

El mundo de las setas



INTRODUCCIÓN



1. LAS SETAS

Se conoce con el nombre de setas, en general, la parte aérea y visible de los hongos, la cual tiene por misión la creación y difusión de las esporas, que son los elementos que permitirán la reproducción de la especie.

Las setas son de medidas muy diversas; algunas apenas son visibles, mientras que otras pueden llegar a medir más de medio metro, como por ejemplo algunos «pets de llop" gigantes.

Presentan formas muy variadas, que recuerdan un paraguas, un embudo, una porra o un coral; las hay de forma aplanada, como un botón, o esférica, como una pelota.

Pueden tener colores muy diversos, a veces 2 bastante atractivos.



2. LAS SETAS TÓXICAS

Entre las variadas especies de setas que crecen en nuestros bosques hay algunas de tóxicas. Por desgracia, casi cada año, al llegar la temporada de las setas, se producen accidentes, algunos incluso mortales, a causa del consumo de setas tóxicas.

La casi totalidad de las intoxicaciones mortales son debidas a la *Amanita phalloides*, seta muy tóxica y bastante frecuente.

Esta especie, así como otras que también son peligrosas, se describen indicando también las especies comestibles con las que se pueden confundir.

Hay que señalar que las especies descritas son las que se pueden considerar más peligrosas por su toxicidad y su frecuencia. Igualmente, existen muchas otras especies tóxicas, entre las cuales se pueden citar las siguientes, sin que ésta relación sea exhaustiva:

<i>Agaricus xanthodermus</i>	<i>Coprinus atramentarius</i>
<i>Hipholoma fasciculare</i>	<i>Lactarius pyrogalus</i>
<i>Lactarius torminosus</i>	<i>Mycena pura</i> <i>Mycena pelianthina</i>

Russula emetica

Ramaria formosa

Sarcosphaera crassa



3. PRECAUCIONES EN LA RECOLECCIÓN Y CONSUMO DE SETAS

El criterio básico para evitar intoxicaciones por ingestión de setas tóxicas es consumir únicamente aquellas setas que se sabe con toda certeza de que especie son. Si se tiene alguna duda sobre la identificación de una seta, debe rechazarse.

Hay que señalar que son falsas las reglas de carácter general para identificar las setas tóxicas, como por ejemplo la de ingerir un grano de ajo o la de la cuchara de plata. La "farinera borda", entre otras, no se detecta con dichas pruebas. Igualmente es falso que las setas comidas por los caracoles, o por otros animales, no sean tóxicas; las setas, como otras plantas, pueden ser tóxicas para el hombre y no serlo para los caracoles u otros animales.

Cuando se recogen setas deben cogerse únicamente las de especies comestibles conocidas, que se sepan identificar sin ninguna duda.

Hay que coger setas que presenten un buen estado de conservación y dejar las que ya han empezado a descomponerse o que estén floridas, empapadas de agua o que se hayan heladas durante la noche.

Las setas deben transportarse en recipientes rígidos y bien aireados, como cestos, para facilitar la regeneración del bosque con esporas de las setas, nunca en bolsas de plástico, para evitar que se aplasten o que fermenten.

Conviene consumirlas cuanto antes mejor ya que la mayoría se alteran con bastante rapidez. Para conservarlas el mejor lugar es el frigorífico, en el cajón de las verduras.

Es recomendable consumirlas cocidas; algunas setas, comestibles una vez cocidas, pueden ser mortales si se comen crudas.

Dado que algunas setas no son de digestión fácil, es aconsejable consumirlas con moderación, preferentemente como acompañamiento.

Finalmente, debe tenerse en cuenta que en la recogida de setas, se ha de respetar el bosque; la práctica, por desgracia bastante frecuente, de remover el musgo o la hojarasca, provoca la dessecación del suelo impidiendo que salgan más setas. Tampoco se han de destruir las setas no aprovechables por su mal estado o especies que no se conocen y que, por lo tanto, se ha de tener la prudencia de no cogerlas.



