Revista de la Asociación Micológica de Castellón

Cultivando setas en el jardín

por Enric Gracia

Confusiones mortales

Tesoros de la naturaleza

Técnicas de orientación

... y mucho más

MÁS QUE SETAS

Nº1

ASMICAS

MAS QUE SETAS

Pag. 2	Nuestra revista
Pag. 3	Presentación
Pag. 4 a 7	Entrevista con el Presidente de ASMICAS
Pag. 8 - 9	Confusiones peligrosas
Pag. 10 - 11	¿Qué metemos en nuestra cesta?¿Rebollones?
Pag. 12	Ficha técnica - Lactarius deliciosus
Pag. 13	Ficha técnica - Lactarius Chysorrheus
Pag. 14 - 15	Discrepancias
Pag. 16 - 17	Puc cultivar bolets al meu jardí?
Pag. 18 - 19	Pino silvestre
Pag. 20 - 21	Pero, a estos niños, ¿que les enseñan en la escuela
Pag. 22	Solo ante el peligro
Pag. 23	Odisea en Espadán
Pag. 24 - 25	Una afición unida a la naturaleza
Pag. 26 - 27	Boletus, el tesoro escondido
Pag. 28	Receta - Secreto ibérico con Cantharellus cibarius
Pag. 29	Receta - Truchas del Mijares con setas de primavera
Pag. 30	Pasatiempos

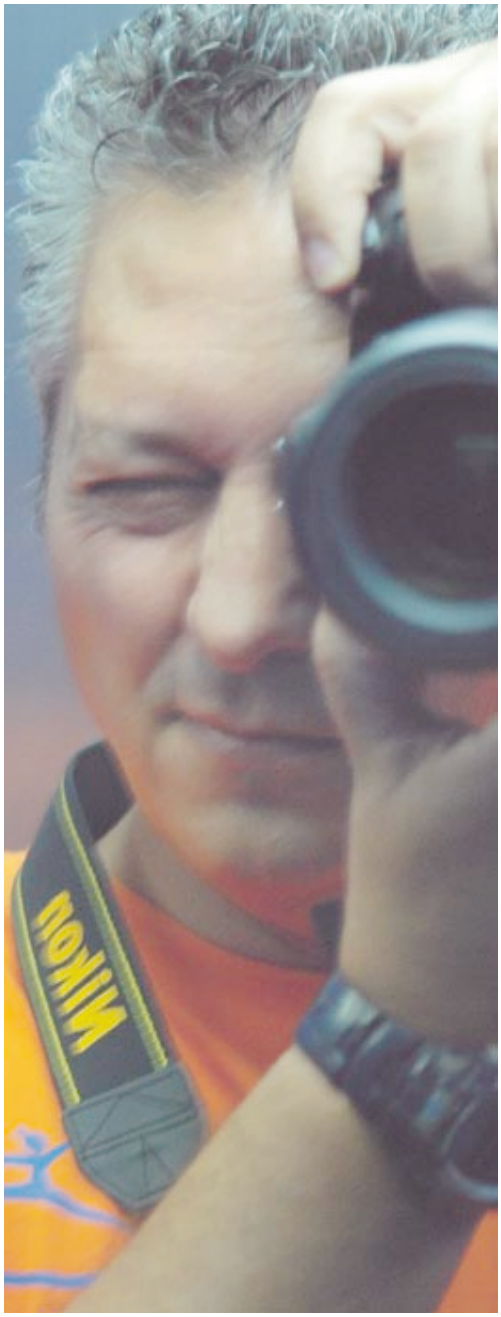
DIRECCIÓN:
Gonzalo Miguel Ferrer
REDACCIÓN:
Clemente Miró Pons
Lorenzo Antonio Gonzalez Pizarro
EDICIÓN:
ASMICAS
COLABORADORES:
Jose Antonio Galiana
Emilio Casanova
Javier Fernández Merchante
Mavi José Arrufat
Y todos los miembros de ASMICAS
MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN
Fernando Bastán

Associació de Veïns "El Pinar"
siempre con la micología

Organizadora de la Exposición de setas El Pinar

Calle Tirant Lo Blanc, 8 bajos
(nueva plaza del Pinar)
info@avpinar.org - Tel.:606 85 77 76
www.avpinar.org

Presentación



ASMICAS, la Asociación Micológica de Castellón, es una recién llegada, acaba de nacer hace apenas un año como fruto del trabajo de unos compañeros y amigos, unidos por un denominador común: su afán por la divulgación de la cultura micológica.

Aunque como Asociación somos unos recién llegados, como grupo comprometido en dar a conocer el mundo de la Micología en la provincia de Castellón, no lo somos. Para muestra decir que este es el séptimo año de la Exposición de setas El Pinar, que hemos impartido cursos de iniciación micológica, charlas en diferentes organismos como la Cámara de Comercio de Castellón o la Universitat Jaume I, o que tenemos reuniones que llamamos "los lunes micológicos", a los que cualquiera puede acudir, y en los que hablamos básicamente de setas, durante todo el año; y hay que hacer especial mención al foro **http://lassetasyloshongos.foroactivo.com/**, lugar de encuentro de muchos aficionados y vínculo de unión de todos nosotros, como punto importante de aprendizaje e iniciación; y ahora, ante este afán divulgativo, nos aventuramos a intentar facilitar el acceso a este mundo a través de esta revista/boletín, para que cada vez más personas puedan acercarse a este mundo de amigos que respetan el medio ambiente, interesándose en sus olores, colores y sabores. No es nuestra intención dirigirnos exclusivamente a un público especializado, sino que queremos hacer llegar la riqueza de este mundo a todas aquellas personas dispuestas a abrir un poco su mente y su corazón al Reino Funghi.

Intentaremos tanto en estas páginas, como a través de nuestra Web www.asmicas.org, o con las demás actuaciones antes mencionadas, profundizar en este Reino para el disfrute y aprendizaje de todos los aficionados, tanto en sus características, como en su ecología, y por supuesto no nos olvidaremos de la gastronomía, aspecto, para muchos, primordial y principal.

Esperemos que esta recién estrenada revista sea de utilidad, y que con el tiempo vaya creciendo, y enriqueciéndonos a todos los que conformamos esta gran familia.

Gonzalo Miguel Ferrer. Presidente de ASMICAS.

AUTO JAER
TALLER CHAPA Y PINTURA
RESTAURACIÓN DE VEHÍCULOS DE ÉPOCA

AVDA, HNOS. BOU • C/ ISLAS COLUMBRETES, NAVE A-4
12003 - CASTELLÓN • TELÉFONO: 964 22 19 20

Entrevista al Presid

Gonzalo Miguel Ferrer preside la recientemente creada Asociación Micológica de Castellón, él lleva ya años intentado dar a conocer este mundo, aportando su saber en la ya conocida y consolidada Exposición de setas el Pinar, del Grao de Castellón, en la que se hacen charlas, este otoño pasado se contó con la inestimable colaboración de Enric Gràcia, conocido micólogo y colaborador del programa micológico de tv3 “Caçadors de bolets”, además se imparten cursos de iniciación a la micología, etc., y es miembro de la Sociedad Micológica Valenciana (SOMIVAL).

¿Por qué crear una Asociación Micológica en Castellón?

-Bueno es la respuesta lógica a una demanda social, cada vez son más las personas interesadas en este apasionante mundo de la micología.
Nuestro referente más cercano lo tenemos en Valencia, que es la Sociedad Micológica Valenciana, es evidente que la distancia es un factor a considerar y que muchas personas de nuestra provincia se encuentran limitadas a la hora de recurrir a un lugar concreto para que le puedan clasificar las especies que acaba de recolectar.
Tengo que decir que en nuestra provincia hay personas con amplios conocimientos micológicos, una de las labores de la sociedad es intentar aunarlas para compartir esos conocimientos y además darlos a conocer a la sociedad. Soy de la opinión, de que a través del conocimiento se llega al respeto por la naturaleza.
Y por tanto cuantas más páginas seamos capaces de leer del gran libro de la naturaleza, mayor será nuestro grado de evolución como seres humanos y de respeto hacia el entorno.

¿De quién fue la idea?

Creo que la idea ya hacía tiempo que se estaba gestando, de hecho en las reuniones de los lunes micológicos que la Asociación de vecinos "El Pinar" organiza en su local y que coincide con el primer lunes de cada mes, fue dónde poco a poco y después de escuchar las necesidades e inquietudes de los allí reunidos, se empezaron a edificar los cimientos para la consecución de este proyecto.

¿Qué fines persigue ASMICAS?

Los fines que se persigue, son los que quedan definidos en el artículo 4º de su estatuto.
Pero básicamente se podrían resumir en dos: La búsqueda y desarrollo del conocimiento micológico por un lado y por otro la divulgación de este conocimiento a las personas interesadas.

¿Son muchos los socios?

En el acta fundacional, constan veinticinco personas, ha día de hoy somos más de 70 asociados, teniendo en cuenta que la creación de la Asociación Micológica de Castellón es bastante reciente, podemos decir que el índice de crecimiento de socios es prometedor.

¿Cualquiera puede ser socio o se necesita ser un erudito en la materia?

Cualquier persona amante de la naturaleza y de la micología, puede acudir a la Asociación con el ánimo de pertenecer a ella, la cuota de socio es muy accesible.
No hace falta ser un erudito para pertenecer a la Asociación ASMICAS, de hecho una de las mejores herramientas con las que cuenta ASMICAS es con la ayuda y colaboración de todos y cada uno de los socios, que van edificando ASMICAS.
Es importante entender y comprender que cada “Micófilo” o “Micólogo aficionado” puede ser capaz de aportar innumerables datos, contribuyendo de esta forma al progreso de los conocimientos micológicos. Grandes nombres de la micología pertenecen a la familia de los aficionados.

ente de ASMICAS

¿Qué actividades va a realizar o está realizando ASMICAS?

Aquí nos movemos en varios frentes, organizamos cursillos, coloquios, conferencias por especialistas en micología para informar y dar a conocer los millares de especies que constituyen el reino fúngico, cursillos de aplicación práctica para la naturaleza, como pueden ser el uso y manejo del GPS, fotografía aplicada a la naturaleza, intercambiamos información con otras Asociaciones Micológicas con el fin de ampliar nuestros conocimientos y contribuir en la misma medida. También es importante y meritorio y esto hay que decirlo en una revista que trata este tema con interés, la labor efectuada por las distintas instituciones y personas afines al mundo de la micología ya que gracias a ellas se vienen desarrollando en la provincia de Castellón diversas exposiciones micológicas.

Ahora y pensando en la temporada:

¿Como se presenta la temporada micológica?

Aparentemente buena, si se mantienen los parámetros necesarios para que los micelios prosperen, y puedan ser capaces de nutrir los primordios, que luego nos ofrecerán ese bonito espectáculo primaveral y otoñal, que como todos sabemos adquieren esas curiosas y caprichosas formas conocidas como setas.
Hay que tener en cuenta que aquí son de suma importancia la pluviometría y los umbrales de temperatura del subsuelo.

