

# XXIV JORNADAS MICOLÓGICAS

## VILLA DE GIJÓN del 4 al 8 de Noviembre de 2017



*Boletus pinicola*. Fotografía: Javier Polancos

Actividades 2017 - Artículos - Entrevista - Relatos - Gastronomía

Las setas a través de la historia - Amanita rubescens - Excursión 30 aniversario a Sanabria, Zamora - Entrevista a Antonio Angel Alonso Sandoval



Francisco Casero Morcillo Presidente de la Sociedad Asturiana de Micología

# SUMARIO

## Revista SAM otoño 2017

1. Editorial/Sumario
- 2-9. Actividades.
- 10-13. Artículo: "*Amanita Rubescens*"
14. Normas de la SAM para la identificación de setas
- 16-17. Entrevista
- 18-23. Artículo: "Las setas a través de la historia"
- 24-27. Relato: "Sin Refugio"
30. Gastronomía

#### Comité Editorial:

Javier Polancos, Germán Fernández Blanco,  
Jose Luis Oliveros, Paco Casero

#### Diseño y maquetación:

Javier Polancos

Colaboran con artículos en este número:

Aurora Garrido Odriosolo  
Juan Ramón González Diego  
Manuel González Diego  
Herminio Lara  
Javier Polancos Ruiz

Colaboran con material Gráfico:

Javier Polancos  
Juan Ramón González Diego  
Manuel González Diego

SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA  
C/ Tirso de Molina 8, bajo - 33204 GIJÓN  
Teléfono 678 354 313  
contacto@asturianademicologia.com  
www.asturianademicologia.com



Mis primeras palabras quisiera que fueran de agradecimiento hacia todos los socios, que día a día con su esfuerzo y dedicación hacen posible que esta Sociedad vaya avanzando en sus objetivos, que no son otros que la formación y divulgación de la micología.

Como habréis podido comprobar durante este año hemos realizado un buen número de actividades; cursos de micología y fotografía micológica, charlas, talleres, conferencias, excursiones, etc.

Durante el presente año cumplimos nuestro 30 aniversario y para celebrarlo que mejor que irnos de fin de semana a una zona de gran interés natural y micológico como es la zona de Sanabria en Zamora. En las páginas interiores tenéis toda la información sobre esta actividad y de como participar en la misma.

Desde hace unos años los aficionados a la micología venimos padeciendo restricciones de acceso a ciertas zonas lo que hace que a menudo sea difícil la elección de los lugares a los que ir de excursión.

Es comprensible que se tomen medidas para evitar la sobre-explotación de los recursos micológicos, y es ahí donde las personas pertenecientes a una asociación micológica debieran de demostrar una mayor sensibilidad. Desde luego nuestra labor formativa se encamina hacia esa dirección y precisamente por esto se debería discriminar positivamente a los miembros de estas asociaciones ya que de ninguna de las maneras suponemos una amenaza.

Por último quisiera recordar a todas las personas interesadas en la micología que tienen las puertas abiertas para formar parte de la SAM y compartir con nosotros esta apasionante afición.

Os esperamos

Francisco Casero Morcillo  
Pte de la SAM.

# XXIV JORNADAS MICOLÓGICAS VILLA DE GIJÓN-2017



Ayuntamiento de Gijón

## PROGRAMA

### SÁBADO 4 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 5 DE NOVIEMBRE - EXPOSICIÓN

La XXIV MUESTRA MICOLÓGICA VILLA DE GIJÓN tendrá lugar este año también 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.

### MIÉRCOLES 8 DE NOVIEMBRE - CONFERENCIA Y CENA SOCIAL

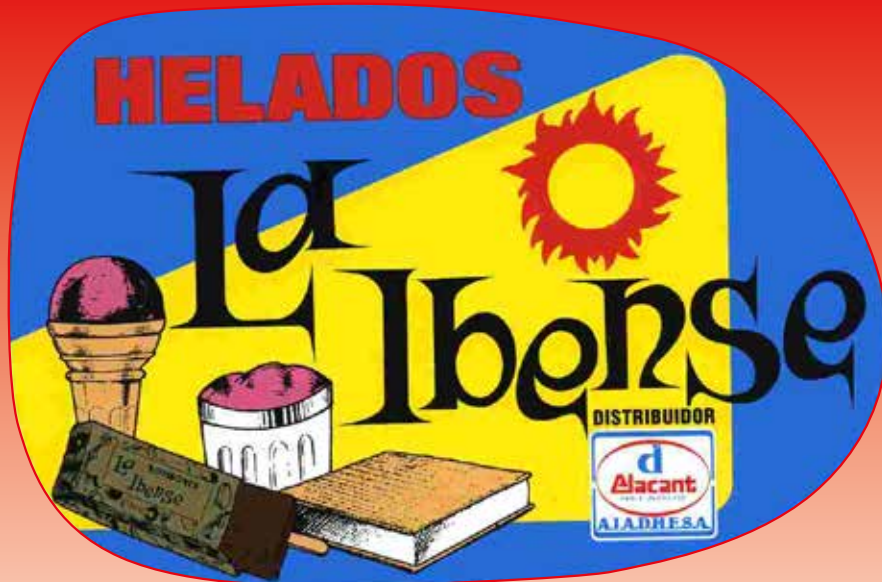
Conferencia impartida por Julián Alonso Díaz, Veterinario, Doctor en Biología y Presidente de la Sociedad Micológica Lucus, con el título "Contaminantes en las setas y sus repercusiones alimentarias" a partir de las 19:30 horas en el Salón de Actos (Auditorio) del Centro Municipal del Coto.

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

*Balbona*  
Un Universo Gastronomico



C/Cabrales, 90 - Gijón    C/ Principado, 7 - Oviedo    Telf.: 985 16 88 57



**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



**Soluciones Publicitarias**

preimpresión - impresión digital - impresión offset  
 - rotulación - serigrafía - cartelería  
 corte - diseño e ilustración - editorial - web -  
 fotocomposición - imagen y video - preimpresión -  
 impresión digital - impresión offset - rotulación -  
 serigrafía - cartelería - sistemas de corte - diseño e  
 ilustración - editorial - web - fotocomposición - imagen  
 preimpresión - impresión digital - impresión  
 offset - rotulación - serigrafía - cartelería  
 diseño e ilustración - editorial - web -  
 fotocomposición - imagen y video - prei

[www.publical.com](http://www.publical.com)

Tlf: 985.361.704  
 C/ Ramón y Cajal, 72  
 33204 GIJÓN



## SERVICIO DE IDENTIFICACIÓN DE SETAS.

Durante los 30 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 está" en casa, para poder ofrecer de esta forma un mejor servicio.



# PRÓXIMAS ACTIVIDADES OTOÑO 2017

## EL ARTE DE CONSERVAR LAS SETAS

Maria de la Paz Suarez Sanchez impartirá el día 4 de Octubre esta charla de 19,30 a 21,00 h en el local social de la SAM. Plazas Limitadas a 20 asistentes. Inscripciones en el tfno. 678.74.54.02 o en [contacto@asturianademicologia.com](mailto:contacto@asturianademicologia.com). Precios. Socios Gratis. No socios 10 euros. Tel. 678745402 ó 649979001

## LA COCINA CON SETAS

Imparte: D. Javier Marcos. Chef y propietario del Restaurante LA MAR DE TAPAS de Gijón. Fecha: 17 de Octubre de 2017. Horario de 18,00 a 20,30h. Lugar: RESTAURANTE " LA MAR DE TAPAS ". Avda. Juan Carlos I, nº 2 Gijon. Plazas limitadas a 20. Precio: Socios 7 euros. No socios 10 euros. Tel. 678745402 ó 649979001

## CURSO DE INICIACIÓN A LA MICOLOGÍA

Antonio Ángel Alonso Sandoval impartirá el curso de iniciación que tan buena acogida tiene entre los socios nóveles. Días 6, 7, 9 (clases teóricas) y 11 (salida campo) todo ello en el mes de noviembre. Tel: 620779181.

