



SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA

Revista de la SAM

SEPTIEMBRE 2016

XXIII JORNADAS MICOLÓGICAS VILLA DE GIJÓN del 6 al 7 de Noviembre de 2016



- Actividades 2016
- Calendario 2017
- Entrevista
- Relatos
- Gastronomía

Artículos • Algunas especies del género *Russula* • El arte de conservar setas secas • Divulgación en el Jardín Botánico Atlántico de Gijón • Hongos entomopatógenos



Fabricante del riquísimo y más natural bombón helado de crema

Fabricante nacional 473 • R.G.S. 28179/0
Distribuidor: Alacant • A.I.A.D.H.E.S.A.

TODO EN HELADO

Emilio Tuya, 54 • Teléfono 985 36 53 37 • GIJON

RESTAURANTE - MARISQUERÍA
Fernando
LA CASA DE LAS SETAS
C/ Aguado, 34
Tel. 984 399 541
GIJÓN

Cafeteria SAN RAFAEL
Especialidades:
Sandwiches especiales
Zumos y batidos tropicales
C/Manuel Claneza 49
Tfno: 985 389 453 Gijón - España

Francisco Casero Morcillo Presidente de la Sociedad Asturiana de Micología



SUMARIO

Revista SAM otoño 2016

1. Editorial/Sumario
- 2-9. Memoria de actividades.
10. Normas de la SAM para la identificación de setas
14. 10 reglas de oro del recolector de setas.
- 11-27. Artículos.
- 16-17. Calendario 2017
- 28-29. Entrevista.
- 30-33. Relatos
35. Gastronomía.

Quiero comenzar la edición de la nueva revista, con el agradecimiento a la Junta Directiva por su contribución al desarrollo de todas las actividades y colaboraciones que esta sociedad ha realizado durante el presente año.

En mi modesta opinión, y gracias a la colaboración de nuestros socios, la SAM esta en uno de sus mejores momentos desde su constitución, alla por el año 1986. Nuestra base social crece año a año, la sana situación financiera nos permite atender todos los gastos y nuestras actividades cada vez son más numerosas y diversas.

A las actividades habituales que veníamos realizando en los últimos años: Excursiones, Colaboraciones, Exposiciones y Conferencias, este año y aprovechando que disponemos de un aula en nuestro local social, hemos potenciado de forma importante, las actividades didácticas con ocho programaciones, entre cursos, charlas y talleres.

Es intención de la Junta Directiva seguir programando y potenciando éstas actividades, ya que personalmente creo que la formación es la base sobre la que se sustentara el futuro de la SAM.

Para acabar, quiero reiterar la invitación a todos los socios para que frecuenten con más asiduidad nuestro local y participen en las actividades programadas. Eso nos incentivara para seguir trabajando más y mejor a favor de todos los aficionados a la Micología

Os esperamos.

Francisco Casero Morcillo
Presidente de la S.A.M.

Comité Editorial:
Javier Polancos, Germán Fernández Blanco,
Jose Luis Oliveros, Paco Casero.

Diseño y maquetación:
Javier Polancos

Colaboran con artículos en este número:

Antonio Ángel Alonso Sandoval
Germán Fernández Blanco
Juan Ramón González Diego
Manuel González Diego
Marta González
Herminio Lara
María De La Paz Suárez Sánchez

Colaboran con material Gráfico:

Javier Polancos
Pilar Fatou
Paco Casero
Juan Ramón González Diego
Manuel González Diego



XXIII JORNADAS MICOLÓGICAS VILLA DE GIJÓN



PROGRAMA


Ayuntamiento de Gijón

SÁBADO 5 DE NOVIEMBRE

Será el día que los socios, y todas aquellas personas que quieran participar, recolecten especies para la exposición del domingo. Se recepcionarán las setas que vayáis trayendo para su clasificación en el local social,

C/ Tirso de Molina 8 - bajo, hasta las 19.00h.

DOMINGO 6 DE NOVIEMBRE - EXPOSICIÓN.

La XXIII MUESTRA MICOLÓGICA VILLA DE GIJÓN tendrá lugar este año en el local de nuestra sociedad. El horario de la EXPOSICIÓN de las especies recolectadas y determinadas durante el fin de semana será de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00h.

LUNES 7 DE NOVIEMBRE - CONFERENCIA Y CENA SOCIAL.

Conferencia a partir de las 19:30 horas en el Salón de Actos (Auditorio) del Centro Municipal del Coto con el título: "Relaciones hongos- hombre" impartida por D. Arsenio Terrón Alfonso. Profesor Titular de la Universidad de León.

Posteriormente disfrutaremos de la tradicional cena social de clausura de las Jornadas.

PASTELERÍA - CATERING - DEGUSTACIÓN - RESTAURANTE



GIJÓN:

C/ Cabrales, 90 • 33201 Gijón • Tfno. y Fax: 985 34 51 46

OVIEDO:

C/ Principado, 7 • 33007 Oviedo - Tfno.: 985 20 60 65

CENTRO DE PRODUCCIÓN:

C/ Leonardo Torres Quevedo, 17
Políg. de Roces 33211 Gijón • Tfno.: 985 16 88 57

UN UNIVERSO
GASTRONÓMICO

Especialistas en celebraciones
y banquetes de hoy para las
personas de hoy.

Conozca nuestro estilo de
trabajo, porque acertar es
importante.

SERVICIO DE IDENTIFICACIÓN DE SETAS.

Durante los 29 años de vida de nuestra Sociedad llevamos prestado un servicio de identificación de setas abierto y gratuito a todos los ciudadanos de Gijón. El servicio de identificación se presta todos los lunes a partir de las 19.00 horas en nuestro local social en la calle Tirso de Molina 8 - bajo, en Gijón. Se recomienda llevar las setas, que se hubieran recolectado durante el fin de semana, en el mejor estado de conservación posible, nunca en bolsas de plástico y lo que es más importante, llevar todas las setas recolectadas y nunca dejar "otras como esta" en casa, para poder ofrecer de esta forma un mejor servicio.



PRÓXIMAS ACTIVIDADES DURANTE EL OTOÑO 2016

CONOCIMIENTO DE LOS ARBOLES PINACEAE "PINOS"

Actividad impartida por Ana Fernández, Licenciada en Ciencias Biológicas y miembro del equipo científico del Jardín Botánico Atlántico. Constará de una conferencia en el aula del local social de la SAM el jueves día 6 de octubre de 19,30 a 20,30 h y de una charla práctica visitando el Jardín Botánico el sábado 8 de octubre en horario de 10,00 a 12,00 h.

ACTIVIDADES MICOLÓGICAS EN EL JARDÍN BOTÁNICO ATLÁNTICO DE GIJÓN.

Los días 12, 13, 14 y 15 de octubre la SAM colabora en una serie de actividades micológicas organizadas conjuntamente con el Jardín Botánico que incluyan paseos micológicos, talleres, una exposición de setas y 2 conferencias. La primera pronunciada por D. Antonio Angel Alonso Sandoval con el título "Las Setas ¿Manjar ó veneno?" y la segunda por D. Luis Alberto Parra Sanchez, Presidente de la Asociación Micológica Arandina y Veterinario de Salud Pública de la Junta de Castilla y León con el título: "El género *Agaricus* L. en España". Inscripciones en el Jardín Botánico Atlántico.

LA COCINA CON SETAS

Imparte: D. Javier Marcos. Chef y propietario del Restaurante LA MAR DE TAPAS. Gijón. El martes 25 de octubre. De 18.00 a 20.30 h.

EXCURSIONES MICOLÓGICAS.

Tenemos planificadas salidas al campo para los días 1 y 22 de octubre y 26 de noviembre. Siempre que la climatología sea favorable para la recogida de setas.

Para más información consultar la página web de la sociedad, www.asturianademicologia.com

JORNADAS MICOLÓGICAS DE SOTO DEL BARCO

Se desarrollaran en el Centro Municipal La puerta del Mar de Soto del Barco los días 12 y 13 de noviembre.

TALLER MICOLÓGICO MONTE DEVA

Tendrá lugar el día 29 y 30 de octubre en el Aula de la Naturaleza del Monte Deva, Gijón.

Los interesados en inscribirse en estas actividades podrán hacerlo de forma presencial en el local social; C/ Tirso de Molina 8, bajo de Gijón, a través del correo contacto@asturianademicologia.com o en los teléfonos 678354313 y 684602697

Exposiciones

El domingo 25 de octubre de 2015 tuvo lugar la XXII MUESTRA MICOLÓGICA VILLA DE GIJÓN por primera vez en nuestro local social en la calle Tirso de Molina 8, bajo de Gijón, con una más que concurrida afluencia de público. La amplitud del local facilitó el montaje de las mesas lograndose exponer más de 250 especies.



Antonio Ángel Alonso Sandoval y Marta Gonzalez durante la exposición micológica en nuestro local social.

Conferencias

Nuestro compañero Antonio Ángel Alonso Sandoval, veterinario, ex-presidente de la Sociedad Asturiana de Micología, coautor de los libros: "Entre setas" y "Bosques naturales de Asturias", y participante en numerosos congresos micológicos, nos pronunció una interesante conferencia el lunes 26 de octubre en el Salón de Actos (Auditorio) del Centro Municipal del Coto con el título; Las Setas. ¿Cuándo, como, donde?.

Posteriormente, una cena social que puso colofón a las Jornadas Micológicas 2015.



La conferencia suscitó gran interés por el nutrido número de asistentes.

Cursos, charlas-coloquio y talleres

Las actividades que la Junta Directiva de la SAM ha decidido potenciar a partir de este año 2016, son cursos, charlas-coloquios, talleres, o cualquier otra actividad didáctica relacionada con la micología y/o su entorno y que estén abiertas a cualquier persona, socio o no, que quiera asistir.

Destacar el gran éxito de participación de las ya realizadas, así como la gran profesionalidad de las y los formadores que las han impartido. A destacar también el aula donde se han realizado, en nuestro propio local social, dotada de todos los medios audiovisuales. Y cuando la actividad lo exigía en un entorno al aire libre.



