

Ramon Pascual

PRIMERA GUÍA DEL
**buscador
de setas**

lectio Le ediciones

NEMUS





Ramon Pascual

PRIMERA GUÍA DEL
**buscador de
setas**

Con 15 recetas de cocina de setas
por Núria Duran

ediciones
Lectio





Primera edición: septiembre del 2014

© de los textos: Ramon Pascual

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner, 200, ático 8a – 08036 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición: Barreras & Creixell, scp

Dibujos: Mònica Pascual
Fotografías: Ramon Pascual, excepto: pág. 43, N. Creixell

Fotografía de la cubierta: N. Creixell

Impresión: Cachimán Gràfic
ISBN: 978-84-16012-25-1
DL T 1004-2014





Sumario

6 Prólogo

Generalidades

8 Dedicatoria

10 Se define la seta: ¿qué, cómo, cuándo y dónde?

11 ¿Qué es una seta?

13 ¿Cómo es una seta?

18 ¿Cuándo salen las setas?

19 ¿Dónde salen las setas?

22 Se define al buen buscador de setas: ¿qué, cómo, cuándo y dónde?

23 ¿Qué se ha de recoger?

24 ¿Cómo se ha de recoger?

25 ¿Cuándo se ha de recoger?

26 ¿Dónde se ha de recoger?

30 El buscador de setas en la cocina

31 Propiedades de las setas

33 Manipulación de las setas

33 Conservas de setas

37 Recetario





La guía

50 Las setas que conviene conocer

- 52 Anisada
- 53 Armilaria de color de miel
- 54 Apagador
- 55 Seta de tinta
- 56 Trompeta amarilla
- 57 Seta reluciente
- 58 Senderuela
- 59 Champiñón de campo
- 60 Higróforo escarlata
- 61 Boleto comestible
- 62 Negrilla
- 63 Pleuroto en forma de concha
- 64 Mucosa negra
- 65 Lengua de vaca
- 66 Colmenilla
- 67 Oreja de gato
- 68 Rúsula blanca
- 69 Pie de gallo
- 70 Pie azul
- 71 Níscalo
- 72 Boleto anillado
- 73 Rúsula dorada
- 74 Oronja
- 75 Rebozuelo
- 76 Níscalo de sangre vinosa
- 77 Trompeta de los muertos



**78 Las setas que es imprescindible conocer**

- 80 Hifoloma de color de ladrillo
- 81 Clitocibe blanco
- 82 Cicuta verde
- 84 Seta de olivo
- 85 Boletto de Satanás
- 86 Amanita pantera
- 87 Matamoscas

88 Las setas que es interesante conocer

- 90 Hongo yesquero
- 91 Peziza confusa
- 92 Estrella de tierra
- 93 Clatro rojo
- 94 Ciato estriado
- 95 Falo hediondo
- 96 Pipa
- 97 Cuesco de lobo

98 Vocabulario**102 Bibliografía****106 Índice de nombres vulgares****107 Índice de nombres científicos**



Prólogo

No hace tantos años que íbamos a buscar setas guiados únicamente por la cultura popular propia del lugar donde vivimos que nos enseñaba cuáles eran las setas buenas y cuáles las peligrosas.

Como pasa con muchas personas, mi afición por las setas viene de mi padre, incansable buscador. Recuerdo perfectamente que al amanecer salíamos de nuestra casa situada en el barrio del Fondo de Santa Coloma y nos dirigíamos hacia la sierra de Mates por Sant Jeroni de la Murtra, subiendo hasta la ermita de Sant Onofre entre bosques hoy en día inexistentes, buscando apasionadamente las apreciadas setas. Durante un par de meses en otoño aparecían otras muchas setas además de los níscales, nuestro objetivo primordial. ¡Cuántas negrillas, rebozuelos, rúsulas y boletos dejamos en el bosque!

Con el tiempo fui explorando otras zona más alejadas y ampliando mis conocimientos, pero fue a partir de mi entrada en la Societat Catalana de Micologia que descubrí nuevos horizontes que nunca había llegado a imaginar y nuevas y agradables sorpresas a cada paso.

Además de profundizar en el mundo de la micología mi mejor experiencia ha sido tener la oportunidad de conocer a las personas con quien compartirlos. Como es el caso de Ramon Pascual y de su esposa Núria, que son una fuente de conocimientos y de grato magisterio. Ramon no tan solo ha publicado numerosos libros sobre el tema, agradables, bien ilustrados y de fácil lectura sino que es un privilegio oír sus charlas sobre temas de la Naturaleza en general y de las setas en particular. Su fácil forma de expresarse garantiza que al finalizar una conferencia los asistentes salgan con una cara de satisfacción diciendo que aunque el tema era difícil lo habían entendido todo.





Esto se traduce en las virtudes de este libro que facilita mucha información tan necesaria para todos aquellos que todavía tenemos muchas dudas o que sabemos menos de lo que nos imaginábamos. Como en todas las publicaciones de Ramon se hallan las respuestas que a menudo nos hacemos cuando con la complicitad de las setas disfrutamos de un buen paseo por el bosque, conocemos nuevos parajes, podemos observar la naturaleza de cerca y conociéndola mejor la amamos más intensamente.

