

Dicen los entendidos que El Bierzo es un paraíso "micológico". Cuando llega el otoño, el Bierzo muestra toda una sinfonía de colores y tonalidades que enamoran. Es, entonces, la época por excelencia de las setas.



En los bosques, montes, viñas y otros lugares variados, en los herbazales e, incluso, en las ramas de algunos árboles del Bierzo, surgen como por "arte de magia" una gran cantidad de setas de las más diversas formas, tamaños, colores y agrupaciones.

Desde tiempo inmemorial, a causa de su aspecto y efecto visual, fueron objeto de curiosidad e impresiones de lo más variopinto, con un aprovechamiento desigual según las zonas y con una mezcla entre temor e incredulidad.



"Cuando hables de setas, habla de las malas y no tendrás pleitos con las aconsejadas".

"Hablar poco y mal, si de hongos has de hablar"

"Vale más hongo perdido que comido"

"Seta machacada, ya rechazada".

"Quien de setas se harta, no le tiene miedo a la muerte"

"El hongo bueno, pronto deja de serlo"

"Si quieres morir, a ciegos hongos reunir".

"De un yerro, se hace un entierro"

"Mucho tienes que saber para setas comer".

En el Bierzo, por su privilegiada posición climática y edáfica, se cuenta con una buena diversidad y variantes de setas, siendo la cifra aproximada comprobada de distintas especies de 750. De ahí la dificultad elevada para su distinción ya que el parecido en algunos grupos de la misma familia es mimético y extraordinario.

Presentamos a continuación, dentro de las comunes, las setas más valoradas que se pueden encontrar en El Bierzo:

Lacaria Amatista



Sombrero: Color violeta o azul violáceo, más intenso en los jóvenes y con tiempo húmedo. Primer convexo y luego se va aplanando, a veces presenta el centro ligeramente hundido. Mantiene el borde enrollado durante bastante tiempo, luego puede ondularse y estriarse. La cutícula es algo granulosa cuando joven y suele volverse escamosa. Entre 2 y 7 cm. de diámetro.

Láminas: Violeta, escasas, separadas, adherentes y desiguales. A veces parecen cubiertas del polvillo blanco de las esporas. Esporada blanca.

Pie: Fibroso, hueco, algo ondulado, estilizado y violeta.

Observaciones: Es un buen comestible, aromático, buen acompañante de platos de carne y en tortilla. Mejor desechar el pie ya que es bastante fibroso.

Amanita Rubescens



Sombrero: Evoluciona de globoso a convexo plano. Diámetro que varía entre los 5 cm. y 15cm., con cutícula de color típicamente rojizo vino, con tonalidades más claras, casi blanquecinas. Tiene numerosos restos del velo de la volva en forma de verrugas algodonosas y color blanco rosáceo. Carnoso, consistente y frágil. La cutícula es separable, de superficie lisa y brillante. Margen delgado, no curvado a plano y no estriado. Olor fúngico.

Laminas: Apretadas, libres, numerosas, con lamélulas. De color blanco como su esporada.

Pie: Cilíndrico, más grueso hacia la base que evoluciona a claviforme. De color blanco a rosa -rojo vinoso claro-. En su base tiene volva ovoide, friable, del mismo color rosa pero más acentuado. Habitualmente atacada por numerosas larvas. Tiene anillo amplio, membranoso, de color rosa claro estriado, y borde festoneado.

Observaciones: Muy buena, pero hay que tener mucho cuidado no sólo por sus posibles confusiones, sino por sus componentes tóxicos volátiles. No se debe comer nunca cruda y si bien cocinada. Recomendamos su recolección a aficionados experimentados. Los componentes tóxicos de estas especies -hemolosinas-, se evaporan a más de 65°C, por lo que es necesario cocinarlas bien para poder consumirlas con seguridad.

Amanita Caesarea



Sombrero: Una de las setas más bellas y, según antigua tradición, más exquisitas. Sombrero carnoso y hemisférico, de tamaño grande, (a veces de veinte centímetros de diámetro), y de color naranja vivo o claramente rojizo. El margen del sombrero muestra a veces numerosas estrías.

Láminas: Anchas, libres, de color amarillo claro muy bello. El

Pie: Del mismo amarillo oro que las láminas, y el anillo, membranoso y estriado, también presenta la misma tonalidad. Volva blanca, amplia y membranosa. Carne blanca amarillenta.