Participantes del curso de árboles caducifolios durante la jornada practica en el Botánico de Gijón.

A la fecha de publicación de esta revista ya habremos realizado, de entre las actividades programadas, las siguientes:

"Los Dinosaurios y sus Huellas" impartido por los licenciados en Geología Manuel Lobo Trapiello y Antonio Perez Prieto. El jueves 10 de marzo se impartió una conferencia en el aula del local social y el sábado 12 de marzo se realizó una excursión en Autobus a los acantilados de Ribadesella y la playa de la Griega (Colunga). Después de una comida en Colunga se visitó el Museo del Jurásico de Asturias (MUJA).

"Curso de Fotografía Micológica" impartido por Javier Polancos Ruíz, aficionado a la fotografía durante el jueves, 7 de abril, parte teórica en el aula del local social, y el sábado, 9 de abril se realizó un taller práctico en el Centro de Interpretación de la Naturaleza del Monte Deva con algunas especies recolectadas por las inmediaciones.



Javier Marcos. Chef y propietario del Restaurante LA MAR DE TAPAS de Gijón

"Conocimiento de los Árboles Caducifolios" Imparte Ana Fernández. Licenciada en Ciencias Biológicas y miembro del Equipo Científico del Jardín Botánico Atlántico de Gijón. El Jueves, 5 de mayo tuvo lugar una conferencia en local social de la SAM y el sábado 7 de mayo una sesión práctica visitando el Jardín Botánico.

"La Cocina con Setas - 1" Llevado a cabo por Javier Marcos Chef del Restaurante La Mar de Tapas. Se elaboraran platos con setas.



Montando "El Belén" durante el taller de fotografía micológica.

Café - Bar Papy y Mamy

C/ Avelino González Mallada 36, Bajo - Gijón
Tel: 984 491 276



“Cursos de Iniciación a la Micología-1” Impartido por Manuel Lobo y Antonio Pérez los días 13 y 14 de abril de 2016 en nuestra sede.

“Cursos de Iniciación a la Micología-2” Impartido los días 20, 21 y 22 de septiembre de 2016, por Antonio Angel Alonso Sandoval en el local social.

Excursiones

La Sociedad viene desarrollando estas salidas al campo, con el fin de ofertar a todos los aficionados a la micología nuevas actividades didácticas, que sirvan para formar y enriquecer, a la vez que entretener, a todos los que quieran asistir.

Durante el otoño de 2015 se organizaron 4 excursiones micológicas en las siguientes fechas: 19 de



Participantes en la excursión realizada el 31 de octubre a Camosagrado, León.



septiembre, 10 de octubre, 13 de octubre y 12 de diciembre. En esta última después de la salida al campo se degustó un exquisito cocido maragato en el restaurante Casa Flor, en Murias de Rechivaldo.

Durante la Primavera de 2016 se organizaron dos salidas al campo. La primera el 21 de mayo y la segunda el 11 de junio. Al finalizar las excursiones se organiza una pequeña exposición con las especies recolectadas, siendo recomendable que los participantes se animen a anotar las especies identificadas para poder así hacer un seguimiento futuro de la abundancia de dichas setas en la zona. La primera del otoño de 2016 se realizó el 17 de septiembre a Pinar.

Colaboraciones

JORNADAS MICOLÓGICAS MONTE DEVA 2015.

El sábado 21 y el domingo 22 de noviembre estuvimos colaborando en la organización de la Jornadas micológicas Monte Deva de este año 2015.

Durante la mañana del sábado se desarrollaron las siguientes actividades: Se pronunció una pequeña charla de Iniciación a la Micología, con la proyección de un vídeo sobre la ecología de los hongos, para posteriormente dar unas



Exposición en las Jornadas del Monte Deva 2015.

recomendaciones de cara a la recolección de las setas. Después recorrimos los alrededores del Monte Deva en el que se pudieron observar y recoger las especies de setas más comunes de la zona en los distintos hábitats del entorno del Monte Deva. Además se premió a los participantes con la “mejor cesta” y la “seta más rara” con unos libros. Más tarde se procedió a la identificación de las setas recogidas durante el itinerario y al montaje de la exposición, que pudo ser visitada durante el domingo 22 de noviembre.

JORNADAS MICOLÓGICAS SOTO DEL BARCO 2015

Durante los días 7 y 8 de noviembre 2015 tuvo lugar en el Centro de Interpretación Puerta del Mar en San Juan de la Arena, Soto del Barco, las XI Jornadas micológicas que organiza esta localidad. Durante el Sábado se salió al campo con guías de la Sociedad para recolectar setas. De regreso nuestro compañero y ex-presidente de la SAM, Sandoval pronunció la conferencia “Las setas: manjar o veneno”. Posteriormente se procedió a la clasificación de las especies recolectadas y al montaje de la exposición que pudo ser visitada durante el domingo.



Clasificando setas durante las Jornadas Micológicas de Soto del Barco 2015.



BOLSAPLAST asturias

Fábrica de Envases y Embalajes

**BOLSAS DE PAPEL • BOLSAS DE PLÁSTICO BIODEGRADABLES
CELULOSA (MANTELES, SERVILLETAS, HIGIÉNICOS...)
QUÍMICOS (LAVAVAJILLAS, DETERGENTES, MULTIUSOS...)**

Polígono Industrial Mora Garay • Marie Curie, 58-60 • 33211 GIJÓN • PRINCIPADO DE ASTURIAS
Teléfono 985 328 511 • Fax 985 328 990
www.bolsaplast-astur.com



C/ Carlos III, 6 - GIJÓN



**Restaurante de comida tradicional con toques de innovación.
Especialistas en pescados y carnes.**

Calle Evaristo Valle 1 | Esquina con Marqués de Casa Valdes,
33202, Gijon, Spain
Teléfono: 984 49 71 42
<https://www.facebook.com/LaCocinadeLoloyPino>





Normas de la SAM para la identificación de setas

1. ES UN SERVICIO VOLUNTARIO Y GRATUITO DE LA SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA AL PÚBLICO EN GENERAL. No se trata de un servicio oficial, ni del Ayuntamiento de Gijón, ni de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias. En definitiva, las personas que les atienden están empleando su tiempo de una forma altruista, llevadas de su pasión por la Micología.
2. NOS LIMITAMOS A DECIRLES SI LOS EJEMPLARES QUE VD. PRESENTA SON COMESTIBLES O DESECHABLES. No es ningún cursillo, ni clase. Cualquier orientación e información extra queda a criterio del experto que les atienda. Acuérdesse de que si Vd. no es socio, no intente ejercer unos derechos inexistentes.
3. SÓLO SERÁN ADMITIDOS A EXAMEN LOS EJEMPLARES SANOS Y COMPLETOS, es decir, la seta ha de estar con su sombrero y pie enteros. Serán rechazadas las rotas, incompletas, congeladas, secas y las que por su estado de descomposición no permitan una observación completa de sus características macroscópicas... Se presentarán en continentes de material rígido, (cartón, cestas, etc.), en ningún caso en bolsas de plástico.
4. Ha de quedar bien claro que el juicio expresado del experto que les atiende se refiere única y exclusivamente a los ejemplares que Vd. presenta, NO a los que Vd. tenga almacenados en casa, NO a los que Vd. pueda recolectar al día siguiente.
5. EL USO, O EL NO USO, DE LA INFORMACIÓN QUE EL EXPERTO LE DÉ, ES DE SU EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD. La Sociedad Asturiana de Micología y sus socios quedan libres de toda responsabilidad al respecto, al no ser este servicio un Peritaje Oficial, ni un Peritaje Colegiado, ni una expertización remunerada.
6. EL HORARIO SERÁ de 19:00 a 20:30 horas, todos los lunes que no sean fiesta, en ese caso sería el martes, durante la temporada micológica.
7. NO SE IDENTIFICAN SETAS SI NO SE CUMPLEN ESTAS NORMAS.

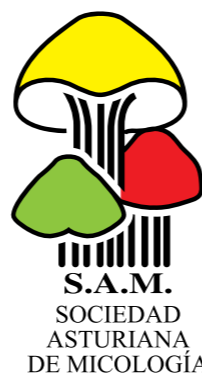
SI ALGUIEN QUIERE OBTENER MÁS CONOCIMIENTOS SOBRE LAS SETAS, LE ACONSEJAMOS HACERSE SOCIO.

SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA

Si quieres formar parte de esta Asociación, cubre éste cupón con tus datos y envíanoslo a la siguiente dirección: Sociedad Asturiana de Micología, Calle Avelino González Mallada, 42 - 33204 GIJÓN (Asturias)

NOMBRE		
DIRECCIÓN	CÓDIGO POSTAL	LOCALIDAD
TELÉFONOS	FAX	
E-MAIL		

Contáctanos en: www.asturianademicologia.com - Teléfono 678 354 313



platero
librería
Especialistas en libros de Micología
y Cocina de Setas

Teléfono 985 36 39 29
Emilio Tuya, 50 - 33203 GIJÓN - (Asturias)

Algunas especies del genero Russula

“A mediados de primavera y durante el verano los aficionados micófilos de nuestra comunidad, salimos al bosque principalmente por cantarelas, lengua de vaca y algunos boletos de verano, esto es lo más normal; pero también se pueden encontrar a partir de mayo algunas rusulas interesantes sobre todo en los bosques de planifolios y también de coníferas, aunque menos abundante”.



Juan Ramón Gonzalez Diego.

Hay tres especies muy interesantes y excelentes comestibles; si bien tengo que decir que en mis salidas al campo casi nunca he visto recolectores de estas especies; pero como no son difíciles de ver, creo que deberíamos prestarles más atención. Quizás el motivo sea que es un género muy amplio, y si bien es muy fácil determinar el mismo; no lo es tanto llegar a la especie, incluso yo diría que salvo claras excepciones, es bastante difícil y es posible que esto sea lo que desanime un poco a los aficionados. Como digo hay algunas estupendas comestibles y nada difíciles de reconocer, son a estas a las que me referiré.

