



# Setas Comestibles

de Andalucía.

## Manual de Identificación



# SETAS COMESTIBLES DE ANDALUCÍA

---

© Autores (textos, fotografías y dibujos)

Baldomero Moreno Arroyo

Javier Gómez Fernández

Elena Pulido Calmaestra

© Editorial Jabalcuz (para la 1.<sup>a</sup> edición diciembre 2001)

Diseño interior y portada: enrisanPublicidad

Depósito Legal: J - 545 - 2001

I.S.B.N.: 84-95233-27-4

Imprime: Gráficas La Paz de Torredonjimeno (Jaén)

Primer edición financiada por la Consejería de Medio Ambiente de Junta de Andalucía.

*Ejemplar de difusión gratuita.*

De los tres grandes Reinos macroscópicos (flora, fauna y hongos), el de los hongos, prácticamente nunca ha sido considerado en España, de forma que tradicionalmente al hablar de medio natural siempre se hacía alusión a la flora y fauna de lugar, dejando a un lado u omitiendo a este **tercer Reino**.

Pero, si esto ha sido así en la generalidad de nuestro país, más aún lo fue en Andalucía, una región catalogada en términos micológicos dentro de la *España Micófaba*.

Hoy la situación ha dado un cambio radical. En menos de una década, la sociedad andaluza se ha encargado de manifestar su enorme interés por las se-

tas y trufas. Manifestaciones que se materializan bajo la forma de innumerables Asociaciones Micológicas que organizan jornadas de setas con salidas al campo y exposiciones de estas, a las que acuden cientos de miles de personas; o mediante la comercialización de las mismas.

La Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía ha captado esta importante demanda social y ha puesto en marcha un ambicioso plan, el *Plan de Conservación y Uso Sostenible de las Setas y Trufas de Andalucía (CUSSTA)*. Dicho plan tiene como objetivos la conservación de la biodiversidad micológica, y el impulso y valorización



de estos recursos naturales de manera sostenible mediante múltiples usos (recreativos, turísticos, comerciales, gastronómicos, mediambientales, etc).

En este sentido, y con el compromiso social adquirido, podemos decir que a partir de este momento, y hasta la finalización del citado Plan, pretendemos saldar, al menos en parte, la deuda de olvido con el Reino de los Hongos en Andalucía.

Un reflejo de ello es la publicación de esta guía de bolsillo, realizada por micólogos andaluces pioneros en este campo, que muestran en ella una representación de las mejores setas co-

mestibles de Andalucía, y lo hacen, mediante bellas fotografías realizadas por ellos mismos. Ello, dará a conocer un recurso natural extraordinariamente llamativo y enigmático, que constituye así mismo un auténtico manjar silvestre. Queremos pensar, que tras un conocimiento ordenado de este recurso, surgirá paralela y espontáneamente una nueva demanda social, la conservación de nuestro rico patrimonio micológico, lo cual constituye un objetivo prioritario de esta Consejería.

**Fuensanta Coves Botella**  
Consejera de Medio Ambiente



Junto al creciente interés social despertado por el mundo de los hongos en las sociedades de nuestro entorno europeo, surgen las primeras voces de alarma sobre el declive generalizado de los mismos en el ámbito internacional.

Simultáneamente, aparecen novedosos estudios científicos que proponen a las setas y trufas como componentes claves de los ecosistemas, y a la Comunidad Andaluza como una de las regiones más ricas y diversas en especies fúngicas, sobre todo hipogejas (subterráneas).

Paralelamente comienzan a desarrollarse algunos estudios técnicos sobre producciones naturales de estos recursos bióticos, concluyendo que pueden convertirse, en ocasiones, en el principal aprovechamiento de nuestros ecosiste-

mas mediterráneos, y coexistir con otros. Esto supondría un recurso económico añadido a las poblaciones locales donde se desarrollan, y la consideración hasta ahora ignorada de este otro Reino, el Reino de los hongos.

Todo ello entra dentro del concepto de multifuncionalidad de monte mediterráneo andaluz que impulsa la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, y que se materializa, en este caso, en el *Plan Cussta* (Conservación y Uso Sostenible de las Setas y Trufas de Andalucía).

Con las actuaciones que se realicen debería, a medio plazo, mejorar la situación de conservación de los hongos, realzar en alguna medida la economía de las poblaciones locales, incrementar las opciones de uso y disfrute sostenible



de los mismos, y disminuir los casos de intoxicaciones tan frecuentes en los últimos tiempos.

El manual que presentamos, realizado por reconocidos expertos en la materia, presenta las características de las principales setas comestibles de Andalucía y su posible confusión con especies semejantes, dejando claro que se trata únicamente de una herramienta útil para iniciarse en este apasionante mundo, conocer una muestra de la diversidad existente y disfrutar respetuosamente de algunos manjares silvestres.

Entre las setas descritas figuran algunas con grandes potencialidades socioeconómicas, otras con posibles aplicaciones en labores de restauración o regeneración de cubiertas vegetales degradadas, y otras con esperan-

zadoras expectativas en el control de la erosión; y todas ellas, a juicio de los autores, auténticos placeres gastronómicos. Sin embargo, para concluir, los mismos autores manifiestan la peligrosidad del consumo de setas por personas inexpertas, aclarando que esta pequeña guía solo ofrece unas nociones generales para iniciarse en el conocimiento de las setas comestibles y no para consumirlas. El consumo habrá de realizarse cuando se posea una gran experiencia en el reconocimiento de las especies y se esté firmemente convencido de que se ha identificado perfectamente a la seta.

**José Guirado Romero**

Director General de Gestión del Medio Natural  
Consejería de Medio Ambiente.