## EXCURSIONES MICOLÓGICAS.

Tenemos planificadas salidas al campo para los días: 23 de septiembre, 7 de octubre, 11 y 25 de noviembre y la última del año el 16 de diciembre. Siempre que la climatología sea favorable para la recogida de setas. Para más información consultar la página web de la sociedad, [www.asturianademicologia.com](http://www.asturianademicologia.com). Tel: 620 940 885, 645128020

## EXCURSIÓN EXTRAORDINARIA A SANABRIA (ZAMORA)

Para los días 27, 28 y 29 de octubre tenemos planificada una excursión de fin de semana a la localidad Zamorana de Puebla de Sanabria. En la siguiente página de la revista podéis consultar el programa completo.

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](mailto:contacto@asturianademicologia.com) . Tel. 678745402 ó 649979001

## COLABORACIONES:

### HONGO-JORNADAS 2017 EN EL JARDÍN BOTÁNICO ATLÁNTICO DE GIJÓN

Se celebra este año durante los días 12, 13, 14 y 15 de octubre. La Sociedad participa con el montaje de una exposición micológica, paseos micológicos, talleres y conferencias. En la página 5 de la revista se puede consultar el programa completo de esta actividad.

### JORNADAS MICOLÓGICAS DE SOTO DEL BARCO

Se desarrollaran en el Centro Municipal La puerta del Mar de Soto del Barco los días 18 y 19 de Noviembre.

### TALLER MICOLÓGICO MONTE DEVA

Tendrá lugar los días 9 y 10 Diciembre en el Aula de la Naturaleza del Monte Deva, Gijón.

# EXCURSION MICOLOGICA ZONA DE SANABRIA ( ZAMORA )

Dias 27, 28 y 29 de Octubre del 2017



## PROGRAMA:

Dia 27, Salida a las 16,30h, desde nuestra sede social, en calle Tirso de Molina 8.

Dia 28, Salida al campo a recolectar setas. Comida ( Picnic ) en el campo.

Dia 29 Salida al campo a recolectar setas hasta hora de comida . Regreso a Gijón.

## PRECIO SOCIOS:

Habitación doble ..... 130 euros/persona (\*)

Habitación individual ..... 150 euros/persona (\*)

Habitación triple ..... 120 euros/persona (\*)

**PRECIOS NO SOCIOS:** Suplemento de 40 euros/persona, en concepto de autobús.

(\*) El precio incluye:

- Traslado en Autobús. El importe del bus es gratuito para los socios. Lo asume la SAM
- Hotel Meleiros ( 3\* ) . Puebla de Sanabria . Dos noches en régimen de Media Pensión.
- Picnic del día 28 en el campo.
- Comida especial del domingo día 29.
- Permisos para la recogida de setas. La zona está declarada de Aprovechamiento de setas.

Inscripciones en:

Local de la Sociedad, los lunes de 19 a 21,00h. Calle Tirso de Molina 8 - bajo

Telefonos: 649979001 ( Jose Luis Oliveros ), y 678745402 ( German ), o,

contacto@asturianademicologia.com

**NOTA IMPORTANTE:** Antes del 15 de septiembre del 2017 se confirmaran las plazas, haciendo una entrega inicial de 50 euros/persona, y el resto antes del 23 de Octubre del 2017.



SOCIEDAD  
ASTURIANA DE  
MICOLOGÍA

# Hongo 2017 jornadas

DEL 12 AL 15  
DE OCTUBRE

CONFERENCIAS  
TALLERES  
GASTRONOMÍA  
EXPOSICIÓN  
VISITAS GUIADAS  
CUENTACUENTOS



IMPARTE:



S.A.M.  
SOCIEDAD  
ASTURIANA DE  
MICOLOGÍA

COLABORA:



[www.botanicoatlantico.com](http://www.botanicoatlantico.com)

Gijón | :Divertia

# ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA SOCIEDAD DURANTE LA TEMPORADA 2016 - 2017

## HONGO JORNADAS DEL JARDÍN BOTÁNICO 2016

Durante los días comprendidos entre el 13 y 16 de octubre de 2016 la SAM colaboró en las Hongo Jornadas 2016, organizadas por el Jardín Botánico, con la finalidad de divulgar y concienciar a la sociedad de la importancia de los hongos en la naturaleza.

Se montó una exposición micológica atendida y comentada por nuestro presidente Paco Casero, que pudo visitarse durante los días en los que tuvo lugar las Jornadas. Nuestros compañeros Hermínio Lara y Manuel Lobo realizaron visitas guiadas con paseos explicativos por diferentes zonas para aprender a identificar algunas especies y conocer la ecología de estos organismos.

El jueves 13, nuestro compañero Antonio Án-



Participantes en el taller de las Hongo-Jornadas 2016

gel Alonso Sandoval, Licenciado en Veterinaria, ex-presidente de la SAM y coautor de diversos libros sobre micología, pronunció la conferencia



Paco Casero organizando la Exposición de setas



“Setas ¿manjar o veneno?”. Realizó un recorrido por las propiedades nutricionales de las principales especies comestibles, los aspectos sensoriales y sus usos gastronómicos. Los tóxicos e intoxicaciones asociadas a las especies venenosas y comparó algunas especies comestibles y venenosas de apariencia similar, para poder evitar su confusión. El Sábado 15 y domingo 16, tuvimos un taller infantil comandado por Antonio Pérez, también socio de la SAM, en donde los niños pudieron descubrir que es una seta y cuáles son sus partes principales, aprender a diferenciar algunas especies, además de llevarse para casa una *Amanita muscaria* realizada por ellos mismo con jumping-clay. Durante estos mismos días Antonio Ángel Alonso Sandoval realizó un taller de adultos en donde los participantes pudieron observar y reconocer las características morfológicas microscópicas más importantes de diferentes ejemplares de hongos, con lupas y microscopios.

Por último el domingo 16 de octubre, D. Luis Alberto Parra Sánchez (Presidente de la Asociación Micológica Arandina y Veterinario de Salud Pública de la Junta de Castilla y León pronunció la conferencia “El género *Agaricus*” donde repasó los caracteres macroscópicos y microscópicos (pileipellis, cistidios, esporas, anillo) para separar secciones dentro del género e identificar especies dentro de



Sandoval impartiendo el curso de Iniciación a la Micología en nuestra aula didáctica

cada sección. Se habló de las especies más comunes en España y otras raras presentes en Asturias, diferenciando géneros afines y explicando las últimas novedades en las técnicas moleculares aplicadas al estudio de este género.

### CONOCIMIENTO DE LOS ARBOLES PINACEAE “PINOS”

Actividad impartida por Ana Fernández, Licenciada en Ciencias Biológicas y miembro del equipo científico del Jardín Botánico Atlántico pronunció una conferencia en el aula del local social de la SAM el jueves día 6 de octubre de 19,30 a 20,30 h

# Café - Bar Papy y Mamy

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





Participantes del taller de fotografía micológica.

y de una charla práctica visitando el Jardín Botánico el sábado 8 de octubre.