**Russula cyanoxantha (Schaeff) Fr. (Carbone-
ra).** El sombrero que es globoso al principio, pasa luego a ser plano convexo y deprimido en el centro. Como casi todas las rusulas no tienen un color único y bien definido; en este caso es frecuente el azul y el gris con manchas pardas y siempre con tonalidades violetas, lo que suele ser un rasgo importante para su determinación. La medida del diámetro del sombrero está entre 4-12 cm. y hasta 14 cm.; la cutícula es lisa en el borde y en la vejez levemente estriada y casi transparente; y se puede desprender como un tercio del radio. Láminas blancas adnatas en la inserción con el pie, un poco ahorquilladas, arista entera, y tienen la facultad de no romperse si les pasamos el dedo suavemente. Este es uno de los detalles importantes para su determinación. La esporada es blanca, un poco cremosa. El pie blanco de largo como de 10-12 cm. por 1,5-3 cm. cilíndrico, muchas veces curvado y un poco engrosado en la base, para terminar en punta. La carne es blanca tanto en el pie como en el sombrero y un poco violeta bajo la cutícula, sin olor característico y sabor suave agradable, comestible excelente. Aparece desde mediados de mayo hasta el otoño principalmente en caducifolios y menos frecuente en coníferas.

También tenemos dos variedades de la misma calidad comestible: var. *pelteraii*, R. Maire y var. *cutrefacta*, Coke, que se distinguen por ser la primera de un tono casi exclusivo verde y la otra por agrietarse el borde del sombrero,



Russula cyanoxantha



Russula vesca

siendo las demás características muy similares.

Russula vesca Fr. (Rusula comestible). Es otra de las especies apreciadas de este género que podremos encontrar.

El sombrero es primero globoso, más tarde convexo y al final aplanado y un poco deprimido en el centro. Mide hasta unos 10-12 cm. de diámetro, tiene unos colores rosados crema, más oscuros en el centro y bastantes veces decolorándose en el borde, en crema muy claro casi blanco.

La cutícula se desprende bastante, como hasta la mitad del radio, y su característica, que ayuda mucho a la identificación, es que suele quedarse corta, dejando ver las láminas. Estas son blancas con algunos visos en crema; la esporada es blanca. El pie no muy largo, hasta 8-10 cm., y 1-3 cm. de grueso, blanco y a veces manchado de ocre en la base. La carne es blanca, tanto en el pie como en el sombrero, y un poco rosada bajo la cutícula; si la probamos notamos en seguida un sabor dulce de avellana, o bien de nuez según otros, y suele aparecer muy pronto, en mayo en arboles caducifolios. Menos frecuente ya en el otoño, es también un excelente comestible.

Russula virescens (Schaeff) Fr. (Gorro verde o Seta del cura). Citaré la que muchos dicen como la mejor; pero como es lógico esto va en opiniones. Debo decir que a mí esta seta y la rusula comestible

son las que más me gustan; por supuesto que no desdeño la carbonera.

El sombrero de 5-12 cm. de diámetro, incluso más, primero hemisférico globoso para pasar a convexo, y más tarde a plano y deprimido ampliamente en el centro; la cutícula de colores verdes con tonos azules y oliváceos decolorándose en tonos cremas e incluso llegando a bastante blancuecinos. Se resquebraja ampliamente en forma de mosaico, detalle que ayuda mucho a su identificación. Las láminas son blancas apretadas un poco grasientas, se manchan de marrón, son casi libres y anastomosadas en su inserción con el pie, anchas con laminillas y su esporada es blanca cremosa. El pie es duro

lleno, blanco, grueso, pudiendo llegar a 10cm. de largo y 2,5- 3 cm. de grueso, cilíndrico y a menudo acabado en punta. La carne, con un ligero olor



Russula vesca

Talleres SOLARES, S.L.

Especialidad en:

ELECTROEROSIÓN POR HILO / MATRICERÍA / EMBUTICIÓN
CENTROS DE MECANIZADO / MECANIZACIÓN EN GENERAL
TORNOS CNC / DECOLETAJE

Pol. Los Campones
Avda. del Transporte, n.º 16
33211 TREMAÑES (GIJÓN)

Tel.: 985 31 15 13
Fax: 985 30 10 22
ts@talleressolares.com
www.talleressolares.com



Russula Virescens

a fruta y sabor muy agradable a avellana, es para muchos la rusula más apreciada y se puede comer incluso cruda. Tiene el problema de ser atacada por las larvas con mucha frecuencia, por lo que es difícil encontrarla sana. Aparece ya en el mes de junio en

caducifolios y es más abundante en robledales. Las tres especies son muy buenas para la cocina; aparecen en Asturias las más tempranas ya en mayo y podemos verlas todo el verano, sobre todo si no

es muy seco. Todas fructifican en planifolios y también con menos frecuencia en coníferas. En mi caso las suelo ver en bosques de hayas y castaños, pero seguramente por ser los que más frecuente.

En el género *Russula*, es una práctica de identificación muy extendida el probar un trocito de carne sin comerla y si el sabor es dulce: es comestible. Y si es picante: no es comestible. Pero yo nunca aconsejaría comer una especie sin antes consultar en la sociedad micológica más cercana. Debido a la variabilidad morfológica que presentan estas especies se hace necesario la identificación por parte de personal cualificado ya que es quien mejor sabe interpretar y resolver estas diferencias.



Ahora que tienes nuestra tarjeta...

Solicita una propuesta para empezar a ahorrar

Soluciones a medida para hospitales, colegios, geriátricos, ayuntamientos, consejerías y diversas empresas del sector hostelero, industrial, etc.

T. 985 32 65 66 | comercial@lejiascampa.com
Pol Mora Garay. c/ Narciso Monturiol, nave 22 | Gijón



Hongo-jornadas

13 a 16 de octubre 2016



Quinto: vagoorn

Colabora:



Conferencias . Exposición . Talleres
Gastronomía . Visitas guiadas

Gijón | :Divertia

botanicoatlantico.com botanicoatlantico @JBAtlantico botanicoatlantico



- Le facilitamos todo lo que necesita para viajar.
- Tenemos flota de autocares propia

Profesor Miguel A. González Muñiz, 17
Teléfono: 985 38 07 77 - GIJÓN
www.gijonturviajes.com
E-mail: info@gijonturviajes.com



- Alquiler de autocares de 10 a 55 plazas
- Excursiones y viajes:
Provinciales - Nacionales - Internacionales
- Transportes escolares
- Transportes de personal a centros de trabajo

Prof. M. Glez. A. Muñiz, 17
Teléfono: 985 38 69 79
33209 GIJÓN

Avda. de la Playa, s/n.
Teléfono: 985 85 61 02
33320 COLUNGA

E-mail: info@autocarescostaverde.es



Por Germán Fdez Blanco

Paco Casero

“Recuerdo que con cuatro años iba con mi padre en la bicicleta a coger setas”

Iniciamos esta sección con la entrevista al presidente de la Sociedad Asturiana de Micología, Francisco Casero, conocido y experto micólogo asturiano, aunque de ascendencia manchega. Sus comentarios serán de gran ayuda para los aficionados a las setas.

P.- Paco donde y como se inicio tu pasión por las setas. Tienes algún antecedente familiar aficionado al mundo micológico.

R.- En el pueblo donde nací, mi abuelo y mi padre ya cogían setas de cardo. En Castilla La Mancha siempre hubo cultura de ir a setas para comer. Principalmente se cogían las de cardo y los niscalos.

P.- A que edad recolectaste las primeras setas. Recuerdas de qué especie eran.

R.- Recuerdo que con cuatro años iba con mi padre en la bicicleta a coger setas, casi siempre de cardo y pleorotus. En los montes de encinas había otras setas que la gente llamaba hongos, y que seguramente serían del género *Boletus*, pero no los cogían.

P.- Cuantas especies diferentes de setas conoces y tienes catalogadas. Dinos tus favoritas.

R.- Unas ochocientas. Mis preferidas son los Boletos y las Amanitas Cesáreas, que me emocionan cada vez que las veo. Y por supuesto, por lo que representa para mí, la *Favolaschia Calocera*.

P.- Por cierto, fuiste el primero en España que recolecto la *Favolaschia Calocera*. Cuentanos donde y como la encontraste.

ENTREVISTAS MICOLÓGICAS



Paco Casero junto a una rama con *Favolaschia Calocera*

R.- Sí, fue en el año 2006 en las proximidades del Monte Deva, Gijón. Iba sólo como hago algunos días. Su origen se remonta a Madagascar y Tasmania. Como curiosidad te diré que sigue saliendo por donde yo paso. Debe ser que llevo esporas conmigo.

P.- Cuales son las principales características en las que nos tenemos que fijar a la hora de identificar una seta.

R.- Lo más importante es “la observación” de la seta. Su hábitat, forma, color, climatología. Si micorriza con algún árbol o planta.

P.- Vamos a hablar de nuestra Comunidad. Cuantos tipos de setas hay catalogadas en Asturias, y que zonas o hábitats son las más idóneas para encontrarlas.

R.- Más de dos mil. Las zonas varían dependiendo de la especie que busquemos. Donde más proliferan en nuestra región es entre hayedos y castaños, pinares y praderías.

P.- Que opinas sobre la creencia, entre la mayoría de los asturianos, de que las setas sólo salen en otoño.

R.- Es una creencia bastante extendida entre la gente, pero la realidad es que hay setas todo el año, ló-

gicamente cada especie tiene su climatología idónea. Por ejemplo no es difícil encontrar setas debajo de un manto de nieve.

P.- Ahora comentaremos algo sobre La Sociedad Asturiana de Micología (SAM). Cuando y como se fundó y desde cuando perteneces a ella.

R.- Se fundó en el año 1987 y yo llevo veintiocho años como socio.

P.- Cuantos socios tiene la SAM, y donde teneis la sede social.

R.- Actualmente somos más de 250 socios, individuales y familiares, y disponemos desde hace más de un año de un amplio local social en la calle Tirso de Molina 8, de Gijón, dotado de todos los medios necesarios (Microscopios, secador, Bibliografía, Aula Didáctica. Etc) para el disfrute de los socios y la divulgación de la micología.

