SETAS

Lepiotas Proceras en la zona de Mendibil.

Poliporus Sulfureus.

Pholliota Squarrosa

Onygena Equina

Marasmius Oreades

Boletus Eritropus

Coprinus

Paneolus Semiovatus

LAS SETAS

La Sierra de Aralar cuenta con un terreno tan variado, que se puede decir que durante todo el año se pueden recoger setas.

Lugar preferido por todos los micólogos del País Vasco, pues en esta Sierra se pueden encontrar toda clase de setas, desde las más venenosas hasta las más preciadas comestibles, desde las más grandes hasta las más pequeñas, setas de árbol, de praderas, etc., etc... setas que salen en los troncos de los árboles (tanto vivos como muertos), en los excrementos de los animales.

En las praderas altas de la Sierra se recogen las famosas "sisas de primavera", desde el mes de marzo. Y en otoño se recogen las también famosas y enormes "galampernas" y unos champiñones de primera calidad hasta finales del mes de octubre. A partir de primeros de octubre se empiezan a llenar las praderas de "hygrophorus" de todos los colores. Entre estos "hygrophorus" existe uno muy parecido a la "sisa amarilla" y que es buen comestible; dura hasta el mes de enero y se puede poner en la cena de nochevieja como plato extra.

En los bosques de la Sierra de Aralar, que en su mayoría son de hayas, se puede recoger desde finales de la primavera hasta finales de otoño toda clase de setas comestibles, sobre todo "sisas amarillas", hongos y las tan conocidas "gibelurdinak".

Pero, no sólo son hayas los árboles que pueblan la Sierra; pues pueden distinguirse una gran variedad de los mismos, en los que, en diferentes épocas, se pueden recoger setas de calidad como el "gorringo", seta muy apreciada por los catalanes, y que se conoce con los nombres de "reveillon" o "níscalo", y que sale solamente en los bosques de pinos.

Pero aquí, en este capítulo dedicado a las setas, vamos a tratar de indicar las diferencias existentes entre las setas comestibles más comunes y las setas venenosas o tóxicas. Porque ¿quién es el montañero que en sus excursiones por la Sierra de Aralar no ha visto setas y se ha quedado con ganas de cogerlas, por no saber si son buenas o malas?

Esperamos que esta clasificación, hecha con la mayor buena voluntad, sirva para que los que pateáis la Sierra de Aralar, por todos los costados, en busca de estos preciados alimentos, tengáis un mayor conocimiento de los mismos. Así se evitará la posible confusión, que normalmente no pasa de un gran susto, pero que a veces puede llegar a costar la vida.

AMANITA PANTHERINA

Familia: *Amanitáceas* *Género:* *Amanita* *Especie:* *Pantherina*

Euskera: *Castellano:* *Pantera*

SOMBRERO.— De pardo bistre a pardo terroso. De 5 a 12 cms. de diámetro. Convexo y luego aplanado. Tiene unas pequeñas escamas blancas, restos de la volva. El borde es estriado y es viscoso en tiempo húmedo.

LAMINAS.— Apretadas, blancas y desiguales en láminas y laminillas. Bastante anchas. Harinoso-fibrosas y libres.

PIE.— De 0,5 a 2 cms. de diámetro por 6 a 14 cms. de altura. Separable, esbelto y fino. Hueco, blanco y fibroso. Algo bulboso en la base. Tiene estrias encima del anillo. Anillo fino, membranoso, mirando hacia abajo, no estriado, más espeso en el margen.

CARNE.— Blanca, algo más oscura bajo la cutícula. Débil olor a rábano. Sabor dulce.

HABITAT.— Común en los robles y hayas desde mediados del verano hasta bien entrado el invierno. También en los bosques resinosos.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Muy venenosa, produciendo una fuerte excitación nerviosa como la AMANITA MUSCARIA, pero más grave.

AMANITA RUBESCENS

Familia: *Amanitáceas* *Género:* *Amanita* *Especie:* *Rubescens*

Euskera: *Ardotsu* *Castellano:* *Amanita vinosa*

SOMBRERO.— De color gris-rojizo a marrón-rojizo. De 6 a 15 cms. Largo tiempo hemisférico-convexo y extendido al final, seco mate. Cubierto con pequeñas verruguitas colocadas en círculos regulares y concéntricos, restos de la volva.