#### LA COCINA CON SETAS

Los días martes 25 de octubre y 16 de mayo se celebró un curso impartido por el prestigioso cocinero Javier Marcos propietario del restaurante “La Mar de Tapas” de Gijón.

La actividad contó con el interés del personal ya que hubo lleno total en el local. Posteriormente se pudieron degustar los platos elaborados por el chef, una setas amariscadas y un “testarañu” de setas, pincho premiado en el Campeonato de pinchos de Gijón de 2016, que junto que con un buen vino bastó para hacer las delicias del respetable. Y como colofón un dulce en forma de bizcocho de boletus con crema de chocolate y naranja. ¡Casi na!

#### EXCURSIONES MICOLÓGICAS

Los días 8 y 22 de octubre, 19 de noviembre y 17 de diciembre del año 2016 se realizaron salidas al campo para recolectar setas. Como es habitual en nuestra Sociedad en la última excursión del año del día 17 de diciembre se visitó la comarca leonesa de La Maragatería. Después de visitar alguna zona de interés micológico, celebraremos la tradicional degustación del cocido maragato en un restaurante de Astorga. Durante la primavera de 2017 se organizaron salidas micológicas al campo los días 13 y 27 de Mayo así como el 10 de Junio.

#### XXIII JORNADAS MICOLÓGICAS VILLA DE GIJÓN

El domingo 6 de noviembre se celebró en nuestro local social la tradicional exposición micológica con gran participación tanto de socios colaborando en las actividades como de asistentes, lo que confiere a esta actividad la categoría de imprescindible en nuestro calendario.

#### CONFERENCIA SOBRE ASTROBIOLOGÍA

Dentro del ciclo de conferencias que la SAM desarrolla en su programa de divulgación científica y cultural, el martes día 25 de abril el doctor en Biología por la Universidad de Oviedo y socio de la Sociedad Astronómica Asturiana OMEGA, Delio Tolivia Caderecha, nos impartió una interesantísima conferencia con el título, Introducción a la Astrobiología. Desde la aparición y evolución de la vida en la tierra hasta las posibles formas de vida alternativas fuera de nuestro planeta.

#### CURSO DE INICIACIÓN A LA MICOLOGÍA PRIMAVERA 2017

Los días 9, 10 y 11 de Mayo del 2017 Antonio Ángel Alonso Sandoval, impartió un nuevo curso de iniciación a la micología de cuatro días de duración. Tres de teoría y uno de práctica coincidiendo con la salida al campo que la sociedad tenía organizada para el día 13 de mayo.

La intención de estos cursos es la de ofrecer a los socios nóveles una formación básica que les estimule

a avanzar en el conocimiento del apasionante reino Fungi.

### CURSO FOTOGRAFÍA MICOLÓGICA

Los días 25 de mayo tuvo lugar un curso teórico de fotografía micológica impartido por Javier Polancos en nuestro local social. El día 27 aprovechando la excursión organizada a Campo Sagrado se llevó a cabo un taller fotográfico con los participantes al curso.

### LAS PLANTAS Y LOS HONGOS

Juan José Lastra Menéndez, Doctor en Ciencias Biológicas y Catedrático de Escuela Universitaria de la Universidad de Oviedo. Área de Botánica. Autor de numerosos libros: *Plantas Medicinales en Asturias y la Cornisa Cantábrica*; *El Mundo de las Setas, Entre Setas*. Nos pronunció la conferencia "Las Plantas y Los Hongos" el 12 de junio en nuestro local social.

### SCOUTS EN EL BOTÁNICO

La S.A.M, participó en las Jornadas SCOUTS DE ASTURIAS que se celebraron en el Jardín Botánico Atlántico de Gijón, los días 20 y 21 de mayo. Entre las diversas actividades programadas destacar seis talleres de Introducción a los Hongos, impartidos por D. José Manuel Balbuena Suárez ( Veterinario y miembro de la SAM ).

### JORNADAS MICOLÓGICAS DE SOTO DEL BARCO

La SAM participo como es habitual en las Jornadas Micológicas de Soto del Barco que ya van en su XII aniversario. El sábado 29 de octubre se organizó una salida para recolectar setas y al regresar se llevó a cabo una charla-coloquio con la presencia de Manuel Sánchez Ocaña, Paco Casero y Antonio Ángel Alonso Sandoval. El domingo 30 se pudo visitar la exposición con los ejemplares recolectados el día anterior.

**La Mar DE TAPAS**  
Dk... INI MARCOS

JUAN CARLOS I - Nº2 · 33212 GIJÓN · T. 984 29 93 90

BAR TIENDA • TAPAS • VINOS • SIDRA

**BLAS**  
657311886

Temporada de setas silvestres

**BLAS**

# *Amanita rubescens* (Per. Ex Fr.) S. F. Gray



Juan Ramón González Diego

Una seta estupenda muy aceptable como comestible, bastante abundante en nuestra comunidad y con pocos seteros en el bosque en su búsqueda.

El sombrero es hemisférico al principio, después convexo y más tarde aplanado, llegando a medir hasta 15 cm. de diámetro y en ocasiones algo más, sobre todo según el hábitat, pudiendo encontrarse en coníferas ejemplares bastante grandes.

La cutícula tiene un color marrón rosado, a veces bastante oscuro y algunas veces con un color más claro incluso casi blanco; pero siempre con tonos vinosos; tiene generalmente restos de la volva gene-



*Amanita rubescens*

Esta Amanita se observa en todo tipo de bosques tanto planifolios como coníferas y en cotas cercanas a la costa así como en pinares de montaña, donde a veces aparece con profusión, se puede ver desde el mes de mayo hasta entrado el otoño.

Es un comestible estupendo que necesita una cocción previa, puesto que es tóxica en crudo, es necesario hervirla durante al menos 15 minutos y tirar el agua, para luego prepararla de distintas formas, tanto al ajillo como en revuelto y en tortilla, en este caso con bonito está muy buena; pero en los libros se comentan recetas más elaboradas y que resultan estupendas.

Especie muy polimorfa; pero creo que es muy importante fijarse en los detalles que siempre ha de presentar, como por ejemplo los tonos vinosos de los que le viene el sinónimo de amanita vinosa, es-



*Amanita rubescens*

ral en forma de placas de color grisáceo, el margen es incurvado hasta plano y no es estriado.

Las láminas son blancas anchas libres en su inserción con el pie y se manchan de marrón rojizo al tacto y con el tiempo.

El pie generalmente de largo igual o superior al diámetro del sombrero y bastante grueso, ensanchado en la base por un bulbo blanco que pronto toma tonos rosado vinosos, que también se observan a lo largo del pie que es de un color blanco, así como la carne y que también coge el color rosado bajo la cutícula y también en las heridas al igual que todo el carpóforo. El anillo es blanco colgante amplio y claramente estriado.



*Amanita rubescens*



*Amanita rubescens*

tos son muy constantes tanto en la base del pie y en el sombrero, así como en las heridas y con la edad en todo el carpóforo. Hay que fijarse también en el anillo, siempre estriado, estos detalles son imprescindibles para su identificación.

Tiene una variedad *annulosulfurea*, que mantiene los detalles importantes de la especie tipo, como los tonos vinosos; pero además muestra tonalidades amarillas en el anillo que la diferencian, suele ser más pequeña y también comestible.

Otra es la variedad *alba*, toda ella es blanca y que siendo comestible, no es recomendable recolectar-



*Amanita rubescens* var. *alba*

la con dicho fin, pues es de muy fácil confusión con amanitas blancas muy peligrosas.