---

# *E* **P** *l* **L** *v* **I** *i* **N** *e* **I** *j* **O** *o*

---

*“Inter ea quae temere manduntur et boletos merito posuerin, opimi quidem hos cibi, sed inmenso exemplo in crimen adductos, ueneno Tiberio Claudio principi per hanc occasionem ab coniuge Agripina dato, quo facto illa terris uenenum alterum sibique ante omnes Neronem suum dedit”.....” Libet et coquendin dare aliquas communes in omni eo genere obseruationes, quando ipsae suis manibus deliciae praeparant hunc cibum solum et cogitatione ante pascuntur sucinis nouaculis aut argenteo apparatu comitante....”*

**Plinio el Viejo**  
(siglo I después de Cristo)



(Entre los productos que es imprudente comer, nombraría y con razón, a los “boletos”, alimento sin duda muy delicioso, pero marcados por un trágico suceso, desde que Agripina los usó para envenenar a su esposo el emperador Tiberio Claudio, dando de esta forma un veneno peor al Mundo, su hijo Nerón, y ante todo a ella misma.....” Me gustaría seguir, dando unas reglas generales sobre la cocción de los champiñones, ya que son el único alimento que la gente refinada, que se los comen de antemano con el pensamiento, preparan con sus propias manos, usando cuchillos de ámbar y vajillas de plata.....)

Los autores queremos hacer constar que el consumo de setas, si no se toman las precauciones adecuadas, puede entrañar importantes riesgos para la salud, y por tanto no nos responsabilizamos de

los mismos. Pero también manifestamos, que todas las setas descritas en esta guía de bolsillo, han sido fotografiadas por nosotros y posteriormente consumidas y, por supuesto, resultarían deliciosas.



**A**ndalucía cuenta con un importante patrimonio que pasa por ser uno de los más ricos de nuestro entorno europeo. Ello ha conducido a la declaración de 81 Espacios Naturales Protegidos, lo que representa el 20% del territorio andaluz. En ellos y en el resto de las zonas serranas, bosques, pastizales, y riberas de ríos, se desarrollan unos bellos y deliciosos manjares, a los que dedicamos esta pequeña guía.

Es cierto que las gentes de Andalucía, consumen poco más de ocho especies diferentes de setas, pero no menos cierto es, que estas pocas especies consumidas cuentan con una cierta tradición popular y que con ellas se preparan deliciosos y arraigados platos típicos. Las setas cobran especial importancia en los Parques Naturales, donde el hombre ha sabido convivir en armonía con su entor-

no, utilizando, en ocasiones a las mismas como un interesante recurso gastronómico, y hasta económico.

Dos hechos aparentemente contradictorios se dan en Andalucía, por un lado la enorme diversidad de setas que se desarrollan en sus campos, y por otro la escasez de publicaciones divulgativas sobre las mismas.

En los últimos años las setas han adquirido una importante relevancia social, de forma que su búsqueda y recolección ya no sólo constituye un placer gastronómico, sino más aún, una actividad de esparcimiento necesaria en estos tiempos de stress urbanístico en que nos hallamos inmersos.

Ello nos impulsó a publicar una pequeña guía de setas comestibles de Córdo-



ba (nuestra provincia). Pero la aceptación popular de la misma, nos ani-

mó a extenderla a toda Andalucía, con la ilusión de que pueda resultar útil a alguien.

## ALGO SOBRE SU HISTORIA GASTRONÓMICA

**E**l hombre, desde sus orígenes, ha tomado de la naturaleza el alimento necesario para subsistir. En los bosques recolectaba bayas, frutos y raíces de plantas, sin entrar en toda una serie de animales que cazaba y comía a la luz de sus hogares.

Cabría suponer, que las setas, un grupo de seres extraordinariamente llamativos en sus formas y colores, que se desarrollan en bosques y praderas, no pasaría desapercibido a nuestros antecesores. De hecho, se tiene constancia, de que en el Paleolítico y Neolítico, algunos

grupos humanos mantenían en su dieta varias especies de setas (*Fistulina hepática* y diversos boletos).

En la Roma Antigua, se consumían grandes cantidades de setas, así, en los frescos de Herculano, aparece pintada una de las setas comestibles más conocidas y consumidas en la actualidad, el nízcalo (*Lactarius deliciosus*).

En el siglo I a. de J.C., el célebre naturalista romano Plinio el Viejo estudia a los hongos y dicta normas para distinguir a los comestibles de los venenosos.



Apicio, el mayor de los maestros de la cocina romana, en época del emperador Tiberio, en sus tratados gastronómicos, dedicaba un apartado a algunas recetas culinarias para consumir las setas, trufas y "criadillas de tierra". Generalmente se consumían con "garum", una salsa muy apetitosa para los romanos, que se preparaba de la siguiente forma: en una vasija se colocaba una capa de hierbas olorosas (anís, hinojo, ruda, menta, albahaca, tomillo, etc.), encima de ella otra capa de trozos de pescado (salmones, anguilas, sardas, sardinas y jureles), después una espesa capa de sal y así alternativamente. Todo se dejaba reposar seis días y a continuación se removía durante 20 días más. El jugo clarificado que se ob-

tenía de esta forma era el *garum*, cuya principal productora era una compañía con establecimiento en la Costa Sur de España. Cuando no era posible preparar este líquido, se consumían asadas, fritas, o cocidas, aliñadas con algunas de las hierbas con las que normalmente se preparaba el *garum*.

Anecdóticamente, la reina e las setas comestibles, ya lo era también en la cocina romana, la Oronja, cuyo nombre científico, *Amanita caesarea*, hace referencia la afición de los emperadores romanos por esta deliciosa seta. Esta afición fue precisamente la que llevó a la muerte el emperador Claudio, a quién su esposa Agripina envenenó con la mortífera *Amanita phalloides*.



## ANDALUCÍA, SUS PARQUES NATURALES Y SUS SETAS

**A**ndalucía, una región semiárida abierta a dos mares y hermana e África, a solo 14 km de ella, se manifiesta en un mosaico de biotopos en los que las setas juegan un importante papel. Nuestra región destaca por su heterogeneidad, por sus diferencias geográficas, geológicas, climáticas, botánicas y en definitiva ecológicas. Diferencias que son aprovechadas por un gran número de seres vivos que convierten a Andalucía en una de zonas europeas de mayor exuberancia natural.

Muestra de esta diversidad ecológica son sus Espacios Naturales Protegidos, en los que destacan como extremos, el lugar de mayor pluviometría de España (P. N. de Grazalema) y el de menor pluviosidad (P. N. Desierto de Tabernas); los mejores alcarnocales del mundo (P. N. de los Alcornocales), pinares (P. N.