¿Este invierno y primavera tan húmedo beneficiará la proliferación de setas?

Todo apunta a un “sí”, ahora bien tiene que seguir la naturaleza su curso y ser generosa en los requerimientos de estos seres. Agua y temperatura adecuadas en los momentos adecuados.

¿Cuál es el mejor período para salir al monte?

Yo diría que siempre es agradecida una salida al monte, porque sin duda nuestra salud se beneficiará de ello, ahora bien, si lo que queremos es volver a casa con algún preciado tesoro en forma de setas. Pues sin duda la temporada por excelencia es el otoño, aunque en ocasiones esta temporada se adelanta o se retrasa en el calendario.
Los aficionados a la micología saben que setas hay todo el año, es cuestión de dedicación y paciencia.

¿Qué recomendaciones básicas haría a los aficionados?

Creo que todo aquel que se precie de ser aficionado tendrá a su disposición alguna guía genérica para comparar el material encontrado e iniciar un primer estudio. Bien pues en todas las guías suele venir una parte dedicada a las recomendaciones más básicas, esto es muy importante a tener en cuenta, pues de ello en ocasiones puede depender nuestra salud e incluso nuestra vida.
Yo propongo que se actúe siempre con prudencia y cautela, nunca hacer muestra ni de alarde ni de atrevimiento, los daños que pueden llegar a ocasionar el consumo de setas tóxicas pueden ser realmente severos.
También recomendaría a la hora de ir al monte, hacer uso y muestra de civismo, dando un claro ejemplo tanto a nuestros hijos como a la sociedad.
Somos seres humanos en constante evolución, hay de dejar muestra de ello.

¿Hay mucho imprudente e incivilizado?

En una ocasión leí una cita que decía: “El hombre bueno es el maestro del hombre malo, y el hombre malo es la materia del hombre bueno”.
Personalmente pienso que muchos de los actos imprudentes y de las muestras de falta de civilización son ocasionadas por la ignorancia sobre nuestro entorno.
Es tal vez aquí donde la labor y la dedicación de las asociaciones micológicas debe ser mayor, concienciar educar y dar a conocer, tres pilares básicos para minimizar la imprudencia y la falta de civilización.

¿Cuáles son las setas más peligrosas de nuestro entorno?

Si hacemos un repaso a las distintas especies expuestas en las diversas exposiciones micológicas que se han desarrollado en la provincia, tendremos un censo aproximado aunque no real sobre la diversidad fúngica de nuestros montes.
En base a esto podemos decir que existen varias setas en nuestro entorno que merecen la catalogación de peligrosas, estas son solo algunas de las más representativas: Amanita phalloides, Amanita pantherina, Boletus satanas, Clitocybe dealbata, Clitocybe rivulosa,
Entoloma lividum, Galerina marginata, Inocybe patouillardii, Lepiota brunneoincarnata, etc….

¿Cómo se distinguen?

Para distinguir una seta considerada comestible, de una que entraría en la catalogación de tóxica, sólo hay una única forma posible, y es conociendo y atendiendo a sus características morfológicas, en caso necesario considerar el uso de ciertas sustancias químicas llamadas reactivos, he incluso si la duda persiste atenerse a sus características microscópicas. Esta es la única forma de determinar y catalogar con total seguridad una seta.
Existen otros datos que también nos aportan una valiosa información como son el hábitat en el que se desarrolla y la época de aparición.

¿Suele haber muchos casos de toxicidad por ingesta de setas durante la temporada?

Desafortunadamente, suele aparecer en la prensa año tras año algún que otro caso de intoxicación. Cada vez el conocimiento de las especies más peligrosas va siendo mayor, a tal punto que hoy por hoy los casos de intoxicación por ingesta de una de las setas más peligrosas, como la Amanita phaloides, parece estar disminuyendo.
Aún así no podemos bajar la guardia, porque todavía existen muchas otras especies que año tras año siguen produciendo confusiones e intoxicaciones en menor o mayor grado.

Existe un mercado negro en este mundo de las setas, ¿Afecta a la opinión más o menos generalizada que se vende en la prensa, de que los cazadores de setas expolian el bosque?

Bueno, yo creo que en este sentido las autoridades lo han dejado bastante claro, existe un límite por persona y día, de recogida de setas en cuanto a kilos, más allá del cual se considera como aprovechamiento y a partir del cual hay que tener los respectivos permisos de explotación, como es el caso de las empresas que se dedican al envasado, distribución y comercialización de este producto).
Si no respetamos estas limitaciones, lo único que conseguiremos será endurecer las medidas de las autoridades. Hay que procurar que esto no ocurra y que entre todos hagamos del monte un lugar digno, donde poder acudir con respeto y buenas prácticas.

Para finalizar, denos un consejo para disfrutar de este mundo.

Los seres humanos poseemos varios sentidos, pero hay uno que se utiliza poco y que yo recomiendo que se ponga en práctica, sobre todo en este mundillo de la micología, se trata del sentido común. Si somos capaces de hacerlo seguro que nuestro grado de disfrute aumentará.
Mis consejos:

1- Visitar la naturaleza siempre que se pueda y procurar desarrollar nuestras dotes de observación, tomando nota y fotografiando para documentar nuestras observaciones.
2- Acudir a cuantas charlas y conferencias sobre micología seamos capaces.
3- Acudir a todas las exposiciones micológicas que podamos.
4- Procurarnos una buena bibliografía sobre micología.
5- Si procedemos a una clasificación o catalogación de un ejemplar, es interesante comparar y confirmar los resultados con otro aficionado, o bien con un micólogo experimentado.
6- Asociarnos a una asociación o sociedad micológica.

Si seguimos estas pautas, nuestros conocimientos micológicos aumentarán y poco a poco disfrutaremos cada vez más de nuestras salidas a la naturaleza.

Relación de especies expuestas
VI Jornadas micológicas de "El Pinar"
Grao de Castellón 24 y 25 de octubre de 2009.

La relación expuesta a continuación ha sido elaborada, censando las especies expuestas en las mesas y que según nos consta, han sido recolectadas todas en la provincia de Castellón. Este dato aporta una valiosa información acerca de la diversidad fúngica de nuestra provincia.

1. Abortiporus biennis
2. Agaricus bitorquis
3. Agaricus campestris
4. Agaricus haemorroidarius
5. Agaricus langei
6. Agaricus silvaticus
7. Agaricus silvicola
8. Agaricus xantoderma
9. Agrocybe aegerita
10. Albatrellus ovinus
11. Albatrellus subrubescens
12. Aleuria aurantia
13. Amanita caesarea
14. Amanita citrina
15. Amanita crocea
16. Amanita muscaria
17. Amanita ovoidea
18. Amanita pantherina
19. Amanita phalloides
20. Amanita rubescens
21. Amanita spissa
22. Amanita vaginata
23. Armillaria mellea
24 Armillaria ostyae
25. Baeospora myosura
26. Boletopsis leucomelanea
27. Boletus aereus
28. Boletus edulis
29. Boletus impolitus
30. Boletus lupinus
31. Boletus luridus
32. Boletus pinicola
33. Boletus queletti
34. Boletus reticulatus
35. Boletus satanas
36. Calocybe gambosa
37. Cantharellus cibarius
38. Cantharellus lutescens
39. Chroogomphus rutilus
40. Clavariadelphus truncatus
41. Clytocibe cerussata
42. Clytocibe geotropa
43. Clytocibe gibba
44. Clytocibe inversa
45. Clytocibe odora
46. Clytocibe squamulosa
47. Collybia butiracea
48. Collybia fusipes
49. Collybia maculata
50. Coprinus comatus
51. Cortinarius alboviolaceus
52. Cortinarius caerulescens
53. Cortinarius infracticus
54. Cortinarius mucosus
55. Cortinarius odorifer
56. Cortinarius purpurascens
57. Cortinarius torbus
58. Cortinarius trivialis
59. Cortinarius violaceus
60. Cortinarius zinziiberatus
61. Crucibulum laeve
62. Cystoderma carcharias
63. Cystoderma cinnabarinum
64. Entoloma sericeum
65. Fomes fomentarius
66. Fomitopsis pinicola
67. Gyromitra infula
68. Hebeloma sinapizans
69. Hydnellum ferrugineum
70. Hydnum albidum
71. Hydnum albidum
72. Hygrocibe nigrescens
73. Hygrophoropsis aurantiaca
74. Hygrophorus agathosmus
75. Hygrophorus camarophyllus
76. Hygrophorus chrysodon
77. Hygrophorus eburneus
78. Hygrophorus gliocyclus
79. Hygrophorus hypothejus
80. Hygrophorus latitabundus
81. Hygrophorus personii
82. Hygrophorus russula
83. Hypholoma fasciculare
84. Inocybe geophylla
85. Inocybe langei
86. Inocybe praetervisa
87. Laccaria laccata
88. Lactarius azonites
89. Lactarius chrysorreus
90. Lactarius deliciosus
91. Lactarius deliciosus parasitado por Hypomices lateritia
92. Lactarius pseudoscrobiculatus
93. Lactarius sanguifluus
94. Lactarius vellereus
95. Laetiporus sulphureus
96. Lapista nuda
97. Leccinum lepidum
98. Lepiota brunneoeincarnata
99. Lepiota mastoidea
100. Lepiota mastoidea
101. Lepiota ventriosospora
102. Lepista panaeolus
103. Leucocortinarius bulbiger
104. Limacella illinita
105. Llyophillum conglobatum
106. Llyophillum decastes
107. Llyophillum transforme
108. Lycoperdon echinatum
109. Lycoperdon molle
110. Lycoperdon perlatum
111. Macrolepiota procera
112. Marasmius oreades
113. Omphalotus olearius
114. Otidea onotica
115. Oudemansiella redicata
116. Paxillus atrotomentosus
117. Paxillus panuoides
118. Phellodon tomentosus
119. Pholiota pinicola
120. Pleurotus eryngii
121. Pluteus cervinus
122. Ramaria aurea
123. Ramaria fénica
124. Ramaria formosa
125. Rhizopogon roseolus
126. Russsula torulosa
127. Russula acrifolia
128. Russula albonigra
129. Russula aurea
130. Russula clorohides
131. Russula delica
132. Russula fuscorubra
133. Russula heterophylla
134. Russula ilicis
135. Russula integra
136. Russula integra var. purpurella
137. Russula luteotacta
138. Russula maculata
139. Russula olivicolor
140. Russula roseipes
141. Russula sanguínea
142. Russula sardonia
143. Russula vesca
144. Russula xerampelina
145. Sarcodon imbricatum
146. Sparassis crispa
147. Spatularia flavida
148. Stropharia aeruginosa
149. Suillus bovinus
150. Suillus collinitus
151. Suillus luteus
152. Suillus variegatus
153. Thelephora terrestris
154. Tremiscus helvelloides
155. Tricholoma atrasquamosum
156. Tricholoma equestre
157. Tricholoma focale
158. Tricholoma fracticum
159. Tricholoma imbricatum
160. Tricholoma portentosum
161. Tricholoma rutilans
162. Tricholoma saponaceum
163. Tricholoma saponaceum var. napipes
164. Tricholoma sejunctum
165. Tricholoma terreum
166. Tricholoma ustale
167. Tricholoma virgatum
168. Tylopilus felleus
169. Volvariella speciosa
170. Xerocomus chrysenteron
171. Xerocomus porosporus

Confusiones peligr

Una de las especies de setas que más casos de intoxicación grave produce cada año, es sin duda la ya famosa y nombrada " Amanita phalloides". Llama la atención comprobar cómo año tras año se siguen produciendo casos de intoxicación con esta seta, pese al gran esfuerzo divulgativo que desde las distintas sociedades y asociaciones micológicas se desarrolla para dar a conocer esta especie y evitar su consumo.
Todo aficionado a la micología la identifica fácilmente, sus características macroscópicas son inequívocas, pero si esto es así, ¿por qué se siguen produciendo casos de intoxicación por confusión con otros ejemplares de setas comestibles?.

