



# El Mundo de las setas

Por Armando Álvarez

**C**omo es sabido, la Micología es la disciplina que estudia los hongos y por ello, nuestra Sociedad La Corra fundada en 1972 ya desaparecida, se creó para saber algo más sobre el de esos especímenes de diferentes formas y colores que fructifican en bosques y praderas y que constituyen las setas u hongos.

La Corra surgió de un grupo de amigos que formábamos una peña para jugar al ajedrez en la oficina de uno de nosotros. Alguna vez salíamos al campo y nos sorprendía aquel mundo de las setas. En una ocasión nos acompañó el hermano de un compañero que vivía en Francia y nos sorprendió su conocimiento sobre las setas y los latinajos que empleaba para nombrarlas. Nos quedamos un tanto perplejos y ello fue motivo para decidimos a aprender algo sobre las setas.

Los hongos, han sido muy denostados por nuestros ancestros, pero sin embargo, son actualmente muy aprovechados y reconocidos por la ciencia y la medicina y no poco valorados, en el aspecto gastronómico.

Aquí, haré una disertación coloquial, sin pretensiones científicas, ya que para ello, tendría que tener un bagaje de conocimientos, que acreditaran mi condición de micólogo, que por supuesto no poseo. Me considero simplemente un micófilo por mi afición por las setas. O lo que es lo mismo un modesto setero o “pisapraos” como también se nos conoce.

Porque el micólogo es otra cosa. Es el científico estudioso de esta compleja rama de la botánica. Normalmente suelen ser profesionales licenciados en biología, medicina, farmacia etc., o graduados en cualquier otra rama que tenga cierta afinidad con el estudio de los hongos.

Suele decirse, que micólogo, es la persona que se pasa toda la vida estudiando los hongos, pero nunca llega a conocerlos por completo.

Os hablaba, de la animadversión de nuestros antepasados hacia las setas, hasta épocas bien recientes. Principalmente en los pueblos de origen celta, como ocurre con nuestra Asturias y en donde siempre se consideró a los hongos o setas, como cosa de brujería, relacionándolos con aquelarres, serpientes, sapos y todo tipo de bichos de mal agüero.

Mi buen amigo y gran aficionado **Juan Sánchez Ocaña**, ya desaparecido, siempre decía, que los moradores de los pueblos que tienen afición por la gaita, suelen detestar las setas. Es decir, que son micófobos o sea, que no los hongos no quieren ni verlos.

Afortunadamente las cosas han cambiado últimamente desde que hay un mayor conocimiento sobre el tema que nos ocupa.

No obstante, os narraré dos anécdotas de las varias que he vivido y os darán idea de a ignorancia que había en torno a las setas no hace tanto tiempo.

Paseando en una ocasión con mi bastón y cesta en ristre, vi desde la caleya, unos estupendos ejemplares de lepiota, que por su esbelto porte, se ven perfectamente desde la distancia. Me acerqué hasta el paisano, dueño de la casería, pidiéndole permiso para saltar al prado y recolectar aquellas estupendas setas. Pero mirar por dónde, que el paisano, completamente alarmado, me dijo

lo siguiente:- *¡pero estás llocu hombre!, que ye, ¿que quiés envenénate? Eso que ves ahí, ye pan del diablu, pan de culiebra y puedes morite en cuanto les pruebes.*

Como no podía marcharme sin tan apetecible mercancía, tuve que argumentar una mentira piadosa, diciéndole que no eran para comerlas, si no, que solamente las quería, para llevarlas al laboratorio y estudiarlas. De esta forma pude llenar mi cesta y dar buena cuenta de ellas, en cuanto llegué a casa.

Otro caso curioso es el que nos relata la etnógrafa Esperanza Ibáñez de Aldecoa, en su Guía de las Setas de Asturias. Os lo cuento: Algunas especies brotan en el prado haciendo un círculo entre la verde yerba, que es más oscuro que el resto de la pradera, debido a la asociación simbiótica del hongo con la planta. Esta asociación perfecta, se llama micorriza. La yerba aporta nutrientes al hongo y este a su vez, ayuda a la planta (en este caso a la yerba) a que brote más fuerte y lozana. Estos círculos se aprecian perfectamente en el prado y se llaman popularmente, corras o corros de brujas, nombre que nos sirvió para bautizar a nuestra Sociedad Micológica La Corra.

