

Guía práctica de setas

Joan
Montón

50

especies
comestibles

15

especies
tóxicas

Larousse

Dirección editorial: Jordi Induráin Pons

Edición: Emili López Tossas

Corrección: Àngels Olivera Cabezón

Ilustración: Jaume Farrés i Ubach

Diseño de cubierta, interiores y maquetación: Isaac Gimeno (lanada.org)

© Joan Montón Martínez, por los textos y las fotografías

© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2021

Rosa Sensat, 9-11, 3.a planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Primera edición: septiembre de 2021

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-18473-84-5

Depósito legal: B-9879-2021

IEII



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADO

Prólogo

Mi propósito al redactar esta obra ha sido ofrecer a un público muy diverso una guía práctica sobre las setas, centrada en la descripción de las más comunes, tanto comestibles como tóxicas.

Después de unas palabras iniciales sobre el momento de ir a buscar setas, con una serie de consejos útiles, introduzco al lector en el reino de los hongos. Doy también unas pautas de microscopía para los lectores que quieran iniciarse en la micología. Describo, a continuación, 50 especies de setas comestibles y 15 de setas tóxicas, cada una con una foto. Es un listado en absoluto exhaustivo, ya que hay muchísimas especies más.

Las fotos las he hecho de manera que se puedan ver bien todas las partes de las setas y sus hábitats. Hay setas que están cortadas, para que se vea si la carne cambia de color en contacto con el aire.

Las descripciones las he redactado en un lenguaje comprensible, y si he encontrado necesario usar alguna palabra más compleja, para no perder el rigor científico, el lector hallará su explicación en el glosario final. No se debe olvidar la lectura de las observaciones de cada seta, donde menciono especies comestibles cercanas o las comparo con especies tóxicas, para evitar confusiones. De todas formas, recomiendo conocer primero muy bien las especies tóxicas, y así evitar sustos inesperados.

Aparte del conocimiento y la descripción de las setas, el segundo objetivo que me propongo con esta guía es el de concienciar a todos de la importancia del medio natural, que debemos respetar y conservar. Cuando salimos del bosque no se debe notar que hemos entrado en él; no debemos dejar ningún desperdicio, señal ni rastro. Hay que respetar también la propiedad privada de agricultores y ganaderos: no deben dejarse vallas de ganado abiertas ni entrar en campos cultivados, y debemos mantener silencio en el bosque.

Conseguidos estos objetivos, ya sólo me queda invitar al lector a ¡disfrutar, disfrutar y disfrutar del fascinante mundo de las setas!

Joan Montón



Sumario

- 6** · Índice de nombres de las setas
- 8** · El placer de ir a buscar setas
 - Consejos básicos antes de salir a buscar setas · 12
 - Consejos básicos al llegar a casa · 14
 - Falsas creencias sobre la comestibilidad de las setas · 15
- 16** · El reino de los hongos
 - Partes de la seta · 19
- 20** · Hábitats más habituales donde crecen las setas
 - Bosque de ribera · 20
 - Encinar · 22
 - Abetal · 24
 - Abedular · 26
 - Hayedo con pinos · 28
 - Pinar con robles · 30
 - Hábitat de especies vegetales diversas · 32
- 34** · Los hongos en nuestra vida cotidiana
- 35** · El cultivo de setas
- 37** · Los nombres de las setas
- 38** · Valor nutritivo y culinario
- 39** · Estudio de una seta
- 40** · Microscopía
- 42** · Material y métodos para la elaboración de esta guía
- 45** · **50 especies comestibles**
- 147** · **15 especies tóxicas**
- 178** · Glosario
- 180** · Bibliografía
- 183** · Referencias de páginas web
- 184** · Índice de nombres científicos
- 186** · Índice de nombres en catalán
- 188** · Índice de nombres en gallego y euskera
- 190** · Biografía del autor