Sierra de Huetor), encinares (P. N. Sierra Norte), y castaños (P. N. Sra. Aracena y Picos e Aroche); máximas altitudes de la Península (P. N. Sierra Nevada); farallones rocosos (P. N. Sierras Subbéticas) y dehesas serranas (P. N. S<sup>º</sup> Cárdena-Montoro); litorales (P. N. Cabo de Gata) e interiores (P. N. Sierras de Cazorla, Segura y las Villas).

A primera vista, Andalucía se encuentra constituida por dos grandes cadenas montañosas, (Sierra Morena y las Cordilleras Béticas), separadas por una deprimida cuña fluvial (el Valle del Guadalquivir), que se extiende en el Océano Atlántico y se estrecha en su otro extremo.

Sierra Morena, al Norte de Andalucía, de suave topografía y cumbres niveladas por su senectud geológica, está



constituida, en gran medida, por materiales de pH ácido sobre los que se desarrollan setas tan conocidas y deliciosas como el popular nízcalo. En las dehesas de los Parques Naturales localizados en estas serranías, abundan especies nitrófilas como el tradicional, pero poco consumido en estas tierras, "champiñón silvestre" y la "barbuda".

Más hacia el sur, la orogenia alpina plegó y modeló la estructura de las Cordilleras Béticas, haciéndola rica en crestas, farallones y barrancos, intercaladas con llanuras de montaña (navas), en cuyas praderas abunda una de las setas más "finas" y sabrosas, la "seta de cardo". El pH básico de sus suelos y las tormentas veraniegas que se producen en localidades como el Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas, hace que en Andalucía esté presente el hongo más cotizado del Mundo, la "trufa

negra", que alcanza en el mercado precios desorbitados (hasta 150.000 ptas/kilo), lo que le ha valido el sobrenombre del "Diamante negro de la cocina".

El Valle del Guadalquivir se encuentra ocupado íntegramente por cultivos, con uso habitual de fitosanitarios y fungicidas, y salvo en las hoy delgadas franjas de vegetación ribereña que "arropan" a ríos y arroyos, las setas se encuentran prácticamente ausentes. Sin embargo, es en las riberas de estos cursos fluviales, y en las del resto de Andalucía, donde se desarrollan dos setas de gran calidad culinaria, la "seta del álamo" y la "seta de mimbre".

Dos exquisitas setas de aspecto muy diferente, el "rebozuelo", frecuente en el P. N. de los Alcornocales, y el "tentullo", en el P. N. de Aracena y Picos de Arcoche, constituyen importantes recursos



naturales en estos lugares, donde son buscadas tanto para su consumo directo, como para su exportación a mercados catalanes y extranjeros.

Para concluir este apasionante recorrido por la geografía andaluza a la búsqueda de las setas más populares y codiciadas, nos adentramos en Andalucía Occidental (Huelva, Sevilla y Cádiz)

donde encontraremos a las auténticas reinas de las setas comestibles. Una de ellas, la "Tana", que crece en otoño en los castañares y alcornoques onubenses, es llamada también "seta de los Césares", por algo será.....; la otra, denominada "gurumelo", es primaveral y hay que ser un auténtico experto y competidor micófago para encontrarla.

## BIOLOGÍA Y ECOLOGÍA DE LAS SETAS

**E**s frecuente que algunas personas llamen "setas" a las setas comestibles exclusivamente, y al resto, despectivamente, "hongos". Pues bien este es el primer concepto que aclararemos en este apartado. Tanto las setas comestibles como las no comestibles, son en realidad la parte aérea del hongo el cual vive bajo

tierra y está constituido por una serie de hilos o filamentos enmarañados denominados micelio. La parte aérea del hongo es pues la seta o "cuerpo fructífero" y en ella se encuentran las microscópicas esporas (algo parecido a las semillas de las plantas).



¿Pero, que son las setas?... Popularmente se tiende a pensar, por su inmovilidad y fijación al suelo, que estos hongos forman parte del Reino de las Plantas, pero el hecho de no poder realizar la fotosíntesis, ni presentar celulosa en sus paredes celulares, los separan rápidamente de ellas. ¿Son entonces animales?. La ausencia de las dos características citadas y la presencia de una sustancia muy común en los animales, la quitina, los relaciona con ellos. Pero obviamente, también son muy diferentes a los animales. ¿Entonces, qué son?. Son simplemente hongos, un Reino diferente y tan importante como los otros dos, el Reino de los Hongos.

El no poseer la capacidad de realizar la "función clorofílica", les obliga a mantener una alimentación basada en mecanismos diferentes a los vegetales, adoptando para ello 3 formas de vida muy distintas:

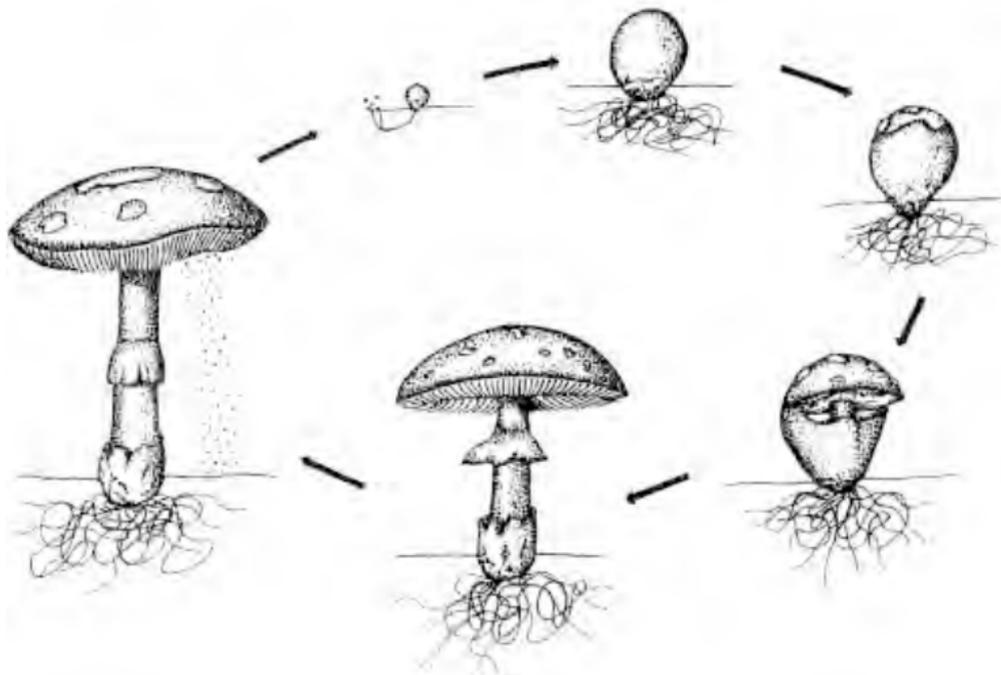
**Forma de vida parásita:** Los hongos que adoptan esta forma de vida extraen su alimento de otros organismos, causándoles graves perjuicios, e incluso, en ocasiones, la muerte. Este es el caso de las infecciones fúngicas provocadas en animales y hombre, y de las plagas que aparecen en los cultivos agrícolas y plantas silvestres. Aquí se incluyen muchos hongos microscópicos (que no forman setas).