P.- Para recolectar setas, realizáis varias excursiones a lo largo del año. A donde vais y que hábitats frecuentáis.

R.- Hacemos unas seis o siete excursiones al año y siempre van completas, unas cincuenta personas. Los hábitats que frecuentamos dependen de la seta o setas que vayamos a buscar, pero preferentemente bosques mixtos, pinares y praderías.

P.- Me consta que la SAM colabora con distintos organismos y entidades en la difusión de la micología. Me puedes hablar algo de este tema.

R.- Efectivamente. Colaboramos con algunos Ayuntamientos, como el de Gijón y Soto del Barco. También hacemos colaboraciones puntuales con el Jardín Botánico Atlántico de Gijón, en cuyo hábitat hemos realizado un estudio pormenorizado de la

flora micológica.

P.- Que papel crees que deben jugar las Sociedades Micológicas.

R.- Creo que es nuestra obligación divulgar entre el público el conocimiento de las setas, tanto las comestibles como las tóxicas, y dar a conocer las normas básicas para recolectarlas sin que sufra el hábitat donde se desarrollan. Hay que concienciar al aficionado que las setas cumplen una función vital en el mantenimiento del ecosistema.

P.- Tú crees que habría menos accidentes por el consumo de setas si la gente acudiera a las Sociedades Micológicas.

R.- Estoy seguro. En más de una ocasión hemos recomendado a algún recolector que ha pasado por la SAM que se abstenga de comer alguno de los ejemplares que ha llevado, bien por ser tóxicos, o por su mal estado. Aprovecho para recomendar a todos los aficionados nuestro “Consultorio Micológico”, que realizamos en nuestro local social todos los lunes de 19,00 h a 20,30 h.

P.- Para finalizar la entrevista quería saber tu opinión sobre el futuro de la Micología. Cuando voy al bosque cada vez veo más gente recogiendo setas, y no siempre se respeta el entorno. Como crees que debería regularse esta masificación y la comercialización de setas.

R.- Muchos de los recolectores de setas, así como las autoridades competentes en la materia, piensan más en el bolsillo que en el respeto por la naturaleza. También creo que debería limitarse la cantidad de setas a recoger para el autoconsumo, y por supuesto legalizar fiscalmente las transacciones de setas que algunos recolectores hacen a intermediarios o mayoristas.

TECNO COLOR



Distribuidores en exclusiva de productos R-M una división de BASF COATINGS para ASTURIAS

Todo en pintura decorativa y complementos

- Sistema **multicolor 3G** de Valentine
- Servicio a domicilio
- Asesoramiento profesional

Valentine

Ctra. Gijón Veriña Nave 11 C • (Pol. Bankunión 2) GIJÓN www.tecno-color.com



SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA

Calendario laboral de Asturias 2017



Lactarius deliciosus. Fotografía: Javier Polanco.

Enero

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

-1 de Enero: Año nuevo (se trasladó al Lunes 2)
-6 de Enero: Epifanía del Señor

Febrero

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Marzo

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mayo

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

-1 de Mayo: Fiesta del Trabajo

Junio

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Julio

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

-15 de Agosto: Asunción de la Virgen

Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

-8 de Septiembre: Día de Asturias
-21 de Septiembre: San Mateo

Octubre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

-12 de Octubre: Fiesta Nacional Española

Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

-1 de Noviembre: Día de Todos los Santos

Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

-6 de Diciembre: Día de la Constitución Española
-8 de Diciembre: Inmaculada Concepción
-25 de Diciembre: Navidad del Señor

EL ARTE DE CONSERVAR SETAS SECAS

Por Maria de la Paz Suárez Sánchez

“El arte conservar de setas es tan antiguo como la misma humanidad. Los cazadores prehistóricos secaban sus alimentos para poderlos conservar, y este antiguo método siguen usándose hoy en día, particularmente con las setas silvestres, al poder secarse cualquier tipo de seta”

DIFERENTES TIPOS DE SETAS REQUIEREN TRATAMIENTOS DIFERENTES.

Los diferentes métodos mantienen, realzan o incluso transforman las cualidades generales de las setas. En el caso de la deshidratación, que consiste en la eliminación del agua, elemento necesario para que las bacterias, levaduras y hongos se desarrollen, y que hace que el producto se estropee, en este caso las setas. Es un proceso de conservación a largo plazo, que además intensifican su aroma y mejoran sus propiedades.

LAS VARIETADES QUE SUELEN TENER MÁS ÉXITO EN LA DESECACIÓN SON LAS SIGUIENTES:

- Boletus aereus* (boletito bronceado)
- Boletus appendiculatus*
- Boletus edulis* (calabaza)
- Boletus pinophilus* (boletito del pino)
- Cratarellus cornucopioides* (trompeta de los muertos)
- Craterellus tubaeformis* (trompeta anaranjada)
- Cantharellus lutescens* (angula de monte)
- Marasmius oreades* (senderuela)
- Morchella rotunda* (morilla)
- Xerocomus badius* (boletito bayo)
- Auricularia auricula-judea* (oreja de judas)

También son adecuadas para esta técnica, aunque en menor grado, las siguientes especies:

- Agaricus* (champiñones)
- Amanita caesarea* (oronja)
- Armillaria mellea* (armillaria color miel)
- Hydnum repandum* (gamuza)
- Rusula aurea* (rusula dorada)
- Rusula cyanoxantha* (carbonera)
- Rusula virescens* (gorro verde)

No todas las especies de setas se prestan para la desecación. La conveniencia de cada especie depende de sus propiedades organolépticas, porque el proceso está destinado a conservar el sabor y el aroma de las setas, concentrándolos en la materia seca, ya que las setas están constituidas en un 90% por agua.

“Los hongos secos son ingredientes únicos y llenos de sabor, además de conservar todas sus propiedades beneficiosas para la salud”.

Las setas secas las podemos encontrar casi en cualquier supermercado, pero es un producto caro si lo vamos a comprar, así que saquémosle el máximo partido a nuestras cosechas de setas cuando sean abundantes, y disfrutemos de un producto de lujo durante todo el año. Sirven desde acompañamiento para muchas recetas, o platos principales, y se pueden guardar por muchísimo tiempo. Los puedes rehidratar y utilizarlos para preparar sopas, risotto, platos con pastas, revueltos y prácticamente cualquier receta que se te ocurra.

SECAR SETAS ES UN PROCESO LABORIOSO PERO MUY SENCILLO Y GRATIFICANTE.

Lo importante es empezar cuanto antes la preparación del secado, ya que las setas en la cesta todas juntas tienden a retener la humedad y enmohecer relativamente rápido.

Es importante limpiar bien las setas para eliminar toda la tierra y suciedad. No se recomienda lavar debajo del agua pues absorberán demasiada humedad, haciendo que su sabor se pierda y se retrase su secado. Lo que deberemos hacer es limpiarlas con un pincel o un paño o papel húmedo en caso de que la suciedad está muy pegada. Las setas grandes o robustas deben trocearse o laminarse para facilitar su secado.

Hay varias formas para desecar setas en casa, pero todos los métodos persiguen lo mismo, reproducir

el secado de forma natural a través del viento y el sol.

Deshidratarlas al aire

Las extenderemos separadas sobre una rejilla, que colocaremos en un lugar bien ventilado en el que no les dé el sol directamente, donde le iremos dando vueltas para facilitar el secado, otra forma de colocarlas puede ser ensartándolas en un hilo y dejándolas colgadas. Se recomienda que sea un lugar cálido y aireado.

Deshidratarlas al sol

Simplemente mediante la exposición al sol, teniendo cuidado de que no sean atacadas por los insectos, y protegiéndolas de la humedad de la noche, para que no se vuelvan a humedecer. Este método es con el que se secan tradicionalmente también algunas frutas como las uvas, los higos o las ciruelas.

En el horno a baja temperatura

Este es el método más eficaz para los que vivimos en la ciudad, pondremos las setas en la rejilla del horno, si los huecos resultan demasiado grandes, podemos comprar en cualquier ferretería un trozo de maya con la rejilla más pequeña y ponerlo encima, repartiremos las setas en la rejilla sin que queden amontonadas, pondremos el horno a una temperatura no superior a los 40 o 45 grados ya que a más temperatura podrían quemarse o simplemente cocinarse, y no es esto lo que queremos, podemos ayudar con el turbo del horno si lo tuviera, para crear movimiento del aire, y la puerta entreabierta para que salga la hu-

medad, si la puerta no se sujeta por sí sola, podemos ayudarnos poniendo un paño de cocina doblado para evitar que la puerta cierre. Este proceso puede durar varias horas, dependiendo del tamaño de los trozos y del grado de humedad.

Es mejor deshidratar en hornos eléctricos porque los de gas, pueden contaminar las setas con gases de combustión.

Con desecadoras o deshidratadoras eléctricas

Sin duda la mejor opción si secar setas se va a convertir en una tarea frecuente, aunque requiera una pequeña inversión en principio, ya que estas máquinas están diseñadas para tal fin, y nos permiten secar varias bandejas a la vez, con el consiguiente ahorro de tiempo y energía.

LAS SETAS SECAS PUEDEN CONSERVARSE DURANTE MUCHO TIEMPO.

Debemos asegurarnos de que están bien secas antes de guardarlas, ya que de no ser así se podrían enmohecer. Cualquier recipiente hermético nos puede servir, puede ser un tupper, un tarro de cristal o una simple bolsa de plástico, de las que utilizamos para congelar, también es una buena opción guardarlas en el congelador.

Las setas secas pueden conservarse durante varios años, aunque si es esta nuestra intención, lo mejor es que las envasemos al vacío, para evitar que se desa-



rolle cualquier tipo de microorganismo.

“Para reutilizarlas necesitamos hidratarlas, y calcular la cantidad de setas a hidratar que necesitamos, teniendo en cuenta que 10g. de setas secas equivale 100 g. setas frescas”.