Pues bien, nos dice Esperanza, que en un estudio de campo, solicitando en una ocasión información a un lugareño, sobre donde podría encontrar setas, este le espetó a la preguntona etnógrafa lo siguiente:- *Mire señora: Hay que dir pol prau buscando les manches oscuras entre la pación y ye ahí, ¡ ye ahí donde salen les setes!...Nacen como consecuencia del mexu de les vaques...*

Con estos dos casos que he expuesto, sobran más palabras, para comprender la opinión que se tenía sobre las setas en Asturias, no hace tanto tiempo, tal como os decía

Nuestro Principado, por el templado clima, por el alto grado de humedad y por la abundancia de praderas y

bosques, es un verdadero paraíso para las setas, constituyendo nuestra micoflora, uno de los cotos más importantes de Europa.

En el País Vasco o Cataluña, con una gran tradición micológica, los hongos o setas tienen su propio nombre vernáculo con el que les bautizó el pueblo en el transcurso del tiempo. Nombres que nosotros no teníamos, Cuando en cierta ocasión vino a Asturias **Ramón Menal**, un reconocido micólogo catalán ya desaparecido, que se hizo muy popular por un concurso de televisión, llamado “un millón para el mejor”, sobre el tema de las setas; se sorprendió de que nosotros, que hacía solamente cuatro días que nos habíamos iniciado el mundo de a micología, conociéramos las setas por su nombre científico. Pero claro, ello era debido, a que no conocíamos otro nombre vernáculo o popular. Las reconocíamos por su nombre y apellido científico, es decir, por el género y especie tal como viene reflejado en la nomenclatura universal. Por ejemplo, la *Lepiota procera*, el *Marasmius oreades* o la *Lepista nuda* etc.etc pongamos por caso, no las conocíamos como senderuela, apaga candiles o pie azul por ejemplo, nombres que venían empleando desde siempre otras lugares de más tradición.

Con la nomenclatura sistemática, cualquier seta se conoce en cualquier parte del mundo con el mismo nombre Por ejemplo el *Boletus edulis*, pongamos por caso, se llama igual en Pekín que aquí en Vega de Anzo.

Fue a finales del siglo XVIII cuando se desvelaron importantes incógnitas que gravitaban sobre los hongos, con descubrimientos fundamentales de la biología de los mismos. El científico sueco Elías Magnus Fríes, verdadero padre de la Micología descriptiva, fue el que inició la confección de la clasificación sistemática de los hongos de reconocimiento mundial.

Como os decía al principio, sería un osado si me metiera en profundidades científicas. Explicaré alguna cosa en forma sencilla, a tenor de mis modestos conocimientos.

Dentro de la botánica se clasifica a los hongos, como una planta talofita, por no tener ni tallo ni hojas verdes, y por ello, carece de la función clorofílica por fotosíntesis, que poseen las plantas. Gracias a la luz solar, las hojas verdes absorben el dióxido de carbono y mediante un complejo mecanismo, obtienen los nutrientes, expeliendo el oxígeno sobrante. Sin embargo los pobres hongos, tienen que conseguir el sustento por si mismos, empleándose como parásitos de otras plantas vivas o como necrófilos obteniendo el sustento nitrogenado de seres carentes de vida.

Se las considera como una planta criptógama, al reproducirse mediante esporas, al igual que los helechos

Las setas que brotan a nuestra vista, son como si dijéramos el fruto, entre comillas, del propio hongo, que suele estar oculto bajo la tierra y está formado por una serie de filamentos finísimos, al modo de una tela de araña llamados hifas que constituye al mismo tiempo la parte vegetativa

Hasta ahora, me estuve refiriendo a los hongos superiores, puesto que en Micología, los hongos se dividen en dos grandes grupos: **Superiores e Inferiores**.

Pues bien, los últimos, los inferiores, suelen ser microscópicos y son tan numerosos, que llega a decirse, que sin ellos, no sería posible la vida.

Entre las múltiples propiedades, es fundamental su presencia, en la elaboración muchos alimentos, tales como el pan, el vino, la cerveza el queso, el yogur etc.etc.y además entre sus virtudes, se les debe el descubrimiento de la penicilina que salvaría millones de vidas.

El descubrimiento se le atribuye como se sabe al Doctor Fleming y otros colaboradores de su equipo investigador. Por lo visto, al igual que muchos descubrimientos, el de la penicilina, surgió por casualidad.

