

Hayedo

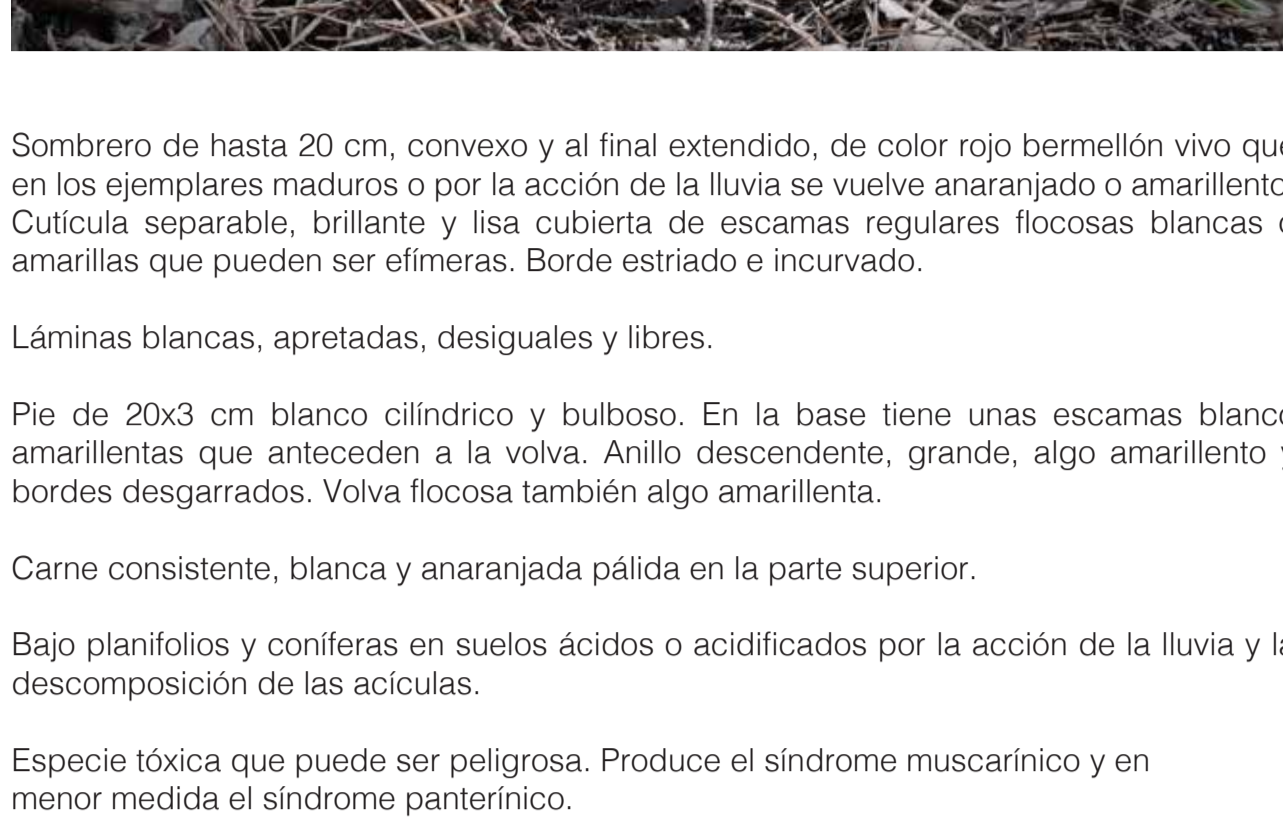
Los Hongos son seres vivos muy importantes para el equilibrio de la naturaleza, conociéndolos y respetándolos apostaremos por la conservación y sostenibilidad de este recurso tan valioso para el ser humano.

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 DEL HAYEDO

Amanita muscaria, Matamoscas, Falsa oronja, Reig bord, Kuletu paltsu...



Sombrero de hasta 20 cm, convexo y al final extendido, de color rojo bermellón vivo que en los ejemplares maduros o por la acción de la lluvia se vuelve anaranjado o amarillento. Cutícula separable, brillante y lisa cubierta de escamas regulares flocosas blancas o amarillas que pueden ser efímeras. Borde estriado e incurvado.

Láminas blancas, apretadas, desiguales y libres.

Pie de 20x3 cm blanco cilíndrico y bulboso. En la base tiene unas escamas blanco amarillentas que anteceden a la volva. Anillo descendente, grande, algo amarillento y bordes desgarrados. Volva flocosa también algo amarillenta.