La *Amanita spissa* y *Amanita excelsa*, son especies robustas de pie grueso y de posible confusión también, si bien son comestibles tienen poco valor para la cocina, en todo caso la excelsa es algo mejor. Se diferencian con facilidad de la rubescens, por la falta de tonos vinosos y por sus olores característicos, la *spissa* tiene olor a rábano o patata cruda y la excelsa débil a manzana, además esta última aparece con el pie muy enterrado y es difícil de conseguirla entera.

**T 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](mailto:ts@talleressolares.com)  
[www.talleressolares.com](http://www.talleressolares.com)



*Amanita pantherina*

Hay otra especie también parecida, la *Amanita aspera*, fácil de reconocer; que se diferencia sobre todo, por los tonos amarillos en las placas del sombrero y en el pie; tanto en el anillo, como por encima del bulbo donde forma anillos.

Esta especie no se considera comestible. Existe una confusión muy peligrosa con la *Amanita pantherina*; pero esta tiene un sombrero de color marrón, más o menos claro y los restos de volva en el sombrero son claramente blancos, el borde es estriado. El pie largo con relación al sombrero y atenuado hacia el ápice con una volva redondeada en la base que se disocia por arriba en dos o tres burletes anulares. El anillo que se encuentra bajo en el pie no es estriado; estos detalles y la ausencia de tonos vinosos, son una clara diferencia de la *rubescens*.

En conclusión diremos que la *Amanita rubescens* es una especie interesante para la cocina; fácil de recolectar tanto por su abundancia, como por diversidad de hábitats y estar poco buscada. Siempre teniendo en cuenta, que debido a su diversidad morfológica y de especies parecidas, hemos de aprender a conocerla con total seguridad.



*Amanita aspera*

Avenida de la Constitución, 52  
Teléfonos 984187290 - 63559970  
33207 GIJÓN - (Asturias)



*Amanita spissa*



*Amanita spissa*



*Amanita excelsa*



*Amanita excelsa*

Fotografías Juan R. Glez. Diego

Bibliografía:

- Roberto Lotina Benguria – MIL SETAS IBERICAS (1985)
- J.M.C. Marcote – M Pose- J.M. Traba – COGOMELOS DE GALICIA (2009)
- José Bastardo del Val – Aurelio García Blanco-Miguel Sanz Carazo HONGOS – Setas - en Castilla y León (2001)

# CASA PEPA

C/ Felipe V, Nº 10 - Gijón

**Especialidad en:**

- Lengua estofada
- Rollo de bonito
- Cachopos
- Callos caseros

**643 09 61 30**

**COMIDA CASERA**

**GRAN VARIEDAD EN TAPAS**

**PREPARAMOS TODO TIPO DE COMIDAS POR ENCARGO**



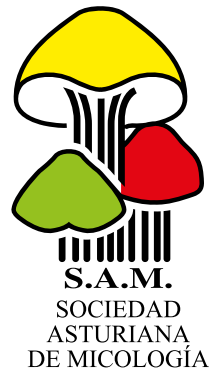
## Normas de la SAM para la identificación de setas

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 atiende. 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](http://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)





- 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 Herminio Lara

# Antonio Angel Alonso Sandoval

*Aprovechamos la ocasión para entrevistar a uno de los socios más antiguos y expresidente de la Sociedad Asturiana de Micología, desde el año 1995 hasta el 2003, D. Antonio A Alonso Sandoval, Licenciado en Veterinaria y experto conocedor de las setas y su mundo.*

**P- Desde cuando te viene la afición a la Micología:**

R- Se remonta a mi época de estudiante de Veterinaria (finales de los 60) cuando en la asignatura de Inspección de alimentos, estudiábamos los aspectos toxicológicos y nutricionales de las setas y su control sanitario en los mercados.

Años más tarde fui destinado a Orense, todo un paraíso micológico, donde se desconocía casi totalmente el mundo de las setas, por lo que con la ayuda de unas cuantas personas interesadas en el tema, fundamos la Sociedad Micológica en el año 1983, y de la que fui presidente hasta 1992, en que me vine a vivir a Asturias.

**P- Que fue lo primero que te atrajo de los hongos, la micofagia o la micología:**

R- Lo que más conocí e interesó, en primer lugar, fueron los aspectos toxicológicos y su importancia, con el fin de evitar confusiones con especies comestibles.

**P- Cuáles son las especies que más te apasionan desde el punto de vista del veterinario y del micólogo:**

R- Las venenosas, sobre todo los géneros *Amanita*, *Lepiota* y *Cortinarius*, así como las distintas especies aprovechables para la medicina (que son muchas). Para la mesa podemos citar entre otras los *C. cibarius*, *B. edulis*, *P. eryngii* y algunas más.

**P- Cual sería para ti lo que nos haría falta como Sociedad Micológica, para dar el salto cualitativo en el conocimiento de los hongos:**

R- Creo que sería, fundamentalmente la formación y el conocimiento de las diferentes especies, así como la utilización de la microscopía y los reactivos químicos usados para la identificación de las distintas especies.



Herminio Lara a la izda junto a Antonio Angel Alonso Sandoval

**P- Que especies debería de reconocer, cualquier aficionado a la recolección, primero y sin ningún género de duda:**

R- Sobre todo las especies tóxicas más peligrosas y la posibilidad de confusión con las setas comestibles más frecuentes, observándolas bien y con precaución para no equivocarse.

**P- Que consejos puedes dar a las personas que tienen reparos en probar las setas:**

R- Que pierdan el miedo, y con el debido respeto, procuren conocer exactamente que setas están comiendo. Para ello las Sociedades Micológicas prestan su ayuda en la identificación.

En todo caso, y ante la mínima duda, nunca consumirlas pues vale más comer unas patatas, que ir al Hospital.

**P- Problemas que pueden dar las setas que se recogen y condiciones idóneas para llevarlas a la mesa:**

R- Las setas, aunque sean comestibles, nos pueden dar algún problema, si están viejas, agusanadas, transportadas sucias, en bolsas de plástico, cogerlas en lugares contaminados: cerca de una carretera, al lado de estiércol y cerca de industrias contaminantes, etc. Lo ideal es llevar separadas las conocidas, de las que desconozcamos y precisemos identificar.

**P- Que géneros son mejores bajo el prisma de la salud y la nutrición y que nos aportan:**

R- Hay muchos y cada vez más, ya que el estudio y los nuevos avances, no paran, los géneros: *Boletus*, *Cantharellus*, *Calocybe*, *Pleurotus*, *Macrolepiota*,

*Lentinus*, etc., son muy interesantes por sus aportes de proteínas, sales minerales y vitaminas, y la poca grasa que aportan al organismo, a la vez que ayudan algunas de ellas a la bajada de glucosa y colesterol. Desde el punto de vista de la salud, no podemos olvidarnos de especies de los géneros: *Ganoderma*, *Cordyceps*, *Lycoperdon*, *Hericium*, etc., que tienen sustancias antitumorales, antioxidantes, inmunológicas, antibióticos, y muchas aportaciones más.

**P- Crees conveniente la regularización de la recolección de setas en el Principado:**

R- Sí, pero con matices, absolutamente necesaria, pero contando con las Sociedades Micológicas, que pueden aportar mucho por su experiencia y conoci-

mientos en el mundo de la Micología en todos sus aspectos.

