

Guía 
Micológica
de
Pesoz



Ayuntamiento de Pesoz



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE DESARROLLO RURAL Y RECURSOS NATURALES



*Texto y fotos:
Manuel Sánchez-Ocaña Olay.*

Vive en Tapia de Casariego (Principado de Asturias).

Odontólogo de profesión, tiene una vida muy ligada al mundo de la micología impartiendo muchas conferencias sobre el tema por la geografía peninsular y colaborando en publicaciones sobre ellas. Es miembro de la Sociedad Micológica “**La Corra**” de Oviedo.

Colaboran:

Graciano Maseda González. / Esther Sánchez Sotres. / Pedro Fernández García.





INTRODUCCIÓN.

Vivimos en Asturias y los asturianos tradicionalmente no hemos sido un pueblo micófilo, puesto que nuestras raíces, folklore y mitos son mucho más cercanos a la cultura celta que a la latina y los celtas siempre han mirado a las setas con una mezcla de recelo y superstición (sirvan de ejemplo los nombres populares: “pan de raposa”, “corro de brujas”...). Pero, por otro lado, nuestra comunidad nos ofrece unas condiciones geográfico-ambientales que favorecen en gran medida la abundancia de hongos y, por consiguiente, de setas.

El concejo de Pesoz se encuentra en el occidente del Principado de Asturias. Limita al norte con el de Illano, al sur con Grandas de Salime, al este con Allande y, por el oeste, con San Martín de Oscos. Su extensión es de 38,97 km² que mantienen una población de 154 habitantes. Desde el punto de vista económico, la agricultura y la ganadería son las principales actividades, aunque dentro del sector terciario está cobrando auge el turismo de carácter rural con casas de turismo rural, un hotel-mesón y un albergue.

El concejo de Pesoz es montañoso, con profundos valles, aunque de suaves cumbres (su altitud máxima es de 856 m en Cornomandil en su límite con Illano). Esta orografía condiciona un microclima con temperaturas cálidas en verano y frías en invierno, pero sin los fuertes vientos del Cantábrico. Orografía y clima condicionan la vegetación de Pesoz, que será la típica de la España atlántica en un terreno mayoritariamente ácido: amplias extensiones de arbolado donde predomina el pino, aunque también amplios pastizales y abundantes zonas de bosques de hoja caduca como robles, castaños, tilos, avellanos y abedules.

Si jugamos con estos factores, en Pesoz se pueden coger setas prácticamente durante todo el año, con dos grandes eclosiones: una en primavera y otra, más abundante, en otoño. Es por tanto un enclave que reúne unas características climatológicas y geográficas que lo convierten en excelente desde el punto de vista micológico.



Pesoz - Principado de Asturias.

Claramente, las tendencias y los gustos de la gente cambian con los años y así lo que antes era patrimonio de unos pocos “locos” en la actualidad es afición de moda. Desgraciadamente, el aumento de la pasión por las setas no va a veces acompañado de los conocimientos necesarios para su recolección, porque no se puede olvidar que, aunque en ocasiones las setas nos brindan sabrosas comidas y gratas sobremesas, también son capaces de provocar trastornos y largas agonías a los que no toman las debidas precauciones. Por ello, no está de más recordar unos preceptos básicos que todo amante de la naturaleza y sobre todo los que disfrutan de la recolección de los productos silvestres que ésta tan amablemente nos brinda deben conocer inexcusablemente.

Cuando alguien va a recolectar setas ha de hacerlo siguiendo unas normas dictadas por el sentido común. En primer lugar, el respeto por el entorno: los hongos cumplen una importantísima misión en la naturaleza degradando lo sobrante, favoreciendo la salud del arbolado y manteniendo la humedad del suelo; así que no hay por qué romper lo desconocido y, cuando se recolecta para el consumo, ha de hacerse con respeto tanto para el sustrato como para el hongo. Hay teorías para todos los gustos: hay gente que corta las setas, otros recomiendan arrancarlas. Los últimos estudios parecen indicar que, si se hace con cuidado, no hay diferencia entre el corte y el arrancado, aunque hay comunidades autónomas donde la ley obliga a seguir una u otra técnica. En lo que sí hay consenso es en que no se deben usar métodos que remuevan el sustrato para intentar encontrar todos los ejemplares, independientemente de su edad. Además de dejar el micelio expuesto a las agresiones medioambientales hay regiones en las que está claramente especificado que se prohíbe la recolección tanto de ejemplares inmaduros como de los muy viejos.