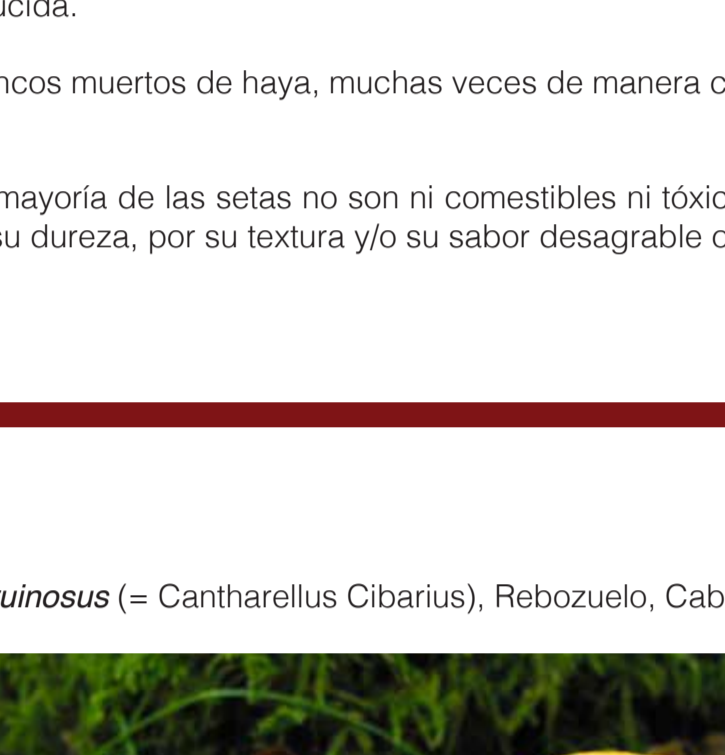
Carne consistente, blanca y anaranjada pálida en la parte superior.

Bajo planifolios y coníferas en suelos ácidos o acidificados por la acción de la lluvia y la descomposición de las acículas.

Especie tóxica que puede ser peligrosa. Produce el síndrome muscarínico y en menor medida el síndrome panterínico.

Es la seta más representada en cuentos y leyendas, y ha sido utilizada en el norte de Europa para ritos chamánicos.

Oudemansiella mucida, Mucidula viscosa...



Sombrero de hasta 10 cm semiesférico al final un poco extendido con cutícula muy viscosa translúcida de gris a blanca. Margen enrollado.

Láminas adherentes, blancas, distantes y anchas.

Pie de 8x1 cm cilíndrico, blanco y viscoso. Con anillo membranoso de pardogrisáceo a blanquecino.

Carne fina y translúcida.

Crecimiento en troncos muertos de haya, muchas veces de manera cespitosa (en grupos densos).

Sin valor. La gran mayoría de las setas no son ni comestibles ni tóxicas. Simplemente no se consumen por su dureza, por su textura y/o su sabor desagradable o poco interesante.

Cantharellus subpruinus (= *Cantharellus Cibarius*), Rebozuelo, Cabrilla, Russinyol...



Sombrero de hasta 12 cm, con forma de trompeta, umbonado y al final deprimido con margen muy irregular y enrollado. Cutícula seca anaranjada amarillenta.

Himeno formado por pliegues gruesos, bifurcados y muy decurrentes.

Pie consistente, del mismo color que el resto de la seta de hasta 8x2 cm que se retuerce y se estrecha hacia la base.

Carne pálida, fibrosa, con olor suave a frutas, sabor agradable y que nunca es atacada por los gusanos.

Bajo árboles planifolios y coníferas, normalmente en grupos. En verano y principios del otoño.

Muy buen comestible, especie que podemos encontrar en muchos mercados y que debido a que ha sido muy recolectada actualmente escasea, lo que ha llevado a que algunas de sus variedades se incluyan dentro de la lista roja de especies de hongos vulnerables en Europa.

Tricholoma saponaceum, Tricoloma saponáceo, Ziza xaboisain...



Sombrero convexo, mamelonado, y más aplanado en los maduros. Cutícula algo fibrosa y escamosa, brillante, de color grisáceo con fondo de color parduzco, verdoso o amarillento. Borde blanquecino enrollado.

Láminas separadas, anchas, desiguales y escotadas. De color amarillento crema y con bordes irregulares.

Pie de hasta 12x2cm, cilíndrico, engordado por el medio y ahogado (se estrecha) hacia la base. En la variedad squamosum el pie tiene un tramado de escamas grisáceas, más densas en la parte superior; y de color blanquecino hacia la base, con tonos rojizos.

Carne blanquecina que enrojece hacia la base del pie. Típico olor a jabón.

Principalmente bajo árboles planifolios.

Sin valor culinario.

Boletus edulis, Bolet, Cep, Porro, Hongo Calabaza, Bolet, Udazkeneko ondozuri...