**P- Y para finalizar, te parece correcto el servicio de identificación que se hace en la Sociedad Asturiana de Micología:**

R- Sí, muy correcto, pero a quienes nos traen setas para su identificación, les pediría que las lleven limpias, nunca en bolsas de plástico, completas (no cortadas) y separadas unas de otras, pocos ejemplares, no muy viejos, ni muy jóvenes, con datos del hábitat donde se recogieron. En todo caso solo nos haremos responsables de la identificación de las setas que traigan y no de las que pueden dejar en casa u otro sitio, pensando que son las mismas.



A logo for 'Chigre El Trabi' featuring three wine bottles and glasses. To the right is a crest for 'Peña Sportinguista El Trabi' with a black hat and a red banner. Below the logo, the address 'C/ Carlos III, 6 - GIJÓN' is written.

# Las setas a través de la historia



Javier Polanco Ruiz

Desde la más remota antigüedad los hongos, con sus exóticas formas, colores y olores, han despertado la curiosidad del género humano. Diferentes civilizaciones en distintos lugares han poblado la tierra desde entonces pero todas ellas se han sentido atraídas por la magia de los hongos y las han integrado en sus culturas. Sirvieron para alimentarse, conectar con los dioses, asesinar silenciosamente o para deleitar a los comensales más selectos en innumerables banquetes.

## LA PREHISTORIA

En un estudio realizado en la cueva de El Mirón en Cantabria dirigido por el investigador de la Universidad de Valencia Domingo Carlos Salazar se ha detectado la primera evidencia del consumo humano de setas en el Paleolítico superior. Analizando la dentadura de hombres que vivieron durante el Magdaleniense (entre los años 15000 y 8500 a. de C) se concluyó que estas poblaciones humanas ya consumían setas, y en concreto del género *Boletus*.

Un poco más al norte y también más cercano en el tiempo el famoso hombre de hielo "Otzi" descubierta en septiembre de 1991 en los Alpes y de aproximadamente 5.300 años de antigüedad, llevaba consigo dos setas atravesadas con una correa de cuero. Una era el *Piptoporus betulinus*, seta con propiedades antibacterianas y que quizás usaba como medicina, mientras que la otra un *Fomes fomentarius* (yesquero) parece ser que formaba parte de un kit para encender fuego.

En una cueva de la localidad conquense de Villar de Humo tenemos lo que probablemente sea la prime-

ra representación de la utilización para uso ritual de una seta alucinógena en el continente europeo. Se trata del llamado panel de Selva Pascuala en el que se representa a 13 setas del género *Psilocybe* (probablemente *Psilocybe hispanica*, propia de la zona) de 6000 años de antigüedad.

Existen también representaciones más antiguas en el norte de África de 9000 a de C. y estatuillas con forma de seta en distintos templos de las culturas Maya y Azteca. Los aztecas usaron una sustancia llamada teonanácatl, que significa "carne de los dioses", que muchos creen que eran hongos mágicos. Junto con el peyote y otros psicotrópicos naturales, las setas se utilizaron para inducir un trance, producir visiones y comunicarse con los dioses.

## CIVILIZACIONES ANTIGUAS

Con el desarrollo de las primeras civilizaciones se produjo una nueva utilización de los hongos que iba a cambiar la alimentación de los hombres. Mediante el uso de las levaduras se pudo elaborar cerveza, vino y pan, alimentos esenciales tanto para cuerpo como para el espíritu. Era un regalo del dios Osiris que además enseñó a los egipcios a cultivar la vid,



Panel de Selva Pascuala con lo que parecen ser setas del género *Psilocybe*.

“En una de las campañas realizadas por el héroe griego Perseo, sintiendo éste una sed enorme y no pudiendo encontrar fuente alguna a su alrededor, decidió tomar una seta de forma de sombrero que le salió al paso, y oprimiéndola fuertemente entre sus manos consiguió calmar su sed bebiendo del agua que de ella manaba. Sintióse así satisfecho, y en memoria de la seta “mykes” a aquel lugar lo llamó Mycenae”



Escultura de Perseo con la cabeza de Medusa, también conocida como el Perseo de Cellini

vendimiar la uva y guardar el vino. Volviendo a los hongos superiores cabe destacar la importancia que estos daban a las setas, ya que su consumo era privilegio exclusivo del faraón y sus compañeros de comedor. Unos jeroglíficos tallados unos 4.600 años atrás prohíben incluso que los hombres comunes toquen los hongos. El faraón Khufu, que construyó la Gran Pirámide de Giza hace unos 4.575 años, adoraba las trufas y se aseguraba de que la mesa real siempre estuviera provista de estos raros hongos nacidos en el desierto. Un erudito llamado Athenaeus escribió una receta con setas llamada Mykai que fue muy popular entre los romanos en años posteriores. Además, recomendó las setas como un plato principal saludable.

La ciencia natural era un campo de investigación que fascinaba a los filósofos y estudiosos griegos. Las setas presentaban un problema desconcertante porque no crecían como otras plantas. A ellos debemos la etimología del vocablo “micología” (del griego μύκης, hongo, y -λογία, tratado, estudio) es la ciencia que se dedica al estudio de los hongos.

Aristóteles clasificó los hongos como plantas en su Filosofía Natural, pero se sentía incómodo con la conclusión e instó a otros a mirar más de cerca el problema. Observó que las setas se reproducían rápidamente, y creyó que debían tener semillas muy pequeñas que no podían ser observadas a simple vista. El primer intento de clasificar a los hongos lo propuso Teofrasto (370-285 a. de C), que estudió con mayor detenimiento el mundo de las plantas, clasificó a los hongos como “planas imperfectas”, exentas de raíces, de hojas, de flores y de frutos.

Hippocrates, el famoso médico presentó algunas ideas sobre cómo tratar a pacientes intoxicados por el consumo de setas. Al mismo tiempo, el trágico Eurípides escribió sobre los peligros del envenenamiento accidental de hongos después de que su esposa e hijos sucumbieran a raíz de una ingesta mortal de setas.

A pesar de la preocupación por los hongos venenosos, los horticultores griegos abordaron el cultivo de hongos culinarios alrededor del año 200 a. de C, agregando un creciente conocimiento sobre los usos prácticos de los hongos. Los griegos claramente apreciaban el valor culinario de los hongos, a pesar de que las setas silvestres eran a veces comidas arriesgadas. La evidencia antropológica y literaria sugiere que los griegos cultivaron *Agrocybe aeregita* (seta de chopo).

En Roma el consumo de setas pasa a ser algo habitual y se amplían usos y conocimientos, empleando a los esclavos como recolectores. La *Amanita caesarea* o ambrosía, debe su nombre a que eran dignas del paladar de hasta los mismísimos césares.

Plinio el Viejo (23-79 d. C), el naturalista más importante de la Antigüedad, estudió los hongos y en especial el género Amanita, al que por cierto llamaban Boletus. Estableció las primeras normas para diferenciar las setas venenosas de las comestibles. Pero sin duda uno de los acontecimientos más relevantes fue el asesinato por envenenamiento del emperador Claudio por parte de su esposa Agripina con la intención de colocar en el trono a su hijo Nerón, hijastro de Claudio, añadiendo una *Amanita phalloides* en la ración de *Amanita caesarea* que el infortunado emperador consumía a diario. Todavía hay teorías que discrepan de este punto y señalan a otras las posibles causas del fatídico desenlace.

## EDAD MEDIA

En el terreno de la micología este periodo histórico no tiene mucho que aportar. Influenciados por la religión y las creencias populares, brujería incluida, dejaban poco margen al desarrollo de esta ciencia. Atendiendo a estas creencias pensaban que la toxicidad de algunos hongos estaba relacionada con la manera de cómo se pudrían, donde crecían, el color que tenían o con el efecto que producían a los árboles sobre los que se desarrollaban.