Para hidratar las setas utilizaremos cualquier elemento líquido, en cantidad suficiente como para que las cubra, podemos meterlas en agua, utilizar caldos, leche o incluso cerveza. Parte del sabor de las setas se quedara en el líquido en el que las hidratamos, con lo que también podemos utilizarlo para la receta que estemos haciendo o bien reservarlo para otra, teniendo la precaución de colarlo por un paño fino, para evitar cualquier arenilla que hubiera quedado después de la limpieza.

MUY IMPORTANTE ES RECORDAR QUE CUANDO USEMOS SETAS PERTENECIENTES A LA FAMILIA DE LAS *Morchellaceae* NO DEBEMOS VOLVER A UTILIZAR EL AGUA DE HIDRATACIÓN NUNCA.

El tiempo de hidratación de las setas secas, va desde los 30 minutos a las 8 horas, dependiendo del tipo de seta el grosor, y el líquido en que se hidrate, que puede ser frío, tibio, o estar en ebullición.

Al secarlas muchas de ellas incluso ganan en sabor, al concentrarse este, como es el caso de las trompetas. De esta manera constituyen un excelente comestible por sus propiedades para la salud, su delicado sabor y aroma exquisito.

Espero que este año disfrutéis de vuestras setas un poco más todavía.

María De La Paz Suárez Sánchez

El valor alimenticio de las setas frescas a las secas prácticamente no varía. (cifras aprox.)

Hongos frescos:

- Agua : 90 %
- Proteínas: 1,5-3,5 %
- Grasas: 0,3 - 0,4 %
- Hidratos de Carbono: 40 -60 %
- Fibra 1-1,5 %

Hongos secos:

- Proteínas: 15-35 %
- Grasas: 3-4 %
- Hidratos de Carbono: 40-60 %
- Fibra: 10-15 %



El Rincón de la Tata C/ Pablo Iglesias 68, 33204 GIJÓN. Tel: 985 13 10 99

A FEIRA DO PULPO
 Dr. Aquilino Hurlé 20
 33203 - GIJÓN
 Teléfono: 984 29 36 57
 Bienvenidos
A FEIRA DO PULPO
 www.afeiradopulpo.com

La Mar de Ana
 PESCADOS DEL CANTÁBRICO
 MERCADO DEL SUR
 Plaza 6 de Agosto S/N - Puesto 26 - Gijón. Tlf: 984 19 20 30 / 639 960 063

Mesón Casa Nano
 Especialidades:
 ● Carnes a la Brasa
 ● Cachopos de Ternera
 ● Lechazo al Horno
 ● Cochinillo al Horno
 ● Bacalao al Ajoarriero
 ● Setas de temporada
 Vinos de:
 Rioja
 Ribera del Duero
 Prieto Picudo
 Villacezán (Gordoncillo)
 C/. Ezcurdia, 27 • T. 985 373 145
 33202 GIJÓN
 mesoncasanano@hotmail.es

Divulgación en el Jardín Botánico Atlántico de Gijón



Manuel Lobo

Antonio Pérez

Marta González

“La Sam ha iniciado un nuevo proyecto divulgativo cuyo escenario es el Jardín Botánico de Gijón. En este proyecto trabajamos 3 personas que somos Manuel Lobo Trapiello, Antonio Arturo Pérez Prieto y Marta González García, todos miembros de la SAM”.

Se trata de unos paseos explicativos micológicos que hemos venido desarrollando durante la primavera y que contaron con gran éxito de asistencia, mostrando los participantes mucho interés en lo que concierne al Reino Fungi. Esperamos, que en las visitas otoñales, volver a contar con el apoyo del Jardín Botánico de Gijón y poder repetir la experiencia. Tras la autocrítica y los consejos de los guías expertos del Jardín, esperamos que sea una actividad que perdure en



Manuel Lobo con los participantes de los paseos micológicos.

el tiempo, para mejorarlas a lo largo de los años. El objetivo del paseo era dejar claros ciertos conceptos micológicos, disfrutar de dos horas de recorrido a pie por un entorno inigualable, tratando además de trabajar aspectos relacionados con la orientación y por qué no, la forma física y la destreza, para caminar por el bosque. Se inició la visita en la entrada del Jardín Botánico Atlántico, junto al panel interactivo, dando unas normas a seguir durante todo el recorrido y explicando la labor que realiza la SAM, con la señalización de ciertos hongos con cartelas identificativas. A continuación resumimos la actividad esperando despertar la curiosidad de los lectores, para que acudan al Jardín Botánico de Gijón, a escuchar nuestras explicaciones. Hemos utilizado setas de madera, fotografías y cuerpos fructíferos perennes, haciendo hincapié en el modo de ali-

mentación de los hongos diferenciándolos, de esta manera, en parásitos, saprófitos y micorrizicos.

En la zona del Entorno Cantábrico, se estuvieron viendo algunos ejemplares de poliporaceas en troncos en descomposición por ser una zona muy propicia para su formación. Gracias a la sombra que nos ofrecen los árboles de la ribera del río durante todo el año, los troncos que yacen en el suelo permanecen en un grado de humedad y temperatura ideal para el desarrollo de ciertos hongos cuya misión es descomponer la madera. Éstos, junto con los insectos y las bacterias, harán que los troncos de grandes dimensiones, en unos años, sean convertidos en humus. Muchos de estos hongos son perennes, es decir, sus cuerpos fructíferos son vistos todo el año y mantienen su crecimiento hasta poder alcanzar los 30 cm como en el caso de *Ganoderma*. Otros géneros similares son *Fomitopsis* o *Fommes*, todos ellos conocidos vulgarmente como “Yesca”, muy valorada antiguamente para encender fuego. En esta zona pudimos observar también *Daldinia concéntrica*, *Trametes gibbosa*, *Trametes versicolor*, *Lepiota cristata*, *Coprinus comatus*, *Coprinus atramentarius* y *Coprinus micaceus*.

*Ganoderma* en laurel (*Laurus nobilis*)*Inonotus hispidus*

En la zona El Jardín de la Isla viven árboles maduros, susceptibles a ser atacados por hongos parásitos, debido a las heridas provocadas por las inclemencias meteorológicas de los sucesivos inviernos. En esta zona podemos ver una herida importante en *Platanus orientalis* (falso plátano), producida por el hongo *Inonotus hispidus* que fructifica sobre finales de agosto. Es de destacar el desarrollo de su posición en el tronco que va avanzando a medida que pasan los años y que se puede ver la huella de la instalación de su cuerpo fructífero. Dicha fructificación puede llegar a verse unas 2 o 3 semanas y puede llegar a medir 30 cm.

Muy cerca de allí, vemos *Phellinus torulosus* en un *Eucalyptus globulus* (Eucalipto), un hongo PARASITO con pileos imbricados (en forma de teja, unos encima de otros), rodeando prácticamente al árbol, provocándole una caries intensa en el interior del árbol. También hablamos de *Ciborinia camelliae*, un ascomycete, que provoca el marchitamiento precoz de la flor de camelia. Una enfermedad extendida por toda Europa, descrita inicialmente en Japón. Desde el mismo camino observamos un Ciprés (*Cupressus lusitánica*), que está fuertemente afectado por *Armillaria mellea*, que es un hongo parásito, causándole una pudrición radicular o blanca, que afecta a sus raíces y hace que el árbol muera

por inanición. De esta forma se va quedando seco desde la parte baja hacia la alta, lo que se aprecia desde lejos. La parte superior aún está verde y la de abajo está prácticamente seca. Este hongo fructifica en otoño y cuando lo hace es muy abundante. En este caso este hongo es muy invasivo y suele proliferar mucho de tal forma que en el Botánico los jardineros y cuidadores, tienen dada la orden de eliminar los carpóforos para minimizar la imparable y continua propagación de sus esporas. En la zona de pradería hablamos de hongos como *Marasmius oreades*, *Calocybe gam-*

*Calocybe gambosa*, Seta de San Jorge.

bosa, *Agaricus placomyces* y *Hygrocybe* sp. *Calocybe gambosa* es un hongo que está asociado a zonas de pH básico con lo cual se debe de localizar en zonas con subsuelo calcáreo. Es muy apreciada por su calidad gastronómica y conocida ya en el ambiente rural de los pueblos con lo cual es difícil encontrarla, y en muchas zonas ya se establecen cotos para su recolección. Sale en las llamadas corras de brujas y no es otra cosa que el micelio adquiere una forma de media luna que las hace características por tener la zona del micelio un verde más oscuro en el prado. Esta circunstancia hace que esté muy localizada por la gente que incluso se pasan los sitios con gran misterio de padres a hijos. *Marasmius oreades* es una seta poco apreciada pero para los entendidos de gran valor gastronómico, no es muy recolectada por el trabajo que lleva hacerlo, y también por ello la llaman seta de carrerilla. *Cortinarius clelandii* es una seta que prolifera entre los eucaliptos del Botánico pues micorriza con estos. *Puccinia buxi* es un hongo que provoca defoliación en el *Buxus sempervirens*. Al fondo de la zona de la Isla, comentamos la presencia de algunos hongos micorrízicos como *Amanita phalloides* o *Boletus radicans* que afectan muy positivamente al estado

vegetativo de los árboles con los que se asocia. **En la Zona Boreal** o zona de árboles de hoja perenne del norte de Europa, hablamos de la presencia de *Agrocybe aegerita*, *Lyophyllum decastes* u hongos hipogeos del género *Tuber*, *Melanogaster* o *Melanosporum* bajo los pinos y abetos que allí habitan. También la persistente corra de *Tricholoma terreum*, y diversas helvelas. **En la zona del Itinerario Atlántico:** podemos encontrar dos zonas diferenciadas en cuanto a la influencia del ser humano: una no está para nada influenciada y en donde se ven bien todos los estratos vegetales del bosque, el arbóreo, arbustivo y el herbáceo, y otra donde no se ven bien dichos estratos. Visitamos primero la zona donde están bien diferenciados los estratos del bosque y tal parece que hay un abandono que no existe. En esta zona proliferan hongos saprófitos del género *Clitocybe* y *Hypholoma*. Son descomponedores del bosque, unos hongos fundamentales para la limpieza del bosque. La segunda zona es la zona más influenciada por la mano del hombre en donde hubo una poda muy fuerte en todos los estratos existentes, con la consecuencia de que solo resistió el árbol. Se llegó a aprovechar el bosque para el pasto del ganado desapareciendo el estrato arbustivo y quedando el herbáceo que también se transformó en pasto para el



