

## Setas y hongos

- 1.- Setas y hongos, comestibles y tóxicos, GALERIA
- 2.- La recolección.
- 3.- Conservación de setas y hongos.
- 4.- Instituto Nacional de Toxicología. Teléfono **915 620 420** 24 h.



Agárico de los bosques, COMESTIBLE



Amanita citrina, SIN VALOR



Amanita de pie grueso, COMESTIBLE



Amanita enfundada, COMESTIBLE, no cruda



Amanita junquillea; **TÓXICA**



Amanita rubescens, BUENA, no cruda



*Flammulina velutipes*, BUENA



*Macrolepiota procera*, EXCELENTE



*Armillaria mellea*, COMESTIBLE



*Coprinus comatus*, EXCELENTE



*Agaricus arvensis*, EXCELENTE



*Bolbitius vitellinus*, SIN VALOR



*Boletus appendiculatus*, COMESTIBLE



*Leccinum carpini*, COMESTIBLE



*Xerocomus badius*, COMESTRIBLE



*Boletus albidus*, DESCONOCIDA



*Suillus bovinus*, SIN VALOR



*Gyroporus castaneus*, BUENA



*Boletus luridus*, COMESTIBLE



*Xerocomus chrysenteron*, sin valor



*Leccinum scabrum*, COMESTIBLE



*Boletus erythropus*, BUENA



*Boletus satanas*, **TÓXICA**



*Suillus grevillei*, SIN VALOR



*Strobilomyces strobilaceus*, SIN VALOR



*Xerocomus parasiticus*, SIN VALOR



*Chalciporus piperatus*, DESCONOCIDA



*Suillus variegatus*, SIN VALOR



*Suillus luteus*, COMESTIBLE



*Suillus granulatus*, SIN VALOR



*Gyromitra esculenta*, BUENA , no en crudo



*Helvella acetabulum* BUENA , no cruda



*Tricholoma portentosum*, EXCELENTE



*Russula cyanoxantha*, EXCELENTE



*Agaricus silvicola*, BUENA



*Agaricus bisporus*, BUENA  
(champiñon cultivado)



*Agaricus campestris*, EXCELENTE  
(champiñon campestre)



*Mitrophora semilibera*, COMESTIBLE,  
no cruda



*Gymnopus fusipes*, SIN VALOR



*Megacollybia platyphylla*, SIN VALOR



*Rhodocollybia maculata*, SIN VALOR



*Coprinus atramentarius*, COMESTIBLE  
(no en crudo)



*Coprinus micaceus*, SIN VALOR



*Cortinarius semisanguineus*, desconocida



*Cortinarius purpurascens*, SIN VALOR



*Cortinarius sanguineus*, **TÓXICA**



*Cortinarius trivialis*, DESCONOCIDA



*Cortinarius violaceus*, COMESTIBLE



*Coprinus atramentarius*, COMESTIBLE

(NO CRUDA)



*Gymnopilus spectabilis*, DESCONOCIDA



*Stropharia semiglobata*, DESCONOCIDA



*Stropharia aeruginosa*, DESCONOCIDA



*Amanita muscaria*, **TÓXICA**



*Hygrophoropsis aurantiaca*, SIN VALOR



*Gymnopilus penetrans*, DESCONOCIDA



*Chroogomphus rutilus*, COMESTIBLE



*Russula virescens*, EXCELENTE



*Hebeloma sinapizans*, DESCONOCIDA



*Hygrocybe virginia*, BUENA



*Hypholoma sublateritium*, **TÓXICA**



*Hypholoma capnoides*, **TÓXICA**



*Hypholoma fasciculare*, **TÓXICA**



*Hygrocybe pratensis*, BUENA



*Hygrocybe punicea*, COMESTIBLE



*Boletus edulis*, EXCELENTE



*Boletus aereus*, EXCELENTE



*Boletus pinophilus*, EXCELENTE



*Boletus reticulatus*, EXCELENTE



*Laccaria amethystina*, COMESTIBLE



*Laccaria laccata*, COMESTIBLE



*Lactarius volemos*, COMESTIBLE



*Hydnum rufescens*, COMESTIBLE



*Fistulina hepatica*, COMESTIBLE



*Hydnum repandum*, BUENA



*Leucoagaricus leucothites*, COMESTIBLE



*Lepiota cristata*, **TÓXICA**



*Lyophyllum decastes*, BUENA



*Clitopilus prunulus*, BUENA



Tricholoma terreum, BUENA



Lactarius torminosus, **TÓXICA**



Lactarius deliciosus, BUENA



Amanita phalloides, **MORTAL**



Helvella crispa, COMESTIBLE  
(no cruda)