LAMINAS.— Blancas, luego manchadas de pardo rojizo. Libres y bastante apretadas. Anchas (de 7 a 10 mm.).

PIE.— De 1,3 a 5 cms. de ancho por 5 a 20 cms. de altura. Fibriloso, escamoso y separable. Estrecho por su parte superior y más ancho por su parte inferior, teniendo un bulbo en la base que nunca tiene restos de volva. De color blanco-rojizo, pasando luego por rojo vinosa sobre todo en su base. Tiene un anillo bastante amplio, membranoso y colgante, estriado y de color blanco a rojizo, siendo a veces amarillento.

CARNE.— Blanca, roja-vinosa bajo la cutícula y en la base del pie. Donde ha recibido un roce se pone rojiza, cosa muy típica en esta especie. De sabor dulce pero de olor nulo.

HABITAT.— Abunda en toda Euskadi, en los bosques de pinos y se encuentran desde abril hasta noviembre.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Aunque es tóxica en crudo, es buen comestible.

AMANITA CAESAREA

Familia: Amanitáceas *Género: Amanita* *Especie: Caesarea*

Euskera: Kuleto, Gorringo *Castellano: Oronja*

SOMBRERO.— Primero hemisférico y después extendido, de 8 a 18 cms. de diámetro, sin escamas. De color rojo, anaranjado. Cutícula separable y algo vistosa, y estriada junto al borde. Cuando es muy joven la volva blanca envuelve totalmente a la seta y no se puede apreciar aún el color del sombrero.

LAMINAS.— Gruesas, libres, apretadas, con laminillas de color amarillo dorado.

PIE: De 2 a 3 cms. de grosor por 8 a 15 cms. de altura. Robusto y fácil de separar del sombrero, más grueso en la base. Del mismo color que las láminas. Es algodonoso y provisto de un anillo caído y estriado, persistente, membranoso y amplio. En la base del pie tiene una volva en forma de saco, separada del pie, membranosa, tenaz, ofreciendo en su interior un claro burlete basal circular.

CARNE.— Blanca, amarilla bajo la cutícula. Firme y espesa. Olor débil, agradable. Sabor dulce de nueces.

HABITAT.— En verano y en otoño los bosques secos y claros de castaños y robles. Se encuentran hasta a 1.000 mts. de altura, aunque prefieren las zonas bajas de terrenos silíceos.

En el País Vasco escasean cada vez más, debido a la tala masiva de árboles (en los que habita).

IMPORTANCIA PRACTICA.— Comestible excelente.

AMANITA MUSCARIA

Familia: Amanitáceas *Género: Amanita* *Especie: Muscaria*

Euskera: Kuleto Palsoa *Castellano: Matamoscas*

SOMBRERO.— De seis a veinticinco cms., de un bello color escarlata, rojo fuerte o anaranjado. Cubierto con escamas blancas, separables y angulosas, que son el resto de la volva. Es esférico de joven y plano en su madurez.

LAMINAS.— Libres, blancas y a veces de amarillo pálido. Redondeadas en el margen, desiguales por las numerosas láminas y laminillas. Son bastante anchas. De espesor medio.

PIE.— De 1,5 a 2,5 cms. de grosor por 12 a 25 cms. de altura. Blanco, bulboso en su base, adornado con burletes circulares. Cubierto hasta el anillo de una pelusilla escamosa, fugaz. Tiene un anillo en su parte superior, robusto, persistente, membranoso y dirigido hacia abajo. Lleva restos de volva en su reborde. La volva es blanca, fragmentada en verruguitas justo sobre el bulbo, en alineaciones más o menos diferentes. La volva suele estar siempre enterrada.

CARNE.— Blanca, amarillenta bajo la cutícula del sombrero. De olor y sabor débiles.

HABITAT.— Común en los bosques de abedul y coníferas. Sobre suelos musgosos y ácidos.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Esta especie es venenosa, aunque no mortal, pues contiene toxinas como la muscarina, bufoteína y mycoatropina, que producen dolores intestinales, que no pasan más allá del susto.

OBSERVACIONES.— Se suele confundir mucho con la AMANITA CAESAREA o KULETO. Todos los años suele haber intoxicaciones, que por fortuna no son mortales.