Figura 1

Vamos a intentar responder a esta pregunta paso a paso y para ello nada mejor que poner un supuesto práctico.

Nos encontramos paseando por un bosque de coníferas y vamos encontrando aquí y allá, algún que otro ejemplar de "Llenega negra", nombre común del Hygrophorus latitabundus, con la vista pendiente del suelo y después de caminar bastantes metros nos adentramos en un bosque mixto donde coníferas y arboles de hoja ancha se van alternando, el hábitat está cambiando, de repente nuestros ojos perciben la imagen que vemos arriba.

Sorprendidos y presos por la ilusión de encontrar dos ejemplares juntos y de porte parecido, navaja en mano los cortamos y a la cesta.

Este es un error propio de neófitos y aficionados atrevidos, error que puede acarrear graves consecuencias, incluso la muerte.

Vamos a analizar los caracteres que definen a cada uno de estos ejemplares, que es precisamente lo que se tiene que hacer para estar 100% seguros, basta con que tengamos un 1% de indecisión a la hora de clasificar un ejemplar comestible, para que este sea desechado.

Hay que fomentar la sana costumbre y buen hábito de agacharse y observar las setas a ras del suelo, de esta forma no hará falta cortarlas ni extraerlas, ya que desde esta perspectiva, generalmente se suelen apreciar casi todos los caracteres identificativos, que trataremos de apreciar y describir en la página siguiente.

Al final de este artículo, quedará puesto de relieve, la facilidad con la que podemos incurrir en un error fatal a la hora de recolectar setas, en este caso la confusión de la Amanita phalloides, (Tóxica mortal) con el Hygrophorus latitabundus, (Buen comestible), puede ser causada por una falta de rigor a la hora de seleccionar o clasificar.

osas

Describimos la seta que aparece en la parte izquierda de la fig. 1

En la siguiente fotografía se aprecia un ejemplar completo, para poder diferenciar las distintas características morfológicas que definen al género y a la especie.

Hygrophorus latitabundus

Ahora podemos apreciar los caracteres en su totalidad al examinar el ejemplar completo.

Sombrero: presenta un color pardo a pardo gris pálido, con algún reflejo oliváceo.Superficie del sombrero muy viscosa.
Láminas: generalmente subdecurrentes, a decurrentes.
Carne: homogénea, el pie no se separa fácilmente del sombrero al hacer tracción.
Pie: de porte robusto, en ocasiones torcido, como el ejemplar de la fotografía, ventrudo al centro y atenuado hacia la base, superficie muy glutinosa, pruinoso en el ápice.
Nota de campo: La viscosidad del sombrero y del pie, su porte robusto, la ausencia total de volva y anillo, sus láminas decurrentes de aspecto céreo, permiten su rápida identificación. Hygrophorus latitabundus.

Esta es una seta considerada como buen comestible, muy apreciada en Cataluña. Aparece con frecuencia en los pinares calizos de nuestra provincia, el porte robusto de sus ejemplares la delata con facilidad y es fácil de localizar.

Fotografía: Mª Antonia Agut

Describimos ahora el espécimen que aparece en la parte derecha de la fig. 1

En la siguiente fotografía podemos apreciar las características representativas, las cuales nos llevarán a una correcta clasificación.

Amanita phaloides

En la fotografía de arriba podemos apreciar los caracteres de esta seta

Sombrero: cutícula separable, glutinosa. Color verde amarillento a verde oliváceo. Se aprecian fibrillas radiales.
Láminas: desiguales y apretadas, libres y blancas.
Carne: heterogénea, se separa fácilmente la carne del sombrero de la del pie, textura fibrosa, color blanco.
Pie: atenuado en la parte superior. Superficie del pie zebrada y con dibujo en zig-zag. Es evidente al anillo súpero, estriado por arriba (en el ejemplar de la foto se aprecia poco) tal vez debido a la manipulación, dato a tener en cuenta, por lo que habrá que manipular con precaución los ejemplares a la hora de clasificarlos, a efectos de no alterar sus características. Volva membranosa, en forma de saco, hundida en el suelo.
Nota de campo: La presencia de una volva membranosa en la base del pie, así como la de anillo en la parte superior del pie. Láminas blancas y la facilidad de separación del pie con respecto al sombrero, son caracteres suficientes para determinar que nos encontramos ante una Amanita del grupo de las más peligrosas, en cuanto a toxicidad.

Gonzalo Miguel Ferrer

NUESTROS CONSEJOS

-Siempre que recolectemos setas para llevar a la cocina, hay que estar seguros de haberlas identificado correctamente, una por una.
-Hacer siempre dos cribas, una en el campo antes de poner el ejemplar en la cesta y otra mientras limpiamos los que vamos a cocinar.
-Contrastar nuestro criterio de clasificación. con una persona entendida en la materia, esto aumentará nuestra seguridad y conocimientos.
-No consumir nunca setas en mal estado.
-No utilizar nunca bolsas de plástico para llevar las setas, se rompen y descomponen muy rápido. Su consumo puede resultar peligroso.
-Es aconsejable, dejar algún ejemplar en la nevera sin consumir, en caso de intoxicación severa o grave, se aconseja acudir con él a un centro hospitalario. La identificación resulta más rápida y se pueden activar rápidamente los protocolos de intoxicación grave.
-No mezclar en la misma cesta ejemplares para consumo, junto con ejemplares tóxicos.
-Tenemos que llegar a comprender que las setas tóxicas también realizan una función muy importante en la naturaleza, por lo que hay que respetarlas y no darles patadas, ni romperlas. Podemos observarlas, tocarlas, manipularlas para su clasificación sin ningún miedo.
-Todo cuadro de intoxicación que aparezca después de 6 a 8 horas de haber ingerido las setas, debe ser sospechoso de intoxicación grave. Las intoxicaciones con periodos de latencia largos, son siempre las más peligrosas.

¿Qué metemos en n

¿Rebollon

uestra cesta?

es?

Es muy probable que en el mismo día y en el mismo lugar, recojamos varios tipos de Lactarius, que es así como se denomina en latín, a los Rebollones, teniendo la capacidad de segregar látex de varios colores según la especie, lo más probable, es que no seamos capaces de advertirlo, pues con su apariencia morfológica, y nuestro desconocimiento, van a parar a nuestras cestas, sin saberlo. Desde mi niñez, he sido aficionado a recolectar Rebollones, tan común y apreciado en nuestra provincia, pero pronto, mi inquietud, y observación de la naturaleza, me llevo a poder separar varias clases que se recogían en los montes por donde solía hacer mis salidas, unos, preciosos,(Lactarius deliciosus) de pie corto, color naranja, muy marcado el sombrero con círculos concéntricos, y la leche que sueltan, también es naranja, estos los cogíamos en terrenos donde abundaba el pino negro y el rodeno.

Otros dos tipos de Rebollones, son los, (Lactarius semisanguifluus, y sanguifluus) los que por aquí decimos de loma, que siempre han valorado mas la gente de mi pueblo, son por decirlo de otra forma, más feos, el color anaranjado, más obscuro, varía el color según donde estén, si les pega el aire y el sol, etc. Su pie, tiene pequeños agujeros, la leche que desprende estos Lactarius, es de color granate, aparecen en terrenos calizos bajo pino mediterráneo y matorral bajo.

Curiosamente, dentro de los Rebollones de loma (Lactarius sanguifluus) existe otra variedad, que se denomina (Lactarius sanguifluus, Variedad violetacea) mucho más granate, de pie muy corto, y láminas muy apretadas, se mancha de verde cuando lo manipulamos y dañamos su cutícula, (piel del sombrero).

Otro muy parecido, es el (Lactarius quieticolor) siempre sale en zonas muy húmedas, su tamaño es menor, el color del sombrero es gris pardo, sus laminas, apretadas y bifurcadas cerca del pie, son naranjas como el Lactarius deliciosus) su sabor es un poco más amargo, pero imposible de detectar, si los guisamos junto a otros.

Y por ultimo otro Lactarius, es el (Lactarius chrysorrheus) conocido como falso Rebollón, de apariencia similar al Lactarius deliciosus, pero cuando le damos la vuelta, nos percatamos que se trata de otra especie, si dañamos sus laminas claras, suelta una leche o látex de color blanco, que en apenas 30 segundos cambia a amarilla, su sabor es acre y amargo, se encuentra bajo frondosas, encinas y coscojas.

Y así, cientos de Lactarius en nuestra provincia, de ahí, la importancia de la micología, y de nuestra asociación, que es divulgar y dar a conocer las diferentes clases de setas que hay en nuestra provincia.

José Antonio Galiana

Lactarius deliciosus

Rebollón, Rovelló, Nízcalo, Níscalo.

Fotografía: José A. Galiana

Sombrero: **de 5 a 12 cm de diámetro (esporádicamente más grande), plano, convexo, al final deprimido, en ocasiones embudado, un poco viscoso, zonado concéntricamente, de color anaranjado, característico de esta especie.**

Laminas: **apretadas, bifurcadas, adherentes y ligeramente decurrentes del mismo color naranja que el sombrero, se tornan verdes al dañarse.**

Pie: **corto, quebradizo, cilíndrico, y pronto hueco, pruinoso.**

Carne: **frágil, de color zanahoria, olor agradable, muy característico en esta seta.**

Su látex es abundante, naranja, de sabor dulce, pero al final amarga un poco, se torna verde en las láminas.

Hábitat: **se asocia con las raíces de los arboles en bosques de coníferas, especialmente en pinares.**

Buen comestible, muy abundante en nuestra provincia.

Lactarius chysorrheus

Falso Rebollón, fals Rovelló

Fotografía: José A. Galiana

Sombrero: hasta 8 cm de diámetro, plano, convexo, deprimido, tiene una coloración en el sombrero que oscila entre el pardo naranja y el pardo amarillento, zonado, con manchas de color ocre anaranjado, que pueden ser concéntricas sobre todo en el borde, seca, y pruinosa.

