



SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA

OCTUBRE 2020



Memoria de actividades 2019-2020 - Breve glosario de especies - Boletos en verano - *Ustilago maydis*, el carbón del maíz - Conservación de las setas - Orejas de Judas difíciles

SUMARIO

- 3. Servicio de identificación de setas / Normas para la identificación de setas
- 4 - 5. La afición comienza en la infancia
- 6 - 8. Memoria de actividades 2019-2020
- 9. Libros: Las canciones de los árboles
- 10 - 13. Breve glosario de especies
- 14 - 17. Boletos en verano
- 18 - 21. Ustilago maydis, el carbón del maíz
- 22 - 25. Consevación de las setas.
- 26 - 28. Relatos: Orejas de Judas difíciles

Colaboran con artículos en este número:

Isolina Cueli
Ángel Marino
Juan Ramón González Diego
Manuel González Diego
Laura López Alonso

Colaboran con material Gráfico:

Diana Sobrado (portada)
Belarmino Manuel Rodríguez García
Ángel Marino
Juan Ramón González Diego
Manuel González Diego
Laura López Alonso
J. C. Lapuente
Javier Polancos

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



LA SAM EN EL AÑO DEL VIRUS



Estimados socios y colaboradores:

Me dirijo a ustedes, por tercer año consecutivo, para mostrarles mi agradecimiento por su colaboración y dedicación a la Sociedad Asturiana de Micología (SAM), para que no decaiga el interés y la ilusión por ampliar nuestro conocimiento sobre el mundo de los hongos, las setas y la micología en general.

A medida que progresan los avances científicos y tecnológicos se descubren nuevas propiedades y aportaciones del reino fungi, tanto en el origen de nuestro planeta - dentro del grupo de los primeros seres vivos hace miles de millones de años- como en los tiempos actuales, por su contribución al equilibrio de la naturaleza.

El subsuelo aún es un misterio para los humanos y, dentro del subsuelo, el micelio y las hifas que pueblan los terrenos son materia de estudio y tema de numerosas publicaciones.

Este año, debido a la pandemia del COVID-19, hemos restringido los cursos y las reuniones en la sede de la SAM, así como las salidas al campo. Esperamos volver cuanto antes al ritmo de años anteriores. (No obstante, con motivo de nuestra fiesta, me gustaría proponeros alguna salida en la que se tomen medidas de precaución, como la de viajar en vehículos particulares y prescindir de la comida en restaurante).

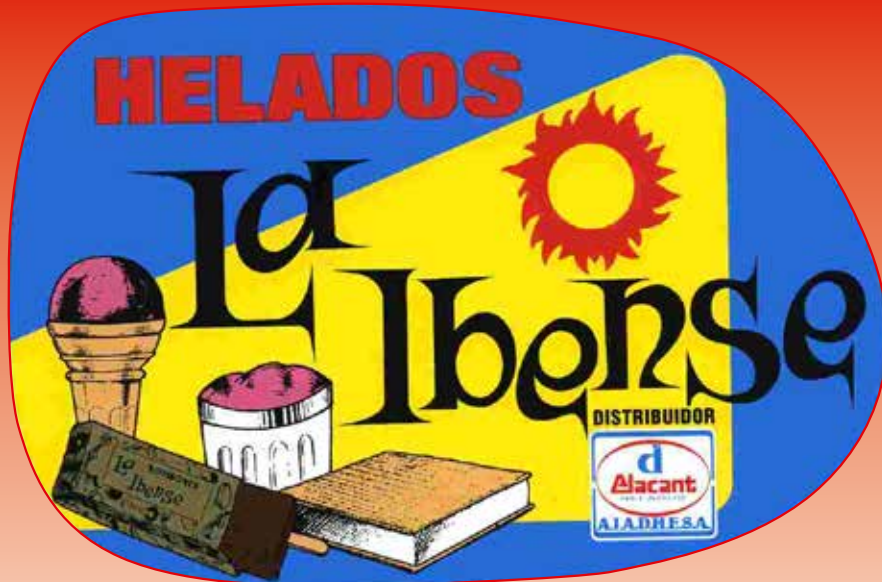
Como veis, sí mantenemos la publicación de la revista anual, con un resumen de nuestras actividades. También realizaremos la venta de Lotería de Navidad y nos gustaría que llegue al mayor número de socios, colaboradores y simpatizantes. Junto con las cuotas de los socios, la revista y la lotería son dos pilares muy interesantes en la economía de la SAM.

Mis mejores deseos para que el virus no os haya afectado y podamos recuperar cuanto antes nuestros hábitos seteros. El descenso en la presión de los setales redundará en la calidad y cantidad de setas en próximas campañas.

Os recuerdo que también mantenemos el hábito de abrir los locales de la SAM todos los lunes, de 19.00 a 20.30 para asesorar a quienes hayan recolectado en el fin de semana y tengan alguna duda sobre la toxicidad de ejemplares desconocidos. Por supuesto, con todas las medidas sanitarias vigentes: mascarilla, lavado de manos y distancia de seguridad.

¡Salud y un abrazo!

Herminio Lara
Presidente de la Sociedad Asturiana de Micología



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 www.publical.com
 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
 Tlf: 985.361.704
 C/ Ramón y Cajal, 72
 33204 GIJÓN
 fotocomposición - imagen y video - preir





MESÓN - RESTAURANTE
FÁBRICA DE EMBUTIDOS - JAMONES

Setas de primavera en temporada

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)

LOTERÍA DE NAVIDAD 2020



Se recuerda a todos los socios y simpatizantes que la lotería de Navidad ya está disponible en el local. Además avisaros de que también se participa en la rifa de una magnífica cesta de Navidad.

¡NO TE QUEDES SIN ELLA QUE ESTE AÑO TOCA!

CAFETERÍA · VINOTECA

papi y mami

- Especialidad en Desayunos.
- Sesión Vermouth.
- Tapas, Platos Combinados, Sandwiches, Ensaladas, etc...

C /Avelino Glez. Mallada, 36
33204 El Coto - Gijón

984 39 66 71 - 684 63 79 91



SERVICIO DE IDENTIFICACIÓN DE SETAS

Durante los 31 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.



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.





La afición empieza en la infancia



Ángel Abad Butan llegó al pinar de Camposagrado (León) con menos de tres años, de la mano de sus padres y en un día frío, con nieve y lluvia, de los que no hacen afición, pero él disfrutó y jugó con los ejemplares de *Lepista nuda* -pie azul- que había encontrado en el pinar, de la mano de su madre Andreea y bajo el asesoramiento de Paco Casero.

Familiarizarse desde niño con las setas, con el mundo de la micología y con la naturaleza es una baza muy importante para despertar el interés y la curiosidad, tanto para hacer salidas al campo o el monte, como para aprender a degustarlas, incluso cocinarlas, es lo que piensan Andreea y David y por eso se hicieron socios de la Sociedad Asturiana de Micología (SAM).

Ángel, uno de los seteros más jóvenes de la Asociación, se apuntó a la salida del otoño de 2019 gracias a la curiosidad de sus padres, interesados en adentrarse en el mundo de las setas. Andreea Butan procede de Rumanía y en su país se dan muy bien las setas y se recogen en grandes cantidades, en especial los boletales, tanto de primavera, como de verano y otoño. Cerca de su casa tiene un bosque mixto de roble, haya y pino al que van muchas personas para recolectar y vender. La diferencia con España es que allí, como hay tanta oferta, el precio es muy bajo. Un kilo de boletus lo paga un mayorista a 15 centimos el kilo. Además de *Boletus aereus* y *Leccinum scabrum*, también se recogen *Cantharellus cibarius*, *Amanita caesarea*, *Agaricus campester* y *Lactarius piperatus* (Aquí lo descartamos por su fuerte picor, pero en Rumanía lo hacen encurtido con vinagre, macerando dos días).



Ángel junto a su madre Andreea en el pinar de Camposagrado.



Ángel Butan con un ejemplar de *Lepista nuda* que llamó su atención

Andreea, que aún recuerda el guiso que hacía su abuelo con *Amanita caesarea*, cree que quien se interesa por el mundo de las setas tiene que ser un amante de la naturaleza y un defensor del medioambiente, “me gusta el espíritu de la Asociación, pude ver gente que sale al campo con bolsas para recoger basuras, arrojadas por otras personas y echarlas al contenedor al final del día”.