Sombrero de hasta 25 cm, convexo, después extendido, superficie untuosa con tiempo húmedo y mate con tiempo seco. De color pardo rojizo, y ennegreciendo al roce. Borde excedente.

Poros largos de hasta 3 cm, libres respecto al pie y separables del sombrero. En los jóvenes son blancos, y van amarilleando con la madurez, para acabar verdosos. No cambian de color con el roce.

Pie grueso de hasta 15x8cm, estrechado en la parte de arriba y en la base claviforme. De color blanco con una redicilla blanquecina sobre fondo pálido en la parte superior, sobre todo pegando al sombrero.

Carne dura, gruesa, blanca y rosácea bajo la cutícula. Olor y sabor agradable y suave, parecido a las nueces o avellanadas.

Crece sobre suelos ácidos o acidificados, bajo frondosas y también bajo coníferas. En verano y en otoño.

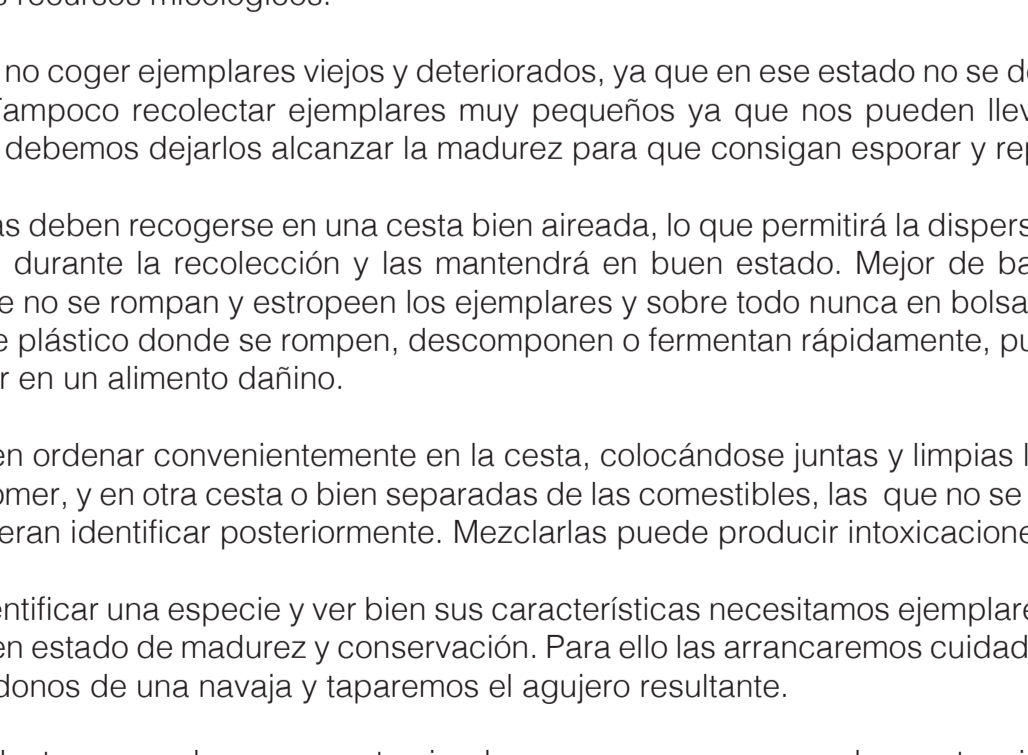
Excelente comestible, se puede consumir incluso crudo en carpaccio. Se puede conservar congelado en láminas.

En muchas zonas la recolección excesiva de esta seta ha llevado a la creación de cotos micológicos en los que hace falta un permiso, se imponen unas reglas y se establecen unos límites para la recolección. Con los cotos y otras iniciativas se intenta regular y gestionar el uso de este recurso tan valioso que presentan nuestros bosques.

HAYEDO, el bosque de hayas o faus (*Fagus sylvatica*).

Descripción: Árbol caduco y robusto con copa redondeada. Tiene un tronco recto y liso de color ceniciento. Desarrolla numerosas ramas horizontales y follaje denso que proyecta una abundante sombra. Las hojas son ovaladas con nervios laterales muy marcados y casi paralelos. El fruto está formado por dos o tres semillas que se llaman Hayucos.

Hábitat: En las laderas de las montañas, principalmente en exposiciones de umbría y sobre suelos frescos y ricos. Se asocia con frecuencia al Abeto formando el Hayedo-Abetal.



Características: Son los bosques caducifolios más característicos de la Iberia húmeda y centroeuropa. Tiene un estrato arbóreo muy denso que provoca una gran sombra, responsable de la ausencia de sotobosque y que condiciona las plantas acompañantes, muchas de ellas bulbosas.

Crean sus propias condiciones ecológicas y ejercen una gran competencia con el resto de árboles.

