

SETAS, DESCONFIAR TAMBIÉN ES UN ARTE

Algunos recolectores pecan de soberbia cuando acuden al monte en busca de hongos. No saben, pero tampoco preguntan. Y luego vienen las intoxicaciones. También hay quien desconoce cómo tratar bien las setas comestibles: nunca crudas, poco hechas ni cocinadas a fuego excesivamente fuerte. Disfrutar del mayor manjar del otoño pasa por ser precavido en el monte, evitar fraudes en el mercado y respetar el producto en casa.





+
El precio de la recolección.
En zonas de recogida de setas se han establecido impuestos y otras restricciones.

S

on exquisitas. Tanto, que incluso en la Edad Media se consideraban manifestaciones del diablo y se asociaba su consumo a la brujería. Afortunadamente, la prensa de las setas ha cambiado. Ahora sabemos que son muy saludables e ideales para integrarlas en la dieta. Pongamos, por ejemplo, una ración de 100 gramos, porción ideal para unas setas a la plancha. Tienen solo 30 kcal, pero muchos nutrientes beneficiosos: fibra, fósforo, potasio y vitamina B, especialmente la 2 y la 3. Y, como buen alimento vegetal, nada de colesterol.

Disfrutar con las setas comestibles es fácil, pero llorar por ellas también. No deben comerse crudas ni poco hechas, ya que pueden provocar indigestión. Otro error consiste en lavarlas en exceso y cocinarlas a fuego muy fuerte –perderán su aroma y sabor–, y tampoco hay que abusar de su consumo; mejor como guarnición que como plato principal.

PONER PUERTAS AL CAMPO.

Además de en su sabor, su excelencia se refleja también en el precio. Probablemente este otoño habrá que pagar 74 céntimos más por un kilo de champiñones y otras setas, según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, aunque resulta complicado saberlo. “El precio de venta depende de varios factores, como el formato en el que se venden o el exceso o defecto de producción que pueda haber en momentos puntuales”, explica Francisco Tomás Sáenz, de la Asociación Profesional de Productores de Sustratos y Hongos de La Rioja, Navarra y Aragón. Sin embargo, sí que podemos desvelar el precio en origen, al menos en La Rioja. Sus productores estiman que se paga entre 2,20 y 2,60 euros el kilo de la seta de ostra (*Pleurotus ostreatus*); entre los 4 y 6 euros, la shiitake (*Lentinula edodes*) y, en torno a los 9 euros, la seta cardo o *eryngii* (*Pleurotus eryngii*). La recolección tampoco sale gratis. Desde hace unos años, muchos municipios han protegido sus

DIME CUÁNDO LAS COMES Y TE DIRÉ CUÁNTO PAGAS

Precio en euros del kilo de champiñones y setas

	2013	2014	2015	2016	MEDIA	diferencia con OTOÑO
OTOÑO	4,05	4,41	4,08	4,13	4,17	
INVIERNO	3,23	3,29	3,51	3,54	3,39	-0,78
PRIMAVERA	3,23	3,34	3,42	3,49	3,37	-0,80
VERANO	3,54	3,56	3,48	3,52	3,52	-0,64
Diferencia media	--	--	--	--	--	-0,74

Fuente: Datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.



bosques con impuestos y otras restricciones. Este año se han sumado dos enclaves más. Uno, el Parque Micológico navarro Erroibar-Orreaga, que ha impuesto una tasa de entre 50 y 80 euros (10 para los vecinos empadronados) y un límite a cada recolector de 8 kilos de setas por persona y día. Y dos, el municipio riojano de Castroviejo: entre 60 y 75 euros de canon por temporada y 6 kilos cada día. “El otoño pasado, en la zona de Moncalvillo (La Rioja), hubo una explosión de boletus, mientras en el resto de España apenas salieron setas. El resultado fue una masificación tremenda. Eso solo se puede prevenir con la regulación y, a veces, ni siquiera así”, explica el biólogo y director del Museo Micológico de Rabanales (Zamora), Pedro Gómez Turiel.

En la actualidad, es difícil conocer el consumo real de setas en nuestro país. Sabemos lo que se compra, pero no lo que se recolecta, ya que la producción oscila mucho de una temporada a otra. Eso sí, según el Ministerio de Agricultura, cada persona adquiere en torno a un kilo al año, principalmente en otoño, cuando se compra un 65% más que en otras épocas. “Ahora tienen bastante presencia mediática y se comercializan, lo que invita a adquirirlas”, indica Gómez Turiel. Pero también hay prejuicios: “Muchos sienten reticencia a consumir setas conservadas por considerar que se alteran sus propiedades organolépticas [el sabor, el olor, la textura y el color]. Pensar



La 'jet set' de los hongos

Existen 20.000 especies de hongos, líquenes y musgos en España. No todos son comestibles; pero sí podemos elegir entre una gran variedad que aportará valor a nuestras recetas. Hemos seleccionado unos pocos que conviene conocer e integrar en la dieta.