Boletus radicans. Fotografía Marta Gonzalez



Ciborinia camelliae

ganado, los árboles se llegaron a podar para aprovechamiento de madera aguantando hasta la actualidad con el aspecto que actualmente estamos viendo. Es la *Carbayera del Tragamón* que ha sido declarada Monumento Natural del Principado de Asturias en el Decreto 21/2003 de 13 de marzo por el «Plan de Ordenación de los Recursos Naturales de Asturias» (PORN). Es un bosque de árboles centenarios en su mayoría de *Quercus robur* cuya estructura corresponde a la de aquellos que han sufrido desmoches y podas continuas pues han sido explotados para la extracción de su madera. Existen árboles de hasta 400 años de antigüedad aunque la mayoría tienen entre 300 y 250 años. Los árboles crecen en una pra-

dería donde existen multitud de hongos micorrízicos que a lo largo de los años han desarrollado sus micelios y crecido en simbiosis con estos árboles. Solo en bosques maduros como estos se pueden desarrollar algunos hongos micorrízicos pues el crecimiento de sus micelios es muy lento. Así, los árboles micorrizados aumentan la capacidad de absorción de nutrientes ya que las micorrizas incrementan la superficie de contacto entre la raíz y el suelo. También aumentan el sistema de defensa contra enfermedades, pues al tener las raíces rodeadas de manto de hifas, están mejor protegidas ante la entrada de patógenos. (Recordar que los micelios exudan sustancias antibióticas.)

Los géneros de micorrizas observadas en la carbayera de Gijón son: *Russula*, *Lactarius*, *Boletus*, *Cantharellus*, *Hebeloma*, *Cortinarius*, *Inocybe*, *Amanita* y *Scleroderma* entre otros.

Muy cerca de la Carbayera se pueden ver pequeñas ramas o troncos con *Favolaschia calocera*. Un precioso hongo saprófito, muy raro, que resultó ser primera cita para España hace unos años, aunque ahora ya se encuentra más extendido.

Poco a poco volvemos a la entrada del Jardín, respondiendo las preguntas de los interesados.

Manuel Lobo, Antonio Pérez y Marta Gonzalez.

Café-Bar Ría de Arosa

C/ Gral. Suárez Váldes, 11 - GIJÓN



¡Pinchos de setas de temporada!



“En la naturaleza se conocen más de 500 especies de hongos macromicetos, capaces de parasitar y matar a centenares de insectos y arácnidos.”

Antonio Angel Alonso Sandoval Licenciado en Veterinaria y ex-presidente de la SAM.



Los hongos, como seres vivos que son, necesitan alimentarse, pero lo hacen de manera heterótrofa, ya que a diferencia de las plantas verdes (autótrofas) dotadas de clorofila, son incapaces de sintetizar los compuestos orgánicos por lo que precisan que otro ser vivo les aporte los elementos nutricionales necesarios, previamente elaborados. El modo de adquisición de los alimentos puede ser de tres formas distintas:

- O bien lo hacen aprovechando materias orgánicas en descomposición, lo que se corresponde con la alimentación saprófita o Saprofitismo.

- En otros casos lo hacen a expensas de una relación simbiótica, en la que el hongo obtiene los elementos nutritivos a cambio de otros beneficios, como pueden ser: incremento de la capacidad de absorción de agua, la protección frente a entes externos, etc. Estableciéndose esta relación, normalmente, con plantas y a nivel de la raíz, y por ello se le denomina asociación Micorriza.

- Existe, en fin, una tercera forma de alimentarse, pero en este caso se realiza ocasionando, un perjuicio en forma de enfermedad o incluso la muerte, al individuo que les facilita los elementos nutritivos. Es lo que se conoce como Parasitismo. Siendo precisamente este aspecto en el que se va a incidir a continuación.

Entre los hongos, en general, existen numerosos casos de parasitismo: Todas las plantas pueden ser víctimas de hongos microscópicos, (grafiosis, tinta del castaño, diferentes tipos de chancros, etc.). Y lo mismo ocurre con los animales (mamíferos, reptiles, peces, insectos, etc.) que pueden ser atacados por numerosas especies de hongos. Sin embargo, entre los hongos macromicetos (setas), es poco frecuente el fenómeno del parasitismo, y cuando se produce lo hace casi exclusivamente en el mundo vegetal.

No obstante, también se dan casos de parasitismo de especies de hongos superiores sobre insectos y arácnidos, aspecto al que nos referiremos en exclusiva en este caso.

Hongos entomopatógenos.- El término hongo entomopatógeno (del griego: Entomos = insecto, Pathos = enfermedad, geno = que produce) está restringido técnicamente a aquellos organismos que producen una enfermedad mortal en insectos o arácnidos.

En la actualidad, la mayoría de hongos entomopatógenos están ubicados en el filo *Ascomycota*, familia *Clavicipitaceae*, orden *Hypocreales*. Allí tenemos al género *Cordyceps* con más de 500 especies descritas, que han sido clasificados filogenéticamente en cuatro géneros: *Cordyceps*, *Metacordyceps*, *Elaphocordyceps* y *Ophiocordyceps*. Los cuales parasitan varios órdenes de insectos y arácnidos, principalmente: *Hymenoptera* (hormigas, abejas y avispas), *Hemiptera* (Chinchas y pulgones), *Diptera* (Moscas y mosquitos), *Lepidoptera* (Mariposas y polillas) y *Coleoptera* (Escarabajos), así como también los carpóforos de los hongos hipogeos conocidos popularmente como “trufas de ciervo” miembros de las *Elaphomitaceae*.

Cordyceps es un género de hon-



Cordyceps militaris. Fotografía cortesía de Pilar Fatou.

gos cosmopolita, presente en todos los continentes excepto la Antártida, resultando especialmente diversos en regiones tropicales y subtropicales. También se pueden encontrar en la Península Ibérica, y precisamente en Asturias, RUBIO y cols. han identificado, hasta el momento, 6 especies diferentes: *C. militaris*, *C. capitata*, *C. longisegmentis*, *C. ophioglossoides*, *C. sphecocephala*, y *C. typhina*.

Estos hongos en condiciones favorables de humedad y temperatura producen brotes, tipo plaga, en el campo y son un mecanismo regulador de las poblaciones de insectos de los distintos ecosistemas.

Además con la ventaja añadida de que son parásitos selectivos para los distintos géneros y especies, por lo que no infectan a las plantas y a otros animales.

Su forma de actuación es similar en todos las especies:

Las esporas que entran en contacto con el insecto forman un tubo germinativo en sus extremidades, ensanchándose las hifas formando apresorios (órga-

nos de fijación) que actúan como cuñas, degradando la cutícula y penetrando en las células epidérmicas del insecto para desarrollar a continuación el micelio. Las principales áreas de penetración son generalmente las zonas articuladas: boca, ano, regiones intersegmentarias y articulaciones.

La muerte ocurre debido a las micotoxinas segregadas, que además producen sustancias bactericidas permitiendo el crecimiento de las hifas en el cadáver.

***Cordyceps militaris*.-**

Cordyceps es una palabra compuesta, derivada del griego y del latín. Bautizado de ese modo por el botánico sueco Elias Magnus Fries en 1833. Dicho nombre deriva del griego (Cordyle = parecido a un garrote); y también del latín: (Ceps = capitis/cabeza) Por lo tanto, el nombre *Cordyceps* significaría: “cabeza parecida a un garrote”, y haría referencia al aspecto típico de este hongo: creciendo como un garrote sobre los cadáveres de insectos.

Se trata de una seta de forma cilíndrica y más ensanchada en la parte superior, presentando el aspecto de porra de 1-4 cm de alto por 4-6 mm de grosor, más ensanchado en la parte superior. Presenta una coloración anaranjada, más tenue y lisa en su base, mientras que la superior es más intensa y con la superficie recubierta de granulaciones. El pie aparece enterrado, pero al recolectarla se aprecia que está insertada sobre larvas de orugas o crisálidas de mariposas, saliendo varias setas (3 o 4) sobre cada una.

Carne frágil, sin olor, ni sabor destacables.

Esporas cilíndricas y muy alargadas, dentro ascas.

Relativamente frecuente en invierno y primavera en bosques de coníferas, sobre larvas de orugas y crisálidas de mariposas de la procesionaria del pino (*Thaumetopoea pityocampa*), a las que parasita.

Las esporas que produce esta seta, se esparcen empujadas por el viento y llegan a lugares donde las orugas de Procesionarias se encuentran alimentándose de las acículas de los pinos, varias de estas esporas quedan atrapadas entre los pelos de algunas orugas, estas continúan su ciclo de vida normalmente. Cuando se aproxima el momento de la metamorfosis, la oruga baja hasta el suelo del pinar y se entierra para pasar su primera transformación en crisálida, es entonces cuando las esporas del *Cordyceps* que portaban las orugas, encuentran las condiciones adecuadas para comenzar su desarrollo. El hongo crece nutriéndose de los jugos internos de la crisálida y lógicamente causando su muerte, tras el periodo de desarrollo, el hongo produce sus cuerpos fructífe-



Thaumetopoea pityocampa Mâle, Aramits (Pyrénées-Atlantiques), 22 juillet 2007. Photo Philippe Mothiron.

ros y de esas crisálidas en vez de mariposas, saldrán las setas, que esparcirán sus esporas en busca de nuevas orugas.

Procesionaria del pino.-

La mariposa de la procesionaria del pino (*Thaumetopoea pityocampa*) emerge del suelo las tardes del verano para reproducirse, las hembras esparcen por el aire feromonas para atraer a los machos; cómo pueden vivir de 3 a 4 días, lo normal es que se apareen y pongan los huevos en la primera noche desde que salen de la tierra. Estas mariposas no son muy conocidas, por su efímera vida, sus hábitos nocturnos y su poca vistosidad.