4. COMO ACTUAR EN CASO DE INTOXICACIÓN

Se debe insistir que solo se han de consumir aquellas setas que se hayan identificado sin duda alguna.

Si, a pesar de todo, se llega a producir una intoxicación, se debe acudir inmediatamente a un centro hospitalario para que la persona afectada reciba el tratamiento médico adecuado. Conviene llevar los restos que se tengan de las setas, ya sean los trozos que se han eliminado al limpiarlas o setas cocidas que hayan sobrado; ello permitirá a los especialistas del centro identificar la especie de setas causante de la intoxicación y aplicar el tratamiento más eficaz.

Cuando son unas cuantas personas las que han ingerido las setas, las que no presenten síntomas de intoxicación deben también recibir asistencia médica ya que es probable que también hayan ingerido setas tóxicas.

Los síntomas de intoxicación varían según la especie que la ha producido. Se pueden presentar uno o algunos de dichos síntomas: fuertes dolores de estómago, sudor frío, vómitos dolorosos y continuados, diarreas fétidas y abundantes, vértigo, postración total, delirios, períodos alternativos de crisis y de calma. Los síntomas característicos de cada especie se describen al comentar las principales setas tóxicas.

Los primeros síntomas pueden presentarse al cabo de poco rato de haber comido las setas (normalmente entre media hora y tres horas) o aparecer pasadas algunas horas. Las intoxicaciones más graves, en particular la causada por la *Amanita phalloide*, se manifiestan después de unas 8 o 10 horas, a veces más; por tanto, el hecho de que los síntomas tarden en presentarse es un indicio de que la intoxicación puede ser muy peligrosa.

Ante los primeros síntomas de intoxicación, por poco importantes que parezcan, se debe acudir inmediatamente a un centro sanitario. La eficacia del tratamiento depende, en buena parte, de la rapidez con la que se actúe.



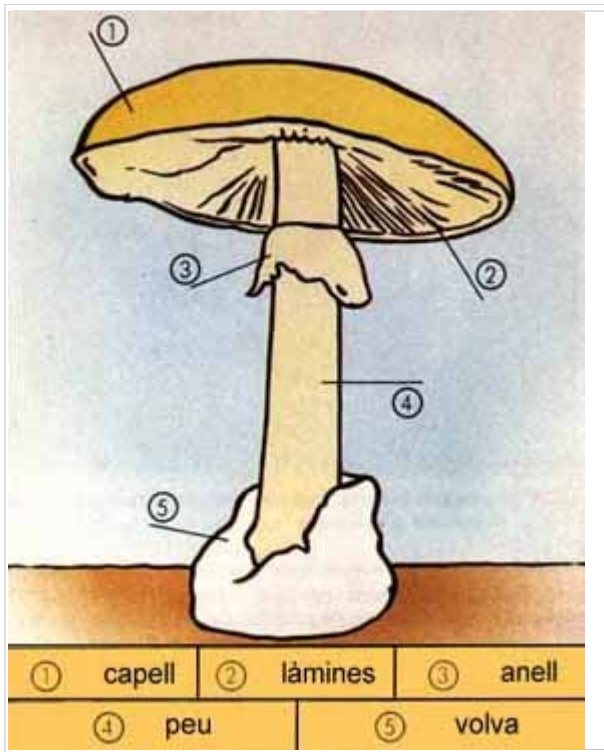
5. ESQUEMA DE LAS PARTES DE UNA SETA

Para la correcta identificación de las setas hay que examinar atentamente sus diferentes partes. En el caso de las Amanitas y especies de aspecto similar, es importante comprobar la presencia de la vulva que a veces queda tapada por la hojarasca.

No todas las setas constan de todas las partes indicadas en este esquema; muchas especies no tienen vulva ni anillo; otras no tienen láminas; también las hay de formas bastante diferentes de la indicada.

