

Prados

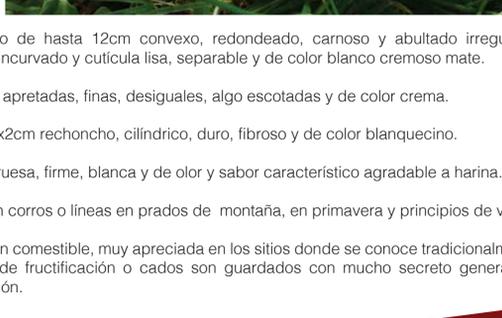
Los Hongos son seres vivos muy importantes para el equilibrio de la naturaleza, conociéndolos y respetándolos apostaremos por la conservación y sostenibilidad de este recurso tan valioso para el ser humano.

Durante toda la historia los hongos han formado parte de nuestra cultura, beneficiándonos en la mayoría de los casos. Descubrir los misterios del reino Fungi puede ser fundamental para encontrar futuras soluciones a la problemática ambiental.



SETAS DE LOS PRADOS Y CLAROS DEL BOSQUE

Calocybe gambosa, Seta de San Jorge, Usón, Isón, Moixernó, Perretxiko...



Sombbrero de hasta 12cm convexo, redondeado, carnoso y abultado irregularmente. Margen incurvado y cutícula lisa, separable y de color blanco cremoso mate.

Láminas apretadas, finas, desiguales, algo escotadas y de color crema.

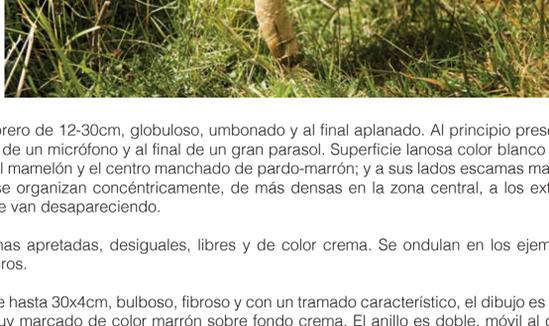
Pie de 6x2cm rechoncho, cilíndrico, duro, fibroso y de color blanquecino.

Carne gruesa, firme, blanca y de olor y sabor característico agradable a harina.

Crece en corros o líneas en prados de montaña, en primavera y principios de verano.

Muy buen comestible, muy apreciada en los sitios donde se conoce tradicionalmente. Los lugares de fructificación o cados son guardados con mucho secreto generación tras generación.

Macrolepiota procera, Parasol, Apagallums, Galanperna, Zarrouta...



Sombbrero de 12-30cm, globuloso, umbonado y al final aplanado. Al principio presenta el porte de un micrófono y al final de un gran parasol. Superficie lanosa color blanco crema con el mamelón y el centro manchado de pardo-marrón; y a sus lados escamas marrones que se organizan concéntricamente, de más densas en la zona central, a los extremos donde van desapareciendo.

Láminas apretadas, desiguales, libres y de color crema. Se ondulan en los ejemplares maduros.

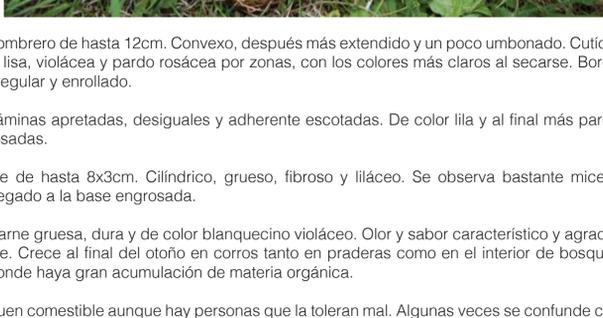
Pie de hasta 30x4cm, bulboso, fibroso y con un tramado característico, el dibujo es atigrado muy marcado de color marrón sobre fondo crema. El anillo es doble, móvil al desprenderse del pie, con bordes amplios y carnosos.

Carne esponjosa, blanca con olor y sabor agradable.

Crece en praderas y claros de bosques.

Buen comestible, aunque hay que tener mucha precaución puesto que hay especies del género Lepiota con aspecto muy similar pero de mucho menor tamaño, que son muy tóxicas e incluso mortales. Se recomienda consumir los ejemplares muy grandes con un tamaño mínimo de un plato para no tener confusiones fatales. Incluso entre las grandes hay alguna especie tóxica como Macrolepiota venenata, aunque por suerte es escasa.