Dependiendo de la climatología, a mediados o finales de verano la mariposa de la procesionaria realiza la puesta de huevos en las acículas de los pinos. Al cabo de un mes nacen las orugas que se agrupan en los característicos bolsones.

A partir de aquí pasará por 5 estadios durante los cuales su única misión será comer y comer todas las noches, dejando en muchos casos los árboles desfoliados.

Las larvas, nacidas en el verano, pasan los meses fríos en sus bolsones situados en las ramas de los pinos, estos bolsones están hechos de hilos sedosos y dentro de ellos albergan de 100 a 200 larvas. A la caída del sol, las orugas entran en actividad y comienzan su marcha en busca de comida, de una manera alineada. Cuando han terminado de alimentarse o cuando el frío de la noche es considerable las procesionarias vuelven al bolsón.



Thaumetopoea pityocampa. Ripalimosani (CB), apr 2006. Foto di Franco ROSSI

A finales de invierno bajan del pino y se dirigen en fila, a modo de procesión, (de ahí su nombre) hacia el suelo para enterrarse y crisalidar, la hembra que encabeza la procesión busca las zonas más soleadas, claros y bordes, cuando se trata de zonas frías y templadas; dirigiéndose a lugares más sombreados en el caso de zonas cálidas. La temperatura óptima del enterramiento es de unos 20 °C, y dependiendo de la zona geográfica, esto ocurrirá antes o durante la primavera.

Las orugas de las procesionarias, con su cuerpo cubierto de largos pelos, son peligrosas, ya que son urticantes. No es necesario el contacto directo, pues cuando se sienten amenazadas pueden lanzar sus pelos sedosos al aire generando irritaciones y alergias a personas y animales.

Cuando su número es excesivo se convierten en una plaga. A su paso, dejan un panorama desolador de pinos esqueléticos y enfermos. Pero aunque el efecto visual es muy dramático, muchos de estos árboles volverán a brotar incluso con mayor fuerza.

Las especies de pinos más sus-

ceptibles de ser atacadas son; *Pinus nigra* (pino laricio), *Pinus canariensis* (pino canario), *Pinus sylvestris* (pino silvestre), *Pinus pinaster* (pino pinaster), *Pinus halepensis* (pino carrasco) y *Pinus pinea* (pino piñonero). También atacan a cedros y abetos.

Las esporas del hongo están en la tierra y cuando las orugas comienzan a enterrarse, es cuando el *Cordyceps* aprovecha para atacar, y si las condiciones de temperatura y humedad son apropiadas las esporas germinan, comenzando a crecer las hifas en busca del cuerpo de la crisálida para absorberle la vida.

Las orugas no parasitadas pasan un periodo de diapausa (especie de hibernación) variable, desde un mes a 3 años. Durante este tiempo se produce una metamorfosis que transforma el gusano en mariposa alada, que volverá a emerger de la tierra en verano para cerrar el ciclo.

Durante toda la vida de la procesionaria, aparte de una multitud de pájaros murciélagos e insectos que las cazan, existen numerosos parásitos que las afectan, sobre todo pequeñas avispas que parasitan los huevos, las orugas y las crisálidas.

BIBLIOGRAFIA.-

- ALONSO SANDOVAL, A. A. & LASTRA MENENDEZ J. J. (2007) *Entre Setas*. Cajastur. Oviedo.
- DAJOZ, R. (2001). *Entomología forestal: los insectos y el bosque*. Ed. Mundi Prensa. Madrid.
- DE DIEGO CALONGE, F. (2011) *Hongos Medicinales*. Ed. Mundi Prensa. Madrid.
- GARCIA ROLLAN, M. (2015). *Manual para buscar setas*. 7ª Edición. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid.
- HOBBS, C. (1996) *Medicinal Mushrooms*. Interwave Press. Loveland, Colorado. U.S.A.
- RUBIO E., SUÁREZ A., MIRANDA M. A. & LINDE J. (2006) *Catálogo Provisional de los Macromicetos (Setas) de Asturias*. R. I. D. E. A. Oviedo.

Propiedades medicinales de los Cordyceps.-

Al aspecto patógeno y mortal de las especies del género *Cordyceps* hay que añadir una particularidad, digamos que contrapuesta, como es el importante contenido en componentes medicinales de muchas de sus especies.

La especie más emblemática, en este aspecto, y cuyo uso en la medicina tradicional china se remonta el año 1700 AC, es el *Cordyceps sinensis* que parasita sobre las larvas de una mariposa nocturna (*Thitarodes armoricanus*) y que se localiza en las montañas de Tibet y Nepal entre 3.000 y 6.000 metros de altitud. Su uso está muy difundido por todo el oriente, sobre todo, por las zonas de producción citadas y por China. Alcanzando altísimos precios en el mercado, que dependiendo de las circunstancias puede superar los 5.000€ el kg.

Otras especies interesantes, pero menos estudiadas, desde el punto de vista medicinal son: *C. militaris*, *C. ophioglossoides*, *C. capitata*.

Los principios activos medicinales y sus acciones, actualmente conocidos, son:

- Cordicepina: Antibiótica, antivírica, y estimulante del sistema inmunitario. (Con un importante papel en los trasplantes de órganos para evitar los rechazos en el receptor).
- Polisacaridos (azúcares complejos): con acción antitumoral, antioxidante, y vigorizante.
- Vitaminas: B1, B2, y E.
- Oligoelementos: Zinc, manganeso, selenio, cromo, fosforo, potasio.



UN DÍA DE PELÍCULA

Íbamos por nuestra tercera salida al campo a setas y decidimos que estábamos preparados para explorar bosques apartados de la civilización.

Lugares en los que habría, sin ninguna duda, tal manto de setas que parecerían sembradas. Siendo un lugar remoto, ¿a quién se le ocurriría ir a buscar setas allá al quinto pino?

Agustín y Marisa habían recorrido en una ocasión algunos kilómetros de la carretera comarcal a Villar de Arriba. Es una subida continua y los bosques son muy empinados. Así que se olvidaron de buscar setas y pasaron a otras cosas. Pero les quedó el gusanillo y querían volver a intentarlo. Sus buenas expectativas nos animaron y allá nos dirigimos tres parejas de amigos con el deseo de descubrir sitios nuevos y triunfar cogiendo setas.

Aquel sábado de otoño el día se presentó plomizo y húmedo, pero no llovía. Un río estrecho y bravo, en cuyo entorno parecía hacer mucho frío, se abría camino entre dos laderas muy inclinadas cargadas de árboles. Recorridos unos kilómetros encontramos un lugar donde aparcar desde el que podíamos entrar en aquel espeso bosque mixto de grandes robles, castaños, hayas y otros árboles que no identificábamos.

En seguida vimos algunas setas



Por Manuel Glez Diego

pequeñas, nada vistosas, desconocidas para nosotros y aparentemente sin interés. Un poco más arriba, junto a un árbol a la vera de un torrente con agua a una velocidad endiablada, me encontré una hermosa seta como de 10 cm de alto, sombrero de unos 5 cm., pie cilíndrico, robusto, de

unos 3 cm de diámetro y toda ella de color azul-violeta intenso que atraía la vista hacia ella, una auténtica belleza.

Avisé a Sonia, que venía cerca de mí, y nos dispusimos a fotografiarla. ¡AAAAaaahhhh! Un grito de espanto de Sonia me hizo temblar, el trípode me cayó al suelo y la cámara se salvó, bendita precaución, al quedarme colgada del cuello. Sonia se refugió tras de mí agarrándome con fuerza. ¡Róber, cuidado, miraaaa, ahí delante! Una culebra de algo más de medio metro salía de de-



Strobilomyces strobilaceus

trás del árbol y se deslizaba por detrás de la seta. Sin pensarlo dos veces le di con la vara de caminar. No debí dañarla porque cambió de dirección y avanzó más aprisa sin alejarse de nosotros. Le pegué otro palo y en vez de huir, levantó del suelo más de medio cuerpo sobre su cola frente a nosotros mientras emitía un bufido. Reculamos unos pasos y, quizá al verse más segura por estar más distanciados, reptó hacia un pedregal y desapareció entre un matorral.

Del susto ya no me acuerdo, pero del terror de Sonia implorándome defensa a ultranza con aquel fuerte apretujón que nos unía y de la emoción que sentí al pensar “tranquila, aquí estoy yo” no me olvidaré nunca. Nos separamos mirándonos a la cara, soltamos una carcajada y Sonia abrazándome, me plantó un sonoro beso muy cariñoso que me humedeció los labios de nuevo cada vez que lo recuerdo y siempre estará conmigo.

No por lo sucedido dejamos de hacer la foto; es una de las que acompañan este relato. Ninguno de nuestros compañeros estaba a la vista. Los llamamos y nada, solo después de tocar varias veces el silbato nos respondieron del mismo modo. Eran Nicolás y Lorena que habían subido por

la estrecha vereda que bordeaba el torrente y, un trecho por arriba de nosotros, en el talud de un cauce seco, descubrieron un buen número de rebozuelos que les proporcionaron gran satisfacción. También descubrieron unas setas, desconocidas para nosotros cuatro, que fotografaban desde todas las posiciones cuando Sonia y yo nos unimos a ellos. Aquellos tres o cuatro ejemplares tenían un aspecto feo, color de ceniza oscura, escamosos y con el pie esbelto, fibroso y escamoso también. Intentamos identificarlas, pero no tuvimos suerte, las guías son extensas y tienen muchas fotos con las que comparar. A pesar de su ligero parecido con las lepiotas, no me parecían comestibles. No cabe duda de que, antes de nada, se come con la vista y la suya no me era muy apetecible. Nicolás se disponía a cortar un par de ellas en muy buen estado, pero Ma-

risa intervino rápida deteniéndole, sería mucho mejor, para identificarlas, llevarlas enteras ya que el extremo del pie puede dar mucha información. Incluso es conveniente acompañarlas de información del lugar en que se encontraban, por ejemplo, hojas, un trozo de la madera o el nombre de la especie de árbol en el que pudieran estar. Una fotografía en la que aparezca claro el entorno también ayuda. Algunas setas se dan en determinado arbolado y otras nunca. La misma Marisa, mientras nos ilustraba con estos detalles de buen recolector que le habían enseñado en la SAM de Gijón, hizo la foto y colaboró en la obtención de los ejemplares enteros. Ya en nuestras manos, nos fijamos que tenían poros, no láminas. Eran boletos. Esta vez sí aparecieron en las guías: boleto escamoso, por su nombre vulgar y no tienen ningún valor culinario, pero tampoco son tóxicas.