Así, por ejemplo, los "camperols" tienen anillo pero no vulva; los "rovellons" y las "puagres" no tienen ni anillo ni vulva; los "siurenys" no tienen láminas, sino tubos. En cuanto a la forma, los "peus de rata" son bien diferentes de la mayoría de setas.

Hay que examinar atentamente las características morfológicas de las setas para poder identificar correctamente las especies.



Codigo de Peligrosidad

■ ■	Muy tóxicas
■ ■ ▲	Muy tóxicas, frescas o mal cocidas
■	Tóxicas



SETAS TÓXICAS MÁS FRECUENTES

■ ■ *Amanita phalloides*

Por su elevada toxicidad y su frecuencia en nuestros bosques, la *Amanita phalloides* es la seta más peligrosa, causante de la mayoría de intoxicaciones mortales.



Tiene la forma típica de las Amanites, con anillo alrededor del pie y una vulva que envuelve la base. Su color más característico es el verde oliváceo, si bien se pueden encontrar ejemplares amarillentos e incluso, casi blancos. Las láminas son blancas con reflejos verdosos y el pie blanco.

Se puede confundir con algunas "Russula" de color verde, pero estas no tienen ni anillo ni vulva. También con algunas "Psalliota", que tienen anillo, pero no vulva, y con las láminas rosadas.

La vulva puede quedar tapada por la hojarasca y no resultar visible a primera vista. Por esto, en el caso de las Amanites y otras setas que pueden confundirse, deben arrancarse enteras ya que la existencia de vulva y el aspecto de esta son características muy importantes para la correcta identificación de las especies.



■ ■ *Amanita phalloides*

Otras dos Amanitas altamente tóxicas, de aspecto similar a la "farinera borda" pero de color blanco, son la *Amanita verna*, que se presenta en primavera y la *Amanita virosa*, que es una seta de otoño, pero bastante menos frecuente que la "farinera borda".

El hábitat más frecuente de todas estas Amanitas son los bosques de árboles de hoja ancha.

Los primeros síntomas de intoxicación no se presentan hasta después de algunas horas de la ingestión de las setas, normalmente unas 8 ó 10 horas. Los primeros síntomas son de tipo gastrointestinal con diarrea intensa, vómitos continuados y deshidratación. Más adelante se presentan trastornos nerviosos, hepáticos y empeoramiento del estado general.

SETAS TÓXICAS MÁS FRECUENTES

■ ■ *Cortinarius orellanus, Cortinarius Speciosissimus y otras*



Algunas setas del grupo de los cortinaris son muy tóxicas, incluso pueden resultar mortales. Los síntomas de intoxicación no se manifiestan hasta después de algunos días de su consumo, normalmente entre dos y quince días; los más importantes son cansancio, sed intensa con sequedad de boca y labios, sensación de cremor en la lengua, pérdida del apetito, mal de cabeza y trastornos renales y hepáticos.

Afortunadamente son poco abundantes y difíciles de confundir con ninguna seta comestible de uso habitual. Crecen en bosques de árboles de hoja caduca o de pinos, según las especies.



■ ■ ▲ *Gyromitra gigas, Gyromitra esculenta, Gyromitra infula*

Es una seta considerada comestible y muy apreciada en algunas comarcas pirenaicas, pero que consumida fresca o poco cocida es muy tóxica, incluso puede llegar a ser mortal.

Por tanto, solo se debe consumir en pequeñas cantidades, después de dejarlo secar bien y cocerlas repetidamente tirando el agua de la primera cocción.

La intoxicación no se manifiesta hasta después de algunas horas, con trastornos digestivos (vómitos, náuseas, dolor de estómago), ictericia y trastornos de tipo nervioso.

Gyromitra gigas i *Gyromitra esculenta* se encuentran bajo los pinos durante la primavera, *Gyromitra infula* es de otoño.