**Forma de vida saprofita:** Estos hongos se alimentan de materia orgánica en descomposición. A estos pertenecen buena parte de las setas comestibles que crecen en los bosques, sobre hojarasca, troncos secos y ramas podridas, que describimos en esta guía.

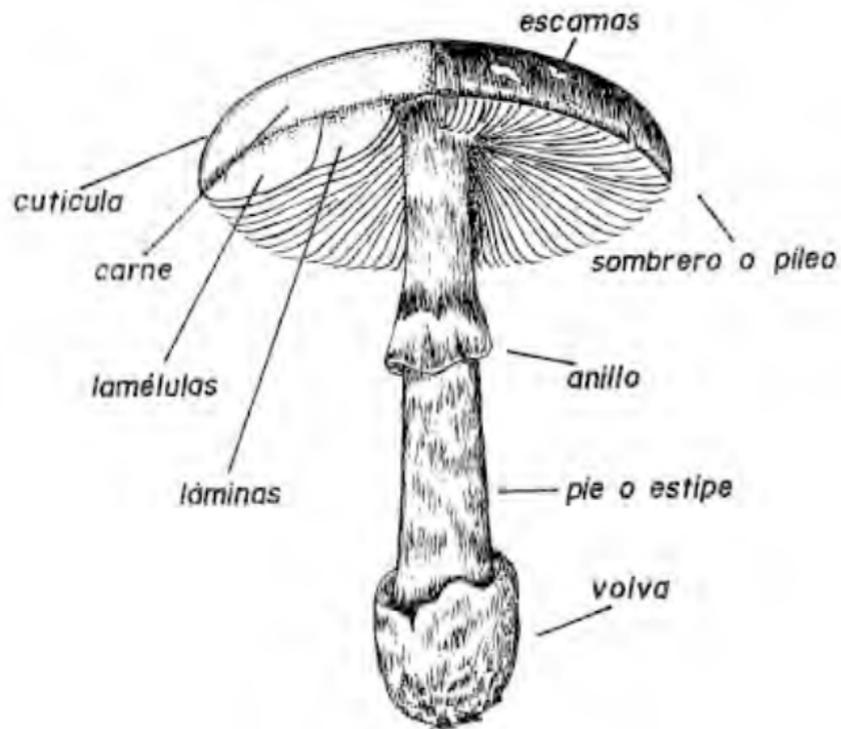
**Forma de vida simbiótica:** es una forma de vida en la que el hongo se asocia a las raíces de una planta, de forma que esta unión (micorriza), resulta be-



## CICLO BIOLÓGICO Y DESARROLLO DE LA VOLVA Y ANILLO DE UNA SETA



# MORFOLOGÍA DE UNA SETA TÍPICA



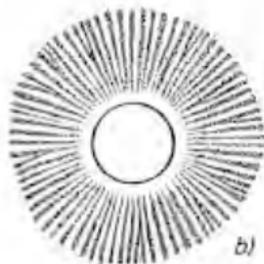
## T I P O S D E L Á M I N A S



## T I P O S D E S O M B R E R O S



# OBTENCIÓN DE LA ESPORADA | TIPOS DE HIMENIO



TUBOS



LAMINAS



ARRUGADO



CON AGUIJONES



neficia para los dos organismos asociados. Este es el caso de los populares y sabrosos nízcalos que viven asociados a diferentes especies de pinos, o de las "criadillas de tierra", que viven asociadas a las raíces de la "hierba turmera".

Sin entrar en más profundidades, un aspecto muy interesante para poder disfrutar identificando algunas de las especies más comunes de setas, es su morfología, aspecto al que dedicamos algunas ilustraciones.

Otro carácter macroscópico fácil de observar, que nos ayudará a la identifica-

ción de la especie, es el color de su esporada, es decir de las esporas en masa. Puesto que las esporas son microscópicas, no podemos observar a simple vista su color, pero el conjunto de ellas (esporada), si es visible. La esporada puede obtenerse cortando el pie y colocando el sombrero, con las láminas hacia abajo, sobre una cartulina, o metiendo el pie en un vaso de agua. Otra forma de observar la esporada es fijándonos, "in situ", en el campo, en los sombrerillos de otras setas que crecen bajo ellas o sobre su propio pie cuando crecen oblicuamente.

## T O X I C I D A D

**E**n realidad existen muy pocas setas tóxicas y mortales, unas treinta de entre las miles que componen este in-

menso grupo, el resto, simplemente no son comestibles, tanto por su desagradable sabor, como por el hecho de re-



sultar algo indigestas. Pero ocurre, que estás setas tóxicas son relativamente frecuentes, y que el precio que se paga tras consumirlas es muy elevado, pudiendo llegar a causar la muerte.