Índice de nombres de las setas

- Amanita de los césares · 47
Amanita rojiza · 49
Apagador · 63, 67
Atigrado · 177
Babosa · 105, 107
Barbuda · 67
Bejín areolado · 145
Bejín rugoso · 145
Boina de monte · 119
Boleto agradable · 75
Boleto anaranjado · 77
Boleto de satanás · 171
Boleto del pino · 73
Boleto reticulado de verano · 71
Boleto viscoso de pie granuloso · 79
Bonete · 93
Cabeza de fraile · 95
Cabrilla · 55
Cagarria · 87, 89, 91
Canaleja · 149
Capucha · 81
Capuchina · 129
Carbonera · 119
Cardenal · 97
Carrerilla · 81
Cespaño · 87
Champiñón silvestre · 53
Chivata · 111
Cicuta verde · 149
Clavaria elegante · 169
Clavaria rizada · 135
Clavaria truncada · 61
Clitocibe blanqueado · 153
Clitocibe embudado · 95
Cocorra · 125
Coliflor vinosa · 131
Colmenilla · 87, 89, 91
Cortinario de montaña · 175
Crispilla · 93
Crispilla rosa · 131
Cuerno de la abundancia · 59
Faisán de carrasca · 75
Falsa oronja · 151
Falsa patata · 51
Falso muserón · 81
Galerina rebordeada · 155
Gallipierno · 63
Gamuza · 137
Gatuña · 99
Girola · 55
Gonfidio reluciente · 139
Guíscano · 117
Gula de monte · 57
Gurumelo · 51
Higróforo de láminas amarillas · 105
Higróforo escarlata · 109
Higróforo viscoso · 107
Hongo baboso · 79
Hongo calabaza · 69
Hongo coliflor · 135
Hongo de vaca · 79
Inocibe terrestre · 173
Lengua de gato · 137
Lengua de vaca · 137
Lepiota castaña · 163
Lepiota maloliente · 161
Manecicas · 133
Manitas · 133
Matacandil · 63, 67
Matamoscas · 151

Mízcalo · 115
 Mocosa · 107
 Mojardón · 111
 Molinera · 111
 Morilla · 87, 89, 91
 Morrongla · 87, 89
 Muserón · 83
 Nazarena · 97
 Negrilla · 125
 Negrita · 125
 Ninfa · 81
 Níscalo · 115
 Níscalo de abetal · 113
 Níscalo de sangre vinosa · 117
 Níscalo falso · 159
 Oreja de fraile · 101
 Oreja de gato negra · 93
 Orejón · 93
 Oronja · 47
 Oronja verde · 149
 Oronja vinosa · 49
 Palo de tambor · 63
 Palomita · 127
 Panadera · 111
 Parasol · 63
 Pebrero · 123
 Pérfida · 157
 Pie azul · 97
 Pie de gallo · 133
 Pie de rata purgante · 169
 Platera · 95
 Pleuroto en forma de ostra · 101
 Pretenciosa · 129
 Ramaria amarilla · 133
 Ratón · 125
 Rebollón · 115, 117
 Rebollón de abeto · 113
 Rebozuelo · 55
 Rebozuelo anaranjado · 57
 Rusula blanca · 123
 Rusula de láminas doradas · 121
 Senderuela · 81
 Seta de álamo · 65
 Seta de ardilla · 103
 Seta de cañaeja · 99
 Seta de cardo · 99
 Seta de charol · 129
 Seta de chopo · 65
 Seta de color coñac · 85
 Seta de color miel · 85
 Seta de cunetas · 153
 Seta de los enanitos · 151
 Seta de marzo · 103
 Seta de olivo · 167
 Seta de pino · 115
 Seta de san jorge · 83
 Seta engañosa · 157
 Seta tigre · 177
 Sombrerillo de chino · 173
 Tentullo de jara · 75
 Trompeta amarilla · 57
 Trompeta de los muertos · 59
 Trompetilla · 57
 Trufa de invierno · 141
 Trufa de périgord · 143
 Trufa negra · 143
 Turma negra · 143
 Vinatero · 109
 Yema de huevo · 47

El placer de ir a buscar setas

Ha habido épocas en la historia de la humanidad (como catástrofes naturales, guerras, etc.) en que, por diversas razones, las setas han sido un alimento fácil de adquirir y necesario para la subsistencia. Actualmente, con una mejor calidad de vida, las setas se han convertido en una forma de ocio y entretenimiento, y comérselas, en un capricho gastronómico; salir a buscar setas es una manera de disfrutar de la naturaleza y el paisaje, e incluso una tradición heredada de nuestros padres. También es algo que nos atrae, con la contagiosa pasión que muestran quienes nos narran las aventuras de un día buscando setas en la montaña.

Cuando hablamos de setas, en mayor o menor medida, todo el mundo abre los ojos.

Las setas, desde tiempos inmemoriales, han despertado la curiosidad del ser humano. Desde el momento de nacer, el afán por conocer todo lo que nos rodea nos hace interesarnos y buscar explicaciones y respuestas sobre nuestro entorno.

Nadie se queda impasible cuando, en cualquier conversación, se empieza a hablar de setas, rodeadas siempre de cierta aura de misterio. Algunos, pueden mostrar cierto rechazo o desinterés, pero, aun así, escuchan. Otros, con los oídos en posición de alerta máxima, lo escuchan y aprenden todo, como un niño pequeño que se quisiera comer el mundo en un instante.