ENTOLOMA LIVIDUM

Familia: Rhodophylláceas *Género: Entoloma* *Especie: Lividum*

Euskera: Maltzur *Castellano: Falsa pardilla*

SOMBRERO. De gris perla a gris amarillento claro. Al principio es convexo y luego es extendido y ondulado. Viscoso con brillo graso. La cutícula es poco separable. De 5 a 15 cms. de diámetro, con fibrillas radiales en su superficie.

LAMINAS. — Muy desiguales, anchas de 7 a 15 mm. Delgadas y libres. Pálidas, de un color amarillo claro, y rosas en la madurez.

PIE.— De 2 a 3 cms. de diámetro por 6 a 14 cms. de altura. Es robusto pero delgado. Muy variable, ligeramente bulboso y curvado en la base, atenuado de arriba hacia abajo y un poco hueco. Es fuerte y de color blanco, que amarillea un poco. El micelio es blanco y abundante.

CARNE. — Es espesa en el sombrero y firme. Blanca, muy fibrilosa en el pie, y amarillenta en la madurez. Tiene olor y sabor a harina, después a aceite de ricino repugnante y muy desagradable.

HABITAT. — Vive en grupos durante el verano y otoño. Se la puede encontrar en bosques claros, sobre todo de castaños, hayas y robles; también en suelos arcillosos y calcáreos. También le gustan los bosques cerrados. Es muy común en Euskadi.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Es muy tóxica. Es la causante de la mayor cantidad de envenenamientos, por confusión con la Clitocybe Nebularis (Pardilla), que se producen en Euskadi.

CLITOCYBE NEBULARIS

Familia: Tricholomáceas *Género: Clitocybe* *Especie: Nebularis*

Euskera: Pago-ziza *Castellano: Pardilla*

SOMBRERO.— De 6 a 20 cms. de diámetro, es cónico y después durante mucho tiempo es convexo, el centro es bombeado obtuso y caído-deprimido con la edad. Tiene margen delgada, mucho tiempo enrollada y después derecha. Suavemente estriado por el borde y blanquecino. La cutícula es separable, mate pero que brilla en tiempo húmedo. Normalmente es de color pardo-grisáceo o gris ceniza, más oscuro hacia el centro, a veces blanco. Está cubierto de un finísimo polvillo blanquecino en los ejemplares jóvenes.

LAMINAS.— Son apretadas, finas, iniguales, estrechas (4-10 mm.), arqueadas y un poco decurrentes. Fácil de separar. Son de color crema blanquecino y después amarillento pálido. Enteras y, a veces, con pequeñas manchas rojas.

PIE.— De 5 a 13 cms. de diámetro por 1,5 a 5 cms. de altura. Es robusto, cilíndrico, elástico, fibroso-esponjoso. Es flexible, estriado-reticulado y de color blanquecino o gris claro.

CARNE.— Espesa en el centro. De joven es compacta y firme, y blanda de vieja. Rápidamente atacada por las larvas. Fibrosa en la espesa corteza del pie. De sabor dulce y olor fuerte, algo aromático, bastante característico y difícil de definir, no desagradable.

HABITAT.— Del final del verano al otoño sobre las capas de hojas en las proximidades de los bosques, sobre todo de hayas, de donde viene su denominación en euskera (pago-ziza). Crece en grupos y formando hileras o círculos. Es abundante en Euskadi, particularmente en la Sierra de Aralar.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Muy buen comestible, aunque hay que cocerla durante bastante tiempo, porque de lo contrario resulta indigesta al comer en cantidad. Sólo deben consumirse los ejemplares jóvenes y retirando el agua de la cocción.

PSALLIOTA CAMPESTRIS

Familia: Lepiotáceas *Género: Psalliota* *Especie: Campestris*

Euskera: Barren-gorri, Asp-beltza *Castellano: Champiñón silvestre*

SOMBRERO.— De 5 a 10 cms. Blanco y finamente sedoso, que en ocasiones tiene el centro ligeramente escamoso. Convexo y al final extendido. Bastante espeso. Esférico. Amarillea, a veces, al tocarlo.

LAMINAS.— Apretadas y libres. Al principio rosas, después pardo-chocolate y finalmente casi negras.