Lepista nuda, Pie Azul, Pimpinela morada, Ziza, Hankaurdin...



Sombbrero de hasta 12cm. Convexo, después más extendido y un poco umbonado. Cutícula lisa, violácea y pardo rosácea por zonas, con los colores más claros al secarse. Borde irregular y enrollado.

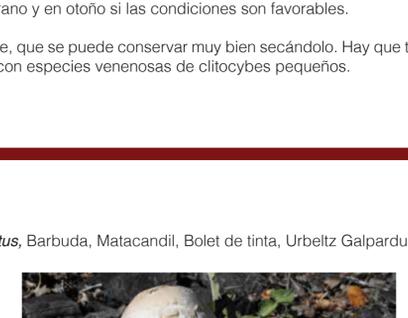
Láminas apretadas, desiguales y adherente escotadas. De color lila y al final más pardo rosadas.

Pie de hasta 8x3cm. Cilíndrico, grueso, fibroso y liláceo. Se observa bastante micelio pegado a la base engrosada.

Carne gruesa, dura y de color blanquecino violáceo. Olor y sabor característico y agradable. Crece al final del otoño en corros tanto en praderas como en el interior de bosques donde haya gran acumulación de materia orgánica.

Buen comestible aunque hay personas que la toleran mal. Algunas veces se confunde con otras especies del mismo género como la Lepista personata y la Lepista sordida, de menor tamaño y de menor calidad.

Marasmius oreades, Senderuela, Carrereta, Muchardina, Camasec, Marasmio jangarri...



Sombbrero de 3 a 7 cm convexo mamelonado y al final extendido. Margen lobulado y abajula color carne que oscurece al hidratarse. A veces se resquebraja aunque es bastante elástico.

Láminas separadas, desiguales, libres y de color crema.

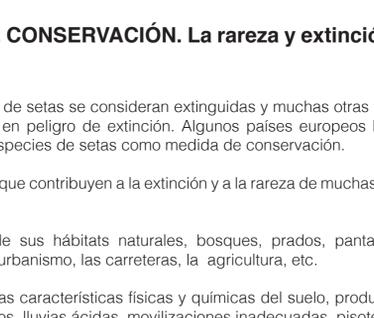
Pie de 6x0,5cm, fibroso, coriáceo, tenaz y hueco. Se puede retorcer dos o tres vueltas sin que se rompa.

Carne pálida, elástica, con olor y sabor fúngico fuerte.

Crece formando los típicos corros de brujas en prados bien abonados. Tanto en primavera, como en verano y en otoño si las condiciones son favorables.

Buen comestible, que se puede conservar muy bien secándolo. Hay que tener cuidado de no confundirlo con especies venenosas de clitocybes pequeños.

Coprinus comatus, Barbuda, Matacandil, Bolet de tinta, Urbeltz Galpardun...



Sombbrero elíptico cilíndrico de 12cm de alto por 5cm de ancho, que se va deshaciendo de abajo arriba en forma de tinta negra (delicuescente). Cutícula fibrosa, compuesta por abundantes mechones lanosos de color blanco con tonos crema y rosáceos.

Láminas apretadas, libres, ascendentes y de color blanco hasta que se vuelven negras. Al final se convierten en tinta, dentro de la que se encuentran las esporas.

Pie de 20x2,5cm, cilíndrico, fibroso, blanco, hueco, un poco engrosado en la base y con un anillo blanco.

Carne blanca, frágil y delicuescente. Crece sobre hierba, en bordes de caminos, en césped de casas y en definitiva en lugares bien abonados.

Buen comestible cuando es blanco y joven. Hay que consumirlo sin demorarse mucho puesto que rápidamente se licuará en tinta negra.

Se ha usado en otra época como tinta para la escritura.

MICOLOGÍA. CONSERVACIÓN. La rareza y extinción de algunas especies.

Muchas especies de setas se consideran extinguidas y muchas otras tienen la condición de vulnerables o en peligro de extinción. Algunos países europeos han publicado sus "listas rojas" de especies de setas como medida de conservación.

Entre los factores que contribuyen a la extinción y a la rareza de muchas especies de setas se encuentra:

La destrucción de sus hábitats naturales, bosques, prados, pantanos, etc... debido muchas veces al urbanismo, las carreteras, la agricultura, etc.

La alteración de las características físicas y químicas del suelo, producida por el uso de productos químicos, lluvias ácidas, movilizaciones inadecuadas, pisoteo, etc.