Por otra parte, la determinación de la especie en ocasiones es muy difícil cuando los ejemplares no han desarrollado completamente sus caracteres macroscópicos y esto hablando de setas entraña peligro para el que las consuma. Tampoco se deben recoger ejemplares demasiado maduros, que por deterioro o agresión de cualquier



animal puedan haber perdido dichos caracteres. De todas maneras, si cogemos setas desconocidas para nosotros siempre es conveniente llevarse al menos un ejemplar completo para su posterior identificación.

El transporte de la recolección ha de hacerse en una cesta por varios motivos: por una parte, el entramado de las cestas permite la diseminación de las esporas de los ejemplares recolectados y, por otra, sirve para su mejor conservación. Las setas tienen mucha agua y una cantidad sorprendente de proteínas, lo que significa que son muy perecederas. La forma de degradarse de las setas, dicho de una manera simplista, se parece más a la degradación animal que a la vegetal, precisamente por el alto contenido proteico. Las setas en mal estado producen casi tantas intoxicaciones como muchas de las que son tóxicas. Completará el "uniforme de setero" una navaja para la recolección, unas botas, que en Asturias han de ser impermeables, una pequeña guía micológica y una vara o bastón que nos servirá de ayuda en nuestro paseo por el bosque y nos permitirá ahuyentar, sin causar daño, serpientes y otros animales potencialmente dañinos.



Es tan grande el desconocimiento del reino funghi que ante una pregunta tan sencilla como ¿Qué es una seta? es muy raro que el interlocutor responda correctamente. Hay determinados hongos que, cuando las condiciones medioambientales son propicias forman unas estructuras llamadas carpóforos, basidiomas o ascosomas destinadas a la producción de esporas que son el mecanismo de reproducción del hongo. Es a esas estructuras a lo que denominamos vulgarmente setas. Si al dar nuestro paseo por un prado o un bosque no vemos setas, no es que no haya hongos -siempre están ahí presentes- lo que ocurre es que en ese momento no están produciendo setas porque las condiciones no lo favorecen. Habitualmente los hongos viven ocultos, inmersos en el sustrato orgánico en el que habitan y nosotros solo vemos en ocasiones su parte reproductora que son las setas.

Los hongos son seres vivos que tradicionalmente se han englobado en el reino vegetal, pero que hoy en día no se consideran ni animales ni plantas sino que forman un reino aparte denominado reino funghi. Se diferencian de los vegetales en que no son capaces de sintetizar sustancias orgánicas a partir de las inorgánicas porque no tienen clorofila, por ello son seres que han de vivir a expensas de lo producido por otros seres vivos. Lo pueden hacer de diferentes formas: unos hongos son saprófitos, degradan materia orgánica sobre el terreno; pero también pueden ser parásitos, alimentándose literalmente de otro ser vivo. Hay una tercera forma que es la simbiosis, consistente en asociarse a otra entidad biológica con beneficio mutuo; si el otro organismo es un alga el simbiote se llama líquen y si es un vegetal se denomina micorriza.



Gymnopilus junonius (Parasitismo)



Una micorriza es una relación de gran beneficio medioambiental que nos interesa particularmente a los humanos. Cuando un hongo micorriza con un árbol de interés comercial favorece enormemente su crecimiento, puesto que el hongo aporta al árbol un grandísimo incremento de su superficie radicular además de protegerlo contra enfermedades, a cambio recibe nutrientes de su huésped. En el desarrollo y explotación forestal esto es de gran importancia, puesto que además de mejorar la calidad de los bosques permite una explotación añadida a la maderera tradicional ya que, al llegar la época propicia, también se pueden explotar los recursos micológicos de los que cada vez hay más demanda.

Las setas tipo son estructuras formadas por un sombrero (pileo) soportadas por un pie. En la parte inferior del sombrero normalmente está la estructura fértil de la seta (himenio). La observación de himenio, sombrero y pie y su morfología nos va a permitir orientar nuestra búsqueda y acercarnos al género micológico al que pertenece la seta. Cada una de estas partes puede tener una morfología muy variada que será típica del género al que pertenece esa seta y, en algunas ocasiones, pocas, nos va a permitir determinar la especie directamente sin más problemas por ser un rasgo muy llamativo.

En el sombrero nos fijaremos en su forma, en su color, en que su piel despegue o no del resto de la estructura y, por último, en los adornos que pueda presentar (escamas, pintas, anillos concéntricos...).