¡A nadie le deja indiferente el tema! Eso sí, para los aficionados es un placer apasionante y continuado en el tiempo. Todo comienza en casa, con los preparativos de los útiles, siempre listo para ir al bosque. Se debe decidir el día y la disponibilidad laboral y familiar, se debe elegir el lugar, consultar la meteorología... Después, aún queda consultar con amigos y compañeros en la tertulia previa a la salida.



¡Por la mañana llega la hora de salir! Hay nervios si el amigo llega tarde, si pensamos qué nos hemos olvidado, si dudamos si llevar el desayuno o si tomar algo en algún sitio, si encontraremos setas o no, si alguien ha madrugado más y ha recogido antes las setas en el lugar donde habíamos pensado ir, etc.

Finalmente llegamos al bosque, y... ¡sorpresa! Nada más bajar del coche, un compañero encuentra un boleto, otro dos níscalos. Bueno, ¡esto se anima! Pero ante las prisas, se necesita paciencia y organización. Decidimos reencontrarnos dentro de media hora donde hemos dejado los coches. Pasada la media hora de prospección, las caras de todos muestran cierta desilusión. Poca cosa. Y, unánimemente, decidimos: ¡cambiamos de lugar!

Cuatro kilómetros más allá, volvemos a parar esperando que la cosa cambie. Unos con cara de incredulidad, otros con cierta ansiedad... y, finalmente, un rincón que nadie había visto nos hace cambiar de cara a todos. ¡Qué alegría! “Un corro inmenso de *plateras*”, dice uno. “¡Ah! *pampas*”, dice el otro y, el tercero, presumiendo de un mayor conocimiento científico dice: “Sí, *Infundibulicybe geotropica*”. Pues bien, todos repartimos lo que recogemos como buenos amigos, y ya hemos conseguido media cesta cada uno. Contentos, nos damos cuenta de que se hace tarde, pero damos una vuelta más. Cuatro níscalos uno, cuatro mocosas otro, ocho boletos... y así quedamos todos satisfechos.

Como el restaurante queda lejos, hacemos tres kilómetros más y paramos en un espacio con mesas y una fuente; desenvolvemos los bocadillos que siempre llevamos y ¡hala! a comer, entre sol y sombra. Huelga decir que, mientras, escuchamos la música de fondo de los pájaros que esperan a que nos vayamos para llevarse las migas de pan que hayamos dejado.

De vuelta a casa, la conversación se centra en prever dónde iremos el próximo día y averiguar dónde saldrá otra floración de setas y cuáles serán. Y al llegar a casa, cansados pero contentos, limpiamos las setas y damos algunas a los vecinos o familiares. Mañana será otro día, pero no menos importante, porque es en la tertulia de amigos donde los cestos se hacen más grandes y el número de setas aumenta considerablemente, junto con la discusión sobre quién ha cogido más.

¿Y si no hay setas? ¿Qué hacemos? Eso es imposible, pues siempre hay una especie u otra. Siempre nos queda el recurso de coger cuidadosamente alguna muestra y llevarla a casa para su estudio, con los libros o guías especializadas. ¿Y después qué haremos en el bosque? No hay que preocuparse, porque la naturaleza es tan variada, majestuosa y llena de vida que no nos podremos aburrir nunca: algo tan sencillo como observar el paisaje, respirar aire puro, sentir los variados olores, escuchar el silencio solo roto por el canto de los pájaros, observar algún corzo, caminar y disfrutar de la libertad y sentirnos inmersos en la naturaleza.

¡Ah! Me dejaba la fotografía. No sólo para conservar en imágenes los paisajes donde hemos estado, sino también para disfrutar de las diversas formas y colores de las setas, que permanecen en su hábitat natural esperando que las fotografiemos. Y si no llenamos la cesta... llenaremos de recuerdos la tarjeta de memoria de la cámara. En fin, la naturaleza es un gran ecosistema donde, como cualquier otra especie animal, estamos también nosotros. Nos da cobijo y nos alimenta, es decir, nos cuida; correspondámosla, pues, de la misma manera y ¡cuidémosla y disfrutémosla!

Se me olvidaba: siempre que podamos, llevemos a los niños, para que con su capacidad de observación y afán de aprender nos puedan enseñar muchas cosas a los adultos, además de pasar una feliz jornada disfrutando de su compañía al aire libre.



Consejos básicos antes de salir a buscar setas

Decid a familiares o amigos dónde vais.

Es preferible tener un seguro de actividades al aire libre.

Llevad el móvil cargado y con la geolocalización activada.