En cuanto a la salida a Camposagrado con su hijo Ángel que no había cumplido los tres años, tanto Andreea como David creen que “no es lo mismo aprender de mayor que de pequeño. Acostumbras la vista, en especial con las especies que se dan entre follaje y te acostumbras poco a poco a distinguir las setas que te interesan para no dañar las demás. Para nosotros es muy importante saber dejar en su hábitat las setas que no tienen interés culinario”.

Ángel ya probó el *Tricholoma portentosum* y poco a poco sus padres le irán introduciendo en la gastronomía micológica, “las cosas que aprendes en casa, lo que te van transmitiendo, es fácil que te guste. Una vez pruebas una buena seta, un buen pan, ya lo aprecias y lo buscas”, afirman.

I.C.



Balbona

Un Universo Gastronomico



C/Cabrales, 90 - Gijón

C/ Principado, 7 - Oviedo

Telf.: 985 16 88 57

MEMORIA DE ACTIVIDADES TEMPORADA 2019-2020

JORNADAS MICOLÓGICAS VILLA DE GIJÓN 2019

El domingo 10 de noviembre de 2019 la S.A.M organizó la ya clásica cita micológica del otoño Gijonés en su vigésimo sexta edición. Como todos los años contamos con gran variedad de especies recolectadas. Todos los asistentes pudimos disfrutar de un gran ambiente de camaradería que culminó con la degustación de varios pinchos de setas cocinados por nuestros ya consumados cocineros.



El lunes 11 de noviembre en el Salón de Actos (Auditorio) del Centro Municipal del Coto, se impartió la conferencia “Las setas, la alternativa de cultivarlas” por D. José Luis Sierra de la Sociedad Micológica San Jorge de León. Como colofón a las Jornadas celebramos la cena social en el restaurante El Rincón de la Tata de Gijón.

EXCURSIÓN MICOLÓGICA A SAN LEONARDO DE YAGÜE (SORIA)

Durante el fin de semana del 25, 26 y 27 de octubre de 2019 realizamos una excursión a la localidad soriana de San Leonardo de Yagüe. El año anterior tuvimos que cancelarla debido a las pésimas condiciones climatológicas por lo que las ganas de conocer el destino eran máximas. Tuvimos posibilidad de recolectar especies típicas de pinar como el *Lactarius deliciosus*, *Boletus edulis* y *B. pinicola* con mayor o menor fortuna como es habitual. Pudimos también disfrutar de una visita al Centro Micológico de Navaleno y una ruta por el espectacular Cañón de Río Lobos.



HONGO-JORNADAS 2019

El 11, 12 y 13 de octubre el Jardín Botánico Atlántico de Gijón, en colaboración con la S.A.M celebró las HONGO-JORNADAS 2019. Se organizó una exposición micológica, visitas guiadas por el entorno del Botánico, talleres, conferencias, etc. En definitiva una amplia gama de actividades, impartidas todas ellas por socios de la S.A.M.

La gran afluencia de participantes en las actividades confirmó el interés del público por la micología y el buen hacer de nuestros socios participantes en la actividad.



CHARLAS Y CURSOS

El día 11 de septiembre tuvo lugar una charla coloquio moderada por Javier Polancos sobre las setas más representativas de las zonas a las que habitualmente vamos de excursión. El propósito era “refrescarnos” la cabeza para saber clasificar las especies que nos fuéramos a encontrar en nuestras próximas salidas al campo.



Participantes en el curso de iniciación a la micología

El 18 de septiembre nuestro socio José Manuel Balbuena Suárez Veterinario y socio de la SAM impartió el taller “BUSCAMOS HONGOS, COGEMOS SETAS”

El día 2 de octubre Guillermo Cabal e Isabel Navarro, socios de la SAM, impartieron en el local social de la sociedad la charla “El viaje del velero Tin Tin, entre olas y bosques” protagonistas de un fabuloso viaje alrededor del mundo en barco.

El día 15 de Octubre en la “SIDRERIA LA VOLANTA”, calle Teodoro Cuesta, 1 de Gijón, los Chefs Javier

y Fran Marcos impartieron el cursillo LA COCINA CON SETAS.

Por último Antonio Ángel Alonso Sandoval, Licenciado en Veterinaria, ex-presidente de la SAM y coautor de diversos libros sobre micología, impartió un curso de iniciación a la micología de cuatro días de duración. Tres de teoría y uno de práctica con salida al campo.

La parte teórica se desarrolló los días 12, 13 y 14 de Noviembre de 2019 y el día 16 la salida al campo, acompañados de un experto. Recordar también que durante este mismo año en primavera se había impartido otro curso de iniciación a la micología a cargo de A.A.Sandoval.

A FEIRA DO PULPO

Dr. Aquilino Hurlé 20
33203 - GIJÓN

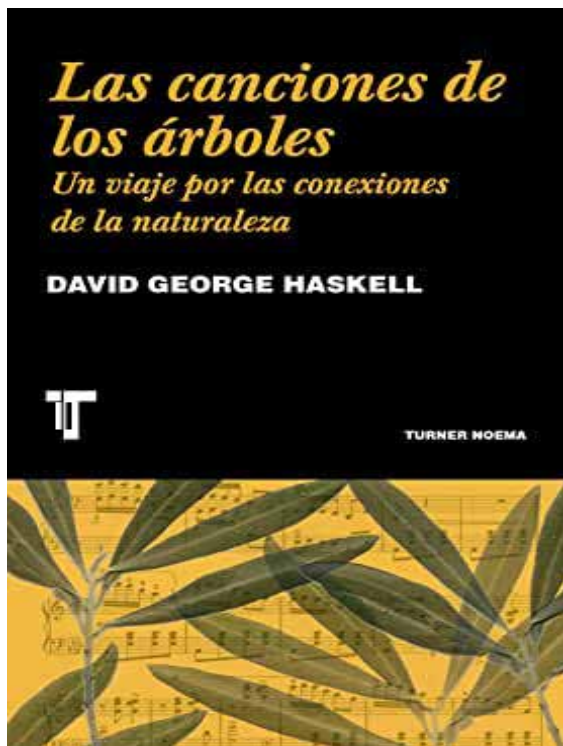
Teléfono: 984 29 36 57

Bienvenidos
A FEIRA DO PULPO

www.afeiradopulpo.com

Las canciones de los árboles

Un libro para conocer el papel de los hongos en el internet de la naturaleza



Cuando salimos al campo o al bosque en busca de setas sólo vemos la superficie del terreno, pero los expertos micólogos y los aficionados con interés en la micología saben e intuyen que debajo hay mucho más y más importante. Por eso en las primeras nociones del tema se nos advierte de la importancia de cuidar el entorno en el que salen las setas y, por supuesto, el subsuelo.

De la importancia de los hongos en la naturaleza y su papel en las conexiones entre las plantas nos habla el libro *Las canciones de los árboles* (Ed-Turner Noema), cuyo autor es el divulgador científico David George Haskell (1970) biólogo británico que trabaja en Estados Unidos como profesor universitario. Se trata de un viaje por las conexiones de la naturaleza en las que juegan un papel muy importante los hongos y sus esporas, elementos que, en muchos casos, no se aprecian a simple vista, pero que están ahí desde hace decenas de millones de años. Fueron de los primeros en manifestarse y siguen prestando su ayuda a los árboles para que encuentren nutrientes minerales. El árbol, por su parte, les aporta azúcares.

Haskell hace hincapié en la naturaleza como un todo compuesto de pluralidades. La naturaleza como una red de conexiones, *casi el 90 por ciento de todas las especies vegetales establece uniones subterráneas con hongos*, afirma.

Cuando Haskell escribe sobre la selva amazó-

nica recuerda que por todas partes hay especies desconocidas y no descritas por la ciencia occidental, *vivimos en una profunda ignorancia sobre la vida de nuestros primos*, en alusión a las plantas y animales.