SETAS TÓXICAS MÁS FRECUENTES

■ *Amanita muscaria*



Es una seta tóxica que provoca intoxicaciones que se manifiestan al cabo de poco rato de su ingestión (normalmente entre 1 i 4 horas) con trastornos digestivos (diarrea, vómitos, sequedad de boca), aceleración del pulso y trastornos de tipo nervioso: delirio, excitación, alucinaciones, confusión mental.

Como indica su nombre, se puede confundir con el "ou de reig". Las principales diferencias son la presencia de berrugas blancas sobre la capucha del "reig bord" y el color de las láminas y del pie, que son blancas en el "reig bord" y amarillosoc en el "ou de reig".

Se presenta en el otoño en bosques ricos en humus, normalmente en lugares más altos y frios que el "ou de reig".



■ *Amanita pantherina*

Provoca intoxicaciones parecidas a la del "reig bord", pero más intensas a causa del su contenido más elevado en sustancias tóxicas.

Es una seta de otoño, que se encuentra tanto en bosques de árboles de hoja caduca como en los de pinos.

Se puede confundir con la *Amanita rubescens* y la *Amanita spissa*, de aspecto muy parecido. Se puede confundir también la *Amanita vaginata* en el caso de ejemplares viejos, cuando el "pixacà" puede haber perdido el anillo y las berrugas de la capucha y el margen de éste presenta un aspecto estriado.

SETAS TÓXICAS MÁS FRECUENTES

■ *Omphalotus olearius*

Provoca intoxicaciones graves, pero raramente mortales. Los primeros síntomas se presentan al cabo de poco rato de haber comido las setas y consisten en trastornos gastrointestinales: vómitos, náuseas, diarreas, fuertes dolores de vientre.

Se puede confundir con la *Hygrophoropsis aurantiaca* y, más difícilmente, con la *Cantharellus cibarius*. A diferencia de éstos, que crecen en tierra, vive sobre troncos de oliveras y otros árboles, como encinas y robles, formando flotas numerosas; no crece sobre la madera de pino.



■ *Tricholoma pardinum*

Provoca también intoxicaciones graves, pero raramente mortales, caracterizadas por trastornos gastrointestinales, con vómitos y diarrea, que se presentan al cabo de poco rato de haber consumido las setas.

Tal y como indica su nombre, se puede confundir con la *Tricholoma terreum*; esta es más pequeña y es propia de la tierra baja, mientras que el "fredolic metzinos" es más grande y se da en bosques de bastante altitud. El "fredolic" suele tener el pie vacío, mientras que el del "fredolic metzinos" está siempre lleno.

■ *Inocybe fastigiata, Inocybe patouillardi* y otras

El grupo de los inocibes incluye diversas setas de tamaño relativamente pequeño, que deben rechazarse ya que algunos son tóxicos, mientras que las que no lo son tienen poco valor culinario y se corre el peligro de confundirlas con las especies tóxicas.

Viven en todo tipo de bosques incluso en los parques y jardines. Los primeros síntomas de intoxicación aparecen bastante rápidamente, a veces, antes incluso de acabar la comida; consisten en una fuerte sudoración, con vómitos y diarrea y trastornos de carácter nervioso.



SETAS TÓXICAS MÁS FRECUENTES



■ *Clitocybe dealbata*, *Clitocybe rivulosa* y otras

Diversos clitocibes de color blanco provocan también intoxicaciones como las indicadas al hablar de las inocibes.

Dadas las dificultades para diferenciar las especies, deben rechazarse todas las clitocibes de color blanco.

Se pueden encontrar en toda clase de bosques y también en prados y jardines.

Se pueden confundir con la *Clitopilus prunulus*, que tiene la carne quebradiza y las láminas rosadas, mientras que las clitocibes tienen la carne fibrosa y las láminas blancas.

