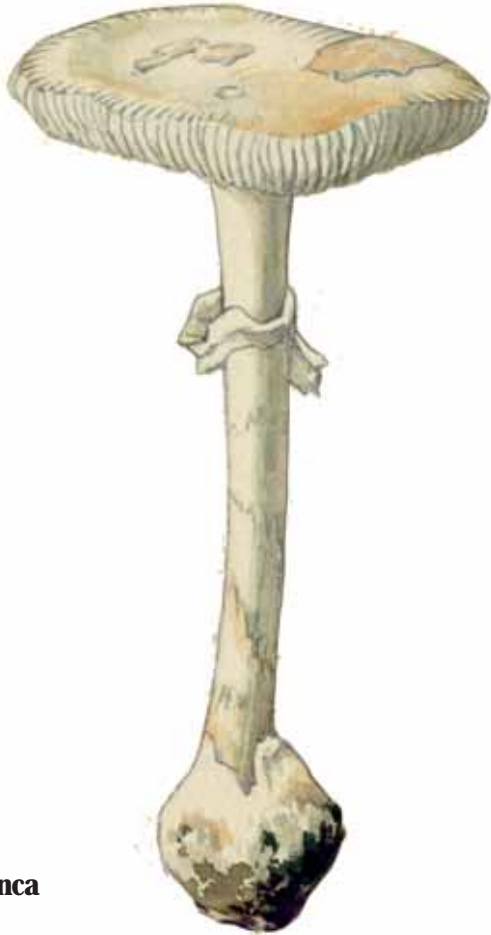
Como todas las amanitas, la pantera nace envuelta dentro de una vaina blanquecina que se abre por arriba y deja salir la seta. Su pie es largo y carnoso, primero macizo, aunque con el tiempo queda vacío por dentro. El anillo está situado casi a medio pie, pero no es tan vistoso como en otras amanitas. Tanto la vaina como el pie, el anillo y las láminas son de color blanco. El sombrero visto desde arriba, en cambio, tiene un color marrón oscuro, siempre salpicado por muchas manchas blancas, restos del antiguo velo que cubría toda la seta, de forma que su diseño recuerda a la falsa oronja, pero con el color de fondo diferente. Se considera más tóxica que la falsa oronja y, por tanto, **es muy peligrosa**, pero no es alucinógena. Su carne, blanca, no tiene mucho gusto. Cuando es vieja, apesta.



Oronja verde

Amanita phalloides

La seta que hay que conocer mejor, pues la mayor parte de las intoxicaciones mortales por ingestión de setas en nuestro país son producidas por la oronja verde. **Su veneno es mortal** y no se deshace con la cocción ni tampoco confitándolo. La podremos reconocer por su volva en la base del pie y el anillo típico de las amanitas. El color del pie, el anillo y las láminas del libro son blancos. El sombrero es redondeado cuando la seta es joven, pero después se va allanando. La parte superior es normalmente de color verde aceituna, aunque a veces presenta un tono marrón o se decolora hasta ser blanquecino, sobre todo en bosques muy húmedos. Es una seta de tamaño medio, que no suele pasar de unos diez centímetros de diámetro. Crece en robledos y otros bosques caducifolios.



Cicuta blanca

Amanita verna

La cicuta blanca **es otra amanita mortal**, si bien es cierto que no suele producir tantas intoxicaciones como la oronja verde porque es una seta de primavera, y en esta época no hay tanta gente que recoja setas. Vive en bosques caducifolios, sobre todo robledos, sobre terrenos calizos. Aunque mantiene las características de las amanitas, como la vaina en la base del pie y el anillo, a simple vista es una seta más esbelta y frágil que las oronjas y las oronjas verdes. Toda la seta es blanca, a lo mejor tiene alguna mancha más oscura encima del sombrero. El pie está lleno por dentro cuando es joven, pero a medida que crece se va vaciando. Como en todas las amanitas, el sombrero empieza siendo redondeado cuando la seta es joven, y va abriéndose con el tiempo.