El profesor Haskell explica con detalle el apoyo que prestan los hongos a los árboles para buscar agua en las capas más profundas del suelo: *el entramado de raíces conectado a las hebras de hongos actúa como una enorme hoja de papel secante, cortada y entretejida en las profundidades de la tierra, hecha, no de la celulosa desorganizada que encontramos en el papel, sino de celulosa cosida y ensamblada en tubos y paredes celulares, una red ramificada de finos conductos. La ligera carga eléctrica de las moléculas de celulosa de las raíces y de las paredes celulares de los hongos atraen al agua.*

Las canciones de los árboles es la historia de la naturaleza a través de la vida de varios árboles repartidos por todo el mundo. Ceibo, abeto de navidad, palmera sabal, fresno verde, secuoya y pino ponderosa, álamo, peral, olivo y pino blanco japonés son los protagonistas de una historia con base científica y espíritu divulgativo para enseñarnos a conocer y a cuidar la Pachamama, la naturaleza que nos arroja y de la que somos parte.

ISOLINA CUELI

RESTAURANTE-SIDRERIA

SPORTING



¡Jornadas gastromicológicas!

SETAS SILVESTRES
DE
TEMPORADA

¡Disfrute de lo nuestro!

PESCADOS Y MARISCOS
AUTÓCTONOS



Avda. Pablo Iglesias, 75
Teléfono 985 364 631
33204 GIJÓN

BREVE GLOSARIO DE ESPECIES



Laura López Alonso

Apreciados lectores, deseo que el siguiente glosario os resulte interesante y práctico como breve listado donde saber un poco más sobre el significado de los nombres de una selección de especies reconocidas entre los aficionados. Es frecuente el uso de los nombres científicos por los expertos en las sociedades micológicas, en los libros, revistas, internet o escuchar en charlas o reportajes televisivos, de muchas de las especies de setas con las que estamos familiarizados por sus nombres populares. Pero desconocemos el porqué del nombre científico. Y lo cierto es que los nombres científicos recogen significados que pueden ser muy útiles a la hora de conocer mejor la especie que nos interesa. Por ello me he propuesto elaborar un sencillo listado ordenado de forma alfabética donde recoger al menos algunas de las especies más afamadas y tender una invitación a iniciarse en la investigación etimológica para que cuando el aficionado se encuentre ante una especie ya reconocida, de la que “no le quepa duda” su nombre científico, pueda ir más allá y descubrir por qué precisamente lleva el nombre que lleva la seta que tiene ante sí. Espero que les resulte de utilidad.

Recordemos antes que las especies micológicas se nombran siguiendo la convención iniciada por Linneo de estructura binomial: primero se dice el género al que pertenece la seta y luego se dice el nombre específico de la especie. Al principio Linneo nombraba en latín clásico y Fries y Pearson continuaron esta labor en la micología ampliando y refinando el trabajo iniciado por Linneo. Gracias a que la denominación de toda especie utiliza la nomenclatura binomial, cada especie queda inequívocamente definida con dos palabras, normalmente en latín. Pero aunque el origen de los términos inicialmente era el latín en la actualidad hay nombres que proceden del griego, hebreo, árabe, alemán, francés o japonés. El significado de los nombres pretende aclarar algo sobre la especie: época de crecimiento, donde crece, comestibilidad, cualidades organolépticas o morfológicas, o nombres propios de la personas relacionadas con el descubrimiento de la especie. La primera palabra, corresponde al “nombre del género”, y es compartida entonces por todas las especies del mismo género. La segunda palabra es el “adjetivo

específico” o “epíteto específico”, y hace alusión a alguna característica o propiedad distintiva de esa especie en particular, como pueden ser el color (*albus*, ‘blanco’; *viridis*, ‘verde’; *luteus*, ‘amarillo’; *purpureus*, ‘púrpura’; etc.), el origen (*africanus*, ‘africano’; *cubensis*, ‘de la isla de Cuba’; *alpinus*, ‘alpino’; *arabicus*, ‘arábigo’; *ibericus*, ‘ibérico’; etc.), al hábitat (*arenarius*, ‘que crece en la arena’; *campestris*, ‘de los campos’; *fluviatilis*, ‘de los ríos’; etc.), un homenaje a una personalidad de la ciencia u otro criterio. Cada cuatro años suele celebrarse una reunión internacional donde se revisan y aclaran las situaciones conflictivas, por haber sinónimos o resultar no válidos por alguna razón, o se realizan modificaciones sujetas a nuevos descubrimientos científicos.

GLOSARIO

AGARICUS CAMPESTRIS

Significa “seta de campo o prado”. “Agaricus” proviene del griego *agaricon* = seta. “Campestris” del latín *campestre* = *campestre*, llano, situado en un llano, recoge la característica de que nace en los prados, pastos, jardines. Se trata de parientes silvestres de los conocidos champiñones. “Champiñón” deriva del francés *champignon* y este del medieval *champignol* y a su vez del latín *campiniolus* o productos comestibles que crecen naturalmente en los campos llanos y praderas.

*Agaricus campestris*

AMANITA CAESAREA

“Seta de los Césares”. Del griego *Amanos* = Monte Amanos, un monte existente entre Cilicia (Turquía) y Siria, que pertenece a la cadena montañosa de Tauro (900 Km. de extensión) donde las Amanitas eran muy abundantes en la Antigüedad.

“Cesárea” significa “de los Césares”. Los Césares romanos tuvieron a la *Amanita cesárea* como manjar de dioses, por su hermosura, excelencia y escasez, y prohibieron por decreto que el pueblo las probara, reservándose para ellos mismos el placer de su ingestión.

AGROCYBE AEGERITA

“Seta de chopo”, seta de higuera. En griego *agros* = campo y *cýbe* = cabeza, “cabeza de campo o prado”. Y del griego *aegeρός* = chopo, álamo (árbol). Por su hábitat preferentemente sobre las “zuecas” o tocones horadados y/o troncos de diversos caducifolios y no exclusivamente del derivado como patronímico vulgar castellano: chopos (*Populus*), sauces (*Salix*), olmos (*Ulmus*), morera (*Morus*), fresnos (*Fraxinus*), arces (*Acer*), etc... emergiendo de su corteza, huecos o fisuras cuando conservan aún el agua de lluvia.

ARMILLARIA MELLEA

“Brazacelete de color miel”, Armillaria de color miel. En latín *armilla* = brazalete. Estas setas reciben este nombre por la forma del anillo que recubre sus pies como un guante, en su parte inferior y del mismo color que el sombrero. “Mellea” del latín *melleus* = color miel. Por su color amarillo miel con tonos marrón-rosados pardo-rojizos y es-



Armillaria mellea

camas más oscuras y abundantes hacia el centro.

BOLETUS EDULIS

“Seta comestible”, por su excelencia. Proviene del latín *boletus* = seta, como concepto general, que a su vez deriva del griego *bolos* (“terron”), “bola” (dice el DRAE). Este origen del nombre es por la consistencia de su carne. Por su parte, *edulis* en su etimología procede del latín bajo denominación «edére» comer, de «edulium» y «edulis» que quiere decir “la cosa de comer”. Del griego εδωδες “comestible”, por su excelente comestibilidad,

pasó al latín. En inglés se le conoce con un gran número de nombres comunes que incluyen King Bolete (rey hongo) y Penny Bun (trozo de pan). Otro nombre común, italiano, es Funghi porcini. En Alemania: Stein Pilz. Ya en España, Miguelinos o Migueles en Soria, Seta calabaza u Hongo calabaza, Hongo blanco, Cep o Sureny (Cataluña), Ondo zuri (Euskadi), Porro (Aragón), Madeirudo o cogordo (Galicia)...

CALOCYBE GAMBOSA

“De hermoso porte”. “Calocybe” proviene del griego *kalos* = bello, bonito y *cýbe* = cabeza. Significa “de bonito sombrero o cabeza”. Y “gambosa” deriva del latín, *gamba*, del griego *kambé* = pierna de los cuadrúpedos. A la Seta de San Jorge o perrechicos se la denomina *Calocybe gambosa* por ser unas setas muy bellas que poseen un pie macizo, bien desarrollado en anchura, pero corto en relación al diámetro del sombrero.

CANTHARELLUS CIBARIUS

“Copilla comestible”. *Cantharellus* significa “pequeña copa”, viene del griego *kantaros* = copa con dos asas, cántaro, copita para beber. *Cibarius* proviene del latín y quiere decir “comestible”, de *cibus* = comida, alimento. Así que por su excelente comestibilidad a estas setas se la llama algo así como cántaros o copas comestibles.