■ *Boletus satanas*

Seta tomada popularmente por muy tóxica, como indica su nombre, no es de las setas más peligrosas. Su ingestión provoca trastornos gastrointestinales, con vómitos y diarreas, que se manifiestan poco después de su consumo.



Sale en verano y en otoño en bosques de árboles de hoja caduca. No es muy abundante.

Una característica diferencial respecto de los "ceps o siurenys" comestibles es que, al cortarlo, su carne se vuelve azul. No todas las setas cuya carne se vuelve azulada al contacto con el aire son tóxicas, pero en caso de duda es mejor rechazarlas.

SETAS TÓXICAS MÁS FRECUENTES



■ ■ *Lepiota helveola*, *Lepiota brunneo-incarnata* y otras

El grupo de las Lepiotes incluye algunas especies que pueden resultar mortales (*Lepiota helveola*, *Lepiota brunneo-incarnata*).

Son setas no muy abundantes, que crecen preferentemente en bosques de árboles de hoja ancha y también en márgenes de caminos.

Todas son de tamaño pequeño. Por su aspecto se podrían confundir con las *Macrolepiota procera*, pero estas son mucho más grandes. Es recomendable rechazar todas las Lepiotes de tamaño pequeño a fin de evitar confusiones con las Lepiotes tóxicas.

Las intoxicaciones por consumo de Lepiotes son parecidas a las provocadas por la "farinera borda".

■ ■ *Galerina marginata*

Es una seta bastante pequeña, crece sobre brancas muertas de pino.

Su consumo provoca intoxicaciones muy graves, parecidas a la de la "farinera borda". Su pequeño tamaño hace que normalmente no la coja nadie, de manera que no suelen darse casos de intoxicaciones debidas a su consumo.



■ ■ ▲ *Paxillus involutus*

Consumida en crudo provoca intoxicaciones muy graves, a veces mortales.

A pesar de que hay quienes la consideran comestible después de diversas cocciones, el consumo repetido de esta seta puede provocar reacciones de tipo alérgico, que pueden ser muy graves. Por esto se recomienda rechazarlo.

SETAS TÓXICAS MÁS FRECUENTES

■ ***Entoloma
sinuatum***

Provoca intoxicaciones graves, caracterizadas por trastornos gastro-intestinales.



Se la puede confundir con la clitocibe gris (*Lepista nebularis*); la diferencia más clara es que las láminas del "fals carlet" van adquiriendo un color rosado mientras que las del clitocibe gris son blancas. Se encuentra sobretodo en los alcornoques, en otoño.





VARIEDAD

Aunque en nada se parecen, dados su aspecto y biología, al resto de los vegetales, la composición de las setas es muy similar a la de las verduras: nueve partes de agua, y poseen, además, un contenido aproximado de proteínas vegetales, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibras, conteniendo por ello muy pocas calorías.

Existe una gran variedad de setas silvestres durante casi todo el año, pero es en el otoño cuando más abundan, tanto por la calidad como por la diversidad de especies. Es también en esta estación cuando aparecen las setas tóxicas, como la *Amanita phalloides*, que puede llegar a ser mortal. La consistencia de las setas es también muy diferente: mientras una seta de cardo tolera cualquier presión de transporte, una *Russula* o una *Coprinus* se deshacen con su propio peso cuando se colocan varios ejemplares unos encima de otros.

Al igual que otros alimentos silvestres, las setas se han consumido desde siempre. Hipócrates las describió como especies vegetales con propiedades curativas; y los romanos y otras antiguas culturas las utilizaron también como veneno, además de como alimento.

Las setas son organismos vivos que habitan en terrenos húmedos y cálidos, abundan entre materia orgánica y les gusta la lluvia y el calor. Gran cantidad de ellas son inofensivas, pero otras muchas son tóxicas, lo que hace de la recogida de setas para el consumo humano una actividad que requiere conocimientos muy precisos sobre la materia.