Y cuando al llegar a casa con un cesto repleto de una variada recolección entramos en la cocina, podremos cocinar cada seta según sus características aprovechando las recetas que Núria ha seleccionado, acabando la fiesta con una buena cena.

Gracias a las publicaciones de Ramon, sin duda haremos mejores cosechas y más variadas, sin correr riesgos innecesarios y disfrutaremos cada vez más de esta magnífica afición que nos une a todos.

JOSEP CARRERAS Y LÓPEZ





Se define
la seta:
¿qué, cómo,
cuándo
y dónde?





¿Qué es una seta?

En tu primer contacto con la setas, tu “primera vez”, quizá lo que te llamó más la atención fue la **gran diversidad de formas y colores** que presentan.

Esta sorpresa es un buen punto de partida para definir qué es una seta y para saber darse cuenta de la relación entre estas **formas**, aparentemente caprichosas, de paraguas, de porra, de costra, de coral, de embudo, de falo, de concha o de cazuela y la **función** que llevan a cabo.

Lo primero que conviene conocer es qué son las **esporas**. Las esporas son elementos que participan en la reproducción de las setas. Son microscópicas, es decir, por su pequeñez solo puedes verlas con la ayuda de un microscopio. Las esporas maduran en las setas y la primera y principal misión de una seta es producir esporas. La segunda es contribuir a su dispersión, casi siempre lanzándolas al aire para que el viento se las lleve. Sus variadas formas están en consonancia con la eficacia que permite que las esporas desprendidas de las láminas de un níscalo o de los tubos de un boleto pasen al aire.

Una sola seta de tamaño mediano puede llegar a producir 8 o 10 millones de esporas que una vez en el aire persisten durante un cierto tiempo. El aire de la habitación donde estás leyendo este libro está lleno de esporas distintas. Y el de la cocina y del ascensor, el de la calle, el del interior del autobús y el del bosque.

Puedes comprobar lo que te estoy diciendo mediante una experiencia muy sencilla. Toma una rebanada de pan y ponla sobre la mesa de la cocina durante unos minutos. Mejor que sea de pan integral o de horno ya que el pan industrial suele llevar aditivos que dificultan la proliferación del moho.





Humedécela con un chorrito de agua bien distribuido sin que llegue a quedar empapada. Ponla dentro de una bolsa de plástico, ciérrala y déjala en un lugar templado durante unos 8 días. Al abrirla, verás que se ha desarrollado un moho. Un moho es un hongo que como todos produce esporas, pero no setas.



Moho sobre una rebanada de pan obtenido tal como se indica en el texto.

Las esporas presentes en el aire de tu cocina que cayeron sobre el pan han germinado y han dado lugar al moho que crece a expensas del alimento contenido en el pan.

También te invito a hacer otra experiencia que consiste en recoger la esporada de una seta, es decir el conjunto de esporas maduras que se liberan de las láminas de una seta madura dejada en reposo. Toma una seta madura, por ejemplo un champiñón comprado en el mercado cuando las láminas empiecen a tomar un color marrón. Corta el pie dejando unos 2 o 3 centímetros y ponlo cabeza abajo apoyado sobre el trozo de pie, encima de una cartulina. Tápalo con un recipiente invertido para que las esporas que se desprendan de las láminas no sean llevadas por una corriente de aire. Deja pasar un día entero y mira qué ha pasado. Las esporas, a millares, desprendidas de las láminas han ido dibujando unas líneas radiales tal como están dis-

puestas las láminas en el sombrero. Utilizar un champiñón da buenos resultados porque las esporas son de color chocolate y destacan bien encima de una cartulina blanca. Si lo haces con otra seta, una amanita por ejemplo, que tiene una esporada blanca, deberás utilizar una cartulina de color.



Esporadas de tres setas de la estrofaria verde, de color marrón violáceo.





*Fíjate en estos filamentos finos y ramificados.
Son las hifas. El conjunto forma el micelio.*

Cuando una espora caída germina emite un tubito finísimo, como un cabello, llamado **hifa**. Las hifas crecen y se ramifican y forman una especie de telaraña llamada **micelio**.

Para que las hifas crezcan necesitan alimento que absorben del espacio que ocupan, ya sea la tierra del bosque o el interior de una rama caída medio podrida o bien sobre el estiércol presente en un prado. En un puñado de tierra de bosque puede haber kilómetros de hifas.

Cuando las condiciones ambientales son favorables algunas hifas se juntan, se compactan y dan lugar a una seta que crece hacia el exterior. Para que lo entiendas: el micelio, que es un conjunto de hifas, es comparable a una madeja de lana abierta y esparcida por toda una habitación. Si tomas un cabo y empiezas a ovillar llegarás a formar el ovillo, una especie de pelota dura, comparable a una seta.

¿Cómo es una seta?