En cuanto al himenio hay cuatro tipos básicos: puede estar formado por pequeños agujones, por pliegues, o por una especie de esponja constituida por muchos tubitos unidos que se abren en poros en su superficie. Si el himenio es de cualquiera de estos tres tipos es relativamente fácil acercarnos al género e incluso a la familia y a la especie que tenemos en las manos. Desgraciadamente, en la mayoría de las ocasiones nos encontraremos con un himenio formado por una serie de laminillas dispuestas



como las hojas de un libro que nos obligarán a profundizar en el estudio (número de laminillas, forma de inserción de las mismas...).

El pie que sostiene la estructura puede tener adornos como un anillo o un saco membranoso en su base (volva). Estos dos adornos son fundamentales porque están presentes en la antes mencionada *Amanita phalloides* que es una seta mortal. Eso, por supuesto, no significa que todas las setas con volva y anillo sean venenosas pero sí implica que ante especies con volva y anillo el principiante ha de ser precavido.

En resumen, la morfología de dichas estructuras nos va a permitir encuadrar nuestro espécimen dentro de uno de los grandes grupos o géneros para luego poder ir reduciendo el círculo hasta conseguir su determinación con criterios científicos y no mediante reglas sin fundamento.

Hay otras muchas especies que no responden al estereotipo morfológico de la seta en forma de paraguas. Tienen formas especiales: de cerebro, de oreja, de taza, esferoidales, panales, pulpos o celosías. Esas setas con formas especiales, precisamente por su singularidad, son relativamente fáciles de encuadrar en un género; llegar luego con certeza a la especie muchas veces requiere del uso de microscopio y de bibliografía muy especializada.

La realidad es que hay setas venenosas, no sabemos con qué fin. No parece ser un mecanismo de defensa, puesto que setas mortales para el hombre no lo son para la fauna propia de su entorno. En cualquier caso, “haberlas haylas” y el recolector/consumidor de setas tienen que ser muy consciente de que hay en la naturaleza unas cuantas setas venenosas y, entre ellas, unas pocas realmente peligrosas y potencialmente mortales para el hombre.

Además las setas pueden parecerse tanto entre sí como los ejemplares de la foto, en la cual aparecen dos setas pertenecientes a dos especies distintas, la de la izquierda es una seta inocua y la de la derecha es peligrosísima.



Pantherina/Spissa



¿Qué hacemos entonces cuando no sabemos a qué especie de seta nos enfrentamos? La respuesta es rotunda: **SOLO SE COME LO QUE SE CONOCE**. ¿Y cómo se identifican las setas? La respuesta es muy sencilla y a la vez muy complicada: la única forma correcta para identificar una seta es conociéndola por sus caracteres organolépticos: aspecto, morfología, olor, sabor...

Ninguna de las reglas populares para determinar la bondad o toxicidad de una seta es correcta y, a pesar de que todos los años se produce gran cantidad de intoxicaciones por consumo de setas (micetismos) y alguna de ellas con resultado mortal, hay gente que las sigue utilizando.

Es falso que:

- las setas que ennegrecen un objeto de plata cocido con ellas son venenosas.
- las setas que ennegrecen el ajo son tóxicas.
- las setas de buen olor son buenas.
- no hay setas venenosas que crezcan en la madera de los árboles.
- las setas mordisqueadas por animales son comestibles.
- las setas que nacen juntas son todas iguales.
- la cocción prolongada hace comestibles las setas venenosas.
- el secado o la salazón hacen comestibles a las setas.

Amanita phalloides es el hongo que produce el 98% de las intoxicaciones mortales en nuestro entorno y no cumple ni una sola de esas reglas populares. Por eso, no hay más remedio que conocerlas exactamente igual que se conocen las frutas: por su apariencia, olor, sabor...



Lógicamente, conocer unas cuantas especies micológicas es fruto del estudio y la paciencia que luego nos van a poder permitir reconocer esa especie siempre que nos la encontremos en el futuro. El problema al que nos enfrentamos es que hay muchas setas y eso obliga a una sistemática. Ahora nos encontramos en una disyuntiva, mucha gente se conforma con saber reconocer 20 o 25 especies de setas que son las que identificarán sin ninguna duda, puesto que son las que les interesan para su consumo, dejando de lado todas las demás. Es una opción muy respetable. Pero hay gente que quiere seguir más allá en el estudio de este mundo apasionante; dichas personas no tienen más remedio que estudiar porque, aunque en nuestro entorno no hay muchas más de 40 setas que merezcan la pena en la mesa, un aficionado a la micología puede intentar determinar cualquiera de las más de 3000 que se puede encontrar en su paseo. Evidentemente, no todas a la vez puesto que los hongos están asociados a unas determinadas características del hábitat que incluyen composición del suelo, flora específica asociada y, además, a ello hay que añadir que las condiciones ambientales sean las precisas para que ese hongo produzca setas.