Observaciones: Se trata de una de las setas más apreciadas gastronómicamente, desde la Roma de los Césares. De sabor exquisito, requiere una preparación muy cuidadosa, porque es seta delicada. Debe consumirse pronto, porque se descompone muy rápidamente. Puede comerse tanto en frito como en crudo, cortado a finas láminas y macerado en aceite de oliva. En caso de comerse en fase de huevo, ha de tenerse la precaución de abrirlo y comprobar que sea de color naranja, por tal de evitar una lamentable confusión con el huevo de *A. phalloides* cuyo interior es de color verdoso.

Ramaria Botrytis



Sombrero: Tronco robusto de 3-5 x2-5 cm. Atenuado en la base. Forma de arbusto densamente ramificado o coraliforme, de color primero blanquecino, después algo más amarillo, rosa o púrpura en las extremidades de las ramificaciones.

Láminas: Dividido en numerosas ramas torcidas o plegadas, que, a su vez se abren en forma de col con un gran número de ramitas cortas de color rosa púrpura.

Pie: Grueso, con un gran tronco, blanco al principio, después amarillo himenio.

Observaciones: Carne blanca, rígida, frágil, jugosa. Olor fúngico y sabor dulce. Se recomienda (lo que puede hacerse extensivo a todas las Clavarias comestibles) consumir los ejemplares muy jóvenes con la carne de color uniforme no con aspecto marmóreo dado por unas gotitas que segrega. Es conveniente emplear la parte carnosa y excluir las ramas.

Suillus Granulatus



Sombrero: De tamaño variable, entre 5-14 cm. de diámetro. Su cutícula es lisa, muy viscosa y de color marrón amarillento, marrón rojizo u ocre amarillento.

Pie: Cilíndrico y carece de tonalidades rojizas en la base, presentando granulaciones amarillas, más acentuadas en lo alto. Sobre todo en los ejemplares jóvenes y en tiempo húmedo, en lo alto del pie y en los poros se suelen condensar pequeñas gotitas acuosas.

Observaciones: No se trata de una especie que se recoja habitualmente para su consumo, posiblemente debido a que su gran viscosidad le confiere un aspecto incluso desagradable, pero da buen resultado en la cocina, después de haber eliminado la cutícula, y no ofrece problemas de identificación.

Lactarius deliciosus



Sombrero: Hongo conocidísimo de un color homogéneo anaranjado. Posee un sombrero carnoso de 4 a 12 cm de diámetro con círculos concéntricos rojizos en su superficie. Al principio el margen se encuentra enrollado y más tarde se extiende.

Láminas: Del mismo color asalmonado, pueden mancharse de verde cuando se rompen. Al cortarlo segrega en todas sus partes un látex o líquido lechoso anaranjado que posteriormente se oxida y pasa a un verde cardenillo muy peculiar. Incluso las redes de micelio en el suelo y las micorrizas, en contacto con las raicillas del pino poseen látex naranja inconfundible.

Pie: Corto, cilíndrico y en seguida hueco, también de color naranja y con pequeñas manchas.

Observaciones: Se trata de una seta muy fácil de identificar, aunque a menudo se habrán recolectado en su lugar ejemplares de *Lactarius sanguifluus*, especie muy próxima, que segrega látex de color vinoso, no zanahoria. Al recoger los robellones hay que tener cuidado de no tocar las laminas para que no se oxiden.

Lepista Nuda



Sombrero: De 5 a 15 cm, marrón, azul o violáceo y su forma puede ser desde convexa a aplanado, con el margen enrollado. La cutícula de color azul o violácea.

Láminas: Muy finas y apretadas, que se desprenden fácilmente del resto del sombrero.

Pie: De forma cilíndrica, color azulado fibrado y con base bulbosa.

Observaciones: una seta de un color espectacularmente azul o violeta. Carne frágil y tierna, tiene un olor y sabor agradables, pero es venenosa en crudo. Se puede confundir con cortinarios violetas no comestibles y de olores desagradables a: moho, tierra, orina o pólvora.

Leucopaxillus Candidus



Sombrero: Grande, de cutícula lisa de color blanco uniforme menos en zonas con roces donde se vuelve crema. Es convexo, evolucionando a plano y finalmente deprimidos con forma de embudo. De hasta 30 cm. de diámetro, quebradizo y carnoso. Margen no curvado a plano, sinuoso y a veces ligeramente estriado en ejemplares adultos y húmedos.

Láminas: Ligeramente decurrentes, apretadas, numerosas, blancas y con lamélulas. Con la maduración de las esporas toman un color ligeramente rosáceo. Se desprenden muy fácilmente de la carne.

Pie: Cilíndrico o ligeramente bulboso, consistente, corto con respecto al sombrero, de hasta 8cm. de longitud por 3,5 cm. de diámetro. De color blanco igual que el sombrero.