No vayáis solos. A ser posible, que el copiloto u otro ocupante del vehículo también tenga carné de conducir.

Llevad siempre agua y algo de comida. Como es de sentido común y civismo, llevaros la basura generada y depositarla en el primer contenedor que encontréis.

Llevad ropa de abrigo. Calzado cómodo y no recién estrenado, para evitar sorpresas.

¡Ah! Y preparad los utensilios:

—Cesta ancha o caja plegable y ventilada o perforada. No conviene llevar bolsas de plástico, ya que las setas pueden fermentar.

Además, con la cesta ayudaremos a esparcir las esporas mientras caminamos. Alguna comunidad autónoma prohíbe las bolsas.

—Un cuchillo de hoja menor de 11 cm, ¡para que no nos puedan decir que llevamos un arma blanca! También alguna comunidad autónoma prohíbe arrancar las setas; por tanto, deben cortarse en el lugar donde se cogen.

Una vez en el bosque, no conviene separarse demasiado unos de otros; hay que quedar cada hora en un punto de referencia y encuentro.

Debéis respetar el medio natural y la propiedad privada de campos y bosques.

No destrocéis las setas que no conocéis, porque además de la función estética, también son alimento para los bichos y recicladores de la materia orgánica. Cualquier seta forma parte del ciclo vital del ecosistema.

Tras estas consideraciones, ya podéis disfrutar del mundo de las setas...

¡Atención! También existe una legislación y normativas específicas para practicar esta actividad.

Zonas acotadas previo pago, zonas restringidas o protegidas, o en las que está restringida la cantidad de setas que se pueden recoger por persona o los utensilios que se pueden llevar.

Dos ejemplos de normativas: en la comunidad de Aragón se deben cortar las setas, no se pueden llevar en bolsas de plástico y hay una lista de las especies que se pueden recoger; en el Valle de Arán, pueden coger setas quienes residen habitualmente, los que tienen segunda residencia o los que pernoctan en establecimientos turísticos, como hoteles, campings, etc.

Un caso muy restrictivo, en que se prioriza el cuidado y sostenibilidad del medio, es la legislación de Suiza, donde está prohibida la venta y comercialización de cualquier producto del bosque. También se prohíben los grupos organizados si no es por motivos educativos o científicos, y no siempre en el mismo lugar. Solo durante 20 días al mes se pueden recolectar frutos, plantas o setas (y recogidos sin cuchillo, solo con las manos) para consumo propio y con un peso limitado por persona y día. Durante los 10 días restantes de cada mes, el bosque descansa, para que la flora y la fauna se recuperen, y solo se puede pasear por los caminos y hacer fotos.

Hay una normativa específica de higiene alimentaria en toda España (como con cualquier alimento), que regula la venta y comercialización de las setas: el *Real decreto 30/2009, de 16 de enero, por el que se establecen las condiciones sanitarias para la comercialización de setas para uso alimentario.*

Consejos básicos al llegar a casa

Limpiad bien las setas. Deben quedar sin restos de sustrato o tierra y, sobre todo, libres de larvas. Sabéis que los gusanos son larvas de insectos que antes habían puesto los huevos para que tuvieran alimento. La reproducción y crecimiento de las larvas es muy rápido y aguantan temperaturas inferiores a 5 °C; por tanto, la nevera no sirve de nada y continúan comiendo y creciendo. Hay que limpiar las setas de inmediato y congelarlas, secarlas o cocerlas. Es un alimento perecedero, muy parecido a la carne, que nunca comemos con gusanos ni pasado. ¡Cuidado! si las conserváis al baño maría, conviene verter en cada bote 2 gotas de limón o vinagre, porque en un medio ácido la bacteria del botulismo no puede vivir.

¡Mucha atención! Si no estáis seguros de que una seta sea comestible, haced que lo determine algún experto. Por otra parte, siempre hay que guardar una muestra en la nevera antes de cocinarlas y comerlas por si se produjera algún caso de intoxicación.

Las setas son comestibles para todos, pero puede haber alguien alérgico o intolerante a una determinada especie. Es como el pan, que es bueno para todos, pero hay personas alérgicas al gluten. Por suerte, ¡ya hacen pan sin gluten! Pero en la naturaleza no hay setas con gluten o sin él, o con alguna otra sustancia que produzca alergias, por lo que siempre hay que tener cuidado. No existe ninguna prueba casera que nos diga si una seta es comestible o tóxica.

En caso de intoxicación, el **teléfono de emergencias toxicológicas nacional es el 91 562 04 20**, operativo las 24 horas del día y los 365 días del año.