Laminas: apretadas, de color crema a naranja, acercándose al pie, intervenadas, adherentes decurrentes, atenuadas en el borde.

Pie: cilíndrico, blanquecino con tonos naranjas, más claro que el sombrero, pruinoso y algo globoso e irregular.

Carne: frágil, de color blanca, que torna al amarillo al oxidarse rápidamente, de olor afrutado y sabor amargo y picante.

Su látex es abundante, blanco, que se torna amarillo en 30 segundos, de sabor amargo y picante.

Hábitat: se asocia bajo frondosas, puede aparecer en verano pero sobre todo lo hace en otoño, forma pequeños grupos, y esporádicamente en pinares.

Comestible mediocre, y común en nuestra provincia.

Discrep

Ante alguna noticia que apareció recientemente en algún medio de comunicación, en el que se tildaba de ladrones a quién recolectaba setas, y ante el miedo a que se generalice esta afirmación, quiero hacer un análisis desde otro punto de vista de la situación actual, teniendo en cuenta la normativa vigente en nuestra Comunidad Autónoma, y el juego de los diferentes tipos de intereses que conlleva la situación actual.

Sin ningún tipo de duda, la visión social sobre la naturaleza está cambiando notablemente en los últimos años. Ante nuestra mayor capacidad económica, y el mayor tiempo libre del que disponemos, vemos, cada vez más, al medio rural como un medio de expansión, en función de la necesidad de contacto con la naturaleza. Hemos pasado de menospreciar e infravalorar el medio rural, a idolatrarlo en poco tiempo, hemos vuelto a los orígenes más primigenios del hombre, queremos volver a recolectar, ayudados únicamente por nuestras manos, la comida que la naturaleza produce. Algo que podríamos comprar tranquilamente en el mercado, nos supone un coste muy superior, tanto económico como social, pero la sensación de bienestar, de alegría, llegamos incluso a gritar y saltar cuando encontramos el tesoro buscado, nos hacemos fotos, eso como dice el anuncio "no tiene precio".

De la misma forma, al acceder al medio rural, intentamos conocer y visitar nuevos lugares, su patrimonio artístico y arquitectónico, intentamos recorrer zonas bien conservadas y con encanto, todo de la mano de nuestra afición: la recolección de setas, el "micoturismo".

Pero este nuevo tipo de turismo y de ocio han despertado diferentes tipos de intereses, por parte de los diferentes tipos de recolectores y por parte de los propietarios de los terrenos, veamos:

Por una parte tenemos a los turistas, aquellos que ven en la micología una forma de comunicarse con el medio natural, que piensan en pasar un día espléndido con sus amigos en plena naturaleza paseando su cesta y recogiendo un precioso tesoro. Estos turistas pueden llegar a ser micólogos, que apoyan estas creencias de vida natural y amigos, con el estudio de diferentes especies de setas y su conservación, pero la mayoría no pasan de ser micófagos (les gusta buscar las setas que se van a comer). Por otra parte, están aquellos recolectores/vendedores que buscan el beneficio económico, que buscan setas gratuitamente para poderlas comercializar y obtener un rendimiento económico. Y por último tenemos a los propietarios de los montes o a las personas que viven en zonas con una gran riqueza micológica, y que piensan que todo aquel que pasa por su término les está robando parte de sus posibles ganancias, sobre todo ahora que cada vez existe más interés gastronómico de especies micológicas.

Joyeria Font

ALLOZA, 56 - TEL.: 964 24 26 18 - FAX: 964 26 92 71 - 12001 CASTELLON • E-mail: joyeriafontsl@hotmail.com

ancias

Al mismo tiempo tenemos diferentes propietarios del monte, con a su vez distintos intereses entre ellos:

Están los montes propiedad de los ayuntamientos, naturalmente estos deben velar por los intereses de los vecinos de la localidad, pero no sólo por los de aquellos que se dedican a recolectar setas, también de los de aquellos que obtienen parte de sus rentas de esos turistas micológicos, que suelen ser aficionados a la gastronomía, así como a la compra de productos naturales típicos de la comarca, que pernoctan en la zona, etc.; actividades éstas que tienen un efecto positivo, y además duradero y sostenible, en la economía local. Tenemos montes que pertenecen a la diputación, y estos deberán estar abiertos a todas aquellas personas de la provincia que quieran visitarlos. Y por último están los montes particulares, en estos son sus propietarios quienes deciden si se pueden o no recolectar setas, la costumbre indica que se pueden recolectar, siempre que no esté expresamente prohibido y no se produzcan daños. Como así queda indicado en el artículo 11 de la ORDEN de 16 de septiembre de 1996, de la Consellería de Agricultura y Medio Ambiente (orden básica para la recolección de setas en la Comunidad Valenciana), y en la ORDEN de 19 de noviembre de 2008, de la Consellería de Medio Ambiente, Agua, Urbanismo y Vivienda, por la que se regula la recolección de setas y otros hongos en el ámbito territorial del Lugar de Interés Comunitario Tinença de Benifassà, Turmell i Vallivana. (que complementa a la Orden de 16 de septiembre de 1996).

Ante toda esta diversidad de intereses y propietarios, es difícil encontrar la armonía necesaria, los micoturistas cada vez son más, y los hasta ahora recolectores/vendedores o propietarios de los terrenos ven, que su fuente de ingresos es cada vez más reducida, pero a su vez los habitantes que pertenecen al sector servicios de los pueblos, ven con muy buenos ojos la llegada de los primeros, ante las nuevas necesidades que estos arrastran y que enriquecen sus negocios y a la vez sus pueblos.

Sería necesaria una mayor colaboración entre los unos y los otros, y que el derecho a obtener un beneficio de los montes por parte de unos no entre en oposición con el derecho a disfrutar de esos montes por parte de los otros. Cabe, por tanto, la necesidad de que los organismos públicos, ayudados por las asociaciones micológicas, por juntas de propietarios y por ayuntamientos, pongan las bases para la buena convivencia de todos los sectores implicados, que a su vez conllevará una mayor valoración de los montes, necesaria para su conservación integral.

Lorenzo González.

centro auditivo
JUANCHO VERNIA

JUANCHO VERNIA
Audioprotesista

C/ Alloza, 121, bajo
12001 Castellón
Tels. 964 06 78 78 • 634 79 30 04

Puc cultivar bo

Des de fa uns anys, el meu pare m'ha anat transferint lentament la titularitat del jardí que teníem en la casa d'estiueig. És a Planoles, a la vall de Ribes de Freser, a uns 1100 metres d'altura. Ara en fa un, finalment, m'ha cedit la casa i el jardí en propietat. Tinc , per tant, poca experiència cultivant bolets en un jardí, però com que ja hi han certs resultats positius, el millor és donar-ho a conèixer.

El jardí era típic d'una casa de muntanya de fa una cinquantena d'anys: arbres importats (avets, làrixs, sequoies, cedres), gespa i arbusts forans. Cap arbre del país, cap prat autòcton. Calia renovar molt. Un dels aspectes que s'ha mostrat bàsic, el pal de paller de la transformació en un jardí de bolets, ha estat introduir en el jardí quantitats ingents de virosta.

Vaig adquirir una esmicoladora de fusta i he triturat repetidament branques dels arbres de casa i d'altres: Els veïns veuen amb bons ulls que acceptis les branques i restes de poda que no saben on llençar. En els darrers 4 anys he cobert el jardí amb una capa de 20-30 cm de fusta picada, especialment dessota els arbres. Els dos primers anys, per a facilitar la seva degradació vaig adobar la fusta a l'inici de l'hivern amb fosfat amònic: a la primavera gairebé no en quedava. Llevant els fragments residuals s'observaven micelis fent cordons blancs d'una fusta a una altre. A la segona tardor, van aparèixer els primers bolets, en aquesta (la quarta) ja he contat més de 20 espècies diferents, de tota mena de grups de fongs. Els més

lets en el jardí?

Enric Gràcia*

Enric Gràcia és Doctor en micologia en 1981. Assessor del programa "Caçadors de bolets" de TV3 i autor de llibres com "Caçadors de Bolets. La guia" o "Puc sembrar rovellons al meu jardí?.Respostes a 150 preguntes sobre bolets". Ha guanyat el premi al disseny del Jardí Botànic de Barcelona per l'Ajuntament de Barcelona, i a l'Emprenaduria (2005) per la Diputació de Lleida. Ha quedat finalista en el premi a l'Emprenedor (2006) organitzat per Barcelona Activa, depenent de l'Ajuntament de Barcelona. En l'actualitat es professor de Micologia Aplicada a la Universitat de Barcelona i President de l'Associació Professional de Cultivadors de Bolets de Catalunya.

espectaculars, els gasteromicets: pets de llop, fal•lus de gos, gites de bruixa, niuets diversos. Hi passo força estona observant els insectes i jugant amb gotes d'aigua sobre els niuets.

L'èxit de la fusta picada, que ha ajudat als arbres a mantenir la humitat a nivell de rels, n'ha afavorit força la seva creixença. Estan esponerosos. Aquest any també he tingut els primers bolets micorízics vora els arbres i sapròfits a la gespa. Cada any, en acabar les exposicions de bolets que organitzem a Ribes, he collit un gran nombre de bolets que abans es llençaven. De les espècies micoríziques n'he separat les làmines i l'esponja i, tot aquest material, ho he triturat dins aigua provinent d'una font. Mai amb clor. El batut resultant l'he escampat sota els arbres, lluny del peu, només a la part més exterior de la capçada. Els primers en sortir han estat l'escarlet carlí (Hebeloma sp) i diversos mataparents. Quatre pins roigs joves que he plantat els he sembrat només amb rovelló, que espero collir l'any vinent.

Pel que fa al prat, de moment el més espectacular és l'aparició de cama-secs. Ha estat terriblement senzill, ja que no els he tingut de sembrar. Un pagès amic meu m'ha facilitat una barreja de fems de vaca i cavall completament secs, gairebé pols. Aquesta primavera, aproximadament cada 15-20 dies, n'he escampat una bona capa i, tot seguit, ho he regat fins que s'han incorporat al sòl. He deixat de segar l'herba i des d'aquesta tardor que escampo llavors de plantes de prats de dall silvestres. Veurem els propers anys.

També he pres com a costum, en les meves sortides al bosc, el collir troncs i tronquets i portar-los a casa. En un racó del jardí he anat fent piles, algunes de més de mig metre d'alçada. Han servit per a que pugui seguir l'aparició de mixomicets, ascomicets i afil•loforats, i per comprovar com els insectes ajuden a la seva dispersió.