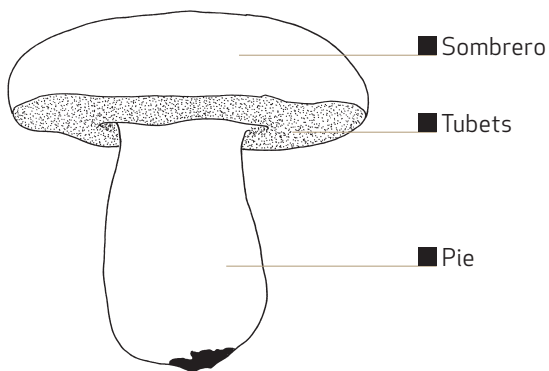
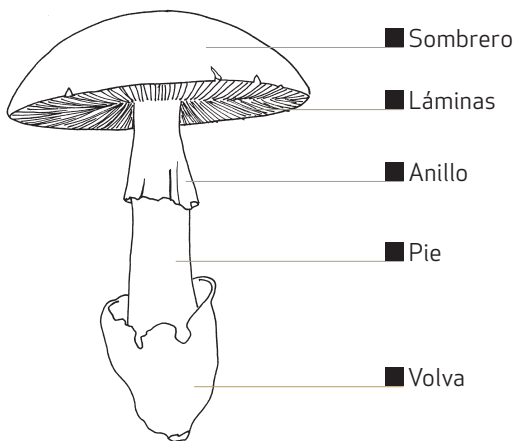
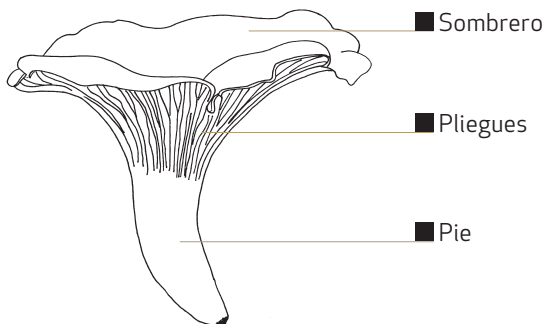
La seta típica más habitual es aquella que tiene forma de paraguas, constituida por un sombrero sostenido por un pie. En la parte inferior del sombrero se encuentran diversas estructuras, como por ejemplo, láminas (niscalos), pliegues (rebozuelos), poros (pipa y hongos yesqueros) o agujitas (lengua de vaca). La superficie de estas estructuras es la parte fértil de la seta, es decir, donde se forman y maduran las esporas. El pie sirve para alejar estas estructuras del suelo y permitir que las esporas desprendidas sean llevadas por el viento.







Las partes de las setas más corrientes





La seta sale al exterior cuando el primordio enterrado se expansiona. Para que esto ocurra debe haber suficiente humedad en el terreno. Se precisan buenas lluvias.

¿Cuándo salen las setas?

Las setas crecen a partir de los micelios. Los micelios cuando están activos no dejan de crecer y ramificarse en busca de alimentos presentes en el medio donde viven. Para que un micelio sea activo se precisa que en el lugar donde crece haya agua. El agua disuelve los nutrientes y llena las hifas del micelio.

Quando se dan unas condiciones ambientales determinadas, el micelio detiene su crecimiento y reúne algunas hifas que se compactan y forman un primordio donde se acumula la materia suficiente para desarrollar una seta.

Llegado a un cierto punto de humedad ambiental y de temperatura adecuada, a partir del primordio se desarrolla la seta, que se abre camino hacia el exterior.

Cada seta tiene sus preferencias pero, si hay el agua adecuada en el terreno, en nuestro país aparecen cuando la temperatura oscila entre los 12 °C y los 18 °C. Fíjate que estas condiciones se dan en otoño, que es cuando aparecen la mayoría de las setas.

Hay ciertas setas que prefieren temperaturas más bajas, como las negrillas, y otras son más amantes del calor, como las oronjas. Por este motivo, las setas aparecen en un cierto orden y cuando unas inician su desarrollo otras ya han desaparecido.

Las lluvias otoñales tanto si son generalizadas como si son locales marcan el ritmo de la temporada. La aparición de las setas va en consonancia con este ritmo y la mayoría salen unos 21 días después de las lluvias.





¿Dónde salen las setas?

Las setas y los hongos en general no son plantas y carecen de la capacidad de acumular materia y obtener energía a partir de la luz del Sol.

Las setas se comportan como los animales que utilizan la materia y la energía contenida en los alimentos fabricados por las plantas o acumulados en animales que previamente se han alimentado de las plantas. En el comienzo de este proceso siempre hay una planta verde (o un alga verde).

Las setas obtienen su alimento a partir de materia orgánica que pueden obtener de tres formas distintas.

La **primera**, aprovechando la que está presente en el medio donde viven. Se trata de materia orgánica muerta como la que está presente en la madera de una rama caída, de una piña o del estiércol de los animales del bosque. Es una forma de vida saprófita.



Madera cortada invadida por un hongo saprófita que produce una gran cantidad de pequeñas setas.

Políporo escuamoso creciendo sobre un chopo vivo. Absorbe el alimento del árbol y pone en peligro su existencia.