En Andalucía es frecuente la mortífera y legendaria *Amanita phalloides*, que ocasiona la mayor parte de las muertes de España, generalmente al recolectarla confundida con champiñones. En algunas localidades como Priego de Córdoba, abunda la *Galerina marginata*, que presenta el mismo tóxico que la anterior. Existen además, otras especies de gran toxicidad como *Entoloma lividum*, *Paxillus involutus*, *Cortinarius orellanus*, *Cortinarius splendens* y *Tricholoma tigrinum*, lo que nos debe hacer extremar precauciones.

En una de las regiones del Mundo donde el olivo se cultiva con mayor profusión, no podría faltar la "seta del olivo" (*Omphalotus olearius*), cuya ingestión

accidental nos causaría graves trastornos digestivos.

En otro grupo se sitúan las setas alucinógenas, entre las que se encuentra una preciosa seta roja con escamas blancas en el sombrero, denominada "mata-moscas" (*Amanita muscaria*), nombre que alude a las moscas muertas que se encuentran a sus alrededores. Tras un rato de paciencia observando a estos insectos, presuntamente muertos, se echan a andar, tambaleándose y finalmente vuelan, ... estaban, simplemente alucinadas.

Simplificando, podemos establecer dos tipos de intoxicaciones: las de periodo de incubación largo, es decir las que los síntomas tardan en aparecer de 9 a 24 horas e incluso varios días después de su ingestión, entre las que se encuentran la mayoría de las setas mortales; y las de periodo de incubación corto, que son las menos graves, reduciéndose sim-



plemente a intoxicaciones que no conllevan la muerte. Los síntomas de estas últimas aparecen generalmente a las pocas horas de su consumo.

Actualmente existen varias publicaciones divulgativas que tratan con detalle la toxi-

cidad de las setas. Nosotros, en esta ocasión no entraremos en más profundidades, aunque aconsejamos la lectura de estas publicaciones.

... Y recuerde, "todas las setas se pueden comer, pero algunas una sola vez."

## RECOLECCIÓN E IDENTIFICACIÓN

La agradable sensación que se produce al recolectar setas, podría estar motivada por un recuerdo instintivo de nuestro anterior y ancestral modo de vida cazador-recolector. De no ser así, parece inexplicable el placer que sentimos cuando después de las lluvias otoñales, incluso con nuestras necesidades alimenticias cubiertas, salimos al campo a la búsqueda de estos manjares.

De cualquier modo, esta actividad, sólo debe ser realizada por el recolector minucioso y prudente que tras examinar detenidamente los ejemplares, sus láminas, sombreros, pies, el lugar y su forma de crecer, etc., esté firme y completamente convencido de que la especie es comestible. En ningún caso se trata de observar las fotografías que aparecen en esta guía y recolectar las setas de



algún parecido. Hay que observar la seta y leer detenidamente las descripciones, y comprobar que coinciden todas y cada una de ellas. Advertiremos que las descripciones corresponden a una seta típica, y que la misma especie se puede presentar bajo diferentes formas y tonalidades de color según su edad, condiciones atmosféricas y el lugar en el que crece. Por tanto, la experiencia de observar muchas setas, será realmente la que nos permita conocerlas.

Aquí cabría hacer la observación de que una misma seta tiene diferentes nombres populares en diferentes localidades, comarcas o regiones. Así, por ejemplo, la *Morchella esculenta*, se llama en Priego "cagarria", y en otras localidades "colmenilla" o "morilla".

Esto suele llevar a confusión y desconcertar al iniciado, que se encuentra como

una misma seta es llamada de diferente modo incluso dentro de una misma localidad. Para paliar esto, existe el nombre científico. Se trata de un nombre latino, universal, ideado por el naturalista sueco Linneo. Este nombre está compuesto por dos palabras, la primera se refiere al género, o grupo de setas con el que comparte ciertas características, la segunda, es el nombre específico de cada seta y designa a la seta en sí.

Por ejemplo, una de las setas más conocidas es el "nízcalo" cordobés, o "mizcalo" jiennense, o "pinetell" catalán, o "esne gorri" vasco. Su nombre científico en todos los casos, es *Lactarius deliciosus*. La palabra *Lactarius* es el nombre genérico que designa a las setas que producen látex, y *deliciosus*, hace referencia a un seta en particular de látex anaranjado y características diferentes al resto de las productoras de látex.



**U N O**

Sólo consuma las setas que tras examinar cuidadosamente, compruebe sin ninguna duda que son comestibles.

**D O S**

Cuando recolecte setas deje siempre algunas para que dispersen sus esporas y den lugar en años sucesivos o más setas.

**T R E S**

No destruya el resto de las especies no comestibles o las que no logre identificar, todas cumplen una importante función en la naturaleza.

**S I E T E**

Corte las setas por el pie con un cuchillo o navaja, de este modo no se destroza el micelio o parte del hongo subterráneo que en la próxima temporada dará lugar a nuevas setas. Además, así no manchará con tierra el resto de las setas que lleva.

**O C H O**

Nunca utilice bolsas de plástico, las setas fermentan fácilmente en estos recipientes y pueden resultar indigestas. Utilice cestas o canastas, que están más ventiladas y además, de este modo actuaremos como dispersadores de las esporas que salen entre sus agujeros.

**N U E V E**

Antes de cocinarlas, repáselas una por una, para asegurar que no se desliza ningún ejemplar dudoso y peligroso.



**C U A T R O**

No recolecte setas de láminas blancas, con anillo, volva y sombrero blancuzco-verdoso, podrían tratarse de las más mortales de todas, las Amanitas.

**C I N C O**

Nunca recolecte Lepiotas de menos de 12 cm, muchas de ellas son muy tóxicas.

**S E I S**

No recoja setas que estén muy maduras, algo fermentadas o parasitadas, podrían resultar indigestas aún tratándose de especies comestibles.

**D I E Z**

Guarde algún ejemplar en la nevera de cada una de las especies que vaya a consumir, así, en caso de intoxicación servirá de ayuda al médico para determinar la especie tóxica consumida.

**O N C E**

Ninguna de las viejas y tradicionales reglas para diferenciar las setas venenosas de las comestibles son ciertas en todos los casos (ennegrecimiento de la moneda o cucharilla de plata, diente de ajo, comidas por animales, vinagre, etc.). No haga caso de ellas, estudie bien a los ejemplares, de lo contrario podría resultar intoxicado.