Aquest any he començat a collir bolets sapròfits que altres boletaires malmeten. Les làmines dels sapròfits les disposo entre retalls de cartró ondulat humit i, aquesta mena de sandvitx, sota la fusta picada. Com que vull tenir bolets ja no adobaré més amb fosfat amònic, només amb fems secs i compost d'una compostadora que he construït. Han estat molts anys de segar herba i llençar-la. El jardí és empobrit i cal retornar-li material orgànic i minerals. Us aniré informant dels resultats.

El Pino sil

El pino silvestre (Pinus sylvestris L.) es un árbol también conocido con el nombre vulgar de pino albar o pi roig, debido al color de su corteza.

Es la conífera más extendida en el mundo, se desarrolla principalmente en regiones frías de Europa y Asia. En la provincia de Castellón y en las colindantes, esta especie se desarrolla en el piso climático mesomediterráneo y supramediterráneo, apareciendo en altitudes desde los 1100 metros aprox. de Xodos o Villahermosa del Rio (Castellón) hasta los 1700-1800 de Vistavella (Castellón) o 1900m de Mosqueruela o Valdelinares (Teruel). En España las poblaciones más importantes se dan en la Cordillera Cantábrica, en el Sistema Central e Ibérico, en Sierra Nevada y Pirineos.

El pino silvestre es un árbol resinoso de hasta unos 30 metros de altura, de copa cónica y densa, y corteza de color rojizo. Las hojas son simples, agrupadas de a dos, aciculares, rígidas, punzantes, cortas, de a 3 a 7 cm de longitud, de sección semicircular, redondeadas en el dorso y 1.5-2 mm de grosor, de color verde glauco. Ramillas pardo-verdosas con yemas ovoides con escamas de márgenes blancos, ligeramente resinosas. Las flores son conos de forma oblonga, de color castaño. Piñas ovado-cónicas, simétricas o algo asimétricas, de 3-8 cm de longitud, los piñones son diminutos de un ala. Este tipo de pino suele agruparse en bosques, crece en suelos calcáreos o silíceos y resiste fácilmente las heladas.

Foto detalle: rama, piña, acícula, piñón y flor masculina.

Del árbol se puede obtener su madera, de gran calidad, que se usa en ebanistería, y de su resina la trementina con

vestre

usos en industria y medicina. Tiene propiedades diuréticas, balsámicas, antisépticas y expectorantes.

El pino silvestre forma diversos tipos de poblaciones ecológicas junto a otras especies; en altitud, éste se encuentra por encima del pino laricio (Pinus nigra J.F.Arnold) encinares y sabinares, y por debajo de poblaciones de pino negro (Pinus uncinata Mill.) y sabinas rastreras. Esta especie de pino comparte hábitat con poblaciones de quejigo, enebro, sabina rastrera y boj.

El pino silvestre, igual que otras especies, mantiene una relación de simbiosis con diferentes tipos de hongos y setas. Indiferentemente del tipo de suelo junto al pino silvestre se encuentran especies como Morchellas, Russulas y Lactarius. En suelo calizo o básico se puede encontrar especies como la "Babosa negra" o "Llanega negra" (Higrosporus latitabundus); y en suelos silíceo o ácido se puede encontrar especies como el "Cep" (Boletus edulis Bull.). "Cultivo de setas silvestres". En los últimos años algunos viveros han empezando a comercializar plantas de esta especie micorrizadas con diversos hongos con valor comercial/culinario. Algunas especies fúngicas utilizadas son el robellón (Lactarius deliciosus) y alguna especie de trufa como "la trufa de verano" (Tuber aestivum Vittad.). Para que estas plantas produzcan setas, además de esperar un periodo de tiempo hasta que la planta crezca y sea productiva, se tendrán que dar las condiciones ambientales adecuadas.

Bibliografía:
Estudio de la flora de las sierras orientales del sistema ibérico. Ricardo Pitarch García
Claves Para La Determinación De Plantas Vasculares. Georges de Layens, Gaston Bonnier
Estudio de la flora de los montes de Palomita y el Bovalarde Villafranca (Castelló). Ricard Pitarch i García

Cristian Gargallo Monserrate

Plantones de Pino silvestre micorrizados

Pero, a estos

¿qué les enseñan en

Empecemos con las advertencias:

Primera, lo que viene a continuación no pretende ser una crítica indiscriminada y fácil al trabajo de los maestros. Conozco unos cuantos y casi todos ellos son profesionales que se ganan el sueldo y realizan una labor que, seguramente, deberíamos valorar más. Tampoco es una crítica a los alumnos, tienen la culpa de muchas cosas, pero no de todas, además no todos son igual de vagotes y pasotas.

Segunda, adelanto ya que la tesis que se va a defender aquí es que la inmensa mayoría de chicos acaba la educación secundaria sin tener ni idea de hongos y setas. Se me dirá que ignoran cosas mucho más importantes y yo comparto esta opinión pero aquí y ahora de lo que toca quejarse es de esto y dejaremos aquello para otros foros.

Y tercera como el amigo Lorenzo me exige que sea optimista y constructivo, tómese lo que sigue no como un lamento quejumbroso sino como una reflexión que pretende animar a quien lo lea a tomarse en serio, dentro de las escuelas y los institutos, el apasionante mundo de los hongos.

Desde hace años tengo contacto con adolescentes que han acabado la secundaria y puedo asegurar que el porcentaje de chicos que cree que los hongos son vegetales es elevadísimo. Por supuesto, para ellos, hongos y setas son lo mismo, y la seta más peligrosa de todas es una roja con puntitos. No es coña, si alguien no me cree, puede hacer la prueba, pregunte a sus conocidos y verá.

Si la educación esta o no en crisis es un debate candente del que no nos ocuparemos ahora, pero al menos queremos lanzar un par de ideas que explicarían por qué ya no enseñamos algunas de las cosas que valdría la penar transmitir en las escuelas.

El tiempo de las clases y los esfuerzos de los maestros y los alumnos es limitado, es decir, si se enseña una cosa otra se queda fuera necesariamente. Pues bien en los últimos 15 años no ha habido más remedio que introducir (ojo, algunos consideran esto como un logro importante, no como un problema) en los currículos escolares un conjunto de temas ajenos al ámbito escolar, pero que generaban inquietud social. Aquí la escuela se supone debía correr al rescate de la sociedad. Ahí van algunos ejemplos: Como los accidentes de tráfico son un problema introducimos la educación vial, en primaria y en secundaria. Como hay un problema de violencia de algunos hombres contra sus parejas, introducimos la educación para la igualdad de sexos .En la misma línea tenemos la educación para la salud y la educación para la paz. Y para el medio ambiente, y la educación sexual, y la educación para la convivencia, y….el listado se puede alargar.

A ver, cuarta advertencia, en ningún momento insinúo que la paz, la ecología, la igualdad entre los géneros y la seguridad vial o la salud sean cosas sin importancia, pero son temas que se podrían (y tal vez se deberían) trabajar fuera de la escuela (o en las escuelas fuera de los tiempos lectivos), de manera que podrían volver a los currículos contenidos que han ido desapareciendo poco a poco, de manera casi clandestina.

Vamos, que se podrían enseñar en la escuela, lengua, matemáticas, ciencias, idiomas y todas esas cosas que alguna utilidad deben tener. Al menos a generaciones

niños, a escuela?

anteriores parece ser que les han servido. La dispersión increíble de los currículos no es la única causa, claro.

Propongo otra: aunque circulan por ahí teorías raras sobre el aprendizaje compartido y la coeducación, según las cuales profesores y alumnos aprenden juntos, etc., lo cierto es que difícilmente se puede enseñar aquello que no se sabe y, afirmo, el mundo de los hongos es muy desconocido por los profesores de primaria y de secundaria.

Si alguien se escandaliza por esta afirmación puede consultar los currículos de la carrera (están disponibles en Internet los de las diferentes universidades) y verán que los maestros de ciencias tienen una formación científica mas que cuestionable. Por su parte los de secundaria sí estudian el mundo de los hongos, pero de setas más bien lo justito, por decir algo.

Ni que decir tiene que conozco maestros que ya me gustaría a mí saber lo que ellos saben, pero aquí ha funcionado aquello de apréndalo por sí mismo, nadie les ha exigido esos conocimientos para dar clase.

En cualquier caso, y puesto que nada de esto depende de nosotros habrá que plantearse qué pueden hacer los amantes de las setas (a través de asociaciones como ésta, o a titulo individual) para transmitir lo que sabemos a los jóvenes.

Existen precedentes, se que miembros de esta asociación han participado (por cierto desinteresadamente) en jornadas micológicas en la escuela de Les Alqueries y en el centro de adultos de Borriana, dando charlas y montando exposiciones de setas. Es, creo, el camino a seguir.

Yo, por mi parte, paso a realizar una propuesta didáctica adaptable a cualquier nivel de primaria o secundaria. Organícese una salida a recoger setas, como actividad complementaria de la clase de ciencias.

El objetivo no es otro que acercar a los alumnos al mundo rural. No se trata sólo, aunque también, de hacer que los chicos pisen el monte, identifiquen especies, aprendan mínimamente a orientarse (a no perderse, vaya), sino que también entren en contacto con los paisajes humanos, con las gentes de los pueblos. Que se coman las setas recogidas cocinadas según recetas de la zona. Que reconozcan formas de vivir a las que son ajenos, pero que tal vez son la de sus padres o la de sus abuelos. Que valoren el esfuerzo que han tenido que hacer otras generaciones para sobrevivir en un ambiente hostil, y que descubran la riqueza de nuestro mundo natural.

Como se ve, hay que intentar implicar a profesores de diferentes departamentos, ciencias, ciencias sociales, educación física, etc.) e incluso padres, pero con un mínimo de organización e intentando minimizar el impacto sobre el monte, se pueden conseguir resultados extraordinarios. No perdamos de vista que si no somos capaces de transmitir a los que vienen detrás la belleza de los hongos y los momentos inolvidables que se pueden vivir gracias a ellos, todo lo que conocemos y amamos se perderá, parafraseando al replicante de Blade Runner, con nosotros como lágrimas en la lluvia.

Eduardo Mor

LLEDÓ
FOTO - VIDEO - IMAGEN DIGITAL

CASTELLÓN			VILA-REAL
Avda. Rey Don Jaime, 104 Teléfono: 964 20 09 41	C/ Mayor, 25 Teléfono: 964 26 04 41	Centro Comercial Salera (Frente cajas Alcampo) Teléfono: 964 34 18 12	C/ Pedro III. 8 Teléfono: 964 52 13 13

Solo ante el peligro

Si estamos buscando setas y no conocemos la zona, es mejor no alejarse en exceso del vehículo, ojearemos la zona describiendo un círculo, de manera que el vehículo permanezca aproximadamente en el centro de este círculo. Si queremos adentrarnos más, es preferible desplazar el vehículo a lo largo de la pista principal y realizar nuevas ojeadas siguiendo la táctica anterior.

Si nos aventuramos solos, es importante llevar encima un mínimo de equipo, con mayor razón si la climatología señala frío.