PIE.— Corto y algo hinchado. De 1 a 2 cms. de ancho por 3 a 7 cms. de altura. Cilíndrico, casi siempre atenuado en su base. Es blanco y un poco rosa pálido, teniendo, muchas veces, en su base un color marrón. Tiene un anillo delgado y blanco, estrecho y, a menudo, caidizo. Suele dejar restos del anillo al borde del sombrero.

CARNE.— De color blanco que enrojece al cortarla, especialmente en la base del pie. Es consistente y de olor débil, un poco a ciruela-pasa.

HABITAT.— En los pastos y praderas, sobre todo en las frecuentadas por caballos. Nunca crece en los bosques. De agosto a octubre. Abunda más cuando hace mucho calor y llueve.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Buen comestible; pero que al envejecer, cuando las láminas se hacen negras, contiene una sustancia que puede llegar a producir trastornos. Suele crecer en los corros de brujas.

PSALLIOTA XANTODERMA

Familia: Lepiotáceas *Género: Psalliota* *Especie: Xantoderma*

Euskera: *Castellano: Agarico amarilleante*

SOMBRERO.— Es blanco. De joven glandiforme, después extendido de 6 a 12 cms. Finamente fibroso.

LAMINAS.— Al principio blancas, luego rosas y al final de color chocolate oscuro.

PIE.— Es generalmente aplanado. Bulboso en su base. De color blanco y cuando es un ejemplar viejo se vuelve grisáceo. Es membranoso, esbelto y tiene un anillo flácido. Amarillea donde se le frota.

CARNE.— Es blanda y desprende un olor desagradable a gas. Por contacto todo el hongo se pone de color amarillo vivo.

HABITAT.— Bastante común en los parques y praderas, y en los bosques de planifolios.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Ligeramente tóxico, aunque su desagradable olor hace que este champiñón sea rechazado automáticamente, pues los buenos champiñones tienen olor a anís.

RUSSULA EMETICA

Familia: Russuláceas *Género: Russula* *Especie: Emética*

Euskera: Gibelgorri *Castellano: Russula Emética*

SOMBRERO.— Convexo, después extendido. De 5 a 10 cms. de diámetro. Cutícula fácilmente separable. De color cinabrio, más pálido en el borde que está un poco estriado.

LAMINAS.— Bastante espaciadas, de color blanco.

PIE.— Es alto y esbelto. De color blanco. De 0,5 a 3 cms. de diámetro por 3 a 8 cms. de altura. Lleno y delgado.

CARNE.— Blanca y rojiza bajo la cutícula. Es blanda y esponjosa. Sabor francamente acre.

HABITAT.— Bajo las coníferas. En suelos húmedos. Bastante común.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Ligeramente tóxica. De un sabor desagradable. Muy picante.

RUSSULA LEPIDA

Familia: Russuláceas *Género: Russula* *Especie: Lépida*

Euskera: Gibelgorri *Castellano: Russula graciosa*

SOMBRERO.— De 4 a 10 cms. De color rosa-cinabrio, aunque suele aparecer bastante blanquecina. A menudo un poco fisurado. Hemisférico al principio y después convexo, más o menos plano. Seco. La cutícula no es separable.

LAMINAS.— Son delgadas, blancas, libres y estrechas. A veces ligeramente cremosas, con las aristas algo coloreadas de rosa junto al sombrero.

PIE.— De 1,5 a 3,5 cms. de diámetro por 3 a 7 cms. de altura. Bastante duro y corto. Cilíndrico y más delgado en la base. De color blanco pero casi siempre coloreado de rosa.

CARNE.— Es dura, firme y blanca. Con un sabor mentolado de madera de cedro.

HABITAT.— En suelos húmedos, sobre todo en los hayedos. Desde el principio del verano hasta acabado el otoño. Es bastante común.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Comestible, pero de poco valor culinario.

RUSSULA VIRESCENS

Familia: *Russuláceas* *Género:* *Russula* *Especie:* *Virescens*

Euskera: *Gibelurdin* *Castellano:* *Palometa, seta de cura*

SOMBRERO.— Al principio convexo, después plano con una pequeña depresión en el centro. De 5 a 15 cms. de diámetro. De color verde-amarillento y blanquecino en las resquebrajaduras. Cubiertos de manchas verdosas. Es carnoso y firme.

LAMINAS.— Apretadas y delgadas. De color blanco-cremoso. Iguales y algunas ahorquilladas.