**D O C E**

Ante una intoxicación acuda rápidamente al médico y llame al Instituto Nacional e Toxicología de Madrid (Tel.: 91-232-33 66).





# PARTE DESCRIPTIVA



# CHAMPIÑÓN BIANILLADO

**Agaricus (g) = Seta de prado.**

**Bitorquis (l) = Dos collares.**

## Características

Sombrero de globoso a convexo, muy carnoso, de 5 a 10 cm de diámetro, con cutícula poco escamosa, blanca al principio y a veces ocrácea en la madurez; con margen grueso y enrollado hacia abajo. Láminas libres, apretadas y estrechas, blancas cuando muy jóvenes, pronto rosadas y finalmente pardo-negruzcas, como ocurre con todas las especies de *Agaricus*. Pie fuerte, corto y grueso, igual o algo mayor que el diámetro del sombrero, blanco, con anillo doble, membranoso y bien marcado, la parte inferior se asemeja a una falsa volva muy característica. Carne compacta, firme y espesa, blanca, con tonos rosados al presionarla o al corte. Olor y sabor agradables. Esporada negruzca purpúrea.

## Hábitat

En suelos arenosos y abonados, formando grandes grupos, tanto en otoño como en primavera. Es abundante en el Parque Natural de las Sierras Subbéticas.

## Especies semejantes

Es casi inconfundible por su anillo doble orientado hacia arriba. Es importante evitar los ejemplares con láminas blancas para no confundirlos con especies mortales del género *Amanita*.

## Comestibilidad

Está considerado como un buen comestible. Resulta bueno con la siguiente receta: se limpian los champiñones, se les quita la cutícula y se trocean. Se fríen ajos y cuando están dorados se añaden los champiñones, tapando el recipiente para que se hagan en su jugo. Simultáneamente freímos patatas cortadas en daditos y las añadimos a los champiñones antes de que se consuma su caldo, removiéndolo todo y sirviéndolo posteriormente.

## *Agaricus bitorquis*

---



# CHAMPIÑÓN DE CAMPO, HONGO

**Agaricus (g) = Seta de prado.**

**Campestris (l) = Que nace en los campos.**

## Características

Sombreros de 3 a 10 cm de diámetro, carnosos, hemisféricos de jóvenes, aplanándose en la madurez, lisos al principio para volverse algo escamosos con la edad. Borde incurvado que excede de las láminas. Las láminas son libres, apretadas y desiguales, casi blancas en los ejemplares jóvenes, para pasar progresivamente al rosa vivo, luego marrón y negras en la vejez. Pie blanco, rechoncho y con un anillo colgante membranoso muy fugaz. Carne compacta, blanca, con tonalidades rosadas al corte o al quitarle la cutícula. Olor y sabor desagradables. Esporada pardo púrpura.

## Hábitat

“Prefiere” pastizales y prados abonados por estiércol de caballos, vacas, etc... Es común en primavera y otoño, formando grupos numerosos y corros de brujas. Muy frecuente en toda Andalucía.

## Especies semejantes

Es una seta que, conociéndola, no entraña ningún peligro en la recolección, si exceptuamos su posible confusión con algunas especies del grupo *Xanthoderma*, algo tóxicas, de olor a fenol, cuyos pies y sombreros amarillean al tacto. Por otra parte, es muy peligroso confundirla con las mortales *Amanita virosa* y *Amanita phalloides* en su forma blanca, aunque estas se diferencian claramente por sus láminas blancas y volva muy patente.

## Comestibilidad

Es un excelente comestible, muy popular en algunas provincias andaluzas tales como Jaén, donde se le conoce con el nombre de “Hongo”. Se pueden comer a la plancha, guisados, fritos o como se deseen. Se pueden preparar mezclándolos con cebollas y añadiéndoles sal y pimienta. El revuelto de champiñones es un plato exquisito y sabroso: se rehogan durante 10 minutos en aceite de oliva, a fuego lento, se le añaden huevos y se remueven continuamente hasta que se cuajen por igual, sirviéndolos cuando estén jugosos y calientes.

*Agaricus campestris*



# CHAMPIÑÓN ANISADO, HONGO DE BOSQUE

***Agaricus (g) = Seta de prado.***

***Silvicola (l) = Que habita en los bosques.***

## Características

Sombrero de 4 a 10 cm de diámetro, al principio globoso, luego hemisférico y en la vejez convexo-aplanado; presenta un margen poco excedente. Cutícula fácil de separar de la carne, de color blanquecino, manchada de tonos amarillentos que se hacen más visibles cuando se rozan o frotan, casi lisa, pero con fibrillas. Las láminas son espesas, libres y de color rosa pálido cuando es joven, pasando a gris terroso y finalmente a negruzco. El pie amarillea al roce, es cilíndrico, algo bulboso y con un anillo membranoso persistente, ancho, tendiendo a ser doble. Carne blanca, firme, que tiende al amarillo en el pie, de sabor dulce y olor anisado. Esporada pardo-púrpura.

## Hábitat

Suele crecer en suelos ricos en materia orgánica, normalmente en bosques, tanto de coníferas como de planifolios, en otoños y en primaveras lluviosas, generalmente en poco número de ejemplares. Frecuente en toda Andalucía, en los hábitat antes mencionados.

## Especies semejantes

Podría confundirse con "Amanitas" mortales blancas, diferenciándose claramente por no tener volva, color diferente de las láminas y su olor. También podría confundirse con el tóxico. *A. xanthoderma*, que amarillea intensamente al roce en el pie y en el sombrero, y de olor desagradable a fenol, muy fuerte.

## Comestibilidad

Comestible excelente, quizás uno de los champiñones más "finos" y aromáticos que existen. Resultan deliciosos en tortilla: se limpian y trocean, se rehogan en aceite durante unos 10 minutos, se escurren muy bien y se les añaden a los huevos batidos para hacer la tortilla. Un diente de ajo y un poquito de perejil, a última hora, le dan un buen sabor.