Son bosques que se han extendido recientemente por la península y Europa desde el este (Cárpatos), solo hace 3000 años después de los periodos fríos.

En el Pirineo ocupan entre los 500 y 1800 metros en las laderas umbrías, y están en plena extensión de su territorio.

Muchas veces es acompañado por el Boj (*Buxus sempervirens*) y en las zonas más húmedas por los Acebos (*Ilex aquifolium*).

Plantas de hayedo son la *Scilla liliohyacinthus*, *Cardamine heptaphylla*, Fresa (*Fragaria Vesca*), Hepática (*Hepatica nobilis*)...

Tienen mucho valor paisajístico, sobre todo en otoño cuando sus hojas se tornan amarillas y rojizas.

Curiosidades: Su nombre científico "Fagus" hace referencia a las propiedades nutritivas de sus frutos. El aceite de los frutos ha sido utilizado como aceite de alumbre. La madera ha sido muy utilizada en ebanistería y carpintería, es dura y a la vez fácil de trabajar. Se ha usado también como pasta de papel y como combustible por su gran capacidad calorífica.

Algunos de los animales que viven en estos bosques son el Corzo, Jabalí, Garduñas, Zorros, Erizos, etc...

Quizás porque es sombrío, o a lo mejor por sus ramas retorcidas, pero está claro que el hayedo ha dejado volar la imaginación generando muchos mitos y leyendas.

MICOLÓGIA. Recomendaciones para su recolección.

No rastrellar ni remover la capa vegetal, se perjudica una parte subterránea del hongo (micelio) impidiendo la futura reparación.

Gracias por dejar intactas las setas que no conozcas o no vayas a coger, tienen una función muy importante en el mantenimiento del equilibrio del bosque. Sólo recolectaremos aquellas setas que vamos a consumir o a estudiar. Hagamos un uso sostenible de nuestros recursos micológicos.

Procura no coger ejemplares viejos y deteriorados, ya que en ese estado no se deben consumir. Tampoco recolectar ejemplares muy pequeños ya que nos pueden llevar a confusión y debemos dejarlos alcanzar la madurez para que consigan esporar y reproducirse.

Las setas deben recogerse en una cesta bien aireada, lo que permitirá la dispersión de las esporas durante la recolección y las mantendrá en buen estado. Mejor de base ancha para que no se rompan y estropeen los ejemplares y sobre todo nunca en bolsas o recipientes de plástico donde se rompen, descomponen o fermentan rápidamente, pudiéndose convertir en un alimento dañino.

Se deben ordenar convenientemente en la cesta, colocándose juntas y limpias las que se van a comer, y en otra cesta o bien separadas de las comestibles, las que no se conozcan y se quieran identificar posteriormente. Mezclarlas puede producir intoxicaciones.

Para identificar una especie y ver bien sus características necesitamos ejemplares enteros y en buen estado de madurez y conservación. Para ello las arrancaremos cuidadosamente ayudándonos de una navaja y taparemos el agujero resultante.

No recolectar cerca de zonas contaminadas, son seres que acumulan sustancias tóxicas y metales pesados debido a su alimentación por absorción. Por ejemplo se recomienda no coger setas a menos de 150 metros de una carretera bastante transitada.

Las setas destinadas al consumo deben comerse lo antes posible o conservarse por medio de procedimientos adecuados (secado, congelado, conserva, etc.) para evitar indigestiones.

Antes de consumir una seta debemos estar absolutamente convencidos de su comestibilidad y desechar cualquier ejemplar que pueda dar lugar a equivoco. Son muchas las especies que pueden resultar mortales u ocasionar daños irreparables en el organismo.

Se recomienda no consumir setas en grandes cantidades, ni muchas veces en la misma semana. A veces no es un alimento fácil de digerir y se producen intoxicaciones leves debido a un consumo excesivo o a la intolerancia desarrollada por algunas personas. En otros países sanidad recomienda un consumo no superior a 150 gramos por semana.

Es aconsejable ir bien equipado, con ropa y calzado adecuado, una cesta, una navaja (para ayudar en la recolección), cepillito (para limpiarlas) y alguna guía sobre los hongos de la región que nos permitirán hacer alguna consulta en el momento y acercarnos a su identificación.

Es importante tomar puntos de referencia y conocer la zona, usar mapas si es preciso. Es fácil perderse durante la recolección, ya que vamos mirando al suelo por bosques que muchas veces son muy homogéneos o cerrados. La situación puede complicarse si hay niebla o mal tiempo.

Es fundamental conocer e informarse sobre la normativa de la zona y solicitar el permiso en el caso de ser monte acotado.



Actividad financiada en el 80% por DPH