Sin lugar a dudas el episodio más relevante durante este periodo vendría de la mano de un hongo parásito de los cereales denominado cornezuelo del centeno (*Claviceps purpurea*). Este hongo con forma de cuernecillo se desarrolla en la espiga del centeno, siendo menos frecuente su aparición en otras gramíneas. Este hongo produce unas micotoxinas que contienen numerosos alcaloides que se asemejan al LSD, y tienen importantes efectos neurológicos.

El consumo prolongado de pan elaborado con centeno contaminado provocaba una enfermedad muy común en la época denominada ergotismo. Los síntomas más comunes eran alucinaciones, convulsiones, espasmos, psicosis, disfunciones en las extremidades que terminaban por gangrenar dedos, manos y pies, llegando a provocar la muerte. También producía una sensación de frío o calor intenso que lo hizo merecedor de nombres como “fuego del infierno” o “fuego de San Antonio”.

Pronto algunos monjes entendieron que se trataba de un castigo divino. Por extraño que pudiera parecer la única terapia efectiva para su curación era la peregrinación a Santiago de Compostela y encomendarse al apóstol. Los peregrinos enfermos iban llegando al monasterio de San Antón de Castrojeriz



Cornezuelo del centeno (*Claviceps purpurea*)

**A FEIRA DO PULPO**

Dr. Aquino Hurlé 20  
33203 - GIJÓN

Teléfono: 984 29 36 57

*Bienvenidos*  
**A FEIRA DO PULPO**  
[www.afeiradopulpo.com](http://www.afeiradopulpo.com)

The advertisement features a dark purple background with a large, stylized, golden-colored swirl graphic on the right side. In the background, a photograph shows the interior of a bar or restaurant with wooden tables and chairs, and a red and white striped awning visible through the glass entrance. The text is arranged in a clean, modern layout with a mix of bold sans-serif and elegant script fonts.



¡Tenemos setas de temporada!

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

**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**

**Vinos de:**  
Rioja  
Ribera del Duero  
Prieto Picudo  
Villacezán (Gordoncillo)

**Especialidades:**

- Carnes a la Brasa
- Cachopos de Ternera
- Lechazo al Horno
- Cochinillo al Horno
- Bacalao al Ajoarriero
- Setas de temporada

**Mesón Casa Nano**  
C/. Ezcurdia, 27 • T. 985 373 145  
33202 GIJÓN  
mesoncasanano@hotmail.es

(Burgos) donde los monjes de la orden de San Antonio les prestaban los cuidados necesarios. En Castilla y otras zonas mediterráneas era más común el cultivo del trigo candeal, no del centeno cuyo cultivo estaba más popularizado en el norte de Europa. Así pues, después de unos meses de alimentarse con pan de trigo libre del patógeno, los peregrinos sanaban quedando eternamente agradecidos al apóstol por su milagrosa recuperación. Todavía hoy en día se pueden visitar las ruinas de este monasterio.

*... Además de curar a los enfermos del fuego de San Antón, imponiéndoles un escapulario con la Tau y ofreciéndoles los también curativos pan y vino de San Antón, atendían, con esmerada hospitalidad a todos los peregrinos, incluso a los que pasaban de noche. Para estos últimos tenían dispuestas, bajo la protección del pórtico de la iglesia, unas alacenas de piedra en las que siempre se encontraban las necesarias provisiones para seguir el camino...*

Enrique del Rivero en “Rincones singulares de Burgos”

A nivel artístico cabe destacar un fresco de la capilla de Plaincourault en Francia, que data de año 1291 en el que se representa a Adán y Eva junto al árbol del conocimiento del bien y el mal, pero que en verdad es una representación de una *Amanita muscaria*. Con la invención de la imprenta se fue difundiendo rápidamente por todo Europa, los libros de herbarios en donde se recopilaban, no solo plantas, sino también descripciones de hongos, aunque manteniendo



Fresco de la capilla de Plaincourault en Francia

la clasificación griega entre comestibles y venenosos, tales como “Theatrum fungurum” y “Fungus in Pannonis abservatorum brevis Historia”

## DEL RENACIMIENTO A LA REVOLUCIÓN CIENTÍFICA

A partir de este periodo la progresión de estudiosos en todas las ramas de la ciencia fue de tipo exponencial. Decenas de nombres podrían destacarse pero voy a intentar hacer un esfuerzo de concreción y centrarme en los más relevantes y que perdonen los que quedan por mencionar.

A partir del siglo XVIII la micología pasa a considerarse una disciplina científica. El uso del microscopio ayudó a profundizar en el conocimiento de los hongos e hizo posible que Pietro Antonio Micheli, quien publicó en 1729 “Nova Plantarum Genera”, observara por primera vez las esporas de las setas y las células que las producían (basidios), deduciendo así, que no surgían por generación espontánea sino que estas esporas eran en realidad sus “semillas”. Es considerada la primera clasificación moderna de los hongos. En esta misma centuria el eminente científico y clasificador sueco Carlos Linneo, escribe en 1758 su obra “Sistema Naturae”, estableciendo la nomenclatura de todos los seres vivos. Es el primero en diferenciar el Género y la Especie, llegando a describir 105 diferentes especies de setas.

La carrera por el conocimiento es ya imparable y a un ilustre le sigue otro que aumenta y perfecciona los estudios anteriores. Este es el caso del primer “monstruo” de la Micología moderna, Christian Hendrick Persoon (1755-1836), nacido en Sudáfrica de padres holandeses. En su obra “Synopsis Methodica Fungorum”, describe más de 1500 especies, logrando definir para el año 1890, hasta 1926 especies. Su clasificación de los hongos en especie, género, familia, orden, etc., sentó las bases de la clasificación moderna.

Elias Fries (1799-1878) es el creador de la taxonomía moderna de los hongos. Prolífico publicador, de entre sus 26 obras destacan “Systema mycologicum y Elenchus fungorum” (1818-1828). Sirvió para establecer una clasificación por el color de las esporas, tipo de himenóforo, láminas, poros, pliegues, agujeros, y otros caracteres taxonómicos.

El primero en dar una descripción completa del basidio y del cistidio de los hongos basidiomicetos se-





Bello dibujo de Pierre Buillard (1758-1793) de un *Agaricus micaceus*. Ahora *Coprinellus micaceus*.

ría Joseph-Henri Lévillé, micólogo francés, quien estudia su microscopía y comprueba que las esporas maduran en los basidios. Establece la clasificación por los caracteres microscópicos y estudia las reacciones químicas que se producen en los hongos por medio de reactivos químicos.

Ya en pleno siglo XX el americano R.H. Whittaker en 1969, separa a los hongos en un reino aparte (Reino Fungi) ya que los hongos no encajaban en el reino vegetal.

Ya en nuestros días los análisis de ADN están corrigiendo los errores de la taxonomía macroscópica tradicional, provocando la desesperación de los aficionados que ven como cambian los nombres de los hongos. Son ya más de 100.000 las especies descritas de las cuales la mitad lo hacen fructificando en forma de “seta”.

Por último no me gustaría finalizar sin mencionar a algunos de los más destacados micólogos españoles que tanto han contribuido a la divulgación y conocimiento de las setas en nuestro país. Telesforo Aranzadi, Joaquim Codina y a partir de los años 70, Diego Calonge con su abultada biblioteca de títulos publicados son solo una pequeña muestra de ello.