1. Champiñón (*Agaricus arvensis*). Existen dos especies importantes, el silvestre (*campestris*) y el cultivado (*bisporus*). Se dice que el primero es más sabroso, de color blanco y, en ocasiones, con escamas en la parte central del sombrero. El segundo está recubierto por escamas parduscas, con carne blanca y firme.

2. Hongo negro o bronceado (*Boletus aereus*). Su sombrero es pardo negruzco y, su carne, de un blanco inmutable. Olor y sabor agradables con textura firme pero tierna.

3. Calabaza (*Boletus edulis*). Su sombrero es amarronado y viscoso con la humedad, mientras que sus esporas, tienden al amarillo y al verde oliva. Su carne se muestra blanca, y violácea bajo la cutícula que recubre el sombrero. Tiene olor y sabor agradables que recuerdan a la nuez.

4. Níscalo (*Lactarius deliciosus*). De color anaranjado, está recubierto de una materia harinosa blancuzca, señalada por zonas concéntricas más oscuras de color pardo-rojizo que verdean con el paso del tiempo. La carne al principio es blanca y luego tira a anaranjado verdoso. Dura y quebradiza, exuda una *leche* dulce de color naranja vivo que verdea en contacto con el aire.

5. Oronja o Seta de los Césares (*Amanita caesarea*). Sombrero rojizo y carne firme y amarillenta. Se encuentra dentro de una volva membranosa muy visible.

6. Rebozuelo o Girola (*Cantharellus cibarius*). Su carne se revela blanca amarillenta hacia la superficie, con agradable olor afrutado y sabor delicado.

7. Trufa negra (*Tuber nigrum*). Su color es negro o gris-violáceo, de forma irregular, similar al carbón. Su piel resulta muy fina y está recubierta de verrugas. Carne compacta, más blanquecina cerca de la piel, grisácea hacia el centro y termina en un color marrón violáceo. Olor fuerte y picante. Sabor agradable, aunque un poco amargo.

así es un error, sobre todo ante determinadas formas de conservación, como las setas ultracongeladas”, añade.

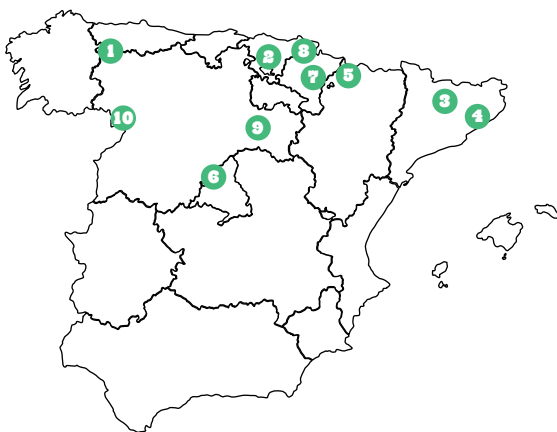
ANTE LA DUDA, MEJOR NO FIARSE.

Las setas causan entre 200 y 400 intoxicaciones accidentales cada año. Los expertos de la Sociedad Andaluza de Medicina Intensiva y Unidades Coronarias (SAMIUC) aseguran que la mitad de ellas no llega a verse en el hospital. De la otra mitad, un 50% son severas, un 40% son graves (10% mortales), y un 10% leves. Suelen producirse por dos motivos: confundirlas con su versión comestible o confiar en falsas pruebas de toxicidad. Un ejemplo es dar por hecho que la seta es venenosa si, al cocerla junto a un ajo, cebolla o pieza de plata, estos elementos se ennegrecen. Un truco erróneo que puede costar la vida. No obstante, las intoxicaciones también ocurren cuando las setas comestibles no llegan al plato en buen estado o porque el organismo de algunas personas rechaza ciertas especies que para otras son inocuas.

Si no se quiere renunciar a la pasión *setera*, Gómez Turiel recomienda ser cautos: “Se deben conocer bien las especies peligrosas y no solo las comestibles, como suele ocurrir. En caso de duda, hay que rechazar su consumo”. Hay personas que se fían de otras que llevan toda la vida cogiendo setas, pero que en realidad no disponen de un criterio adecuado. Para identificarlas correctamente existen asociaciones micológicas, departamentos de botánica en las universidades o servicios municipales de salud y consumo. Infórmate en las asociaciones de tu comunidad autónoma. “Su labor es impagable, pero lamentablemente hay recolectores que creen que no necesitan adquirir esos conocimientos”, recuerda. En este mundo, hasta los expertos andan con pies de plomo, de ahí la famosa broma del gremio: “Todas las setas se pueden comer, pero la mayoría solo una vez”.



Dónde recolectar: un secreto a voces



Cada recolector de setas tiene fichado su rincón particular en el bosque, un secreto que incluso llega a incluirse en el testamento. En nuestro país, algunas de las zonas más fértiles se encuentran en Cataluña, Castilla y León, Navarra, Málaga, Huelva o Asturias, pero no sólo allí. Señalar todos los setales de España resultaría misión imposible, pero estas son algunas de las zonas donde los rastreadores tienen más papeletas para encontrarlos.