Observaciones: Carne: Blanca, consistente, maciza de olor y sabor harinoso. Es comestible siendo su valoración diferente según los autores. Buena siempre que se cocine adecuadamente, ya que contiene mucho agua y pueden quedar con una textura gelatinosa.

Macacrolepiota Procera



Sombrero: Al principio, el sombrero tiene una forma muy característica, de rotación elíptica, oval, que evoluciona, primero a cónico convexo, terminando en plano extendido. De gran tamaño, puede llegar a 30 cm. de diámetro en su madurez. Posee una cutícula fibrosa, de fondo blanco sucio y con escamas dispuestas radialmente, más numerosas y apretadas en el centro y de color marrón grisáceo. Tiene mamelón del mismo color o un poco más oscuro que las escamas. Esta cutícula, se separa de la carne fácilmente. Su margen es festoneado, roto y fibroso.

Laminas: Libres, con lamélulas, de color blanco cremoso, anchas, blandas y apretadas. Sus aristas, flocosas o un poco aserradas, oscurecen muy levemente con la edad.

Pie: Cilíndrico, recto, hueco, muy largo, de 15-40 cm. de longitud y no muy grueso por 1-1,5 cm. de diámetro. Es fibroso, hasta el anillo de textura y apariencias leonada, con líneas perimetrales zigzagueantes marrón grisáceas, posteriormente hasta el sombrero liso, de color crema. El anillo, también muy característico de la especie, es doble, de color blanco en su parte superior y crema en la inferior y se desliza sobre el pie. En su base tiene un bulbo muy evidente.

Observaciones: En el sombrero, carne blanquecina, algo elástica, delgada, con olor y sabor suave, a nuez, muy agradable. El pie es fibroso y poco consistente. Excelente comestible pero sólo el sombrero, ya que se debe desechar el pie por su consistencia fibrosa y poca consistencia. Tradicionalmente ha sido poco valorada, apreciación que afortunadamente ha cambiado. Su aspecto elegante en forma pero con colores discretos y apagados, llevó a la errónea idea de que era tóxica.

Coprinus Comatus



Sombrero: De forma cilíndrico ovoide a campanulado. De 3 a 8 cm. de diámetro y de 5 a 20 de alto. Cutícula fibrosa de color blanco, lisa en un principio que se rompe en grandes escamas de aspecto de pelo repartidas por toda la superficie. En el ápice del sombrero estas escamas no son blancas, sino marrones a forma de dedal. Margen liso y delicuescente. Se oscurece y deshace todo el sombrero a medida que crece, convirtiéndose finalmente en tinta.

Láminas: Numerosas, anchas, muy apretadas, blancas al nacer que se vuelven rosas y luego negras por la maduración de las esporas y se disuelven en tinta negra. Tiene laminillas intercaladas, lamélulas.

Pie: Cilíndrico de 12-20 de altura por 1-1,5 cm. de radio. Es hueco, liso, frágil, quebradizo, con restos de velo como anillo blanquecino, farinoso y fugaz, que a menudo acaba en la base. Su grosor se atenúa en el ápice y en la base está hinchado.

Observaciones: Carne Delgada, frágil, con olor suave pero agradable. Blanca en su juventud que cambia a negro cuando crece. Sabor ligeramente fúngico -mohoso-. Los ejemplares jóvenes son excelentes, delicados y tiernos. Se deben consumir solo las setas con las láminas blancas y al contrario de lo que se ha indicado en otras guías, el pie de estos ejemplares es aprovechable.

Boletus Edulis



Sombrero y pie: La forma de esta seta es muy característica, quizás similar a la de un tapón de cava. Una de las características más llamativas de esta seta a la hora de determinarla es el color entre marrón y negro de su sombrero; posee una coloración inicialmente blanca, que adquiere poco a poco un aspecto más oscuro, casi entre el marrón-negro. El himenio está unido al pie, es desde el sombrero, de color blanco. El pie puede adquirir la misma altura.

Observaciones: Altamente apreciado, el *Boletus edulis* es comercializado fresco en otoño, en el centro y sur de Europa, pero también se comercializa seco por todo el mundo. Esta seta es una de las más apreciadas por su sabor y textura. El nombre latino de la seta indica esta característica: en latín *edulis* significa comestible. Suele emplearse tanto cocinada como en conservas (en vinagre o aceite). La carne de esta seta es blanca (tirando hacia marrón) y compacta, tanto en el sombrero como en el pie, aunque los ejemplares más viejos suelen mostrar una carne más blanda. No suele despedir olores particulares y tiene un sabor bien definido: dulce como el de las avellanas.

Setas Venenosas

Amanita Muscaria



Amanita Phalloides



Clavariadelphus Pistillaris



Bovista Plumbea



Amanita Genmata



Licoperdon Perlatum