La plantación de especies arbóreas exóticas, sustituyendo progresivamente los bosques naturales.

La recolección excesiva para el consumo humano.

Las especies más amenazadas son precisamente aquellas que establecen asociaciones micorrízicas con las plantas superiores. Algunos autores sugieren la disminución de los hongos micorrízicos como la principal causa del debilitamiento de los bosques y tierras boscosas por la disminución de la resistencia natural de los árboles a agentes patógenos.

La destrucción de las setas puede ocasionar, como vemos, muchos efectos negativos sobre el equilibrio del bosque. Por lo tanto, tenemos que respetarlas, aplicando medidas de conservación que comienzan por nuestro comportamiento individual.

El principal objetivo para todos es evitar la recolección insostenible:

Excesiva, cogemos solo lo que nos vayamos a comer o a estudiar.

Indiscriminada, evitemos los ejemplares pequeños, pueden producir confusión y los muy maduros pues deben de terminar su ciclo vital y no se aconseja su consumo.

Técnicas inadecuadas, como puede ser remover el suelo y desproteger los micelios, taparemos los agujeros que puedan quedar al arrancar la seta y afectaremos al medio lo mínimo posible no dejando ni rastro.

Por último, es importante no olvidar que las setas venenosas son también esenciales para la vida del bosque!

MICOLOGÍA. Manifiesto micológico.

Declaración española sobre la protección y perdurabilidad de los hongos en nuestros ecosistemas.

1. Los hongos son seres vivos, que constituyen uno de los Reinos de la Naturaleza y han sobrevivido en el Planeta Tierra desde hace más de 400 millones de años.

2. Los hongos ejercen en la Naturaleza una importante función, de ahí que su valor ecológico debe prevalecer por encima de cualquier otra consideración.

3. Los hongos también han tenido y tienen una importante proyección social, dado su valor alimenticio, farmacológico y micoturístico.

4. La relación de los hongos con la Naturaleza y los seres humanos es estrecha y beneficiosa, por lo que debemos conservarlos y utilizarlos dentro de los principios de la sostenibilidad ambiental.

5. Recolectemos ordenadamente, fomentemos las buenas prácticas e impulsemos una educación micológica, fundamento de su valoración y reconocimiento.

6. Consideremos los hongos en la Naturaleza y la relación con su ámbito forestal. Desarrollar una gestión eficaz en los bosques, determinará un aumento de la riqueza micológica.

7. Armonicemos los intereses ecológicos y económicos e impliquémonos todos en ello.

8. Las administraciones públicas deben tomar conciencia del valor de este recurso y poner los medios a su alcance para garantizar su sostenibilidad.

9. La Sociedad debe considerar este recurso como propio y dado su valor económico y los efectos multiplicadores que puede tener, ser la mejor defensora de su sostenibilidad.

10. Por la pervivencia de los hongos, unamos nuestros esfuerzos e impulsemos una nueva cultura micológica.

NOTA

Las setas pueden ser muy interesantes a nivel culinario por sus características organolépticas pero también pueden ser muy peligrosas y un alimento con el que hay que tener mucha precaución. Son laboratorios químicos muy complejos y presentan gran cantidad de sustancias en su interior, por lo que incluso una seta que puede ser buen comestible no va a sentir de igual manera a todas las personas. Hoy en día en muchas personas se están produciendo intolerancias, síndromes e intoxicaciones leves que son difíciles de clasificar y preveer.

Por todo ello como ya dijimos en el apartado de recomendaciones, os recomendamos comer poca cantidad de setas y pocas veces en cada temporada. Y en consecuencia no nos hacemos responsables del posible mal uso o mala interpretación de la información que os ofrecemos en esta publicación; cuyo objetivo es totalmente divulgativo, con un fin conservacionista y respetuoso con el medio ambiente.

BIBLIOGRAFÍA

BON, M. Guía de campo de los hongos de Europa. Barcelona: Omega. 1987.

COURTECUISSE, R. DUHEM, B. Guía de los hongos de la Península Ibérica, Europa y norte de África. Barcelona: Omega. 2005.

PALAZÓN LOZANO, F. Setas para todos. Huesca: Pirineo. 2001.

ADESPER, Lista roja de hongos a proteger de la Península Ibérica. Ministerio de Educación y Ciencia.

AGREDA CABO, T. El recolector de setas en Castilla y León. Apuntes para su buen aprovechamiento. Micología y calidad 2006.