Pero también los hongos inferiores tienen su cara negra, por la gran cantidad de enfermedades por micosis. Pongo como ejemplo la enfermedad conocida como “pie de atleta”, que resulta muy molesta y que muchas veces es consecuencia de la contaminación por hongos, en las playas o piscinas al caminar descalzo.

Dado el comportamiento biológico de algunos hongos inferiores, entre vegetal y animal, los estudiosos han creado para ellos un nuevo reino. El denominado **Reino Fungí**, ya que no se definen ni como animales, ni como plantas, ni como bacterias ni como protozoos. Figuraros por tanto si será compleja la micología, que se tuvo que crear su propio reino.

Pasaré a deciros algo sobre la gastronomía de los hongos o setas que es lo que más nos interesa a nosotros.

Es muy probable que los primeros moradores de la tierra, cazadores o trogloditas, contaran con los hongos para su consumo. En la prehistoria, ya existían hongos en su entorno. En una visita que hice en cierta ocasión a la localidad vizcaína de Galdácano con ocasión de unas jornadas micológicas, tuve en mis manos una seta petrificada, que databa de millones de años.

De lo que si existen múltiples testimonios, es que en el imperio romano, se tenía en gran estima a los hongos, sobre todo en las mesas de los césares y altos dignatarios.

Tenían en gran estima a las trufas y las oronjas, referidas estas últimas a la Amanita cesárea, que tomó este nombre al ser la preferida de los epicúreos césares romanos. Curiosamente, las únicas Amanitas cesáreas que recolecté en mi vida, fue en un pequeño bosque de una

localidad muy cercana de aquí, camino de Grado. Ya pasó tanto tiempo que no puedo recordar el sitio con exactitud.

Dicen las crónicas de la época, que hasta el emperador Tiberio, llegó a ofrecer una cuantiosa recompensa, para quien escribiera el mejor poema ensalzando las oronjas.

Serian interminables los pasajes de la historia que dan a los hongos un trato preferente. Aún se conservan en nuestros días, recipientes y cubiertos de ámbar con los que se consumían los hongos en un dechado de exquisitez.

Uno de tantos pasajes históricos es el siguiente: Un sumo pontífice, me refiero al papa **Clemente VI**, sentía tanta devoción por las setas, que llegó a editar una pastoral, mediante la cual, se prohibía a cualquier intruso, el recoger setas dentro del Vaticano y aledaños, a no ser que fueran recolectadas para el propio consumo del Santo Padre.

Desde siempre y en la actualidad, los países del norte de Europa, cuentan con las setas en su alimentación habitualmente. Yo pude comprobarlo en alguna de mis visitas a los países bálticos.

Francia e Italia también son grandes consumidores de hongos. Las setas preferidas por los franceses son las colmenillas o morchellas y los boletus, que ellos llaman “ceps”.

Volviendo al país trasalpino, os diré que por Italia son aficionados a comer de todo, aunque la seta más codiciada para ellos es el “porcino” o *Boletus edulis*.

En el Piamonte, se cosecha el tartufo de Piamonte o *Tuber magnatum*, conocida también como trufa blanca, que es uno de los productos por los que más paga el hombre para su consumo.

En mi última visita a Verona, las vi expuestas en el escaparate de una tienda de delicatessen y entré a preguntar cuál era el precio. Costaban nada más y nada menos, que 3

mil euros el kilo. Claro, que eso fue hace unos tres años. Actualmente sé que están muchísimo más caras.

Más asequible por el precio, aunque no son baratas, es la trufa negra o de Perigord de esta zona de Francia Hoy en día se recolecta también en España, con plantaciones de árboles ya micorrizados con estupendos resultados.

Es de los pocos hongos que no se dan en Asturias por el momento.

Hasta los chinos han sacado al mercado una trufa, muy bien presentada por cierto, envasada en frasco de cristal muy similar al del resto de las comercializadas, pero que compite en precio de forma abismal. Pero claro; no es de la misma calidad ni parecida. Si, efectivamente, es del género Tuber al igual que las otras trufas, pero se trata de la Tuber indicun, de una calidad muy inferior, en cuanto a sabor y aroma.

La Trufa es un hongo de crecimiento hipogeo es decir, subterráneo y que fructifica a algunos centímetros bajo la superficie, recolectándose actualmente con la ayuda de perros. Antiguamente se hacía con cerdos, que también tienen un magnífico olfato, pero había el riesgo de que en cuanto te descuidaras, se comían la trufa. Por lo visto, el cerdo es un animal con gusto muy refinado. Os dije que en Italia, al Boletus edulis, una de las setas más preciadas, se la conoce también como “porcino”, porque por lo visto, es la preferida de nuestro nunca bien ponderado gochín, una verdadera despensa de cuatro patas, como alguien le calificó.