Las setas fueron consideradas durante mucho tiempo un alimento de pobres; sin embargo, hoy constituyen uno de los manjares más exquisitos.

A continuación damos una relación de las principales especies que se encuentran en nuestro término municipal, y de algunas de ellas mostramos su fotografía y una breve descripción:



Setas

Agaricus arvensis - Bola de nieve
Agaricus edulis - Champiñón doble anillo
Agaricus campester - Champiñón de campo
Agaricus silvaticus - Champiñón del bosque
Agaricus silvicola - Champiñón anisado
Agaricus xanthoderma - Agárico amarillento
Agrocybe aegerita - Seta de chopo
Aleuria aurantia - Peziza anaranjada
Amanita caesarea - Seta de los Césares
Amanita citrina
Amanita muscaria - Falsa oronja
Amanita ovoidea
Amanita phalloides - Oronja verde
Amanita porphyria
Amanita rubescens - Amanita rosada
Amanita spissa - Amanita gruesa
Armillariella mellea - Armillaria color miel
Boletus erythropus - Boleto rojizo
Boletus edulis - Seta de calabaza
Boletus satanas - Boleto de Satanás
Calocera viscosa
Callybia dryophila
Cantharellus cibarius - Seta de San Juan
Clavulina cinerea - Clavaria cenicienta
Clitocybe nebularis - Nube gris
Coprinus atramentarius - Coprino entintado
Coprinus comatus - Seta barbuda
Cortinarius sanguineus
Cortinarius trivialis
Gamphidius glutinosus
Gyromitra infula
Helvella lacunosa
Hygrophoropsis aurantiaca - Rebozuelo anaranjado

Hypholoma capnoides - Hifoloma láminas grises
Kuehneromyces mutabilis
Laccaria amethystina - Pimpinela morada
Lactarius deliciosus - Níscalo
Lactarius torminosus - Falso níscalo
Leccinum aurantiacum
Leccinum scabrum - Boleto del abedul
Lepista nuda - Pie azul
Lepista personata
Lycoperdon perlatum - Pedo de lobo
Macrolepiota procera - Nariz de gato
Macrolepiota rhacodes - Parasol carne roja
Marasmius oreades - Senderuela
Morchella conica - Colmenilla cónica
Morchella esculenta - Seta de Cuaresma
Omphalotus olearius
Oudemansiella longipes
Paxillus involutus - Paxilo enrollado
Phallus impudicus - Falo hediondo
Piptoporus betulinus - Políporo del abedul
Pleurotus cornucopiae - Cuerno de la abundancia
Pleurotus ostreatus - Seta de ostra
Rozites caperata - Rocites arrugado
Russula cyanoxantha - Seta de cardo
Russula ochroleuca
Suillus luteus - Boleto anillado
Tricholoma portentosum - Seta de abeto
Tricholoma saponaceum
Tricholoma sulphureum
Tricholoma terreum - Negrilla
Tuber aestivum - Trufa rosada y blanca
Tuber melanosporum - Trufa negra
Xerocomus badius - Boleto bayo



Amanita caesarea - Seta de los Césares

Esta especie puede encontrarse bajo encinas, alcornoques, castaños y robles, y también en bosques de coníferas.

Es un excelente comestible, pudiéndose comer cruda, con un poco de aceite, sal y limón.

Puede confundirse con la *Amanita muscaria* (tóxica), que contiene ácido iboteno, de efectos alucinógenos; su ingestión ocasiona graves envenenamientos, en ocasiones mortales.



Xerocomus badius - Boleto bayo

Crece en suelos ácidos, en bosques de coníferas.

También en grupos de árboles resinosos de más de 60 años, donde nace en la base de los troncos.

Es un buen comestible, posee un fuerte aroma y está indicado para todo tipo de preparación y como condimento para sopas y salsas.



Suillus luteus - Boleto anillado

Seta de pino y suelos ácidos, crecen con pinos de acículas dobles.