Helvella lacunosa, COMESTIBLE  
(no cruda)



Amanita Caesarea, EXCELENTE



Panaeolus sphinctrinus, **TÓXICA**



*Clitocybe nebularis*, BUENA



*Paxillus involutus*, **MORTAL**



*Entoloma sinuatum*, **TÓXICA**



*Aleuria aurantia*, COMESTIBLE



*Lepista nuda*, BUENA



*Albatrellus pes-caprae*, BUENA



*Boletus Canopus*, **TÓXICA**



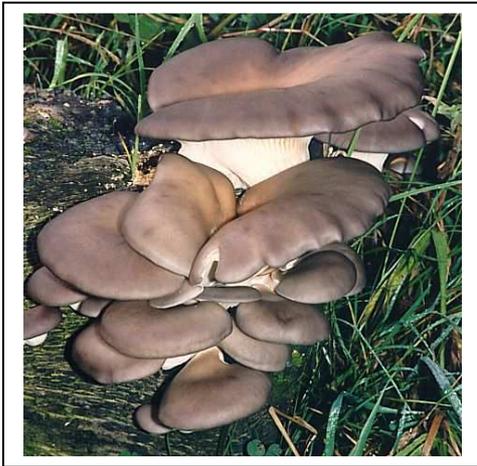
*Lepista personata*, BUENA



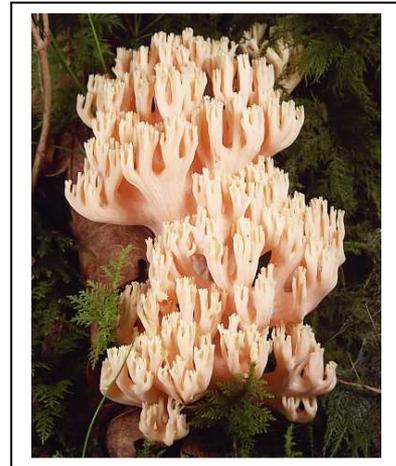
*Clitocybe geotropa*, BUENA



*Paxillus involutus*, **MORTAL**



*Pleurotus ostreatus*, BUENA



*Ramaria Formosa*, **TÓXICA**



*Cantharellus cibarius*, EXCELENTE



*Cantharellus lutescens*, BUENA



*Cantharellus tubaeformis*, BUENA



*Rozites caperatus*, BUENA



*Rhodocybe gemina*, BUENA



*Russula vesca*, EXCELENTE



*Russula aurea*, BUENA



*Russula heterophylla*, BUENA



*Marasmius oreades*, EXCELENTE



*Sparassis crispa*, COMESTIBLE



*Lepista panaeola*, COMESTIBLE



*Melanoleuca melaleuca*, COMESTIBLE



*Agrocybe aegerita*, BUENA



*Hygrophorus marzuolus*, EXCELENTE



*Omphalotus illudens*, **TÓXICA**



*Calocybe gambosa*, EXCELENTE



*Craterellus cornucopioides*, BUENA

## 2.-LA RECOLECCIÓN

Salir al bosque a recolectar setas es una afición que cada vez compartimos más personas.

La base para disfrutarlo es repetir el medio que nos rodea, que te guste la montaña.

Cuando nos plateemos salir a coger setas hay ciertas cosas que deberemos tener en cuenta:

- **Las setas son el fruto del hongo que hay bajo tierra** y que en la mayoría de los casos, contribuye de forma muy importante al fortalecimiento de los bosques, haciendo pactos de unión hongo-árbol, a los que llamamos micorrizas. Estas **micorrizas**, permiten al árbol crecer más fuerte y soportar niveles de estrés superiores, por ej épocas de sequía, están protegidos frente a la invasión de otros hongos perjudiciales, etc.

