

SETAS Y HONGOS

En el entorno de Jarandilla de la Vera es posible encontrar una gran variedad de setas comestibles excelentes, Cada otoño, en cuanto caen las primeras lluvias, un aluvión de personas, tanto residentes en Jarandilla, como en los pueblos cercanos, "se tiran al monte" en busca de los apreciados "Níscalos". Esta actividad se realiza en una época donde se disfruta de los máximos atractivos que la sierra y los montes nos ofrecen (paisajes otoñales de ensueño, temperaturas agradables, carencia de molestos insectos...).

Como consecuencia y a pesar de la fuerte afición que existe, sólo se consumen unas cuantas especies de las numerosas que son comestibles en estas zona, sin dejar pasar que también hay muchas tóxicas. Debemos recordar que una confusión puede causar la muerte, por lo que sólo hay que recolectar aquellas que tengamos plena seguridad de que son comestibles. Las setas recogidas por esta zona tradicionalmente son:

Sombrilla o Parasol (Macrolepiota procera):



Llamativa seta por sus grandes dimensiones, alcanza los 40 cm de altura y los 25 cm de diámetro en el sombrero. El pie va provisto de anillo y en la parte superior del sombrero lleva grandes escamas dispuestas radialmente. Cuando es joven, antes de abrirse, tiene forma de palo de tambor. Pertenece a un grupo en el que existen especies exóticas, incluso mortales, pero se diferencia bien de éstas por sus grandes dimensiones. Especies similares, e igualmente comestibles,

son *Macrolepiota rhacodes*, con la cutícula muy escamosa, y *Macrolepiota mastoidea*, algo más pequeña y con el sombrero poco escamoso provisto de un saliente mamelón central. Su valor culinario es excelente, aunque el pie se aconseja desecharlo. También existen especies tóxicas, como *Lepiota cristata*, que se distinguen de las anteriores por sus dimensiones mucho menores. Para evitar errores, no se deben recolectar *Lepiotas* de menos de 10 cm de diámetro.

Níscalo o Guízcano (Lactarius deliciosus y L. sanguifluus):



Es ampliamente conocido, pero es importante destacar que existen otros *Lactarius* de similar aspecto y que son tóxicos. Para no confundirse, basta con recolectar los que emanan látex rojo-anaranjado al hacerles una pequeña heridita. A pesar de ser muy estimado, su valor culinario es menor que el de otras especies, por lo que se considera simplemente como bueno. Especies tóxicas, parecidas a las dos anteriores, pero con el látex blanquecino, son *L. chrysorrheus* y *L. torminosus*, éste último con el borde del sombrero muy algodonoso.

Seta de tomillo o pino, negrilla (*Tricholoma terreum*):



Es una seta pequeña y frágil. La parte superior del sombrero es de color negruzco, recuerda a la piel del ratón. El pie y láminas son de color blanco grisáceo. Hay que tener cuidado al recolectarlas, pues existen otras especies de aspecto parecido que son tóxicas. Valor culinario bueno.



Cagarria (*Morchella esculenta*, *M. cónica*, *M. elata*):

Característica seta de sombrero hueco, más o menos cónica y con múltiples alvéolos en la superficie. Sale en primavera, especialmente sobre bosques quemados y ricos en materia orgánica. A la hora de cocinarlas hay que limpiarlas minuciosamente, pues su sombrero hueco suele ser refugio de escolopendras, babosas, etc. Valor culinario excelente.



Seta de tocona (*Pleurotus ostreatus*):

Seta saprofita de otoño, muy parecida a la de cardo, con el sombrero en forma de concha de ostra, pie excéntrico y láminas blancas muy decurrentes. La cutícula es pardo-oscura, casi negra, en las que salen en tocones y troncos de pino en descomposición. Aunque no es muy frecuente, podemos observarla sobre troncos de otras especies leñosas, especialmente en álamos y sauces. Siempre forma grupos numerosos, con los pies unidos por su base. Esta especie se cultiva

actualmente sobre troncos de madera y otros sustratos, comercializándose todo el año. Las variedades cultivadas suelen tener la cutícula más clara. Estas setas de cultivo reciben diferentes denominaciones en la comarca: seta de alpaca, seta de paja, etc. Valor culinario bueno.

Patata de tierra o criadillas (*Rhizopogon luteotus*, *R. roseolus*):



Hongo con forma de tubérculo, que suele aparecer semienterrado en el suelo. Tiene la piel de amarillenta a caqui, cubierta a veces de raicillas del micelio y la carne blanca de joven, tornándose caqui-verdosa a negruzca cuando está madura. Aparece en otoño y, a veces, en primavera. Es bastante apreciada en estas sierras. Valor culinario bueno.