1. Bosque de Muniellos (Asturias): se han contabilizado más de 400 especies de setas.

2. Parque natural de Gorbeia

(entre Álava y Vizcaya): cuenta con una gran cantidad de hongos, especialmente de *boletus edulis*.

3. Berguedà (Barcelona): es la capital del *rovelló* o níscalo.

4. Parque Natural del Montseny (Barcelona): presume de sus níscalos, trompetas o negrillas.

5. Valle de Hecho (Huesca): usones y setas de prado (primavera), ceps (verano), rebichuelos, setas pino y hongos (otoño).

6. Sierra de Guadarrama (Madrid): se pueden encontrar boletus, setas de cardo y níscalos.

EN EL MERCADO

Atentos a la hora de comprar, porque se pueden dar casos de fraude al consumidor. Por ejemplo, no es raro encontrar restaurantes que ofrecen platos con boletus, cuando en realidad llevan otras setas, normalmente de cultivo. Esto también puede suceder en la frutería o en el supermercado. Para que no te engañen, no te olvides de seguir estos consejos:

- Si vas a comprar setas silvestres, elige aquellas que estén **enteras y sin golpes**. Tampoco pueden estar húmedas y con olores que nos hagan sospechar.
- Si lo que se adquieren son setas envasadas, hay que **fijarse en el tipo de recipiente** (el plástico acelera la putrefacción), en que cumplan las medidas higiénicas (a veces vienen del campo directamente) y en que estén etiquetadas correctamente (con el nombre científico).

7. Sendero Micológico de Unzué

(Navarra): las más habituales son el rebozuelo amarillento, el hongo royo o la seta de pino.

8. Valle de Ultzama (Navarra):

aquí encontrarás trompetas de los muertos, rebozuelos, hongos, gamuzas, setas de marzo, amanitas, palometas y carboneras.

9. Navaleno (Soria):

hay más de 150 variedades diferentes de hongos. Las más comunes: boletus, niscalos y setas de cardo.

10. Rabanales (Zamora):

la presencia de *boletus edulis* es excepcional.

El experto

Pedro Gómez Turiel

“En ciertos montes hay una saturación de recolectores”

¿Se están recolectando demasiadas setas? En la recolección influye más la calidad que la cantidad. Si las personas emplean buenas prácticas, por ejemplo, si usan la cesta, no remueven el suelo o no recogen ejemplares inmaduros, el impacto es mínimo. Incluso se puede estar favoreciendo la dispersión de las esporas y, por tanto, la de los hongos. Pero eso no ocurre siempre.

¿Estamos ante una moda? En ciertos montes se da una saturación de recolectores, sobre todo en determinados momentos como algunos fines de semana o puentes que coinciden con la temporada de setas. Pero, por otra parte, las setas son un recurso natural renovable que se puede aprovechar de manera sostenible. Sería deseable que la presión recolectora se repartiese, por-

que hay lugares en los que todas las setas se quedan en el monte.

¿Por qué gusta tanto coger setas? Se dan cita varios factores. En primer lugar, la calidad gastronómica de algunas especies, como los boletus, el *perretxiko* o la seta de cardo. Por otra parte, encontrarlas es muy entretenido. A eso hay que sumar el “misterio” que rodea a este producto: las setas aparecen muchas veces como por arte de magia, solo lo hacen en determinados lugares... Todo eso seduce a muchos recolectores. Y, finalmente, se ha puesto de moda. Eso también influye.

¿Qué opina sobre los cotos y las tasas que imponen en algunos municipios? La regulación de esta actividad resulta necesaria y hasta imprescindible por una cuestión de conservación del recurso, pero también porque el monte siempre tiene un dueño y este debe beneficiarse. Lo contrario sería injusto. Otra cosa es qué objetivos persigue la regulación en según qué casos y la letra pequeña, pues cada coto establece unas normas.

¿Cómo se puede ser sostenible a la hora de recoger setas? Lo importante es, por una parte, conocer bien qué son las setas, qué papel juegan en la reproducción de los hongos y la importancia que estos tienen en nuestros ecosistemas. Sabiendo esto, resulta evidente lo que se debe o no hacer en el campo. A la información hay que sumar la conciencia medioambiental, que cada vez es mayor, pero aún no llega a todas partes. En el fondo, se trata de un aprovechamiento como otro cualquiera. Si se es comedido y respetuoso con el entorno, nuestra actividad no causará perjuicio alguno. Algo en lo que hago hincapié, especialmente cuando salgo al monte con la gente, es en no dejar basura en el campo e incluso en retirar la que encontramos. Muchos *seteros* hacen eso y convierten esta actividad en algo muy positivo para los bosques.

* Biólogo y director del Museo Micológico de Rabanales (Zamora).

“La regulación es necesaria por una cuestión de conservación del recurso, pero también porque el monte tiene un dueño y este debe beneficiarse”.