Así cuando cogemos una seta, estamos recolectando un **fruto** y debemos hacer el menor daño posible. Nunca debemos coger setas inmaduras. Es decir de muy pequeño tamaño, pues no le hemos dado tiempo a la espora a madurar y estamos restando capacidad reproductora del hongo. También al coger setas demasiado inmaduras, podemos confundirlas y llevarnos "un susto de muerte". Ej: El tan apreciado boletus, puede confundirse es estadios tempranos de formación, con varias amanitas, entre ellas la Phaloides, que es mortal.

Siempre iremos equipados con **cesta de mimbre y navaja** para cortar los troncos. Con la cesta favorecemos que las esporas vayan cayendo de las setas recolectadas, además se transportan mejor y se estropean menos. Con la navaja cortaremos los troncos, dejando siempre una parte pegada al suelo y por lo tanto conectada al hongo. Tapando bien el hueco dejado para proteger el micelio del hongo. A menudo cuando vemos una seta arrancada, vemos en la base del tronco varios abultamientos, que habrían sido futuras setas.

Cuando encontramos rodales de setas, es conveniente dejar siempre testigos, es decir, setas para que hagan el ciclo completo. Favoreciendo así la esporada y rejuvenecimiento del hongo.

- **En el bosque hay multitud de setas.** Muchas de ellas comestibles y otras indigestas, tóxicas y hasta mortales. Que sean tóxicas, no quiere decir que no cumplan una importante función dentro del ecosistema en el que se encuentran, por ello es importante que sólo cojas aquellas setas que estés muy seguro de conocer, sin romper ni arrancar las que no conozcas. Además de evitar riesgos innecesarios, permites que otras personas disfruten del bosque como lo has encontrado tú. Si no sabes de que especie se trata y tienes curiosidad, coge un ejemplar que esté completo y bien formado. Ni excesivamente maduro, ni demasiado joven.

Lo ideal es ir acompañado de alguien que conozca bien las setas y el terreno, pues cuando salimos a disfrutar de esta actividad, solemos perder la noción del tiempo y del ESPACIO. Un día nublado o con niebla nos puede jugar malas pasadas si no hemos prestado atención a referencias físicas del entorno. Cosa que por otra parte es habitual, pues vamos mirando al suelo. Por ello, si no vamos acompañados de un lugareño, ve tomando referencias lejanas, que te permitan orientarte en un momento dado.

### 3.-CONSERVACIÓN DE SETAS Y HONGOS

Algunas veces, cuando hemos recogido una gran cantidad de setas que no vamos a comer de inmediato, conviene conservarlas adecuadamente para consumo posterior.

No todas las setas se pueden conservar de la misma manera. Lo mismo que cada seta se cocina de una forma, con la conservación sucede algo parecido.

#### DESECAR:

Hay algunas setas que permiten el secado o deshidratado y su posterior conservación en botes de cristal. Después de la recogida y limpieza sin mojarlas, se extienden en unos periódicos encima de la mesa y se dejan unos días hasta que estén secas, posteriormente se embotan. Entre las setas que se pueden desecar están: la cantarelus, senderuela y las setas de cardo.

#### CONGELAR:

a) Partir las setas u hongos en taquitos.

b) Escaldarlos durante dos minutos y después de escurrir colocar en un taper después de untarlo un poco en aceite. Entre capa y capa de setas echar unas gotas de aceite. Guardar en el congelador y cuando las saquemos para cocinar, no hay que dejar que se descongelen del todo, ya que pierden la textura y se quedan blandengues. Este proceso se puede hacer con hongos y niscalos, pero podría servir para toda clase de setas.

#### EMBOTAR:

a) Primero escaldar los niscalos durante 5 minutos con un poco de agua, unos dientes de ajos sin pelar y unas gotas de aceite. Al cocer sueltan suficiente jugo propio.

b) Posteriormente meter en tarros de cristal los trozos de niscalos cubriendolos con el agua o jugo de cocción y algún diente de ajo.

c) Finalmente cocer los tarros en agua durante 3/4 de hora como cualquier conserva. Después de dejar enfriar, ya están listos para guardar y cocinarlos.

Recuerda que en caso de intoxicación puedes ponerte en contacto en el siguiente nº de teléfono operativo los 365 días del año y las 24 h. al día.

**Teléfono de Urgencias Toxicológicas. Teléfono 915 620 420  
24 h. Instituto Nacional de Toxicología.**