El acercamiento a la determinación micológica es muy difícil sin asesoramiento científico. Afortunadamente, hoy en día, en prácticamente todos los concejos hay una sociedad micológica que brinda consejo desinteresado al principiante y le orientará en el camino a seguir.





¿Qué debe hacer una persona en caso de intoxicación? Lo principal es evitarla, como ya hemos dicho, con el conocimiento de lo que se consume. Pese a ello, todos los años se producen envenenamientos y por eso no está de más dedicar unas líneas a las intoxicaciones por setas. Los envenenamientos se pueden dividir en dos grandes categorías. Los que presentan síntomas al poco tiempo de la ingesta (menos de dos horas) se denominan intoxicaciones de incubación corta, son en ocasiones muy aparatosos y, aunque requieren acudir al médico, se resuelven habitualmente sin más complicaciones. Hay otras intoxicaciones de incubación larga, cuyos síntomas aparecen entre las 9 y las 14 horas tras el consumo, sino más tarde, que son de extrema gravedad. Requieren hospitalización y suele peligrar la vida del paciente. A veces, la aparición de los síntomas está tan alejada de la ingesta que el paciente no relaciona sus trastornos con las setas que consumió la semana anterior.

No se pretende con estas líneas asustar al que empieza sino recordarle que el consumo de setas silvestres sin el adecuado asesoramiento no está exento de riesgos y puede llegar a ser realmente peligroso. Nunca se debe comer nada que no esté identificado científicamente por un experto y, por supuesto, no consuma nada identificado a partir de una fotografía en Internet.





BREVE SELECCIÓN DE LAS ESPECIES COMESTIBLES MÁS COMUNES QUE PODEMOS ENCONTRAR EN EL CONCEJO DE PESOZ.



BOLETALES



CANTHARELLUS



LACTARIUS



AGARICUS



HYDNUM



MACROLEPIOTAS



BOLETALES.

Setas de gran porte, muy fáciles de encuadrar dentro de su género. La parte inferior del sombrero (himenio) presenta un aspecto similar a una esponja. En nuestro entorno es muy raro la presencia de especies de este género realmente peligrosas, pero sí alguna que causa trastornos gastrointestinales. Estas presentan, en general, un sombrero blanquecino y esponja roja. Las otras especies de boletales no comestibles o bien son picantes o muy amargas.



Boletus edulis



Boletus pinicola



Boletus aereus



Boletus reticulatus



Imleria badia (Boletus badius)



Suillus luteus



LACTARIUS.

Es un género muy fácil de identificar; son setas que producen al corte un látex, muy evidente en la zona del himenio. No hay especies realmente peligrosas en el género, pero sí alguna que produce trastornos gastrointestinales. Los lactarius comestibles, habitualmente denominados niscalos, producen un látex de tonalidades que van del naranja al morado y son todos comestibles de mayor o menor calidad. Los lactarius de este tipo son siempre de coníferas. Si, por el contrario, el látex es blanco y claramente picante estaremos ante un lactarius, pero no ante un niscalos y no deberemos recolectarlo.



Lactarius deliciosus



HYDNUM.

Este género también es de los de muy fácil identificación. Su himenio está constituido por agujijones. No hay especies peligrosas, aunque sí alguna amarga o dura.



CANTHARELLUS.

Las especies de este género suelen tener forma de copa o muy embudadas. Su himenio es o bien liso o formado por pliegues y arrugas. En nuestro entorno es muy raro la presencia de espacios de este género realmente peligrosas.



Hydnum repandum



Cantharellus cybarius



Craterellus lutescens



Craterellus tubaeformis



Craterellus cornucopioides



AGARICUS.

Conocidos popularmente como champiñones silvestres. Son setas habitualmente de pradería que se caracterizan por tener color predominantemente blanco, himenio formado por láminas rosas en la juventud y muy oscuras en la madurez y un anillo evidente en el pie. Existe un grupo de agaricus tóxicos que se distinguen fácilmente porque amarillean intensamente al frotarlos y desprenden olor a fenol o tinta.