- Un buen calzado que nos aísle del frío y la humedad, tipo bota de montaña.
- Llevar puestas varias prendas finas en vez de una sola gruesa, siempre podemos quitarnos capas en caso de calor.
- Llevar una chaqueta tipo polar.
- Llevar encima un silbato, es muy útil para hacer señales acústicas y señalizar nuestra posición.
- Llevar una navaja fuerte o multiusos.
- Una pequeña mochila que contenga:
    - Cantimplora o botella de agua.
    - Un pequeño botiquín.
    - Una manta térmica, pesan muy poco y son muy útiles.
    - Gorro o pasamontañas y guantes.
    - Cerillas protegidas para que no se humedezcan o mechero. (muy útiles si encontramos un “refugio de montaña” donde poder hacer fuego y calentarse.
    - Un impermeable plegable.
- No hacer nunca fuego en el monte.

Antes de alejarse del vehículo, tomar referencias de la hora y de la posición solar, (muy importante).
Si el tiempo transcurrido de marcha, no es superior a 2 o 3 horas, nos fijaremos en qué lado está el sol, si por ejemplo está a nuestra derecha al entrar en el bosque, al regresar al vehículo tendremos presente que el sol esté a nuestra izquierda.

Si no tenemos referencia del sol porque el día está nublado, nos fijaremos en los árboles cortados, los anillos de crecimiento se encuentran más juntos en la parte orientada hacia el norte, así como también es mayor la densidad de los musgos y líquenes que crecen junto a estos en la zona orientada hacia el norte.

Si nos perdemos y vamos acompañados, no entablar discusiones, guardar siempre la calma y serenidad, son factores psicológicos muy importantes para la supervivencia. Si llevamos móvil y no tenemos cobertura, no hacer llamadas innecesariamente para no gastar la batería, esperar a llegar a una zona donde tengamos cobertura.

Si el tiempo transcurre y vemos que la noche se nos hecha encima, una hora y media antes como mínimo, buscar un refugio natural, como abrigos de roca o huecos de árboles, luego hacer un lecho de hojarasca y ramas de pinos en el suelo y para taparse ponerse ramas de pinos por encima y taparlas con el impermeable.

Si hace mucho frío, pegar los cuerpos para mantener el calor corporal, por encima de nuestro pudor, está la salvaguarda de nuestras vidas.

Una vez haya amanecido, buscar una posición elevada y despejada para tomar referencias y poder ser fácilmente divisados por los equipos de rescate. Con el día por delante y con calma, intentar recordar la posición de la que partimos antes de perdernos, pero sobre todo nunca perder la calma y siempre respetar la naturaleza.

Emilio Casanova

Odisea en Espadán

Una buena tarde de principios de invierno, después de comer y con ganas de "hacer pistas" con el nuevo Tamagochi (léase todo terreno de 2ª mano), le propongo a mi esposa dar una vuelta por la Sierra de Espadán, -"Vale, pero se nos hará tarde, mira la hora que es"-me contestó ella. -"No pasa nada, que está ahí al lado y llegamos en un momento, damos una pequeña vuelta, y en un par de horas estamos en casa"- le repliqué yo con total seguridad y convencimiento.

Ni cortos ni perezosos montamos en el Tamagochi y rumbo a la Sierra Espadán. Entramos en la zona del Parque Natural, tomamos la carretera y a los pocos km vemos una pista a la izquierda, que nos muestra unos parajes muy abruptos y una vegetación de pino y alcornoque, un paisaje precioso lleno de verdor y de musgo, atravesamos un arroyo y seguimos pista adelante hasta que esta se acabó, y en una pequeña replaza en un barranco rodeado de montes por todas las partes doy la vuelta al Tamagochi y lo dejo encarado hacia la salida (siempre me gusta dejarlo encarado, por si las moscas).

Bajamos y vemos una senda que se mete entre el bosque, es la única practicable pues el bosque en el Espadán es muy angosto y cerrado con mucha vegetación de sotobosque, nos adentramos por ella y andamos hacia el interior del bosque, la orografía dibuja una pendiente bastante pronunciada, cuando esta se suaviza y el monte se vuelve más cómodo, mi esposa se sale de la pista y me dice -"mira parece que estamos en buen sito"-, empieza a encontrar Robellones entre los pinos, -"bien empieza la tarde"-, me digo yo, pensando en que será una tarde placentera y de disfrute con la naturaleza.. Me acerco donde está ella sin perder de vista la senda ya que el monte es bastante espeso y recogemos unos cuantos ejemplares muy hermosos y sanos. Seguimos avanzando siempre por la senda que cada vez se estrecha más y se confunde entre la vegetación, ante nosotros de abre un claro en una pequeña planicie, mi esposa que se adentra y se encuentra un corro de robellones, me llama -"ven que aquí hay muchos".

Yo miro a mi alrededor y busco referencias, un barranco a mi izquierda, frente a mí un pino partido por un rayo, la fijo en mi retina y creyendo que no habrá problemas, contesto: - "Ya voy, espera"-.
Llego a su altura y efectivamente, había visto un buen corro, pero ya lo había recogido y limpiado; me adelanto un poco mas y veo otra "mancha" que procedo a recoger; mientras ella me adelanta por la izquierda y baja un poco, estando más abajo, no la veo por momentos, le advierto: -"No te alejes mucho de mí, no nos perdamos de vista".- -"Vale"- me contesta, convencido de que así sería sigo con la búsqueda.
Al cabo de dos minutos, la silbo y no me contesta, la llamo por su nombre –"¡Mercedes!", Y no me contesta le grito –"¡¡¡Mercedes!!!"- Y oigo contestar a lo lejos pero por mi derecha y hacia abajo, le digo -"no te muevas que voy hacia ti"-.

A todo esto el sol volcando entre los montes; me apresuro y la encuentro con un "cestón" lleno de robellones; el mío también estaba lleno (desde entonces salimos con dos cestas pequeñitas). Bueno, después de los cambios de impresiones sobre lo deambulado por el pinar y ver que había sido productiva la tarde, decidimos retornar al coche para volver a casa...

Me hice mi composición de lugar desde donde habíamos abandonado la senda y el recorrido y decidí que si giraba a la derecha y culminaba un alto, al bajarlo me cruzaría con la senda que nos llevaría de regreso al Tamagochi. Cuál fue mi sorpresa que lo que me encontré fue el nacimiento de otro barranco que se precipitaba en vertical hacia mi derecha. No entendía nada, ese no era el lugar que yo buscaba, no me quedaba más remedio que seguir subiendo por la izquierda hacia la cumbre que se veía.

¿El sol? Ese ya era un recuerdo, se había disipado ente las nubes y los montes. Mi esposa, ajena a mis dudas, seguía mirando entre los pinos, confiada. En ese momento se me ocurre que si vacío la cesta iríamos más rápido. Pero mi esposa en ese mismo instante me pregunta -"Oye ¿vamos bien?"-. Le contesto sin vacilar -"Sí, claro lo que pasa es que la senda va demasiado abajo y yendo por aquí atajaremos"-, -"Vale"- me contesta ella conforme con mi explicación.

Cuando llegamos a la cima, vimos una rara construcción, que nos confunde en la penumbra en la que estamos inmersos, la noche intenta abrazarnos por sorpresa, es un punto geodésico, pero a mí no me hace situarme en ese lugar, recapacito y miro de nuevo a mi esposa la veo confiada y ajena a la odisea que estamos pasando, el sudor frio empieza a aparecer por mis espalda, las primeras sombras de la noche empiezan a hacer mella en nuestra vista, a mi, la moral, me empieza a decaer, debo de aparentar serenidad, no debo transmitir este pesar que me embarga a mi compañera, ella confiada, aunque a mi parecer, con alguna sospecha no dice nada.

El tiempo apremia, la oscuridad cada vez es más notoria y la vista acorta su alcance, como estando en el punto más alto no divisamos nada, decido que el descenso es la única opción de encontrarnos con algún camino o senda que reconozcamos y podamos salir del laberinto de subidas, bajadas, cotas y barrancos de la zona. Empezamos el descenso del alto, caminamos ladera abajo, con mucha precaución pues el desnivel es importante y la vista nos puede jugar malas pasadas por la oscuridad que nos está envolviendo poco a poco, así como la angustia de no saber donde estas, mi mujer empieza a sospechar que algo no anda bien, se lo noto por el semblante serio cundo me mira, yo la miro e intento mantener la calma, pero el sudor frio ya me está subiendo de la espalda al cuello y la frente, seguimos caminando hacia abajo, sin sendas y entre pinos y matorrales que afortunadamente no eran muy espesos, y como a media ladera diviso el fondo de uno de los barrancos que se abren frente a mí, el de la derecha y entre los pinos me ha parecido ver un punto blanco, pero no fiándome de mi vista que a lo lejos no es muy buena y además la oscuridad ya nos tiene envueltos, le pregunto a mi esposa: -"¿Qué se ve allí abajo blanquear? Parece que sea el techo del Tamagochi, ¿no te parece?-, su vista, hay que reconocer, que es mejor que la mía, me contesta, -"si que me parece"-, en ese momento me vino una sensación de emoción y placer que no puedo describir pero se me estiraron todos los músculos de mi cuerpo dándome un relajamiento físico y mental una vez cerciorado de que es el coche, y me digo: -"Vale, pues ya estamos en casa"-.
Cuando terminamos de bajar ya era totalmente de noche. Y una vez que había soltado todos los nervios y agarrotamiento que tenia, le dije a mi esposa: - "¿Te das cuenta como yo sabía dónde estábamos?", ella que a pesar de no haber dicho nada ni demostrado desconfianza en toda la odisea me contesto -"sí, ya lo he visto"-. No quise ver en sus palabras y actitud ninguna ironía y aún menos malicia, y sin decirnos nada comprendimos que a pesar de todo lo pasado esa tarde podíamos contarlo como una anécdota.
En aquel mismo momento comprendí que el monte y la naturaleza son para disfrutar, y para que se de esta circunstancia, hay que estar prevenido, y contar con elementos y aparatos que nos ayuden a orientarnos y devolvernos al punto de origen sin problemas, me juré no volver a salir al monte hasta comprarme un GPS, cosa que he cumplido. Y así esa sensación de impotencia y nerviosismo ya no me ha vuelto a acompañar en ninguna otra salida.

Luis Carlos Rodríguez García
Manuel Gómez Pérez

Una afición unida a la Naturaleza

Parece que fue ayer cuando descubrimos el mundo de las setas, pero en aquel entonces, nuestras edades rondaban los 20 añitos. Siempre nos ha gustado estar en contacto con la naturaleza, las acampadas, los paseos por el monte, excursiones, etc.

Aún recordamos, a principios de los 80, nuestras idas y venidas por la Sierra de Gúdar, hasta que encontramos los primeros robellones y así empezó el gusanillo… Primero fueron los robellones, luego las llanegas negras, las babositas blancas, la cama de perdiu, y poco a poco y gracias a los lugareños de la zona, fuimos conociendo más especies de setas comestibles y aprendimos a distinguirlas de las venenosas. Todos los años esperábamos la llegada del otoño para poder disfrutar de la recogida de tan preciado fruto que nos daba el monte.