Falsas creencias sobre la comestibilidad de las setas

- Es falso creer que todas las setas que comen los animales son buenas.
- Es falso creer que las que salen en los tocones o troncos de los árboles son buenas.
- Es falso creer que son buenas por su buen aspecto, olor, color...
- Es falso creer que, si se hierven con un ajo o una cuchara de plata, y uno u otra se vuelven negros, quiere decir que son tóxicas, y si no ennegrecen son buenas. ¡Eso es completamente falso!
- Es falso creer que una seta se vuelve venenosa si un sapo, una hembra de erizo en celo o una serpiente pasan por encima de ella.
- Es falso creer que si se cuecen con sal y vinagre durante un buen rato se vuelven comestibles.
- Es falso creer que si las cortamos y la carne cambia de color son tóxicas.
- Es falso creer que las que tienen anillo en el pie son tóxicas.

Oronja



Sinónimos

Yema de huevo, Amanita de los césares

Nombres comunes en otras lenguas

Catalán

- Reig, Oriol
- Ou de reig
- Bolet d'or

Euskera

- Kuleto
- Gorringo

Gallego

- Ovo-rei
- Raiña



Amanita rubescens

Pers.: Fr.



Sinónimos científicos

Amanita rubens, *A. magnifica*



Descripción

Seta esbelta, con un sombrero que alcanza los 15 cm de diámetro. Primero es convexo o hemisférico y, finalmente, aplanado o deprimido al madurar. Tiene el margen liso. La cutícula es de color entre ocre, rosado y marrón claro (muy variable), pero con tonalidades vinosas en las heridas o por la manipulación. Es lisa y brillante, con restos del velo como plaquetas de color entre gris y ocre más oscuro. Las láminas del himenio son blancas pero casi siempre manchadas de rosa vinoso, más intenso al tocarlas. El pie, que mide hasta 10 cm de alto por 1,5 cm de grosor, es cilíndrico, pero con la base napiforme. Es de color blanquecino pero también manchado de rosado o vinoso del anillo hacia la base. El anillo es blanquecino, membranoso, colgando y estriado radialmente. La volva es algodonosa y casi inexistente. La carne es blanca pero también se mancha de rosado vinoso. Tiene un sabor un poco terroso y un olor suave.



Hábitat y temporada

Sale en bosques de todo tipo, como de coníferas y frondosas. Bastante frecuente y conocida. Sale de finales de primavera hasta otoño.



Gastronomía

Comestible, pero siempre bien cocida. Apta para guisos y revueltos.



Observaciones

Contiene la toxina rubescenslysin, que es hemolítica -destruye los glóbulos rojos de la sangre- pero muy termolábil, es decir, que con la cocción o secado pierde esta toxina.

Amanita rojiza



Sinónimos

Oronja vinoso

Nombres comunes en otras lenguas

Catalán

- Cua de cavall
- Vinosa

Euskera

- Ardotsu
- Galdako lamperna

Gallego

- Amanita de viño



Amanita ponderosa

Malençon & R.Heim



Sinónimos científicos

Amanita ponderosa var. *curtipes*



Descripción

El sombrero es carnoso, hemisférico, convexo y, finalmente, algo aplanado. Mide de 5 a 13 cm de diámetro. El margen es involuto y entero, y al envejecer se vuelve un poco estriado y roto o apendiculado. La superficie es lisa, mate, de color marfil y, al madurar, adquiere tonos ocre rojizos o pardos. Las láminas son libres, anchas y gruesas con la arista algodonosa. Al madurar son de color blanco a crema. El pie es cilíndrico, grueso pero hueco o cavernoso; la superficie es lisa, pero marcando una zona anular con un anillo muy fugaz, cerca del ápice y bulboso en la base. Mide de 4 a 12 cm de altura por 3 a 4 cm de grosor. La seta en conjunto tiene un aspecto rechoncho. La volva membranosa y en forma de saco tiene un color ocre terroso, del mismo color que el sombrero. La carne es compacta, gruesa, de color blanco, que se vuelve rojiza o rosada al corte o a la presión. Olor y sabor agradables a tierra húmeda.



Hábitat y temporada

Encinares y alcornoques con *Cistus* sp y suelos ácidos. Crece en primavera en la zona meridional de España, desde Andalucía a Extremadura; también en Cerdeña, Marruecos y Portugal.



Gastronomía

Buen comestible. Muy apreciada allí donde crece. Se puede cocinar a la brasa o en guisos con carne.



Observaciones

Se parece a *Amanita curtipes*, que es más pequeña, sale en otoño y también es comestible. No se debe confundir con *Amanita verna* o *Amanita virosa*, que también son blancas y más esbeltas, ambas tóxicas y mortales.