*Agaricus silvicola*

---



# SETA DE CHOPO, SETA DE ALAMO

***Agrocybe (g) = Cabeza de campo.    *Cylindracea (l) = Cilindro; por la forma del pie.****

## Características

Sombrero de 3 a 14 cm de diámetro. Primero es semiesférico, de color pardo-oscuro, después se extiende y va tomando tonalidades beige a pardo-claras. La cutícula se suele agrietar en tiempo seco. Láminas apretadas, blancas al principio y ocreas en la madurez. Pie largo, esbelto, duro, macizo, fibroso, de color blanco pálido, con un anillo persistente de color blanco. Carne dura, blanca, con olor y sabor agradable. Esporada color tabaco.

## Hábitat

Se desarrolla principalmente sobre tocones y troncos viejos de álamos, en primavera y en otoño. Frecuente en toda Andalucía. A pesar de su nombre vulgar, se puede desarrollar en otras muchas especies arbóreas, como higueras, olmos, sauces, nogales, etc.

## Especies semejantes

Es una de las setas más conocidas y buscadas, por lo que los “seteros” la suelen conocer muy bien. Resulta difícil de confundir con otras setas, y menos aún con especies tóxicas. Como mucho podría confundirse con *Armillaria mellea* también tratada en esta guía), que presenta escamas en el sombrero y esporada blanca.

## Comestibilidad

Desde antiguo se ha cultivado caseramente, enterrando tocones y rodajas de álamos, principalmente. Se considera un excelente comestible. Es una de las setas más consumidas en el Parque Natural de las Sierras Subbéticas Cordobesas. Se puede consumir frita, a la plancha o como se desee. Al ajillo resulta deliciosa, necesitando aceite de oliva, sal, ajo, perejil y guindilla: se limpian y eliminan los pies fibrosos, se añade sal y se dejan un ratito para que la tomen; se introducen en la sartén a fuego lento junto a los ingredientes citados hasta eliminar casi por completo el agua que desprenden.

## *Agrocybe cylindracea*

---



# TANA, YEMA, ORONJA

**Amanita (g) = Monte entre Sicilia y Siria**

**Caesarea (l) = De los césares.**

## Características

Sombrero de 8 a 16 cm de diámetro, carnoso, hemisférico, aplanándose en la vejez, de color naranja-vivo. Cutícula ligeramente viscosa, fácil de separar. Láminas de color amarillo-oro, anchas y libres. Pie del mismo color que las láminas, grueso, carnoso, con volva amplia y membranosa de color blanquecino, y anillo membranoso estriado, de igual color que el pie. Carne blanca de olor y sabor poco marcados. Esporada blanca-amarillenta.

## Hábitat

Especie frecuente a principios de otoño en los alcornocales y castañares de Andalucía Occidental, siendo muy abundante en el Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche (Huelva) y en el Parque Natural de los Alcornocales (Cádiz). Es menos frecuente en las provincias de Málaga y Sevilla, y prácticamente ausente en Andalucía Oriental.

## Especies semejantes

Por su color y belleza es prácticamente inconfundible. En último extremo, podría confundirse con la Matamoscas (*Amanita muscaria*), de láminas y pie blancos, y sombrero, generalmente, rojo vivo, con escamitas blancas, las cuales pueden desaparecer por el impacto de las gotas de lluvias.

## Comestibilidad

Está considerada como la "Reina de las Setas Comestibles", cotizándose a precios muy elevados en Aracena, donde en algunos bares se puede degustar, siendo también exportada al extranjero y mercados catalanes. Cruda se consume en ensaladas o en pizzas. Una receta especialmente deliciosa son las "Tanas al limón", proporcionada por nuestro amigo de Calañas (Huelva) Tomás Jarillo: se prepara un recipiente con un dedo de agua y se introduce en su interior un soporte metálico sobre el que se colocan las tanas, para que no toquen directamente el agua; las setas han de colocarse con las láminas hacia arriba para que no pierdan el caldo; se le pone una poquita de sal, unas gotas de limón y un chorreoncito de aceite y se introduce una cáscara de limón en el agua; se tapa la cacerola para conservar el aroma y se hierva durante unos minutos en función del tamaño de las tanas.

*Amanita caesarea*

---



# GURUMELO

**Amanita (g) = Monte entre Sicilia y Siria**

**Ponderosa (l) = Pesado, compacto.**

## Características

Sombrero de 7 a 17 cm de diámetro, carnoso, robusto, hemisférico en la juventud y convexo tendiendo a plano con una débil depresión central en la madurez. Cutícula blanca, después de tonalidades ocre-rosáceas y con la edad de tonos casi rojizos. Láminas apretadas, libres, blanquecinas, con la arista algo dentada, tomando un color cremoso con la edad. Pie macizo, robusto, con un anillo delicado que desaparece rápidamente; volva grande, muy llamativa, con forma de saco muy persistente, manchada generalmente de tierra. Carne compacta, blanca, que al corte o al contacto con el aire adquiere tonalidades rosadas, de olor a tierra húmeda y sabor intenso.

## Hábitat

Crece, a principios de primavera, generalmente en bosques de encinas y alcornoques bajo jaras, tomillos, etc. Es muy conocida y popular en Andalucía Occidental, principalmente en las provincias de Huelva, Sevilla y Cádiz donde es abundante, aunque también se han encontrado algunos ejemplares en Córdoba y Málaga.

## Especies semejantes

Podría confundirse con *Amanita curtipes*, de menor tamaño, y láminas más aserradas y más separadas. Además, *A. curtipes* es otoñal y no primaveral. Alguien podría confundirla con *Amanita phalloides* en su variedad blanca, a pesar de que un estudio anatómico detallado la hace muy diferente. Por tanto, es aconsejable que no sea recolectada por principiantes fuera de las provincias donde las conocen bien y son abundantes y populares.