Cada año aparecían más setas nuevas... o eso nos parecía a nosotros, para saber de ellas y poder conocer su nombre, empezamos a comprar libros micológicos uno tras otro, pues nunca teníamos bastante información, toda nos parecía poca, y poco a poco fuimos ampliando nuestras zonas de búsqueda, a Montes Universales, Asturias, Navarra, León, Soria, Pirineos y como no, els Ports, la Sierra de Espadán, el Maestrazgo y Peñagolosa.

La afición por las setas nos ha unido mucho más, pero también hemos tenido nuestras palabrillas en pleno monte, uno por aquí y el otro por allá: “no te vayas sola que te vas a perder”, … “esta zona no me gusta”.

Con los años empezamos a conocer las setas de primavera,

colmenillas, senderuelas, marzuelos, etc. En primavera el monte es todo un espectáculo, el verde de los prados, el colorido de las flores, el azul del cielo... te invita a pasear y perderte en la naturaleza.

A fecha de hoy, recolectamos más de 40 especies de setas para consumir, así no haces porra, siempre hay alguna que va a la cesta. No siempre encuentras lo que andas buscando pero el placer de pasear por el monte te llena de satisfacción.

Con amigos y familiares hemos pasado muy buenos ratos y todavía disfrutamos mucho con ellos, y no decir la de colegas de otras provincias españolas que nos ha aportado esta afición micológica.

Con el tiempo esta afición ha ido cambiando, y ya no sales al monte sin el GPS, la cámara de fotos.... a la llegada compartes con tus amigos del foro micológico tus experiencias del fin de semana.

Y cada vez es más difícil encontrar recodos por donde no haya pasado alguien, es una afición que ha ido a más y no toda la gente está concienciada de cuidar la naturaleza, nos indigna mucho ver la basura que se van dejando por donde pasan.

Bueno... este próximo fin de semana, nos pondremos las botas, cogeremos las cestas, las navajas, un buen almuerzo y saldremos a ver como están nuestros setales.+
¡¡¡ Nos vemos en el monte ¡!!

Javier Fernández Merchante
Mavi José Arrufat

Fotografia ganadora del concurso 2010

INSTALACIÓN CONDUCTOS - AIRE ACONDICIONADO

FCO. JAVIER FERNANDEZ MERCHANTE
Teléfono: 678 73 99 06

FCO. JACOBO FERNANDEZ JOSÉ
Teléfono: 667 20 16 99

Boletus
El tesoro esco

Soy de los que piensa que salir al bosque a dar un simple paseo es algo relajante y placentero. Si además del paseo aprovechamos para buscar setas conseguimos ese ingrediente que hace que lo afrontemos como un reto o una hazaña. ¿quien no ha llegado con la alegría de un niño a casa con un puñado de setas como si fuera el mayor de los tesoros y quien no ha magnificado la situación a la hora de conseguirlos para añadir ese matiz épico a la recolección? ¡estaban ocultas tras una roca y apenas se veían!, ¡las he cogido en un barranco donde a nadie más se le hubiese ocurrido mirar!, ¡seguro que nadie ha cogido tanta cantidad tan pronto!, y si la salida es con amigos o con la familia ya es uno de los mayores placeres de los que hoy en día puedo sin duda disfrutar.

Viernes por la tarde, junto con mis compañeros de expedición hemos planificado la salida con la mayor de las ilusiones. Decidimos ir en busca de los preciados Boletus edulis y pinicola y si cae algún Lactarius deliciosus, pues mejor que mejor. Una vez decididas las zonas a visitar (terrenos ácidos), quedamos a las 5:30 de la mañana (nos gusta madrugar).

Después de cenar mientras el resto de mi familia se va descansar, preparo la mochila para la mañana siguiente: un par de botellas con agua, latas de conserva, embutido y queso, por supuesto una botellita de buen tinto, rollo de papel, navaja, vasos de plástico y un tenedor…. y se me olvidaba un abridor para la botellita de tinto. Por otro lado, chaqueta y sombrero impermeable, polar, polainas, bastón, navaja, cesta y ropa cómoda. Orgulloso de tenerlo todo preparado me voy a la cama y me acuesto con la ilusión de que el día siguiente seguro va a ser un gran día.

05:00 de la madrugada, antes de que suene el despertador ya me he puesto en pie, me dirijo con sigilo a la planta de abajo para prepararme un desayuno liviano. Parezco un ladrón, pues me desplazo a oscuras y me muevo a cámara lenta. A las 05:20, me recogen en la puerta de casa con el entusiasmo de ver a mis compañeros, ¡vaya!, ya he cerrado dando un portazo….no tengo remedio, seguro que he despertado a toda mi familia.

Después de saludarnos efusivamente y antes de emprender el camino hacia nuestro destino, hacemos una paradita en la gasolinera cercana, para comprar pan y llenar el depósito de combustible.

Tras dos horas de viaje, de las cuales los últimos veinte minutos han transcurrido por una pista embarrada y llena de baches, llegamos a nuestro destino. Al salir del coche la temperatura exterior nos deja helados….uff que frío 8ºC, rápidamente nos enfundamos polares, sombrero y demás equipamiento y nos dirigimos cuesta arriba ya con lo ojos ávidos de cualquier ejemplar interesante. Con los primeros rayos de luz el paisaje es inigualable. El rocío moja nuestras botas y pantalones, mientras subimos la primera ladera, no paramos de bromear comentando anécdotas de anteriores salidas y apostando sobre quién será el primero en obtener 'premio' o quién será el que conseguirá mayor número ejemplares. A media que ascendemos empiezan a aparecer en todo su esplendor las primeras Amanitas Muscarias, con su característico rojo carmín moteado por los restos blancos de velo, muy bonitas, pero su belleza es directamente proporcional a su peligrosidad.

Mi hermano Raúl es la primera vez que viene a por Boletus, tiene un extra de motivación ya que como nosotros ha contraído el maravilloso virus de la micología que te llena de entusiasmo y alegría en cada salida.

El es el primero en dar la voz de alarma, 'aquí hay algo que no se que es, podéis venir a verlo'. A la carrera nos dirigimos hasta donde se encuentra, junto a él en el suelo todavía sin arrancar observamos el sombrero rojo grana, rugoso y seco de lo que parece un pequeño ejemplar de Boletus pinicola, le indico a mi hermano que lo extraiga introduciendo la navaja a un lado del ejemplar bajo la tierra y haciendo palanca, también le explico que en el caso de los boletus también es fácil arrancarlos con la mano con un leve giro de muñeca y tirando hacía arriba. Eduardo y Loren, coinciden conmigo de que sin duda se trata de un ejemplar de pinicola. Alegría y felicitaciones, 'ya no hacemos porra', exclamo. Ahora aguzamos más si cabe la vista. Le comento a mi hermano que los Boletus pinicola y edulis aparecen en terrenos ácidos de pino viejo. Que se fije en las zonas en las que haya brezo y Amanitas Muscaria cerca para buscar los ejemplares de edulis, y junto a los pinos de mayor tamaño y en los claros en el caso de los pinicolas. Llegamos al final de pequeña ladera con una única captura en nuestras cestas.

Durante la ascensión hemos podido ver ejemplares de Clitocyble geotropa, Micena pura, Russulas, Auriscalpium vulgare... además de la ya comentada A. muscaria y otras especies que no conseguimos identificar, la actividad fúngica se encuentra en pleno apogeo. Tras cruzar por una pequeña llanura, ahora nos dirigimos ladera abajo hacia una zona de helechos que ya conocemos y en más de una ocasión nos ha dado sus frutos.

ndido

Yo acelero el paso, notando como se me acelera el pulso por el ritmo de la marcha que llevo y intuyo la cercanía de nuestro objetivo, por detrás oigo las risas de mi hermano, Eduardo y Loren, que me gritan, 'tranquilo, que no se van a mover del sitio'. Yo sonrío, pero no aminoro el paso. Llego a la gran zona de helechos y comienzo a buscar junto al brezo y.....¡premio!!!, los primeros ejemplares de Edulis, no son de gran tamaño, pero doy con tres de ellos, el sombrero color café con leche con la línea blanca ribeteando el borde del sombrero los hace inconfundibles, les palpo el pie y es duro y robusto, al cortar la parte inferior del pie una vez arrancados, no se aprecian 'visitantes'.

Parece ser que no he sido él único en conseguir mi trofeo, Eduardo me llama y me enseña alzándolo con la mano otro Edulis de dimensiones considerables, Loren no es menos y grita 'madre mía', el que he encontrado yo pesa por lo menos 1 kg. Con la satisfacción de no irnos con la cesta vacía, decidimos hacer una paradita para almorzar. Raúl ha preparado una fiambrera con pisto que todavía esta caliente (huele que alimenta), Loren trae embutidos y queso de 'su tierra' (Extremadura) y Eduardo como no podía ser de otra forma un par de latas de mejillones, que solo se come él, el vino como siempre no puede faltar, entre risas y buen ambiente nos pasamos una hora y media almorzando.

Tras el almuerzo y los efectos del par de vasitos de vino que nos hemos bebido el cuerpo parece que nos pese el doble. Pero las ganas por seguir buscando siguen siendo arriba, ladera abajo y siempre en zona de hombría, conseguimos llenar nuestras cestas. Alguien se mira el reloj y avisa a los demás, 'sabéis que son más de 12:45, y hemos prometido a nuestras familias que a la hora de comer estaríamos en casa'....ufff con las cestas llenas y el cansancio acumulado la cuesta de vuelta parece que se alargue, pero con no poco esfuerzo llegamos a buen ritmo al llano de la ladera. Solo nos queda llegar al coche y vamos de bajada, pero no tenemos remedio y tardamos casi veinte minutos en realizar el descenso porque no paramos de buscar.

Una vez en el coche hacemos el recuento y nos damos más que por satisfechos, ha sido un gran día. De vuelta a casa más de uno se queda dormido. Ahora queda la parte menos divertida, una vez en casa, hay que limpiar los Boletus y guardar los ejemplares que vayamos a consumir recientemente en la nevera y congelar el resto.

Una vez más las setas han servido como excusa, para una salida entrañable con amigos, un agradable paseo y un almuerzo ESPECTACULAR.

Cándido Sos.