# Café-Bar Ría de Arosa

C/ Gral. Suárez Váldes, 11 - GIJÓN



**¡Pinchos de setas de temporada!**



## SIN REFUGIO

Fue un sábado de hace unos años, un día claro, cristalino, uno de esos días en los que no crees que la polución exista.

Fue un sábado de hace unos diez años, un día claro, cristalino, uno de esos días en los que no crees que la polución exista.

Me reuní temprano con mi hermano Juan para salir en busca de la 'seta de primavera', es decir, *Calocybe gambosa*. Es, probablemente -junto con la *Amanita caesarea*- la más preciada y buscada de todas por su aspecto atractivo, olor intenso a harina fresca y excelente sabor.

En su búsqueda nos encaminamos hacia las montañas tratando de llegar a un lugar poco frecuentado por lo que las setas estarían menos buscadas. Alejándonos y alejándonos llegamos a un lugar alto en la cordillera, un extenso y hermoso valle. En él, en una zona soleada, existía un refugio y casa de comidas de parada obligada. Para nosotros, desde luego, y para los montañeros que llegaban a aquellas alturas sin duda también. A primera hora de la mañana había que entrar para entonar el cuerpo antes de recorrer alguna de las numerosas rutas que se iniciaban allí mismo; a primera hora de la tarde para reponer fuerzas con los sabrosos potes y asados cocinados por la familia de mesoneros y, en cualquier momento, para disfrutar de una cor-



Por Manuel Glez Diego

dial y animada conversación en la que todos pugnaban por contar sus anécdotas y andanzas por las montañas.

Aunque la mañana era espléndida, sin una nube en el cielo, cuando nos disponíamos a salir, el mesonero -hace ya mucho tiempo que estuvimos allí y siento no recordar su nombre, pero es-

pero que siga, junto con su familia, tan animoso y dicharachero como cuando lo conocimos- nos aconsejó que volviéramos antes de las cinco porque a esa hora de la tarde iba a llover. "Cosas de las gentes del campo" -pensamos. También nos indicó la mejor zona para encontrar setas de primavera y el mejor camino para llegar allá. Su revelación nos sorprendió por lo mucho que contrastaba con el secretismo habitual entre los buscadores de setas. Quizá su locuacidad respondiera más a su interés por ampliar la clientela que al de degustar setas, por muy de primavera que fueran, ya que allí nadie parecía interesado por ellas. Fuera como fuese, tenía



*Calocybe gambosa* (seta de primavera)

buen conocimiento del lugar y su información nos resultó de gran utilidad y digna de agradecimiento.

El camino indicado nos condujo hasta una senda apenas para una persona. Una larga cicatriz en una empinada ladera de vegetación baja moteada de narcisos. Desde aquel punto el panorama era muy extenso y de gran belleza. Daba vértigo contemplar aquella inmensidad con semejante desnivel por delante, sin poste al que agarrarse ni hueco al que retirarse. Sólo senda y ladera.



En medio de aquella quietud, unos ladridos gruesos, sonoros, en tono de barítono nos hicieron volvernos. Un mastín enorme bajaba hacia nosotros. Nos quedamos de piedra. En la senda no había sitio para los tres. Por suerte, no tuvimos necesidad de buscar remedio a nuestra situación. Unos silbidos nítidos le hicieron volver a la cima. Pasado el susto por esta inesperada e inquietante aparición, continuamos camino aligerando el paso.

Después de recorrer un largo trecho, por fin, en una pradería soleada, encontramos las primeras setas del día y luego otras praderas y setas y más prados y más setas. Estábamos entusiasmados.

Cuando menos lo esperábamos, el cielo se tornó en-

capotado y en seguida una lluvia torrencial con granizo comenzó a caer sobre nosotros ¡Era angustiante! Sin más cobijo que los cortos salientes de las rocas, completamente solos, éramos dos puntos diminutos en un interminable y ancho valle entre tremendas montañas, todo hierba, sin un árbol, muy lejos del refugio del que partimos. A decir verdad, el único edificio que vimos en aquellas al-

turas. Sin señal de camino alguno por el que regresar, dudábamos de todo. La necesidad de salir de aquella desolación nos impulsó a seguir adelante a donde el instinto nos llevara.

Nuestra ropa empapada, nos pesaba como una armadura medieval y aunque tratábamos de caminar rápido para salir de aquel paraje, el terreno blando y

**Frutería Elena**  
**Especialidad Setas de temporada**

**Mercado del Sur, puesto 20 - Gijón**

el cansancio nos lo impedían. Ya pensábamos que se nos haría de noche caminando por aquel valle cuando volvimos a escuchar los característicos ladridos del mastín de por la mañana.

Corría más alto y por delante de nosotros. Se paraba, nos miraba, ladraba y volvía a correr. Era el único ser viviente que veíamos en muchas horas y parecía amistoso. Sin pensarlo mucho le seguimos.

El prado estaba ya muy empapado, caminábamos precipitadamente no fuera a desaparecer el perro, pero repetía su danza, así que no se alejaba de nosotros. Me topé con una 'llamarga' y mi vara de caminar no me libró de que una pierna se me hundiera hasta la rodilla. Yo tiraba con fuerza tratando de sacarla del cenagal a la vez que una fuerza succionadora me dejaba la bota abajo y la pierna con ella. Tal parecía que

ambas prefirieran quedarse allí dentro sobrecogidas por la situación afuera.