CLITOCYBE GEOTROPA

Debido a su porte recto muy derecho, vertical, y el borde enrollado hacia abajo su nombre recoge el significado de “cabeza o sombrero que se vuelve hacia el suelo”. Del griego *clitos* = inclinado, pendiente, *cybe* = cabeza, y de *geo* = tierra, suelo, y *tropos* = vuelvo, dirección de espaldas al suelo.

CLITÓPILUS PRUNULUS

Significa “pequeño sombrero inclinado de los ciruelos”. *Clitópilus* proviene del griego *klitos* = péndulo, pendiente, inclinado y de *pileo*, *pilus* = gorro. Y *prunulus* procede del latín, *prunus* = ciruelo, por su presunto hábitat donde lo recogió por vez primera el micólogo italiano Andrea Cesalpino.

CRATERELLUS CORNUCOPIOIDES

Significa “pequeña copa con forma de cuerno”, por su parecido a un cuerno de la abundancia. *Craterellus* es el diminutivo latino de *crater* = copa. *Corneus* = córneo, corniforme y el radical griego *eidos* = semblanza, lo mismo que. Al ser nombrada se tuvo en cuenta que esta seta se asemeja a

un pequeño cuerno de la abundancia, cornucopias o vasos en forma de cuerno repletos de frutas y flores.

COPRINUS COMATUS

Barbudas o “cabelleras peludas del estiércol”. “Coprinus” viene del griego *kopros* = estiércol. Hace referencia a su hábitat sobre estiércol o estercoleros. Del latín *coma* = cabellera y *comatus* = peludo, melenudo. Por el aspecto adulto de esta peculiar seta, de sabor suave y refinado y textura muy agradable, con franjas negras y colgantes, producto de la autólisis del carpóforo.

HYDNUM REPANDUM

Su denominación significa “tubérculo replegado”. Del griego *hidnon* = tubérculo, nombre que, como curiosidad, recibía primitivamente la trufa. Mientras que *repandus*, *-a*, *-um* = replegado en lo alto hacia arriba y hacia adentro, encorvado por la parte de arriba. La explicación de llamar a esta especie como “tubérculo” puede deberse a que en sus inicios permanece bastante soterrada, denunciándose por un discreto levantamiento del mantillo y “repandum” por el borde del sombrero, incurvado al inicio y más tarde afilándose y decurviéndose.

HYGROCYPHE PRATENSIS

Por su hábitat en prados y pastos es la “seta de prado de sombrero húmedo”. Del griego *ygrós* = húmedo, y *cýbe* = cabeza, significa “de cabeza húmeda”. Del latín “pratensis” = criado en la pradera, de los prados. Anteriormente se la conocía como *Camarophyllus pratensis* o *Hygrophorus pratensis*. “Camarophyllus” significa “con las láminas en arco”, del griego *kamara* = arco, y *fillo* = hoja, filo. Por su parte “hygrophorus” viene del griego *ygrós* = húmedo, humedad, y *foros* = yo porto, portador, y significa “portador de humedad”.



Hygrophorus pratensis

LACTARIUS DELICIOSUS

La “seta deliciosa que tiene leche”. “Lactarius” viene del latín *lac*, *lactis* = leche, significa “que tiene leche”. Esta seta posee la propiedad de segregar leche o látex por medio de un grupo de células especializadas, en concreto de color naranja vivo, que permanece mucho inmutable al contacto con el aire, pero que se torna verde cardenillo al cabo de un largo período (especialmente en las láminas). Por su parte, “deliciosus” proviene también del latín *deliciosus*, *-a*, *-um* = delicioso debido a su excelente comestibilidad.

LEPISTA NUDA

Podría traducirse como “vaso liso”. El término *lepista* proviene del griego *λεπιστός* *lepistós* = pelado, para hacer referencia a que se trata de un hongo desprovisto de adornos particulares, aunque también puede derivar del griego *λεπιασμ*, *lepiasm* = vaso amplio de metal o barro con forma de concha. Por su parte, “nuda” = desnudo, desnuda, del latín *nudus*, *-a*, *-um*, por la película del sombrero lisa.

MACROLEPIOTA PROCERA

Su significado es “alta oreja escamosa”. Del griego *macros* = largo, grande y *lepiota*. “Lepiota” proviene del griego *lepis*, *lepidos* = escama y *otis* = oreja. Significa “oreja escamosa”, por las escamas del sombrero. Por su parte el epíteto latino *procera* = alto, delgado, esbelto, crecido, por el aspecto esbelto y crecido de estas sabrosas setas.

MARASMIUS OREADES

Las “pequeñas ninfas de la montaña”, de los prados, de los bosques, por su hábitat y por los círculos que forman. “Marasmius” procede del griego *μαρασμός*, *marasmós* = depauperación, consunción. Por su parte, “oreades” viene de las Oréades o ninfas de la mitología griega que custodian y protegen las grutas y las montañas.

MORCHELLA ESCULENTA

“Morchella” viene del alemán *morchel* = esponja. Y “esculenta” viene del latín *esculentus* y significa “comestible”, que sirve o es bueno para comer. Así que las apreciadas colmenillas son nombradas científicamente como “esponjas comestibles”.

PLEUROTUS ERYNGII

Su nombre viene a ser algo así como “oreja ladeada que habita las raíces de *Eryngium campestris* (o cardo corredor)”. Deriva de la palabra griega formada por *πλευρον*, *pleuron* = de lado, al costa-

do, y ουσ, *otis* = oreja, refiriéndose a que tiene el sombrero de lado, es decir, con el pie excéntrico o lateral. Y “eryngii” proviene del latín *eringium* (emparentada con “erizo”, probablemente por las puas del cardo), palabra derivada del griego *erungion* = protección.

PLEUROTUS OSTREATUS

Por lo dicho anteriormente sobre “pleurotus”, la denominación científica de esta especie designa que estamos ante una seta que se muestra como una “oreja ladeada con forma de ostra”. La palabra “ostreatus” viene del latín *ostrea* = ostra, y recibe este nombre por la forma del sombrero muy excéntrico y asimétrico en forma de concha (concoideo). Seta, por otra parte, que tanto la forma cultivada como la selvática contiene aminoácidos esenciales y muchas vitaminas del “complejo B”.

RUSSULA CYANOXANTHA

Significa “que tiende al rojo, al azul y al amarillo”, Por un lado, el nombre de género “Russula” deriva del latín *russus*, *russulus* = rojo, significa “que tiende al rojo”, debido a que numerosas especies de Russulas son rojas o rojizas, aunque otros muchos miembros del género son de otro color. Por otro lado, “cyanoxanta” procede del griego *cianós* = azul oscuro y *xantos* = amarillo, de tal forma que recoge los colores azules y amarillos que presenta en la cutícula así como el color lila cliclamen bajo la misma en la carne del sombrero.



Russula-cyanoxantha

SPARASSIS CRISPA

“Laceración ondulada” debido a la forma subglobular o redondeada, semejando a una esponja, de esta especie que resulta un buen comestible en estado joven, de gran versatilidad culinaria, proporciona mucha originalidad al plato dada su peculiar fisionomía. El término “Sparassis” proviene del griego σπάραξις *spáraxis*, laceración, romper:



para la aparición del carpóforo. El epíteto “*crispa*” específico se deriva del latín *crispo*: rizo, rizado, crespo, ensortijado, crispado, por el borde del sombrero crispado o ondulado.

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.rae.es/>
<http://dge.cchs.csic.es/xdge/>
<https://definiciona.com/edulo/>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Oréades>
<https://hongosmasquecallampas.wordpress.com/2016/03/23/los-nombres-cientificos-de-los-hongos/>

- Azagra, S., De Uña, J., Ubieto E., Setas, Everest
- Oltra, Miguel, Origen de los nombres científicos de los hongos, Monografías de la Sociedad Micológica de Madrid, 2003

LAURA LÓPEZ ALONSO

BOLETOS EN VERANO



Juan R. González Diego

En nuestras salidas al monte en verano, vamos principalmente en busca de “cantarelas” y “lenguas de gato”, así como algunas rusulas; pero claro aunque en poca cantidad también vemos boletos, citaré aquí algunos.

