



*"¿A dónde vais? A por setas. ¿Qué coméis? Pues setas. ¿De qué es tu bocadillo? Pues de niscalos, ¿no lo ves? Que gente más fina, dicen que han comido boletus".  
Estos son algunos de los característicos sonidos del otoño, del invierno y de la primavera que se han acuñado, como una moda, gracias a algo tan antiguo como las setas.*

Pero, ¿realmente sabemos qué es una seta? Los micólogos, catedráticos y profesores en la materia, por supuesto. Pero ese amplio contingente de buscadores y comedores de setas no siempre lo tienen muy claro. Unos sostienen que una seta es una cosa distinta de un, por ejemplo, niscalos y esto

algo diferente a un hongo. En realidad, para otros, para los más curtidos en estas prácticas, es lo mismo. Y si seguimos clasificando a los buscadores de setas, los encontramos que saben que una seta es un ser carente de clorofila, pero que posee glucógeno, un polisacárido, que suele ser ataca-

do con arma blanca y, en ocasiones, muere matando (ver amanitas).

De la seta, ese ser que necesita otras sustancia para vivir, se sabe que, a estas alturas, se divide en tres partes: sombrero, pie y precio. El sombrero es lo de arriba, carpóforo o parte generalmente comestible que aloja debajo su aparato reproductor. El pie es lo que sustenta lo anterior y por donde entran los gusanos, cuando tiene humedad en exceso, y el precio es lo que se paga cuando se opta por no agotarse por montes o praderas.

### CÓMO DISTINGUIR LAS SETAS

De las miles de especies micológicas clasificadas en la actualidad, las hay comestibles; comestibles sin valor culinario, tóxicas y letales. A su vez se clasifican atendiendo a su carpóforo y su aparato reproductor: setas de láminas, de pliegues, de agujas o púas y de poros, tubos o esponja, orden en el que entran los mitificados por los micófitos, boletus.

Para saber si una seta es “buena” o “mala” no hay que fijarse en la vieja teoría de cocerla con algo de plata. Tampoco cabe suponer que las buenas van a lomos de un caballo blanco y las malas de un caballo negro, aunque hay setas de los caballeros. Basta con un buen libro, o varios, vídeos —hay uno de una sociedad micológica aragonesa que proclama que “todas las setas se pueden comer, algunas sólo una vez”— rigor, calma y asesoría de quién conoce esto muy bien. Las sociedades micológicas y las exposiciones, son un excelente complemento.

Ahora bien, desde el principio debemos recelar de esas sentencias que, emanadas del saber popular, aseguran cosas tan peregrinas como que “esta tierra no da setas malas”. “Si se las comen los gusanos u otros animales, son buenas”. Ni caso. Si el buscador de setas se tiene aprecio, se iniciará por una o dos especies características de su zona. En secano, la seta de cardo (*pleurotus eryngii*), en pinares, niscalos (*lactarius deliciosus* o *sanguifluus*) y en los bosques adecuados, boletos. El más interesante para iniciarse en estas prácticas es el Boletus viscosus o anillado (*suillus luteus*), ignorado por la mayoría, pero de reconfortantes resultados en la cesta y en el plato.

Luego, a poco que entre en los libros, descubrirá “lo de las mínimas diferencias” que hacen que una seta sea aparentemente la que se cree u otra de consecuencias funestas. Que son como las personitas: una cosa es que el niño esté hecho un toro, algo que estaría mal visto en su padre, o que su madre esté hecha una vaca.

Pongamos un caso curioso, la Calocybe gambosa, —que contra todo pronóstico no es la seta de las mariscadoras de Marín— o Seta de San Jorge. Si la contrastamos en un libro con la Amanita verna o con el Entoloma lividum, veremos que, ante la duda, lo mejor es pedir una ración de “gambosas” a la plancha.

Esta panorámica general sobre el apasionante mundo de la micología no debe ser motivo para dedicarse al mus o al puenting. Prepare el equipo, ya sabe: libros, cesta, botas, paraguas, navaja, lupa para contrastar las esporas, bloc de notas, calcetines de repuesto..., y el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología y de sociedades micológicas de la zona en la que se va a actuar. El resto, las mayores satisfacciones, se las proporcionará su sensatez, la disciplina y un buen aprendizaje.

### LIBROS RECOMENDADOS

- Hongos de nuestros campos y bosques. Editorial Egraf. F. de Diego Calonge, presidente de la Sociedad Micológica de Madrid.
- Guía de hongos de Europa. Bruno Cetto. Editorial Omega. Tomos 1, 2, 3 y 4.
- Setas de la Península Ibérica. José Antonio Muñoz Sánchez. Circulo de Lectores.
- Cómo cocinar cada seta. Editorial Setas y Plantas. Juan Antonio de la Rica.

### SOCIEDADES MICOLÓGICAS

- Sociedad catalana de Micología. E-mail: [durantor@teleline.es](mailto:durantor@teleline.es)
  - Sociedad Micológica leonesa. Telf. - 987 222 812
  - Sociedad Micológica de Madrid  
C/ Claudio Moyano, nº 1, 28014 Madrid
  - Asociación Micológica Hispalense Muscaria. Facultad de Farmacia C/ Profesor García González s/n, Sevilla 41012
- P.D. (premeditada para mayor efecto)

Recuerde, y hágalo extensivo a su entorno, que el hecho de que en estos momentos haya setas hasta en la sopa —está muy rica de senderuelas (*Marasmius oreades*)— no es motivo para conseguirlas con cualquier procedimiento. Y no olvide seguir las reglas de oro, recomendadas por las asociaciones micológicas:

- Jamás emplee rastrillos o azadas porque así queda al descubierto el manto vegetal del bosque y las praderas, dañando a los micelios con grave riesgo para el equilibrio general del hábitat, para su afición y para, cómo no, para las mismas setas.
- No pise una seta que no conozca; tiene su cometido en el complejo entramado de formas de vida de la Naturaleza.
- No arranque las setas, córtelas por el pie con una navaja. Si es un ejemplar para estudio, sáquelo completo, a ser posible algunos ejemplares de varios tamaños.
- Traslade las setas en una cesta de mimbre para que las esporas se vayan esparciendo a su paso. Llevarlas en una bolsa de plástico impide esta acción beneficiosa y la falta de oxígeno puede alterar las propiedades de la seta, causando trastorno a quién la coma.

Y , ¡¡¡AVISO IMPORTANTÍSIMO!!!

- Si no es un experimentado setero, guarde siempre en el frigorífico unos ejemplares de lo que se va a comer por si, pudiera ocurrir, lo que se ha comido le causa una intoxicación. Esos ejemplares no los envuelva, y si ocurriera lo peor, llame al **INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA** ( 91 562 04 20). Desde allí le indicarán lo que debe hacer, tras examinar las setas.