Comestible, su carne es muy blanda y se descompone con facilidad; no apto para ser desecado; en el momento de recolectarlo es preciso quitarle el mucílago y la cutícula.

Al igual que el *Boletus bellinii*, no debe ingerirse en grandes cantidades, pues posee propiedades laxantes.

Leccinum scabrum - Boleto del abedul
Crece a veces bajo los castaños, pero principalmente bajo los abedules, de donde deriva el nombre. Comestible, se puede freír y rehogar; no apto para ser desecado; la carne es blanda y se ennegrece con la cocción.



Agaricus campester - Champiñón de campo
Nace en prados y dehesas, principalmente en los abonados con estiércol. Es un excelente comestible, siendo muchas sus formas de preparación. Su carne es blanca. Tiene un sabor agradable y un olor a ciruelas pasas.

Cantharellus cibarius - Seta de San Juan
Está presente en caducifolios y coníferas, más frecuentemente en robledales, en grupos entre musgo y hojarasca; también bajo las matas de brezo, en las proximidades de los árboles. Excelente comestible para sopas y en preparación tipo verdura; apto para la desecación. Fácil de identificar por los pliegues en vez de láminas.



Clavulina cinerea - Clavaria cenicienta



Suele crecer en pinares junto a la base de los pinos viejos; los carpóforos no cortados demasiado cerca del suelo pueden seguir creciendo durante años en el mismo lugar.
Comestible, su carne es blanca tirando a gris, frágil y sin olor.



Coprinus comatus - Seta barbuda

Presente en grupos sobre praderas estercoladas, jardines, escombreras y cunetas; en los bosques, al borde de los senderos.
Excelente comestible, aunque sólo los ejemplares jóvenes, desechando el pie; no adecuada para desecar; consumirla nada más recolectada, con las láminas blancas, pues se hace delicuescente em poco tiempo.



Hypholoma capnoides - Hifoloma láminas grises
Presente en apretados racimos durante todo el año sobre tocones de coníferas.
Son sólo comestibles los sombreros, sobre todo en sopas y salsas. Tiene propiedades hipoglucemiantes como alimento natural para diabéticos.

Lactarius deliciosus - Níscalo

En bosques de coníferas y mixtos; bajo pinos; muy abundante en nuestro término.
La leche de estas setas tiene color zanahoria, que

verdea al contacto del aire o según envejece. Es importante saber que su consumo colorea la orina con el mismo tinte que su leche. Excelente comestible al horno, a la parrilla o frito.



Macrolepiota rhacodes - Parasol carne roja
Su presencia es abundante en bosques de fronda y coníferas, en zonas ricas en materia orgánica. Excelente comestible desechando el pie; los ejemplares jóvenes tienen aspecto de maza de tambor. En crudo puede provocar trastornos digestivos.

Macrolepiota procera - Nariz de gato
Grasias o en corros; en claros y orillas de bosques y caminos; también junto a brezos. Es también un excelente comestible, como la *Macrolepiota rhacodes*. Los sombreros de esta seta resultan ser un bocado exquisito friéndolos empanados.



Lycoperdon perlatum - Peto de lobo
Está presente en grupos numerosos en bosques de



coníferas y de caducifolios, en prados o setos, igual en terrenos llanos que montañosos. Comestible mediocre; sólo los ejemplares jóvenes, de carne blanca, se utilizan para ensaladas.



Marasmius oreades - Senderuela

Crece en prados, praderas, bordes de caminos, en suelos nitrogenados.

Su carne es blanquecina y fibrosa; olor a almendras amargas; sabor dulzaino.

Muy buen comestible, es apta para la desecación; despreciar el pie; se usa como aromatizante en salsas o guisos de carne.



Morchella conica - Colmenilla cónica

Abunda entre coníferas, en bosques quemados o aclarados, con abundancia de restos vegetales, serrín, etc., y la tierra removida.