Boletus aereus Bull

Boleto bronceado, es considerado de la máxima calidad gastronómica, por lo que significa una gran satisfacción cuando aparece, está dentro de los cuatro del grupo edulis.

El sombrero tiene un color oscuro con algunos tintes bronceados, este es un buen detalle para su correcta identificación pudiendo llegar a medir hasta 20 cm. o incluso más, si bien cuando es muy joven la figura muestra un sombrero pequeño y un pie rechoncho. Los poros y la carne son blancos y no cambian de color, llegando en la vejez a tomar un tono amarillo verdoso. El pie llega a medir fácilmente entre 8 y 12 cm. de largo y de 5 a 9 de diámetro, adelgazando hacia el ápice. Tiene un retículo poco marcado de color blanco, que más tarde se vuelve pardo. Aparece en verano y hasta principios del otoño, siendo su hábitat preferido los robles. Suele aparecer en los claros.



Boletus aereus

Boletus aestivalis (Paulet) Fr.

Boleto de verano, esta especie, como su nombre indica es propia del verano, aunque puede aparecer a finales de la primavera y en ocasiones a principios del otoño, su tamaño suele ser más pequeño que los de su grupo, la cutícula del sombrero tiene un color castaño a veces bastante claro, es seca y se cuartea con facilidad si el tiempo es caluroso, los poros al igual que el anterior son blancos inmutables a la presión, llegando con la edad a ser amarillo verdoso.

El pie tiene el color del sombrero algo más claro y un retículo blanco bien marcado que suele llegar hasta la base, la carne es blanca y firme tanto en el pie como en el sombrero, además de dulce y sabrosa; pero se ablanda con rapidez, y es muy atacada por las larvas, es frecuente en bosques de robles, castaños y hayas, a veces con gran profusión, sin embargo no hay en pinares.



Boletus aestivalis ó *B. reticulatus*.

Boletus appendiculatus (Schaefer)

El sombrero es hemisférico al principio pasando a convexo más tarde y después casi plano, incluso algunos ejemplares llegan a ser un poco hundidos en el centro, el color es pardo castaño o pardo anaranjado, el tacto es suavemente aterciopelado, los tubos son de un color amarillo y azulean levemente al contacto con el aire volviéndose verdosos más tarde, los poros del mismo color llaman la atención por su brillo. El pie es también de un color amarillo muy vistoso; pero algo más claro que los poros, presenta un retículo de idéntico color, que se aprecia con claridad si nos fijamos bien, con la edad se vuelve alargado casi cilíndrico llegando a medir fácilmente 12 - 15 cm. , la carne de todo el carpóforo es amarilla pero de un tono blanquecino, en el pie al corte azulea un poco y más tarde toma un tono rosado débil, a pesar de tener un aspecto duro y compacto se ve claramente atacado por las larvas que producen un color marrón rojizo en las zonas dañadas, su hábitat preferido parece que son robledales y hayedos, si bien lo hemos visto en castaños, es un buen comestible, pero al menos en nuestra zona no se suele buscar con fines culinarios.



Boletus-appendiculatus

Boletus erythropus Pers

Pie rojo, esta especie aparece bastante pronto lo vemos a principios del verano, no suele tener un tamaño muy grande, el sombrero es hemisférico de un tacto aterciopelado, su color es marrón ocre con tonos oliváceo y amarillo, en ocasiones se presenta muy oscuro, los tubos son largos de color amarillo oliva, los poros rojo anaranjados de muy joven pero enseguida se pasan a un rojo fuerte dejando a veces una zona más clara en el borde. El pie cilíndrico engrosado hacia la base, no tiene retículo pero está cubierto de pequeños puntitos que son un detalle muy importante en su identificación, la carne es amarilla y se vuelve de un azul intenso nada más cortarlo, si bien lo va perdiendo poco apoco hasta quedar en un amarillo verdoso sucio.



Boletus erythropus

Nosotros lo encontramos en verano en castaños y hayas, pero también aparece en pinares durante el otoño, es un buen comestible, aunque muchos aficionados no lo aprecian, hay que tener en cuenta que en crudo o poco cocinado es tóxico, yo lo he probado muchas veces a la plancha, en revueltos, en tortilla o como se prefiera, siempre previa cocción.

Boletus queletii Schulzel

Esta especie no suele tener gran tamaño, el sombrero es en principio hemisférico, luego convexo y aplanado, presenta un colorido variado, si bien yo los he visto de un rojo anaranjado que nos recuerda el del ladrillo, es además de un tacto suave y aterciopelado; los poros rojos van perdiendo fuerza hasta tonos más suaves amarillo anaranjados; el pie de unos siete a 12 cm suele ser cilíndrico con frecuencia curvado, es amarillo y no tiene retículo, detalle importante a tener en cuenta; en la base presenta un color rojo sucio, más evidente en el interior, toda la seta azulea bastante al corte.

Su hábitat más común es en bosques de planifolios, siendo más frecuente en los robles, ya aparece en verano y podemos verlo en otoño también; es un comestible discutible, pues no todas las fuentes coinciden en esto, yo no lo he probado, así que no lo recomiendo.



Boletus queletii

Boletus calopus Pers

Pie bello, especie muy llamativa por su colorido, de ahí su nombre vulgar que quiere decir pie bello; el sombrero es convexo y tiene la cutícula excedente y de un color gris claro limpio, los tubos y los poros son de un bonito color amarillo limón, el pie al principio engrosado en la base, más tarde se alarga y presenta a veces una forma cilíndrica, tiene en el ápice el color amarillo de los poros y por debajo un rojo fuerte donde se evidencia mucho mejor el retículo, ya en la base se distingue un tono gris;



Boletus calopus

la carne es blanco amarillenta azulea claramente al corte y tiene sabor amargo.

Nosotros lo solemos ver ya varios veranos en planifolios, si bien algunas fuentes lo citan también en coníferas, suelen estar dispersos en pocas unidades e incluso solitarios, no es de fácil confusión y por supuesto no comestible.

Boletus felleus Bull

Boleto amargo, especie interesante por su posible confusión con el boleto comestible y el reticulado de verano, a los cuales se parece mucho; el sombrero tiene también un color marrón claro, la cutícula es seca y se cuartea con facilidad, además de ser algo corta por lo que sobresalen los poros por debajo tomando una forma abombada, tubos y poros son blancos de joven, volviéndose rosados con la edad, detalle muy importante para su determinación; pie alargado, no muy grueso, del color del sombrero y con el ápice más claro y fino, tiene un retículo marrón que con la edad se oscurece haciéndose más evidente; la carne es blanquecina y no cambia de color al cortarla, los poros si toman a la presión un débil tono marrón.

Se encuentra en coníferas y frondosas, nosotros lo encontramos en verano en castaños y ocasionalmente en arboles de ribera, generalmente

solitarios, otras fuentes dicen que son abundantes en coníferas a finales del verano y otoño; para su determinación además del rosado de los poros, tener en cuenta su sabor amargo que se puede comprobar probando un poquito del sombrero sin llegar a tragarlo.

Todas las especies mencionadas han sido vistas en nuestras salidas del estío; pero no son exclusivas de esta época ya que también se pueden observar entrado el otoño, hacemos nuestras búsquedas en bosques de planifolios, con mayor dominio de castaños y alguna presencia de otras especies.

JUAN RAMÓN GLEZ. DIEGO



Boletus felleus

BIBLIOGRAFÍA

José Manuel Ruíz Fernández. Guía Micológica. Tomo nº 1. Orden boletales en España. Servisistem – Euskoprinter

J.M.C. Marcote - M. Pose – J.M. Traba. Cogomelos de Galicia. Nova edición 2008. Xunta de Galicia.

José Bastardo del Val. Aurelio García Blanco. Miguel Sanz Carazo. Hongos – Setas – en Castilla y León. Valladolid 2001

Andreas Neuner. Pequeña Guía de los Hongos de Europa. Ediciones Omega, S.A. Barcelona, 1976

ALAMBIQUE
CAFE-BAR

DESAYUNOS

PIZZAS - HAMBURGUESAS
SANDWICHES - ENSALADAS

Abierto de Lunes a Sábado
de 6 de la mañana a cierre

Avda. de la Constitución, 52 - 33207 GIJÓN
Teléfono **984 187 290**

 **Síguenos en facebook**

Ustilago maydis, el carbón del maíz



Ángel Marino

El *Ustilago maydis* hongo dentro de la división BASIDIOMICOTA de la familia USTILAGINACEAE, se desarrolla parasitando los granos de maíz. En México, no está considerado “plaga” sino comestible y recibe el nombre de HUITLACOCH

o carbón del maíz, atacando no solo a la mazorca si no también a los tallos y las hojas. El valor de las mazorcas parasitadas se multiplican por 10 en el mercado y son conocidas en México desde la época prehispánica.