Agaricus campestris



Agaricus arvensis



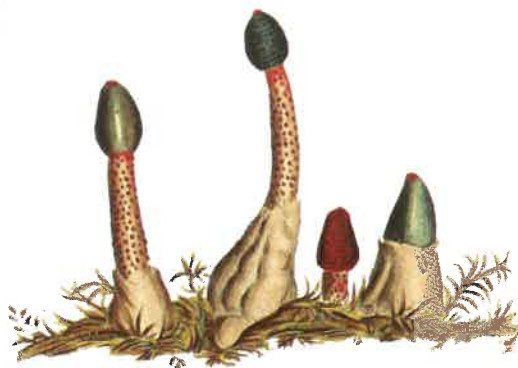
MACROLEPIOTAS.

Hongos muy grandes, habitualmente de pradería y ocasionalmente de bosque.

Solo se recomienda el consumo de la especie proceras, fácilmente distinguible por su gran tamaño, el sombrero con escamas marrones y láminas blancas, pie muy fibroso y atigrado y un anillo membranoso móvil sobre el pie. En este género es muy importante fijarse en el tamaño del sombrero que nunca podrá ser menor de 10 cm. de diámetro (cuando está extendido) puesto que hay especies muy próximas realmente peligrosas.



Macrolepiota proceras



HONGOS PELIGROSOS MÁS COMUNES EN EL CONCEJO DE PESOZ.



AMANITA PHALLOIDES



AMANITA MUSCARIA



AMANITA PANTHERINA



AGARICUS XANTHODERMA



HYPHOLOMA FASCICULARE



AMANITA PHALLOIDES.

Mucha atención a esta seta. Es la responsable del 98% de las intoxicaciones mortales por consumo de hongos en España. Tiene un sombrero que va del blanco al pardo amarillento, pasando por todas las tonalidades de verde imaginables. Sus láminas son blancas, el pie con un anillo también blanco y, lo más importante, un saco membranoso en la base del pie que se llama volva.



Amanita phalloides



AMANITA MUSCARIA.

A la vista de la foto, sobra la descripción. Es una seta inconfundible, probablemente la más fotografiada del mundo. Su ingesta produce graves alteraciones en el sistema nervioso.



Amanita muscaria



Amanita pantherina

AMANITA PANTHERINA.

Muy similar a la anterior, pero de color marrón. Los trastornos que provoca son mucho más severos, por lo que es una seta muy peligrosa.

A pesar de que hay amanitas comestibles no se recomienda el consumo de esta especie si no se tiene un cierto nivel de conocimientos, porque aunque amanita rubescens (comestible) es muy abundante en la zona, el hecho de que sea tóxica en crudo y muy parecida a otras amanitas peligrosas desaconseja totalmente su recolección por el no iniciado.



AGARICUS XANTHODERMA.

Es un champiñón tóxico que amarillea intensamente al roce y desprende olor a fenol. Provoca trastornos intestinales moderados.



Agaricus xanthoderma



HYPHOLOMA FASCICULARE.

Muy frecuente en tocones de pino, es una seta tóxica pero de sabor tan desagradable que es muy difícil que dé problemas. Nace en racimos apretados en madera viva y muerta. Es de color amarillo leonado y su himenio está formado por láminas de color verde.



Hypholoma fasciculare



El riesgo que entraña la recolección sin conocimiento es evidente, por ello recomendamos al neófito que busque asesoramiento en la zona para evitar riesgos y hacer de su experiencia micológica un placer para la vista y el estómago. En la zona se ofertan excursiones guiadas por personas cualificadas para la determinación de las especies objeto de recolección. Es tan grande la riqueza micológica de la zona que hay un 95% de posibilidades de que la seta que usted se encuentre en el bosque no esté entre las que aparecen en este pequeño folleto. Hemos intentado incluir las mejores desde el punto de vista gastronómico y las verdaderamente peligrosas. No olvide que ante la más mínima duda en cuanto a la bondad o toxicidad de una seta, esta está mejor en el bosque que en su cesta.

Aunque la mayoría de los aficionados a la micología lo son con fines gastronómicos, las setas son ciertamente hermosas y esta belleza hace que el aficionado a la fotografía pueda encontrar en estos parajes una gran fuente de inspiración.



Stropharia aeruginosa



Crucibulum laeve



Calocera viscosa



Ayuntamiento de Pesoz



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE DESARROLLO RURAL Y RECURSOS NATURALES