PIE.— Corto, un poco atenuado por la base. Grueso, robusto, lleno, cilíndrico y a veces con manchas ocráceas. Se hace esponjoso con la edad.

CARNE.— Es dura y firme. Blanca y finamente amarilla bajo la cutícula. Sabor a avellana. Olor agradable.

HABITAT.— Verano y otoño, principalmente en hayedos y castañares. Muy común.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Excelente comestible. Muy buscada en el País Vasco. Abunda en la Sierra de Aralar.

AMANITA PHALLOIDES

Familia: *Amanitáceas* *Género:* *Amanita* *Especie:* *Phalloides*

Euskera: *Ilkor* *Castellano:* *Oronja verde*

SOMBRERO.— Verde oliváceo oscuro, rayado con fibras oscuras de 5 a 15 cms. de diámetro. Hemisférico cuando sale de la volva y después plano. Ligeramente viscoso, sin restos de volva.

LAMINAS.— Blancas, estrechas y libres. Anchas de 12 a 15 mm. A menudo de un amarillo verdoso, sobre todo hacia el margen.

PIE.— De 1 a 2 cms. de diámetro por 8 a 20 cms. de altura. De color verde-amarillento o blanco, con bandas transversales en zig-zag. Estrecho por arriba y con una hermosa volva de color blanco en su base, de 3 a 5 cms. de diámetro.

Tiene un gran anillo flácido, blanco, persistente, membranoso, estriado en su parte superior.

CARNE.— Blanda, blanca y verdosa bajo la cutícula. Sabor dulce, olor característico a miel, más bien repugnante y amoniacal próximo a la putrefacción.

HABITAT.— Sobre suelos silíceos de bosque de planifolios. En sitios sombríos, de julio a octubre.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Venenosa mortal. Es la responsable de 90% de muertes por ingestión de setas en Euskadi. Hay años en que abunda muchísimo en los bosques de Aralar.

RAMARIA FORMOSA

Familia: *Clavariáceas* *Género:* *Ramaria* *Especie:* *Formosa*

Euskera: *Castellano:* *Ramaria elegante*

CARPOFORO. - De 6 a 15 cms. de diámetro por 7,30 cms. de alto. El tronco tiene un grosor de 3 a 6 cms. por 2,5 a 6 cms. de alto. Lleno, espeso, a menudo muy corto, a veces ramificado desde la base al punto en que las ramas parecen brotar del sol, blanco y de color rosáceo. Las ramas y ramillas son numerosas, apretadas, alargadas, cilíndricas, regulares, mate, rosas, naranja pálido a rosa salmón saturado. Tiene ramificaciones muy numerosas y frágiles. La parte superior es amarillo limón, dato significativo para distinguirlas de las demás.

CARNE.— Muy frágil, blanca. Friable. Sabor amargo que se acusa al cocinarlo. Olor débil.

HABITAT.— De julio a noviembre en los bosques de planifolios sobre tierra esponjosa. Bastante común.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Venenosa-purgante. Bastante amarga después de la cocción. Produce grandes diarreas.

RAMARIA FLAVA

Familia: *Clavariáceas* *Género:* *Ramaria* *Especie:* *Flava*

Euskera: *Castellano:* *Patita de rata*

CARPOFORO.— De 8 a 14 cms. de altura por 6 a 16 cms. de diámetro. Tronco lleno. Blanquecino en la base, amarillento hacia lo alto, a veces teñido de rojo vinoso oscuro. Ramas y ramillas tiesas, cilíndricas, numerosas, divididas en más de dos ramas en la base y ramificadas en la parte superior, poco espesas, frágiles y de un color amarillo sulfúreo a amarillo cítrico.

El pie es corto, grueso y pálido.

CARNE.— Es tierna, quebradiza y amoratada acuosa. De sabor suave y dulce. Blanca o un poco amarillenta y rojiza en los ejemplares manchados. Tiene olor agradable, un poco aromático.

HABITAT.— Vive en los bosques de coníferas y, a menudo, al pie de los árboles. Sobre suelo calcáreo o silíceo. Sale en grupos desde comienzos del verano hasta finales de otoño. Es común.

IMPORTANCIA PRACTICA.— Buen comestible. Hay que tener cuidado con las setas de género Ramaria, pues es muy fácil confundirlas sobre todo cuando son adultas o viejas, aunque normalmente la equivocación acarrea una simple diarrea.