Aunque su forma recuerda a la *Morchella elata*, se diferencia de ésta por su pequeño tamaño y ser más

Morchella esculenta - Seta de Cuaresma

Fructifica entre olmos, fresnos, setos, en bosques de frondosas, junto a orillas de río, en suelos húmedos y ricos en materia orgánica vegetal.

Excelente comestible, aunque no debe consumirse sin haberse cocido previamente.

Su carne es blanca, frágil, elástica y de sabor ligeramente dulce.

rechoncha.
Comestible, no debe consumirse cruda, sino bien cocida. Como guarnición, da un sabor particular a los platos.



Aleuria aurantia - Peziza anaranjada
Crece en la tierra o en los senderos de los bosques de árboles frondosos, taludes y zonas húmedas. Necesita de un lavado prolongado y minucioso antes de acomodarla a su utilización.
Se consume cruda en ensalada, o regada con aguardiente o kirsch.

Pleurotus cornucopiae - Cuerno de la abundancia
Nace a finales de la primavera sobre los troncos o tocones de árboles frondosos, en hayedos o encinares, en grupos compactos que pueden ser de gran volumen.
Es un excelente comestible si se guisa joven. Su carne es poco firme, y en la madurez se vuelve fibrosa. Su sabor es delicado y su olor recuerda al de la harina.





Pleurotus ostreatus - Seta de ostra

Crece en troncos y tocones de árboles de hoja caduca, álamos, chopos, nogales, etc., raramente en pinos. Muy abundante entre los chopos.

El color marfil los caracteriza frecuentemente. Se perfuma según el lugar donde crece, teniendo siempre un olor fino y agradable.

Es un buen comestible si se coge joven, antes de desplegarse el sombrero.



Piptoporus betulinus - Políporo del abedul

El políporo del abedul crece en verano y otoño sobre los árboles enfermos o recientemente caídos, que pueden ofrecerle una mínima cantidad de savia.

Antiguamente se utilizaba para afilar: se cortaban unas rodajas del sombrero y luego se pegaban a una tabla de madera.

No es comestible, ya que su carne adquiere una consistencia parecida a la lija.



Russula cyanoxantha - Seta de cardo

Se la encuentra en bosques de coníferas, en caminos sin vegetación y también entre el musgo y la hierba, en suelos variados, terrenos calcáreos o silíceos.

Excelente comestible, es una de las setas más sabrosas y apropiadas para todo tipo de platos; apta para desecado.

La carne es blanca, a veces rosada, y tiene un olor dulce de avellana y un sabor débil.

Lepista nuda - Pie azul

Frecuentemente bajo los árboles frondosos y las coníferas; a veces, en círculos en los prados; crece desde finales de primavera hasta las primeras heladas.

Excelente comestible, famoso por su carne tierna y

perfumada, aunque el perfume que exhala puede indisponer a ciertos individuos; por tanto, es preferible consumirlo cocido y no crudo.



"Pinetell" *Lactarius deliciosus* (comestible)



"Reig" *Amanita Caesarea* (comestible)



"Fredolc" *Tricholoma terreum* (comestible)



"Rossinyol" *Cantharellus cibarius* (comestible)



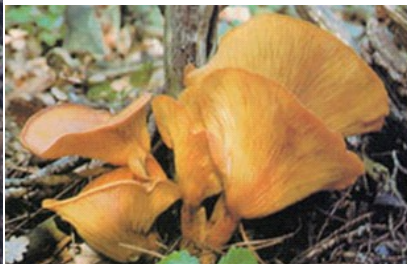
"Rovelló" *Lactarius sanguifluus* (comestible)



"Farinera Borda" *Amanita phalloides* (tòxic)



"Pixaca" *Amanita pantherina* (tòxic)



"Gírgola d'Olivera" *Omphalotus olearius* (tòxic)



"Reig Bord" *Amanita muscaria* (tòxic)