La trufa blanca del Piamonte, se emplea mayormente por su profundo aroma muy peculiar e inconfundible, para trufar otros alimentos, Empleándose así también, la trufa negra.



Se ha experimentado el colocar una trufa dentro de un recipiente con huevos y penetrar el aroma al interior del huevo a través de los poros de la cáscara.

Las comunidades donde tienen mayor tradición micológica tal como dije, son en Euskadi y Cataluña.

La seta más estimada en Asturias y que llega a alcanzar el mayor precio, es la Seta de Primavera o Seta de San Jorge (Conocida científicamente como *Calocybe gambosa*).

Es la única seta que se comerciabilizaba, que yo recuerde, hace ya más de setenta años. Se vendía solamente en el puesto de La Carambita en el mercado del Fontan de Oviedo, que actualmente llevan los herederos y siguen vendiendo setas.

Curiosamente, se dice, que esta seta tiene propiedades hipoglucémicas, es decir, que bajan el nivel de azúcar en la sangre, por lo que es recomendable para los que padecen de diabetes.

Los bares solían prepararla normalmente en tortilla y existían establecimientos, que habían adquirido no poca fama, con esta elaboración con setas. Los vascos suelen tener también en gran estima a esta seta, que ellos llaman seta de Orduña o perrechiko, pero que consumen cuando tienen un tamaño muy pequeño. Ello debería de estar prohibido, porque cualquier seta adulta tiene las mismas propiedades gustativas que una pequeña sin terminar de desarrollarse y da para muchos más consumidores la adulta.

Puede decirse que las setas son un alimento muy completo, ya que contienen proteínas, vitaminas, carbohidratos y sales minerales, pero con escaso valor calórico. Por lo que son buenas para seguir un régimen.

No debe abusarse de su consumo, sobre todo a la noche, al ser algo indigestas, al llevar en la pared de sus

células una sustancia llamada quitina difícil de digerir por los estómagos delicados. Lo mejor es evitar el consumirlas de noche y siempre sin abusar en la cantidad.

Pero más que el valor calórico de los hongos silvestres o setas, lo que verdaderamente se aprecia, son sus peculiarísimos sabores y aromas.

Las setas silvestres, que nacen en el campo y en su propio hábitat, considero que no tienen punto de comparación, con las setas domesticadas o de cultivo, aunque ciertamente estas, den buen juego en la cocina.

Considero que es como comparar a las saltarinas truchas que nadan en nuestros ríos, con las truchas de piscifactoría o el conejo de monte, que pulula por su hábitat natural y se alimenta de yerbas silvestres, con el pobre animal que se encuentra encerrado en un corral, alimentado a base de pienso.

Posiblemente tengan las mismas propiedades clóricas y nutritivas, pero a efectos de percibir las sensaciones palatales, son completamente diferentes.

Las setas tienen el mayor reconocimiento en la cocina, en donde pueden ser protagonistas por si solas o como comparsas, acompañando a carnes, pescados u otros vegetales.

Su versatilidad es magníficamente aprovechada por los expertos cocineros o cocineras, para presentarlas a la mesa de mil maneras, en atractivas preparaciones, generalmente con el beneplácito de los comensales más exigentes.

No cabe duda de que las setas son un alimento preciado, pero me permito daros un consejo; Deberéis de tener la máxima precaución con las setas, porque como sabéis las hay tóxicas muy tóxicas y hasta mortales.

Si os hablaba de que tuvieron mucha fama en el Imperio Romano como alimento muy valorado, también las

setas mostraron su cara oscura en aquella época. Uno de los envenenamientos más famosos, fue el que llevó al emperador Claudio al otro mundo, ejecutado por orden de Agripina, para que su hijo Nerón se subiera al trono.

En el plato de las deliciosas Amanitas cesáreas por las que se pirriaba el pobre Claudio, la pérfida Agripina, mandó mezclar algunas Amanitas faloides mortales que acabaron con su vida.

Por ello puede decirse, que debida a las setas, posiblemente haya cambiado el curso de la historia.

Los que van al campo a recolectar setas, si no son capaces de identificarlas por sí mismos, deben de acompañarse de un experto que las identifique. Cualquier imprudencia temeraria, puede ocasionar situaciones lamentables. La seta que no logramos identificar, hay que eliminarla de inmediato.

