

ON AGRARIA INFORMA:

OS BOSQUES Y PRADOS

SU VALOR COMO ALIMENTO

Las setas tienen una gran cantidad de agua en su composición (similar a las hortalizas) y por tanto, su valor alimenticio es muy limitado. Del análisis de su composición se han obtenido proteínas, hidratos de carbono, lípidos, micocelulosas (responsables del carácter indigesto de muchas de ellas), así como diversas sales minerales, pigmentos, alcaloides, etc. en porcentajes muy variables según especies, aunque nunca en cantidad suficiente como para considerar a las setas un alimento completo. Antes bien, son un alimento del que no se debe abusar por su dificultad de digestión así como por la presencia, según recientes investigaciones, de diversos metales pesados, peligro que se acentúa si las setas crecen en medios contaminados. No obstante, y a pesar de lo anterior, es totalmente recomendable su consumo si no se abusa de ellas. Su valor como alimento debe mirarse más desde el punto de vista gastronómico por la exquisitez de algunas especies consideradas comestibles.

En cualquier caso, algunas personas no las toleran bien, aunque se trate de especies buenas, y es recomendable se abstengan de su consumo al menor síntoma. Es muy importante que se encuentren en perfecto estado, por lo que se desecharán los ejemplares muy viejos, agusanados, helados, ... También es necesario desechar los trozos sueltos que nos encontremos en la cesta por la posibilidad de que pertenezcan a alguna especie indeseable y la confundamos con la buena.

ESPECIES INTERESANTES

De las diferentes especies que pueden observarse en nuestra comarca (no presumimos de haberlas visto todas, ni mucho menos), algunas pueden ser objeto de aprovechamiento con total confianza si realmente se conocen. Es imprescindible conocerlas perfectamente, y si se tienen dudas, consultar con algún experto, aunque ante la más mínima vacilación es preferible desecharlas.

En general, puede afirmarse que en nuestra comarca son pocas las especies tóxicas observadas; muchas de las setas que vemos podrían consumirse sin más pero en realidad su valor gastronómico es nulo, y por último, hay un grupo de ellas cuya calidad es indiscutible, si bien cada persona puede, por aquello del gusto

personal, estimarlas en mayor o menor grado. De entre ellas destacamos:

DE OTOÑO:

- **Níscalo ó guíscano:** la más buscada y abundante. Se recolectan dos especies, el *Lactarius deliciosus* y *Lactarius sanguifluus*. Hay especies próximas de mala calidad e incluso tóxicas que no conviene confundir.



■ LACTARIUS DELICIOSUS

El típico Níscalo o "Guíscano" es muy sabroso y puede prepararse de formas variadas: asado, en salsa.

- **Seta de caña:** (*melanoleuca melaleuca*) de una gran calidad. En prados de bosque.

- **Seta de cardo cuco:** (*pleurotus eryngii*) crece en terrenos de cultivo poco labrados, sobre la raíz de ciertos cardos.

- **Lepiotas:** "apagavelas" (*lepiota procera*, *l. rhacodes*). Setas muy grandes y vistosas, aunque son más recomendables los ejemplares jóvenes. No confundir con *lepiotas* pequeñas, de menos de 10 cms. de diámetro, que son muy tóxicas.

- **Coprinos:** "matacandil" (*coprinus comatus*). Deben ser consumidos en seguida de ser recolectados pues a las pocas horas se convierten en tinta negra.

- **Seta de chopo:** (*pholiota aegerita*) se da en choperas y también en primavera. Buena calidad.

- **Amanita ovoidea:** muy buena seta, de gran tamaño y color blanco puro, pero que debe desecharse por su posible confusión con alguna otra *amanita* blanca, que traería consecuencias irreparables.

Algunas otras especies pueden catalogarse como comestibles pero su valor gastronómico es muy relativo y entre ellas están los "pedos de lobo" (*lycoperdon perlatum*), "pata de perdiz" (*gomphidius viscidus*), "patatas" (*rizophogon*), etc.

DE PRIMAVERA:

- **Cagarrias:** (*morchella elata*) es la "reina" de las setas de primavera. De crecimiento caprichoso, en los lugares más insospechados. De una gran calidad.

- **Agaricus:** emparentados con los champiñones comunes de los bares. También se dan en otoño. Algunas especies comestibles de gran calidad, pero no abusar.

- **Orejones:** (*sarcosphaera coronaria*) con forma de esfera hueca, crece subterráneamente. Es imprescindible, una vez limpios de la piel, cocerlos en agua por lo menos 10 minutos y tirar el agua de cocción. De poca calidad.

- **Negritos:** (varias especies de *helvella*). Sombrero con típica forma de silla de montar. Igual que los orejones deben cocerse bien antes de su consumo. Se dan en terrenos arenosos. Calidad mínima.

TOXICIDAD DE LAS SETAS

En nuestra comarca, las setas tóxicas no son frecuentes ni numerosas. Pueden observarse muy pocas como la *amanita muscaria* y algunas más (*lepiotas* pequeñas). Lo que sí hay es un gran número de setas de nulo valor y otras que pueden producir ligeros trastornos como indigestiones, náuseas, vómitos, diarreas, en general de poca gravedad. Otros como algunos *lactarios* y *boletos* son muy picantes y de sabor acre.

Las especies más tóxicas y peligrosas como la *amanita phalloides* y *a. verna* crecen en hayedos o bosques de otras especies de árboles. Sería muy raro encontrarlas en nuestros bosques de coníferas (pinos). No son frecuentes las especies tóxicas, pero esto no es motivo para bajar la guardia; debemos extremar todas las precauciones y consumir solamente aquello de lo que estemos completamente seguros; nos olvidaremos totalmente de algunas "reglas" que circulan por ahí, sin ninguna base científica. Sólo un conocimiento riguroso y experimentado de las especies recolectadas nos dará la total seguridad sobre lo que consumimos, proporcionándonos una experiencia gastronómica al máximo nivel.

José Rodríguez García
Agente de Extensión Agraria
VESTE