SOMBRERO: El *Ustilago maydis* tiene un carpóforo de forma irregular que puede llegar a los 10 cm. Su superficie es blanquecina con ligeras fibrillas muy visibles.

ESPORAS: redondeadas de color pardo verdoso y una cubierta oscura con pequeñas espinas.

HÁBITAT : los maizales.

TEMPORADA: Verano, Julio y Agosto (clima húmedo y templado en México).

El hongo del maíz, además del tipo de maíz, se ve favorecido por la temperatura, unos 20°C y la humedad relativa que oscila alrededor de los 80 %.

Las esporas se desarrollan en la parte intracelular de los tallos, flores y hojas sin alterar la epidermis y originando el abultamiento desmesurado de color blanquecino que en su vejez pasa a quedar en estado de polvo oscuro, debida a una gran concentración de melanina. En esta última fase, ya no se debe utilizar para su consumo.

Para que “los esporidios” (esporas del *Ustilago maydis*) comiencen a desarrollarse desde su propia semilla tienen que acoplarse a otras esporas nuevas de idéntica especie (micelios primarios), de ahí comenzarán a multiplicarse (micelio secundario) a través de los estigmas de la mazorca (pelillos dorados del maíz). Este ciclo consiste de tres fases:

La primera, unicelular, se alimenta de la materia orgánica muerta (saprofita). La segunda o filamentosa, se desarrolla parasitando la planta.

La tercera o teliosporas (de unas 10 micras, normalmente pardo oscuro), se considera como fase de re-

poso pues pertenecen a esporas tardías que germinarán en la próxima etapa. Estas esporas afectadas, se propagan muy fácilmente con la mas ligera brisa y puede infestar a todo cultivo cercano. Actualmente existen métodos artificiales de inoculación del hongo para obtener una mayor producción de huitlacoche.

La palabra HUITLACOCH, o CUITLACOCH, viene del náhuatl y se compone de 2 términos que significan CUITCATL “excremento” y COCHI “sueño, dormir”, sin embargo, esto no debe llevar a confusión pues los platillos con HUITLACOCH no son el resultado de ningún residuo metabólico, mas bien están considerados en México como “delicatessen” que merecen ser probados. De hecho el término CUITCATL, viene referido a los dioses, de ahí su justificación como manjar. Está considerado como el caviar o la trufa mexicana.

Esta enfermedad del maíz, convierte en época de lluvias, a los granos dorados en una masa abultada (agallas) de color blanquecino que por dentro se oscurece hasta quedar casi gris negro y que tiñe todos los platos con él confeccionados.

Sus propiedades:

- Rico en fibras y bajo en grasas
- Tiene ácidos grasos esenciales (oleico y linoleico, origen de Omega 3 y Omega 6)
- Contiene azúcares de fácil absorción (glucosa, fructosa...)
- Aminoácidos esenciales como la Leucina y Lisina



Ustilago maydis parasitando una mazorca de maíz.

Entre los beneficios que se le atribuyen para nuestra salud están:

- Mantener buenos niveles de glucosa en sangre.
- Ayudar a la digestión y gracias a su fibra es un excelente laxante.
- Retrasar los efectos de la vejez como buen antioxidante.
- Colaborar en la creación de colágeno.
- Favorecer la absorción de calcio debido a la lisina.
- Ayudar al sistema inmunológico.
- Posee propiedades antitumorales.

En México y según las zonas lo emplean como planta medicinal, para tratar problemas de piel y digestivos. También se usa como bebida refrescante en Chiapas denominado “esmoloc” y está hecha a partir de granos de huitlacoche mezclados con agua. El huitlacoche desecado se emplea para hacer el mole prieto.

El tratamiento dado al *Ustilago maydis* difiere mucho de unos países a otros. En Francia por ejemplo, se queman los campos de maíz donde surge este hongo. En EEUU se emplean campañas de fumigación para su exterminio y sin embargo reciben toneladas de “huitlacoche” de México para su consumo. Lo que para México es una delicia para el resto del mundo es una plaga.

El “ustilago” no es propio solamente del maíz pues diferentes gramíneas se ven atacadas por distintos “ustilagos”.

Como información nutricional se puede decir que el huitlacoche tiene un aporte de proteínas que supera al propio del maíz donde se desarrolla. Así mismo proporciona **lisina** que es un aminoácido que se halla en la carne y de la que el maíz está casi carente.



Fotografía tomada por el autor en un mercado mexicano.

100 gr de Huitlacoche contiene 40 calorías.

El precio de este “huitlacoche” (*Ustilago maydis*) en el mercado oscila alrededor de los 100 pesos/kg (unos 4 €)

Existen una enorme variedad de platillos típicos con huitlacoche que pueden ser consultados en internet:

- *Aguacate relleno de huitlacoche.
- *Crepas con salsa de huitlacoche.
- *Huitlacoche con queso fundido.
- *Quesadillas, tamales, sopas... de huitlacoche.
- *Tacos de huitlacoche...

Aunque el “huitlacoche” es un hongo de temporada, en el mercado existen varias marcas que ofrecen ya el huitlacoche preparado y enlatado.

ÁNGEL MARINO





Ustilago maydis (Huitlacoche). J.C. Lapuente.

La cocina de Lola

C/Coaristo Valle, 7
Gijón
984497142
info@lacocinadelolo.com

Chigre El Trabi

C/ Carlos III, 6 - GIJÓN

Peña Sportinguista
EL Trabi



- 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

CONSERVACIÓN DE LAS SETAS

Aunque ya existen varios artículos, incluso en esta misma revista, sobre la conservación de las setas, puede resultar interesante recordarlo, para poder conservar el excedente de estas cuando en una salida al bosque nos encontramos con una gran cantidad de ellas y no queremos que se nos echen a perder.

Conviene saber que:

Primero es imprescindible **limpiar las setas antes de tratarlas**, (repetiremos este concepto en cada apartado por la importancia que tiene trabajar con ellas limpias).

Segundo, **no todos los tratamientos de conservación son aptos para todas las setas**.

Los métodos mas empleados son:

- **Deshidratación:** Deshidratador. Horno. Al aire.
- **Congelación.**
- **Envasado:** Confitado. Escabechado. Al vacío.

DESHIDRATACIÓN

Se basa en contrarrestar el caldo de cultivo de bacterias y hongos, que supone la humedad de las setas. Esta es una técnica antigua y va muy bien para la conservación de setas, sirviendo incluso para prepararlas antes de su utilización para el consumo, como es el caso de las colmenillas, pues el desecado es la mejor forma de eliminar la HEMOLISINA que contienen, evitando así la destrucción de los glóbulos rojos en el organismo.

- DESHIDRATADOR ELÉCTRICOS

En el mercado existen varios tipos de deshidratadores muy aceptables para uso doméstico y no voy a extenderme en su manejo pues vienen muy bien explicado en el manual de cada modelo pero si quisiera comentar que es muy importante repetir:

- a) Las setas tienen que estar limpias.
- b) Trocearlas, si procede, de manera adecuada según el tamaño.
- c) Una vez en la bandeja, separarlas convenientemente.



Una buena forma de limpiar las setas usando una brocha o cepillo.

- HORNO

En nuestro horno eléctrico es fácil conseguir un buen secado de las setas siguiendo unas pautas que favorezcan el proceso.

1. Como siempre, limpieza de las setas y colocación separada en las bandejas o rejillas (mejor estas últimas).
2. Ponemos el horno a unos 45 grados con el ventilador funcionando y la puerta entreabierta, colocando un freno, servilleta, rodillo... para evitar que accidentalmente se cierre la puerta.
3. La duración depende de la cantidad de setas y del tamaño. Estimamos que unas dos horas pueda ser suficiente pero es necesario que se examinen correctamente antes de finalizar pues unas setas con parte de su humedad pueden contaminar al resto y estropearlas todas durante su conservación.