Secreto de ibérico, Cantharellus cibarius y orejones de albaricoque con crujiente de espinacas

Ingredientes:
Secreto de cerdo Ibérico
Cantharellus cibarius
¼ litro de caldo de carne
Orejones de albaricoque
Piñones
Un ajo
Aceite de oliva
Una cucharada sopera de harina
Brotes de espinacas
Sal Maldon (para la carne)
Sal (para las setas)
Azúcar una cucharada sopera
Pimienta blanca molida
Colorante alimentario para la salsa

Elaboración:
Poner en una sartén aceite, un ajo pelado y troceado, los cibarius limpios y troceados. Añadir los piñones y los orejones de albaricoque cortados en tiras.
Poner la harina y sofreír un poco. Añadir el caldo, una cucharada sopera de azúcar, rectificar de sal el colorante, muy poco, y dejar reducir, sin que quede muy espeso, reservar.
Asar en la parrilla los secretos, una vez listos, poner la pimienta blanca y salar con sal "Maldon"
Freír en abundante aceite muy caliente, los brotes de espinacas, poner sobre un papel para eliminar el exceso de grasa. Freírlas de tres en tres.
¡Listo! montaremos el plato, salsear los secretos, colocaremos los crujientes de espinaca con un poco de sal, dos orejones, y una ramita de grosellas rojas.

¡Que aproveche!

Receta y fotografía: José A. Galiana

Truchas del mijares con setas de primavera

Ingredientes:

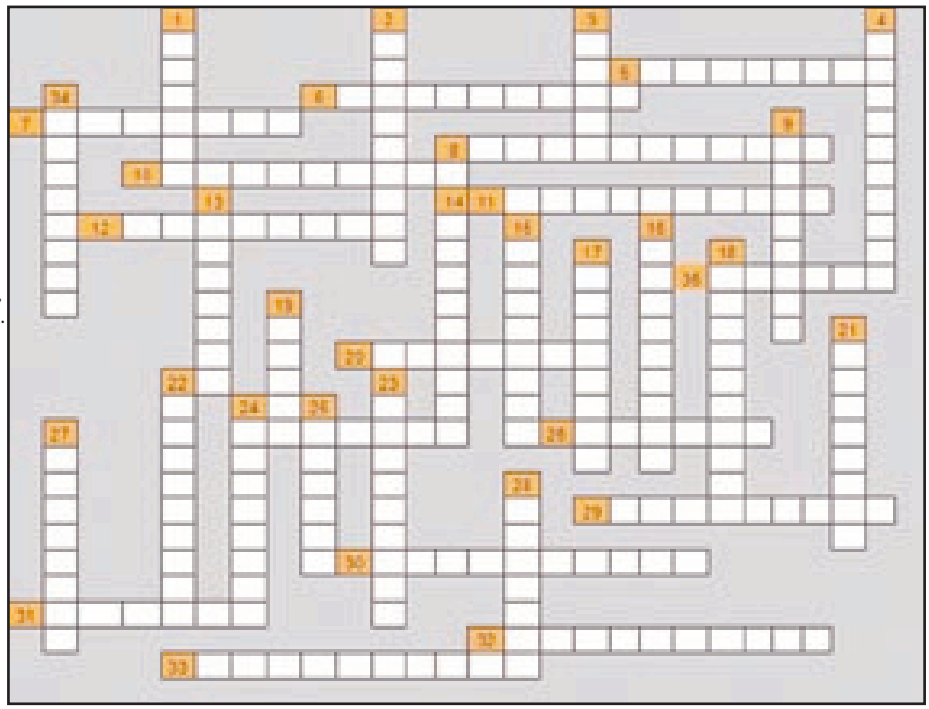
Truchas de piscifactoría dos por persona
Jamón denominación de origen Teruel, en lonchas y en dados muy finos
Queso tipo Danés, o Tranchetes
Setas de primavera:
Bujarrones y Colmenillas (Calocybe gambosa y Morchella cónica)
Limón, solo el zumo, un limón para cada tres truchas
Harina para rebozar pescado
Almendras marconas
Ajo seco, tres dientes
Perejil picado
Aceite de oliva virgen extra
Manteca de cerdo, unos 50gr.
Sal
Palillos, o palitos de brocheta

Elaboración:

Limpiaremos muy bien las truchas, quitaremos las cabezas, colas, y aletas, para a continuación, quitar todas las espinas, parece difícil, pero es muy sencillo, meteremos el dedo índice justo por encima de la espina en la parte de la cabeza, iremos haciendo presión, y de esta manera continuaremos hasta la cola, sacando todas las espinas, esta faena, es indispensable a la hora de comer, pues de lo contrario, las espinas son muy molestas, y peligrosas para los niños.
Una vez limpias, les pondremos a los filetes resultantes, sal, y el zumo de los limones, meteremos al frigorífico, y dejaremos una hora en maceración.
Rellenaremos con el jamón, el queso, y les pasaremos un palillo, las pasaremos por harina y freiremos, solo un poco, luego van al horno, las colocaremos en una fuente, una de jamón una de queso, pondremos la manteca de cerdo, y al horno a 220º, unos cinco minutos, a continuación, añadiremos las setas.
Mientras se van cocinando las truchas, pondremos en una sartén, las colmenillas hidratadas, los Bujarrones, los ajos laminados, las almendras picadas, el perejil y el aceite, freiremos todo un poco, hay que pensar que se cocerán en el horno, colocaremos las setas encima de las truchas, y meteremos al horno hasta que se cuezan, hay que tener en cuenta, que el pescado, se hace muy rápido, unos minutos antes de que estén listas las truchas, las sacaremos y pondremos el jamón cortado en dados muy finos, y meteremos al horno, hasta que quede muy crujiente, pero sin que se queme.
¡Listo! Solo nos queda emplatar, pondremos una trucha con jamón, y otra con queso, cubriremos con las setas, el jamón, y un poquito del aceite de la cocción.

¡Que aproveche!

Receta y fotografía: José Antonio Galiana



1 Género con aguijones, con carne frágil y colores claros.
2 Setas con forma de cuenco con pie y carne gelatinosa.
3 Común, género globoso, enterrada, aromática.
4 Setas sin pie, sobre pinos, con superficie marrón e himenio blanco.
5 Se usaba como material para quemar.
6 Género de la seta de cardo.
7 Común Hygrophorus.
8 Género con sombrero a menudo mamelonado. Nunca con anillo. Descomponedoras. En praderas y claros
9 Género con láminas blanquecinas, libres y densas, margen entero, pie hueco, sombrero plano o convexo.
10 Primera seta del año, especie.
11 Marasmius oreades.
12 Patata de tierra.
13 Género con ramificaciones cilíndricas y forma de coral.
14 Bonete.
15 Lactarius deliciosus.
16 Género con tubos Sombrero seco, . Pie cilíndrico, a menudo atenuado en la base. Himenio amarillo. Asociado a Quercus,
17 Especie de los césares.
18 Especie mortal.
19 Especie de la oreja más famosa.
20 Género con sombrero viscoso, normalmente marrón. Pie cilíndrico, a menudo granulado. Himenio amarillo.
21 Común Cantharellus lutescens.
22 Género con láminas blanquecinas en la madurez, decurrentes. Pie difícilmente separable del sombrero. Sobre tierra, sombrero seco y embudado.
23 Cagarria.
24 Género con láminas rosadas, anchas espaciadas y adnatas. Pie difícilmente separable del sombrero. Sombrero seco y aplanado, sin anillo.
25 Género con aspecto de plato, poco carnoso, colores crema o marrón, superficie de aspecto céreo
26 Especie con tubos y una línea blanca en el borde del sombrero.
27 Género con láminas oscuras y escotadas. Sombrero convexo o aplanado, viscoso. Color crema. Pie con escamas minúsculas. Sin anillo ni cortina. A menudo huelen a rábano.
28 Género con sombrero aplanado, láminas densas, separables con la uña, a menudo de colores vivos (lilas), si no, con manchas de aceite en el sombrero
29 Común Cantharellus cibarius.
30 Género del pedo de lobo.
31 Género de setas pequeñas (1-3 cm.), poco carnosas. Sombrero cónico, con margen estriado. Láminas adnatas, aparentemente libres
32 Género de especies carnosas. Láminas escotadas no muy densas. A veces con anillo o cortina, micorrícicas.
33 Género con anillo, pie fibroso con mechas, cutícula algo viscosa con pequeñas escamas. En grupos, sobre madera. Láminas decurrentes.
34 Género con sombrero seco. Pie engrosado en la base, con la superficie granulosa. La carne al corte se pone grisácea
35 Común Russula delica.

Fabricante de PINTURAS TKROM

Distribuidor de:

Fábrica y Almacén de Pinturas

ALMACÉN, TIENDA Y OFICINAS:
Avda. Hermanos Bou, s/n
Teléfonos: 964 22 40 62 - 964 22 97 87
e-mail: admon@pinturasgalindo.infonegocio.com
http.www.pinturas galindo.com

DELEGACIÓN EN VINAROZ
C/. José S. Farga, s/n
Tel. 964 45 03 00

DELEGACIÓN EN BENICASIM
Avda. Castellón, 42 - 45
Tel. 964 30 51 49

DELEGACIÓNES EN CASTELLÓN
Ronda Mijares, 132 - Tel. 964 25 13 69
Pol. Autopista Sur - Tel.964 24 00 88

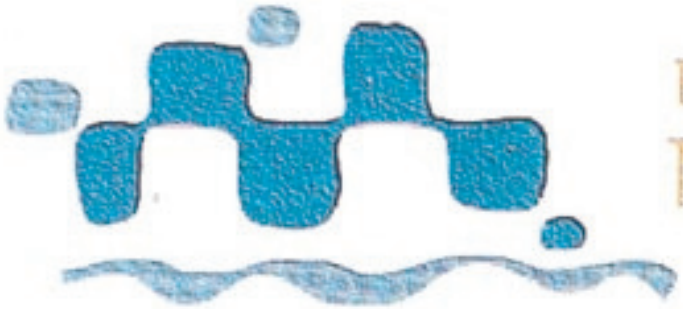
DELEGACIÓN EN VILLARREAL
Ctra. de Onda, 3
Tel. 964 52 64 53

DELEGACIÓN EN ONDA
Avda. País Valencià, 50
Tel. 964 60 35 37

DELEGACION EN PALMA DE MALLORCA
c/. Gremio Herrero, esq. Timoneros
Nave 8 Pol Son Castelló - Tel. 971 43 47 43

DELEGACIÓN EN ALMAZORA
C/. Trinidad, 85
Tel. 964 58 09 12

DELEGACIÓN EN VALL D'UXO
C/. Ernesto Pérez Almela, 1
Tel. 964 69 06 41 - Fax 964 69 78 62



Balneario de
Montanejos

Ven y disfruta

Ctra de Tales, s/n
12448 Montanejos (Castellón)
902 74 74 03 - 964 13 12 75
www.balneario.com

Comuniones

Bautizos

Bodas

Cumpleaños

Fiestas fin de curso

Fiestas Asociaciones de Vecinos

Juegos Infantiles

Fiestas Ayuntamientos

Extraescolares

Talleres infantiles

Pasacalles

Campañas promocionales

Actividades Culturales

Dinamización de espacios

Escuelas de Verano

Ludotecas

Parques infantiles

Excursiones

Juegos tradicionales

Juegos deportivos

Y muchas cosas más, ...

Www.diverteam.es info@diverteam.es Telèfon: 606857776