Las setas que se recolecten deben de traerse a casa lo más limpias que se pueda. El tiempo que echaremos en el prado o el monte limpiándolas, lo ganaremos después en la cocina. Porque para guisarlas hay que limpiarlas a conciencia. No podemos encontrar ni una brizna de arena, porque nos echaría el guiso a perder.

También las setas suelen agusanarse, comenzando por el pie hasta invadir la totalidad de la seta. Estas larvas suelen ser indigestas y por supuesto, el encontrarlas en el plato es de un efecto nefasto. Por tanto, el desparasitado de las setas debe de ser exhaustivo, aunque haya que desaprovecha buena parte de las mismas

En la cocina deben de tratarse con mimo, cuidando de no enmascarar sus sabores y aromas peculiares con exceso de ajo o especias. Cada especie requiere un tipo de guisado dependiendo de varios factores, entre ellos la textura de su morfología.

Entra unas tres mil especies que existen en la península ibérica, puede decirse que solamente unas cien son comestibles y entre estas, que verdaderamente merezcan la pena, solamente son unas cincuenta. No es que las demás sean tóxicas. Unas son coriáceas, otras despiden mal olor otro mal sabor etc. y por lo tanto, no reúnen las condiciones necesarias para su consumo

La mejor estación para recolectar setas es en el otoño. Es cuando más abundan. Los románticas las consideran como “flores de otoño” entre comillas.

En verano e invierno escasean, pero puedes encontrarlas todo el año, aunque cada género prefiere su hábitat y época para fructificar.

Si el tiempo ayuda, podéis animaros a salir estos días a buscar setas. Os encontrareis seguramente, con algún champiñón silvestre por los prados, morchellas generalmente a orillas de los ríos, además de otras especies primaverales, en lugares insospechados. Si tenéis suerte, porque está muy buscadas, llevareis una gran alegría si dais con la reina, que para nosotros los asturianos, no es otra que la Seta de San Jorge, Seta de Primavera o *Calocybe gambosa* como se la conoce por su nombre científico. *Calocybe* es el género y *gambosa* la especie. Dependiendo de la climatología, comienza a brotar a primeros de marzo y a medida que va pasando el tiempo, se recolecta en la zona central de Asturias, para pasar luego a los prados de montaña a finales de mayo y primera quincena de Junio. Lo de *Tricholoma georgii* o seta de San Jorge, le viene por coincidir la fecha central de su recolección con el día de San Jorge, o sea el 23 de abril. Tiene un fuerte olor a harina fresca y un sabor muy peculiar. Para mí, la forma más idónea de cocinarla, es en tortilla que debe de hacerse muy jugosa o también, guisada con carne de chamón. El sabor es inconfundible y disfrutareis en la

mesa, con la mercancía que habéis cosechado por y vosotros mismos y que la Naturaleza nos ofrece espontáneamente para nuestro deleite.

Las setas es preferible el consumirlas frescas, pero algunas veces, al haber una recolección excesiva hay que conservarlas, pero nunca estarán como las recién cogidas. Hay varios sistemas para su conservación. Bien empleando la autoclave cocinando los frascos contenedores en una olla exprés, por congelación o también por disecación o deshidratación. Cada tipo de seta requiere el método idóneo.

Algunas setas al disecarlas, dan un sabor y un aroma muy peculiar por lo que se utilizan en determinados guisos. Tal es el caso de la senderuela o *Marasmius oreades*, una seta muy chiquitina que apenas tiene carne y sin embargo, es imprescindible para hacer el “fricandó”, un plato típico catalán muy apreciado.

También se emplea la disecación para las morillas o morchellas. Estas aparte de disecarlas es necesario el cocerlas antes de consumirlas, ya que aunque son deliciosas, suelen acarrear ciertos trastornos si se consumen crudas o poco guisadas, tal como ocurre con casi todas las setas del grupo de los ascomicetos.

Posiblemente os haya aburrido con mi charla. Os pido perdón si así fuera. La culpa la tuvo como sabéis, el amigo Aquilino Caramés, que me embarcó en esta empresa cuando él bien sabe, que llevo muchos años retirado de mis aficiones micológicas.

Os deseo buen provecho, si tenéis suerte de encontrar setas y llevarlas a la mesa, después de disfrutar cocinándolas y degustándolas en buena compañía, con un

buen vino o unos culinos de sidra.