Setas en el horno listas para su deshidratación.

- SECADO, al sol o al aire.

Puede parecer lo mismo pero tienen notables diferencias.

a) Al sol. Consiste en exponer las setas al sol sobre una parrilla, bandeja o directamente sobre papel para extraer la humedad. Se retirarán por la noche y los días de humedad. Esta situación puede durar varios días. Es más recomendable realizarlo en lugares secos y soleados.

b) Al aire. Debemos de disponer de un local muy ventilado, seco, sin sol directo y con cierto calor. La corriente de aire puede forzarse con ventiladores o con las ventanas abiertas. Colo-

caremos las setas sobre rejillas, bandejas o bien colgándolas mediante un hilo sin que lleguen a tocarse entre ellas.

N.B. Para los que quieran utilizar su propia calefacción o la cocina de carbón, tendrán que extender las setas (evitando el contacto entre ellas) sobre bandeja, rejilla o papel, aprovechando así esa fuente de calor. Este método puede durar varios días.

P.D. Siempre hablamos de aparatos eléctricos pues el gas puede contaminar las setas.

CONGELACIÓN

Es otro de los métodos para conservar las setas sobrantes y aunque es una de las formas más habituales, puede no ser la más efectiva para algunas setas por la cantidad de agua que estas contienen. No todas las setas son aptas para la congelación.

Existen dos procesos:

a) Congelación directa

En primer lugar y como siempre, se deben de "limpiar convenientemente" las setas, se cortan o trocean para colocarlas en las bandejas del congelador de forma que no se toquen evitando



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



Es importante que las setas estén lo suficientemente separadas para que no se peguen durante su congelación

así que se peguen. Transcurridos 15 – 20 minutos, se voltean continuando con el proceso de congelación y por último se embolsan en la cantidad deseada para su posterior uso. No sacar nunca las setas del congelador si no se van a usar.

Si no hay suficiente espacio en el congelador, se puede meter en recipientes de forma que no estén llenos de setas para poder agitarlas cada 15 minutos (hasta su congelación y evitar que se peguen. Una vez congeladas y separadas, se guardarán en recipientes mas pequeños. Las setas congeladas directamente no deben sobrepasar los 10 meses en el congelador.

b) Congelación previa preparación que puede ser:

- **Escaldar.** Se sumergen las setas en agua hirviendo durante 3 – 4 minutos. Secar bien, esperar que enfrien y congelar.

- **Freír** a baja temperatura (60°) y congelar una vez frías.

Este proceso vale para congelar y también para envasar (confitar), teniendo en cuenta que si se congela en tarros de cristal pueden reventar.

ENVASADO

Fundamentado en “confitar” o “escabechar” las setas para luego introducirlas en recipientes adecuados y envasarlas. También se pueden en-

vasar algunas setas simplemente al vacío para luego congelarlas.

Confitar consiste en freír las setas en aceite de oliva (puede hacerse en aceite de girasol que es mas suave) de forma que queden cubiertas y a una temperatura media de 70 – 90 grados durante 20 – 30 minutos. Posteriormente se envasarán en frío, cubriéndolas con su propio aceite y previa esterilización del envase.

Escabechar, es un proceso (muy antiguo) de conservación de alimentos basado en la sal y el vinagre, como medio ácido. Este último se puede sustituir por zumo de limón.

Como existen una enorme variedad de métodos para escabechar setas, tanto en frío como en caliente, y hervidas o fritas, no nos extenderemos mas en ello pero sí recordaremos que para rebajar el ácido del vinagre, se le puede añadir un poco de agua . El proceso se hará siempre a fuego lento, pudiendo aromatizarse al gusto. Si se le agrega pimentón (que es fungicida), recordar que se quema fácilmente por lo que es conveniente añadirlo al final.

Al vacío, puede ser el proceso mas complejo sin ser difícil. Como siempre limpiar las setas antes de dar cualquier paso.

Envasar las setas “en vivo” en bolsa y al vacío puede tener sus complicaciones pues si no rompemos su desarrollo, seguirán “respirando” y produciendo gases que afectarían directamente a las setas y sus propiedades. Otro aspecto conflictivo que alteraría a dichas setas es la falta de aire.



Tarro de setas confitadas comercializadas.

Para esquivar esto, es imprescindible detener su crecimiento enzimático, evitando su cocción.

El escaldado se consigue introduciendo las setas troceadas (y limpias) en agua hirviendo durante unos 2 minutos.

El envasado se hará rellenando el tarro con las setas y el propio agua del escaldado. El vacío se conseguirá metiendo los botes bien cerrados y “boca abajo” en una olla cubiertos de agua y dejar que hierva durante varios minutos.

Esterilizar previamente los envases hirviéndolos durante 20 minutos.

LIMPIEZA DE LAS SETAS

Es lo mas “pesado” del tratamiento de las setas pero es imprescindible una buena limpieza para obtener buenos resultados, (insistimos en el tema de la limpieza).

1º.- Cortar la parte baja del pie que está en contacto con el suelo.

2º.- Asegurarse que no está cocada (que no tiene bichos).

3º.- Lavar bajo un pequeño chorro de agua, si las setas son muy pequeñas se pueden remover en un balde con agua y rápidamente se sacan.

4º.- Secar Muy bien entre dos paños de cocina.

5º.- En setas grandes, boletus, lepiotas... si están mas o menos limpias y se puede evitar el agua, mejor.

Hay quién asegura que las setas nunca se deben lavar. ¿Qué sucedería entonces en los días de lluvia o neblina intensa? ¿No se podrán recolectar setas por que están húmedas?. Lo ver-

daderamente importante es que estén bajo el agua el menor tiempo posible pues es verdad que absorben agua pero secándolas muy bien y enseguida, no habrá mucho problema. El agua eliminará restos de polvo, diferentes partículas, residuos de insecticidas procedentes de campos cercanos... Por lo tanto, lavado rápido, con poco agua y secando intenso.

COMO REHIDRATAR LAS SETAS

Para volver a hidratar las setas simplemente las colocaremos en agua o leche pudiendo escoger varias formas mas de hacerlo:

- En agua fría durante una hora como mínimo.
- En agua templada, igualmente otra hora como poco.
- En agua caliente. Pondremos a calentar agua con un poco de sal y cuando empiece a hervir, retiraremos del fuego, introduciendo las setas y esperando no menos de 45 minutos.
- En leche se siguen los mismos pasos.

El agua, tanto el frío como el caliente, se puede reutilizar para hacer guisos (paellas, arroces, pastas...) y con la leche postres.

Debemos secar BIEN las setas después de rehidratarlas. El tamizado de los líquidos es importante para evitar impurezas. Secar bien las setas despues de rehidratarlas.

NUNCA reutilizar el agua de las MORCHELLAS ni de los Boletus erythropus.

ÁNGEL MARINO



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)

Mesón Casa Nano

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



OREJAS DE JUDAS DIFÍCILES



Manuel González Diego

Aquel año empezó bien. Hacia finales de enero hicimos algunas salidas. Las riberas de los ríos se presentaban mustias con la característica vegetación pobre invernal. Zarzas largas como látigos nos irritaban al engancharse con sus pequeñas pero afiladas espinas a las mangas y los faldones de nuestros chubasqueros. Avanzábamos lentamente desprendiéndonos de ellas con cuidado pues rasgan como garras y se agarran a la ropa como alambre de espino, una denominación muy acertada sin duda. Conservo una prenda con un colorido galón conseguido en esta excursión, un bonito escudo que tapa muy eficazmente el “siete” sufrido ese día.

La humedad del ambiente, suelo y árboles era grande. Pronto descubrimos sobre los troncos y las ramas de los saúcos las primeras “orejas de Judas” en muy buen estado con sus dos caras bien diferenciadas, una lisa y brillante, la opuesta sin brillo y algo áspera. Los saúcos no son árboles altos ni robustos y con frecuencia se encuentran vencidos por el viento dominante o por el corrimiento de la tierra húmeda y blanda sobre la que crecen, así que sus ramas suelen estar al alcance de una

persona. Quedamos contentos de la cantidad de setas conseguidas.