Los cuatro conseguimos una buena cantidad y calidad de setas en aquel lugar. Entonces, nos propusimos alcanzar a Agustín y Marisa. La cuesta era pronunciada y con tanto que contar emocionante, se comprenderá que nuestra marcha fuera lenta. Subimos un buen trecho y nada de ellos. Voceamos sus nombres, usamos los silbatos, pero nadie respondía, quisimos usar el móvil, pero ninguno teníamos cobertura, fatalidad que se presenta con mucha frecuencia a los buscadores de setas, aunque antes de echarla en falta nunca comprobamos, por exceso de confianza, si hay cobertura en el lugar. Nos separamos sin perdernos de vista unos de otros y seguimos subiendo manteniendo el torrente a nuestra derecha hasta que desesperamos de encontrarlos. Enton-



Craterellus cornucopioides, Trompeta de los muertos.

ces nos surgieron muchas dudas y preguntas. No habíamos acordado un punto de encuentro a una hora determinada. ¿Habrían vuelto al coche? Era improbable que no nos hubiéramos visto. ¿Habrían cruzado el torrente o, en lugar de ascender, habrían ido hacia la izquierda manteniéndose en la misma cota en la que nos separamos y ya estarían de vuelta

en el coche? ¿Qué hacer? Seguíamos gritando y silbando, pero nadie respondía. Decidimos seguir subiendo separados para abarcar el mayor campo posible, pero manteniéndonos en contacto visual, llamándonos o con el silbato.

La hora de comer estaba sobrepasada, estábamos agotados por el esfuerzo, la impotencia y ago-

biados por la cantidad de ideas que cada uno aportaba, pero que unos veíamos mal y otros bien. Con los nervios de punta discutíamos y discutíamos sin llegar a ningún acuerdo.

Llegamos a un lugar en donde una enorme peña recibía varios torrentes y en su cima parecía estar el alto de aquel extenso y espeso bosque. Nos detuvimos para reponer fuerzas y ánimos. Decidimos bajar al coche por donde habíamos subido buscando siempre aquella senda que aparecía y desaparecía pero que bordeaba el torrente.

El descenso fue penoso por la dificultad del terreno y por la ansiedad que nos producía la duda de encontrar allí a Agustín y Lorena, porque si no estaban, ¿qué haríamos? Al fin llegamos al coche, se encontraba como lo había aparcado Agustín y ninguno teníamos llaves. Nicolás buscaba cobertura y nosotros hacíamos autostop en una carretera desierta. Para decir toda la verdad, pasó un coche de un color chillón, pequeño, pero rugiendo como un león. Nos hizo un quiebro que nos brillantó las botas, mientras uno de los ocupantes gritaba: “venga, venga, a patita que hace bueno”. Sin detenerse, siguió su camino sin dejar de rugir.

Nicolás nos llamó. Había localizado un punto con cobertura. Acudimos allá. Llamamos a Agustín y a Lorena, no estaban operativos. Por fin, llamamos a emergencias y, después de algu-



Cortinarius violaceus

nas explicaciones, nos dieron el teléfono de la Alcaldía. La persona que nos atendió, nos pidió datos y señales del lugar en donde estábamos y por dónde habíamos caminado. Tras una breve pausa continuó: -vuestrs compañeros van a estar en la majada El Molín, cerca de la aldea de Servando el del Cruce. Lo llamaré para que traten de localizarlos. Seguidamente os llamaré a vosotros, quedaos en donde estáis. Dicho y hecho, pasados unos minutos, fue Servando quien nos llamó para decirnos que nuestros amigos llevaban una hora con él en la aldea, repletos de arañazos, y Agustín con una herida de carácter leve en una pierna, que ya se la habían vendado. Todo ello consecuencia de cruzar lugares intransitables, nerviosos por miedo a no encontrar la salida del bosque.

Gracias a estas gentes buenas y solidarias esta aventura acabó

bien. También, acabó muy bien en cuanto a las setas conseguidas. La cesta compartida que llevaban acabó llena de trompetas de los muertos, rebozuelos y también boletos, aunque no todos eran sabrosos edulis pese a parecerlo. Pero esta nueva peripecia, peligrosa por confusión y desconocimiento de las especies, queda para otro día.

Mientras recogían con afán trompetas en un verde y húmedo talud cerca de un venero, se confundieron de torrente y, sin darse cuenta, cambiaron de ladera. Después de mucho andar llegaron a otro valle. Este susto nos hizo pensar que teníamos que mejorar mucho todavía para introducirnos en bosques difíciles y extensos; así como a disponer y utilizar con soltura sistemas de orientación en el bosque, tanto tradicionales como actuales.

Manuel Glez. Diego

A la vanguardia del vestuario corporativo

NORVIL
www.norvilsa.com

Pol. Ind. Mora Garay
c/Marie Curie, 6-8
33211 Gijón - España
Tfno: +34 985 301 875
Fax: +34 985 301 969
norvil@norvilsa.com

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS

Por Herminio Lara.

Ingredientes para cuatro personas:

- 400 Gr. Arroz redondo
- 400 Gr. Setas frescas (Boletus, Rebozuelos, Cardo, Senderuelas o mezcladas)
- 1 Cebolla mediana
- 1 Calabacín pequeño
- ½ Pimiento Rojo
- ½ Pimiento Verde
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Tomate
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de perejil picado
- 75 Cl. De aceite de oliva virgen extra.
- 1 Vaso de vino fino o blanco
- 1 L caldo de verdura
- Sal y pimienta

Preparación:

Cubrir generosamente el fondo de una paellera con el aceite. Echar las zanahorias, los pimientos y la cebolla picados finos, hasta que este pochada la cebolla, añadir el ajo picado y antes de que doren, para que no amarguen, añadimos las setas en trozos medianos.

Al cabo de cinco minutos echamos el calabacín cortado en dados, con piel mejor y lo pasamos poco, para seguir con el tomate pelado y sin pepitas en dados. A los tres o cuatro minutos añadir

el vino y subimos el fuego para que evapore el alcohol y se unan bien los sabores.

Rehogamos el arroz bien y añadimos el caldo de verduras, el doble que el volumen de arroz y mejor caliente, salpimentar al gusto y dejar hervir diez minutos a fuego fuerte, le echamos el perejil y dejamos siete minutos más a fuego medio. Lo apartamos y dejamos reposar cinco minutos y servimos.

(las setas también pueden ser desecadas unos 50 Gr. Aproximadamente y rehidratadas, y se pueden añadir o quitar al gusto alguna verdura)

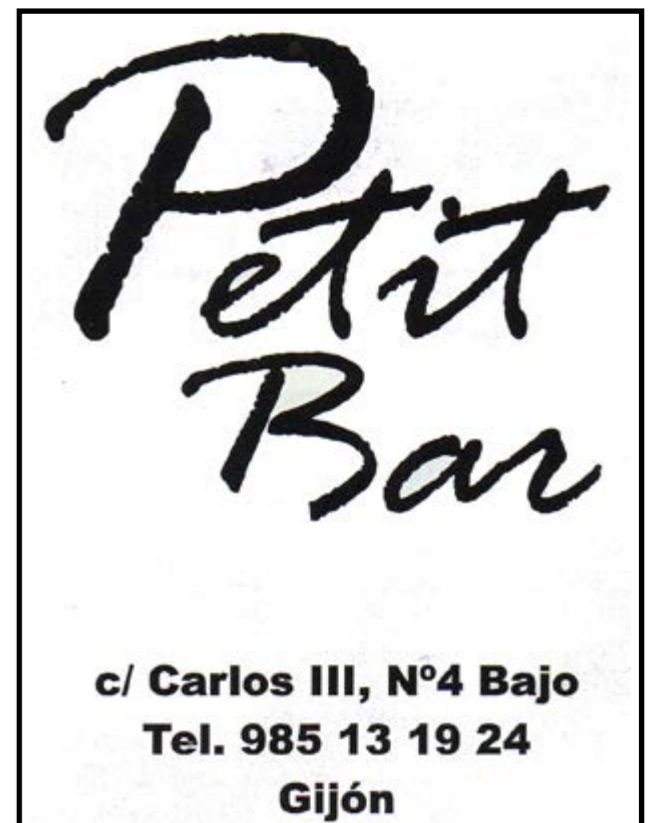


MESÓN - RESTAURANTE
FÁBRICA DE EMBUTIDOS - JAMONES

EZEQUIEL

Amador García García
Ezequiel García Díez

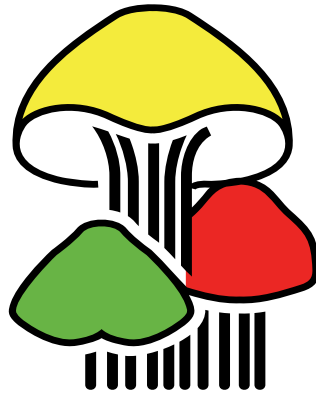
Fábrica: 987 59 85 13 / Mesón: 987 59 84 97
ezequiel@embutidosezequiel.es
www.embutidosezequiel.es
24680 VILLAMANÍN - (León)



Soluciones publicitarias

Feijoo, 60 - 33204 GIJÓN (Asturias)
Teléfono 985 361 704 - Fax 984 190 637
www.publical.com

diseño gráfico y fotocomposición
imágenes corporativas
rotulación
corte de vinilo
regalo publicitario
tablas de mareas 2015
calendarios F-1 2015
calendarios liga de fútbol 2015/16



SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA

Teléfono 678 354 313

C/ Tirso de Molina 8, bajo
33204 GIJÓN (Asturias)

contacto@asturianademicologia.com

www.asturianademicologia.com



Ayuntamiento de Gijón

gijón

Turismo