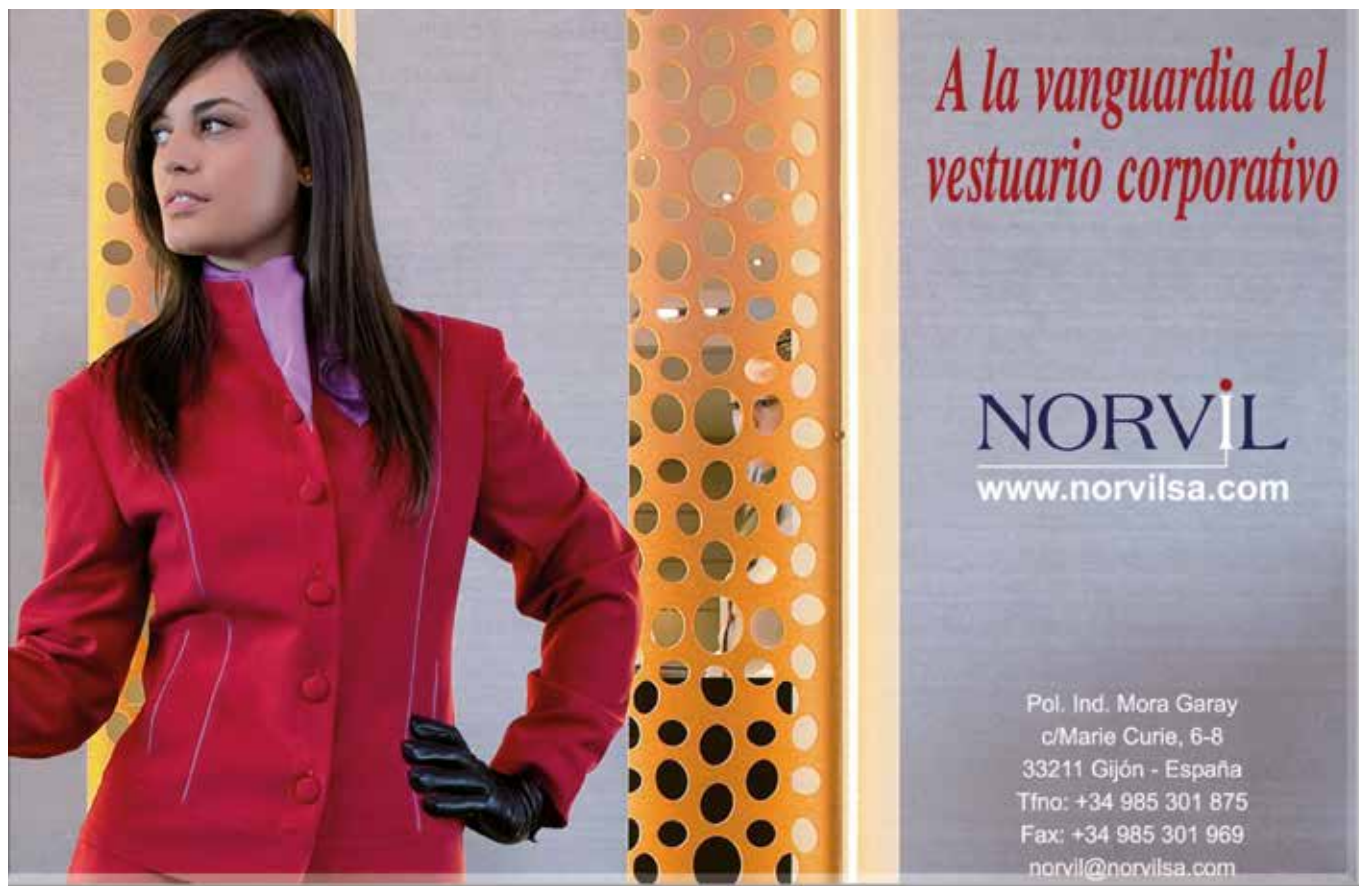
Me estaba retrasando del perro y de Juan. Redoblé el empeño y tenté con la vara buscando fondo firme. Una piedra, supongo, fue mi salvación. Salí impulsado hacia atrás. Sin acordarme para nada del barrizal que llevaba pegado a mí, rodeé aquel pantano y aceleré lo poco que pude hasta que conseguí acercarme a los dos escapados.

El perro nos dirigía hacia un lugar donde parecía abrirse otro valle. Continuaba corriendo y parando hasta que oímos un par de silbidos enérgicos en las alturas. Titubeó un instante como orientándose y contestó con potentes ladridos. Poco después, como si supiera que ya estábamos a salvo, corrió hacia donde había aparecido llevando consigo el secreto

de su misteriosa presencia.

La marcha del mastín nos causó desasosiego. Elucubramos por un momento sobre la razón por la que nuestro oculto samaritano decidió dejarnos sin el perro. En seguida, nos miramos y, sin falta de decirnos una palabra, reanudamos la marcha en la dirección que traíamos. Mientras avanzábamos me convencí de que quien nos había ayudado hasta aquel punto, no nos dejaría desamparados desperdiciando todo el tiempo y esfuerzo invertidos. Ni tampoco nos habría dirigido en aquella dirección si no estuviera seguro de lo que hacía. Estos pensamientos, comentados entre nosotros mientras caminábamos, nos dieron alas y confianza para seguir.

Al cabo de más de una hora de camino zigzagueante, sorteando los torrentes que se habían formado y nos cortaban el paso, vimos, por



*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

# LA SEGURIDAD

## de tener una respuesta integral

Productos de higiene y sistemas de limpieza profesional

# Campa



Pol. Mora Garay. Gijón | T. 985 32 65 66 | [www.campadistribucion.com](http://www.campadistribucion.com)

fin, el valle que presumíamos, se extendía perpendicular al primero. Para entonces había dejado de llover y el sol aparecía entre nubarrones. Recorrimos este nuevo valle con dificultad, era más estrecho y ondulado que el que habíamos dejado atrás y discurrían por él numerosos torrentes y arroyos.

Cerca ya de su extremo, el valle ganaba amplitud rápidamente y, desde allí, vimos pronto, con gran

satisfacción, el refugio de por la mañana, si bien, distante todavía. Esta visión nos produjo una agradable sensación de relax que nos dejó ligeros como plumas. Llegados al refugio comenzaron las explicaciones, razones y disculpas. Las angustias vividas se convirtieron en historia y un gran apetito que matamos inmediatamente.

Después de aquella experiencia, busco siempre en mi ruta algunos detalles o elementos, fácilmente

reconocibles posteriormente, que me indiquen el derrotero que seguiré. Utilizo mi brújula (aunque no siempre es fácil sacar de ella conclusiones válidas) y también alguna app del móvil asociada al GPS. Procuero mantener la referencia con los excursionistas que se mueven cerca de mí, pues podremos ayudarnos mutuamente llegado el caso.

Manuel Glez. Diego

**Sidrería Sella**  
C/. EZCURDIA, 160 - TEL. 984 19 96 58 - 33203 GIJÓN

**(LA CASA DEL PIXÍN)**  
ESPECIALIDADES:

- Pixín amariscado
- Delicias de pixín
- Pixín a la plancha
- Fritos de pixín
- Arroz con bugre
- Parrillada personalizada de marisco y mixta



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)

## Morchelas rellenas de espinacas en tempura

Por Aurora Garrido Odriosolo

### Ingredientes:

- 8 o 10 morchelas tamaño mediano y enteras.
- Un manojo de espinacas.
- 20 gr de piñones.
- 3 cucharadas de harina ,una nuez de mantequilla.
- 100 gr de queso de cabra.
- Aceite suave para freír.
- Agua muy fría, mejor ponerla en la nevera con hielo hasta utilizarla. El agua fría se utiliza 2 veces pero así que mejor 2 litros.

### Preparación:

Primero limpiar las morchelas y mirar que no estén rotas o con orificios y cocerlas durante 10 minutos. Tirar el agua de cocerlas y reservar.

Lavar el manojo de espinacas y escaldarlas, pasarlas inmediatamente a parte del agua fría y reservar en el agua.

En una sartén se tuestan los piñones con una nuez de mantequilla y si se quiere un poco de aceite, una cucharada de harina y se tuesta un poco. Se añade leche poco a poco, como para una bechamel ligera, y el queso de cabra desmenuzado moviendo con una cuchara de madera o varillas de madera evitando que se pegue.

No hace falta espesar mucho, se añaden los piñones se sigue moviendo. Se echan las espinacas, que ya las habríamos sacado del agua a un colador para escurrirlas, y se sigue haciendo la crema. Añadir la sal que necesite y pimienta negra molida al gusto. Una vez hecha, con la mini-pimer a velocidad media se homogeneiza y así se

trituran los piñones.

Con una manga pastelera se rellenan por el pie las setas y se cierra con un palillo cada una. Por último se hace una tempura, (venden algunas en supermercados) pero se puede hacer con el agua muy fría y dos cucharadas de harina: en un bol se echa la harina y el agua fría se va añadiendo y removiendo con una varilla hasta tener la consistencia necesaria que cubra bien. En aceite suave a temperatura alta freír las setas y sacarlas cuando se ven doradas. Colocarlas sobre papel de cocina para escurrir el exceso de aceite y servir calientes. Quitar los palillos si se quiere.





## SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA

Teléfono 678 354 313

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

[contacto@asturianademicologia.com](mailto:contacto@asturianademicologia.com)

[www.asturianademicologia.com](http://www.asturianademicologia.com)



Ayuntamiento de Gijón

**gijón**

Turismo