La oreja de Judas (*Auricularia auricula-judae*, mucho nombre, prefiero Oreja de Judas en español) Resultan fotogénicas por la forma curiosa que tienen, con ondulaciones que recuerdan el pabellón de una oreja y por el color uniforme en toda la seta, mezcla de marrón y granate oscuro. No son setas especialmente buscadas para la cocina en nuestra tierra, pero merece la pena probarlas en guisos, salsas y arroces, pues les dan buen sabor. Deben lavarse muy bien y cocerlas a fondo. Se pueden conservar deshidratadas y si se recolectan secas se comportan como si las hubiéramos deshidratado. Aunque leímos que se dan a lo largo de todo el año, lo cierto es que, aquí en Asturias solo las hemos visto en invierno. Otra utilidad interesante de estas setas es que el agua en el que se cocieron puede utilizarse para preparar, por ejemplo, arroz, y le da un toque sabroso. Ya lo hemos empleado alguna vez con buenos

resultados.

Seguro que también es muy apropiado para otras preparaciones, pero no las hemos hecho nunca. Ya se sabe que, en la cocina, como en todo, hay que experimentar para avanzar.

Estuvimos recolectando en aquella zona un buen rato, andando por la vera del río hasta un punto en que fuimos incapaces de abrirnos paso. Ramas secas, troncos caídos, artos entrecruzados, basuras por el suelo y, aquí y allá, trapos enganchados en la vegetación arrastrados por las aguas del río en días de crecida o quizá traídos por el viento, afeaban las orillas del río que, en otras circunstancias, resultan tan agradables de contemplar y recorrer.

Nos fuimos de allí continuando nuestra excursión y no tardamos mucho en detenernos en un sitio cerca de la confluencia de dos arroyos en el que intuimos habría saúcos, y acertamos. No era difícil, porque los saúcos son frecuentes en las orillas de los ríos. Allí pudimos comprobar que las



Auricularia auricula-judae

"orejas" también crecen sobre otros árboles.

Nos dimos cuenta de que, en las ramas de unos árboles altos muy cercanos al río, mucho más robustos que los saúcos crecían también orejas de Judas. Nos convencimos de que eran fresnos, aunque nunca lo hemos confirmado. Desde luego eran caducifolios, tenían las ramas completamente desnudas.

Ver estas setas en los fresnos fue todo un hallazgo, pero también una ardua tarea el hacernos con ellas. Las ramas en las que estaban, aun siendo las más bajas de aquellos árboles, superaban con creces nuestra estatura. Con varas conseguimos echar algunas setas abajo, pero destrozadas. ¿Os imagináis lo que cuesta subir a caballito a un hombre que no está delgado? pues cuesta más que eso, y, más todavía, mantenerlo sobre nuestros hombros mientras da golpes secos horizontales tratando de cortar las setas. Pero si falla el golpe, contener su impul-

so es misión imposible. El tronco del árbol nos salvó de ir ambos al riachuelo de cabeza.

No nos desanimamos, lo seguimos intentando y comprobamos lo que daña la hebilla de un cinturón que te afeita la nariz mientras abrazas las piernas de tu compañero y tratas de elevarlo otro poco. Entonces comenzáis abrazados un bamboleo y los dos seguís en el suelo. Más tarde, tratamos de cortar las setas arrastrando un cordel por la rama, pero las destrozábamos. Finalmente hicimos lo más fácil y alcanzamos el éxito cortando con cuidado las setas con una navaja atada a una de las ramificaciones de una rama que cogimos en el suelo. Una muestra de que quien persevera vence.

Satisfechos porque la mañana, aunque fatigosa, había resultado provechosa, emprendimos un corto recorrido turístico por una de las dos rutas que desde donde nos encontrábamos suben a los prados, las majadas y a la cima

de la sierra de altas peñas que forman el horizonte hacia el sur. Esta ruta, una senda en realidad, acompaña al arroyo que baja de esas cumbres con aguas rápidas y limpias por un cauce pedregoso formando multitud de diminutas cascadas que motean su agua de blanco.

Pasamos junto a dos construcciones de piedra sin revestimiento muy antiguas, casi totalmente cubiertas por la vegetación muy abundante en esa zona. Una parecía una torre medieval, la otra estaba separada de la primera unos doscientos metros y era una cabaña abandonada que probablemente habría sido un antiguo refugio de pastores. Llegamos a un punto en el que la hierba nos llegaba a la cintura. El panorama era precioso. Contemplamos extensos prados en los que no se veía a ninguna persona ni actividad ni una cabeza de ganado. La calma era total y el silencio absoluto, estábamos lejos de todo. En un

Café-Bar Ría de Arosa

C/ Gral. Suárez Váldes, 11 - GIJÓN



¡Pinchos de setas de temporada!

principio aquel lugar resultaba relajante pero enseguida notamos la sensación de desamparo y tristeza que acompañan a la soledad y que te impulsan a buscar lugares acogedores o simplemente conocidos los cuales siempre aportan una tranquilidad más cómoda. Dimos la vuelta por el mismo camino andado, volvimos al coche y arrancamos en busca de un restaurante. La caminata y el pasar de las horas nos habían abierto el apetito.

Ese mismo año, cuando las primulas y los narcisos empezaban a adornar el campo, disfrutamos de otra excursión en busca de orejas de Judas con la esperanza, también, de encontrar las primeras colmenillas. No tuvimos suerte de localizar ninguna de estas, pero sí encontramos orejas.

Habíamos avanzado bastante hacia el Este de manera que el río Sella ya no estaba muy lejos. Viajábamos, como de costumbre, atentos a encontrar nuevos sitios con setas y nos adentramos en un lugar apartado, bastante arbolado y limitado por un río. El lugar era llano y no tuvimos dificultad para inspeccionar la orilla. Encontramos enseguida saúcos con setas,

pero la orilla era un talud con el río un par de metros más bajo que nosotros. Los saúcos nacían casi a ras de agua y en sus troncos y ramas bajas lucían abundantes orejas espléndidas.

Naturalmente nos dispusimos a la recolección, pero los mejores ejemplares no estaban a nuestro alcance. Teníamos que ingeniar cómo alcanzarlas. La espesura del talud no dejaba ver el suelo firme así que tanteábamos con los pies la firmeza de ramas y arbustos mientras nos sujetábamos como podíamos pero no dio resultado.

Nos hicimos con un par de buenas varas largas, una para cada uno, para afianzarlas en la tierra de manera que fueran puntos seguros de apoyo. Uno, portando la cesta en bandolera, sujeto a la vara y pisando sobre la maleza. El otro, más abajo, sujeto de la misma forma y apoyado contra el saúco. La idea dio resultado y empezamos a recolectar setas.

Con mucho cuidado cambiábamos de árbol y las cosas iban bien. En alguna ocasión nos teníamos que estirar casi al límite y en una de estas mi vara se movió, la maleza cedió y bajé en vertical lo que la

naturaleza quiso y el acierto y los buenos reflejos de mi hermano que me agarró por la bandolera. Mi cesta es del estilo de las de los pescadores de río, se lleva apoyada en un costado y sujeta por bandolera y cinturón, actuó también de freno y quedé cogido a la vara, enganchado en una maraña de ramas, los pies sobre el talud y con mil virutas de hierbas en la boca.

Hoy, lo pienso y no sé de dónde saqué fuerzas ni coraje para atravesar hacia arriba todo aquel enjambre de troncos, palos y plantas. Más rápido que si un Miura me persiguiera me vi arriba a cuatro patas, sudando a mares. Sin piel donde recibir un arañazo más y con la cesta conteniendo las setas cogidas gracias a que tiene tapa con un sencillo cierre.

Después de un buen rato, pasados los nervios, todo ya en calma y en tierra firme, sentados en el suelo nos reímos a carcajadas ¡Menudo susto por cuatro setas que muchos consideran mediocres! Pero, como tantas veces se dice “lo importante es el viaje, no el destino”.

MANUEL GLEZ DIEGO





SOCIEDAD ASTURIANA DE MICOLOGÍA

C/ Tirso de Molina 8, bajo. 33204 GIJÓN - Teléfono 645 128 020

email: contacto@asturianademicologia.com

www.asturianademicologia.com



Foto. Belarmino Manuel Rodríguez García



Ayuntamiento de Gijón



Turismo