## Comestibilidad

Los gurumelos "asados con aliño" son un plato delicioso típico onubense: se elimina la cutícula, se le hechan unos granos de sal y se asan sobre ascuas semiapagadas; una vez asados se trocean y se colocan en un recipiente hondo; se añade tomate triturado de lata, pimiento morrón, cebolleta fresca y un ramito de culantro recién cortado, se adereza de sal, aceite y vinagre de vino dejando reposar mejor de un día para otro. Otras formas de cocinarlas son: "gurumelos y chocos con habas tiernas", "arroz con gurumelos" y "garbanzos con gurumelos", recetas todas facilitadas por el micólogo y gran micófilo Tomás Jarillo.

*Amanita ponderosa*

---



# AMANITA VINOSA

**Amanita (g) = Monte entre Sicilia y Siria donde eran frecuentes, seta.**

**Rubescens (l) = Rojiza; por que enrojece en la madurez.**

## Características

Sombreros de 5 a 15 cm de diámetro, carnosos, hemisféricos inicialmente, luego convexos y por último abiertos, con borde no estriado. Cutícula pardo-rojiza, con manchas de tonalidades pardo-vinosas, recubierta de verrugas planas grisáceas a blanco-vinosas provenientes de la volva. Láminas blancas de tonos rosáceos más marcados en los ejemplares maduros; anchas y apretadas. Pie cilíndrico, de color blanquecino rosado, con la edad de color netamente vinoso, principalmente en la base; anillo colgante, amplio y estriado; base bulbosa sin los rasgos característicos de la típica volva de las Amanitas. Carne gruesa, blanquecina, que enrojece con el aire, de sabor dulce y olor poco apreciable.

## Hábitat

Está muy bien representada en Andalucía, siendo más abundante en su mitad Occidental. Es muy frecuente en el Parque Natural de los Alcornocales (Cádiz), así como en el Parque Natural de Arcena y Picos de Aroche. Puede encontrarse en pinares y bajo frondosas, principalmente castaños, alcornoques y encinas, tanto en primavera como en otoño.

## Especies semejantes

Podría confundirse con la tóxica *A. pantherina*, pero esta tiene los bordes del sombrero estriados y además nunca enrojece.

## Comestibilidad

Aunque poco consumida en Andalucía, si exceptuamos algunas localidades de Huelva y Cádiz, está considerada como un buen comestible. Es muy apreciada en el Norte de España. Siempre hay que consumirla muy bien cocinada, a la plancha o frita, nunca cruda, ya que posee hemolisinas termolábiles, sustancias capaces de destruir los glóbulos rojos de la sangre, cuando se consume cruda, destruyéndose con la cocción.

## *Amanita rubescens*

---



# AMANITA ENFUNDADA

**Amanita (g) = Monte entre Sicilia y Siria donde eran frecuentes, seta.**

**Vaginata (l) = Que tiene vaina; por la volva.**

## Características

Sombrero de 5 a 8 cm de diámetro, primero ovoidal para aplanarse con la edad, presentando un mamelón central y margen muy estriado. Brillante en tiempo seco y de color gris plomizo, normalmente con placas escamosas blancas procedentes de la volva o velo universal. Láminas blancas, libres, bastante anchas y apretadas. Pie frágil, hueco, recubierto por una volva blanquecina persistente. Carne blanca, dulce, de sabor agradable. Esporada blanca.

## Hábitat

Muy frecuente en toda Andalucía, en otoños y primaveras lluviosas. La podemos recolectar tanto en encinares como en pinares, así como bajo las jaras en los bosques mixtos.

## Especies semejantes

Esta *Amanita* sin anillo pertenece al grupo de las *Amanitopsis*, que se diferencian precisamente por esta característica, y comprenden distintas variedades de diferentes tonalidades tales como *A. vaginata* var. *alba*, var. *fulva* y var. *plumbea*. La que aparece en la fotografía es la variedad *plumbea* que además es la más frecuente de todas. Podría confundirse con algunas Amanitas tóxicas o mortales, aunque se diferencia fácilmente de estas por no presentar anillo.

## Comestibilidad

Se puede decir que es un buen comestible, apreciado en algunas zonas. Pero por ser poco carnosa, frágil, y especialmente, por la posibilidad de que algún principiante la confunda con alguna otra Amanita mortal, se aconseja a estos que no la recolecten. En caso de consumirla, es necesario que se haga siempre frita o cocida, ya que en crudo ha resultado para algunas personas algo tóxica. Nosotros la hemos consumida frita y enharinada, y nos ha parecido muy buena. Otra forma de ponerla es al ajillo, como otras especies descritas.

*Amanita vaginata*

---



# ARMILARIA DE COLOR MIEL, SETA DE MEMBRILLO

**Armillaria (l) = Brazalete; hace referencia al anillo. Mellea (l) = miel; por su color.**

## Características

Sombrero de 4 a 15 cm de diámetro, convexo en la fase juvenil, para luego aplanarse y deprimirse un poco en la madurez. Como su nombre vulgar indica, es de color miel, más oscuro en el centro, donde normalmente tiene un mamelón. Cutícula separable con facilidad, recubierta de escamas pardo oscuras más patentes en ejemplares jóvenes, perdiéndose un poco con la edad. Láminas poco apretadas, blancas al principio, para con la edad pasar a amarillentas, normalmente manchadas de rojizo en la vejez. Pie esbelto, fibroso, elástico, de color crema a pardo blanquecino; con anillo persistente, grueso y membranoso, de tonos blancuzcos. Carne amarilla pálida, de olor y sabor algo amargos. Esporada blanca.

## Hábitat

Es una seta que vive formando grandes grupos, tanto en otoño como en primavera, en árboles vivos (principalmente coníferas y planifolios), en madera vieja y raíces en descomposición. Según las condiciones donde se desarrolle, puede vivir como un simple hongo saprofito, desarrollándose como se ha indicado, o por el contrario manifestarse de forma destructiva, causando auténticos desastres en plantaciones forestales, frutales, etc. Frecuente en toda la Andalucía.

## Especies semejantes

Puede confundirse con otras especies de Armilarias, pero si las observamos detenidamente son fácilmente diferenciales. Por ejemplo, *A. oscura*, presente también en Andalucía, tiene el color del sombrero y las escamas, más claros. *A. tabescens*, es parecida pero no tiene anillo; y *A. gallica* tiene el pie bulboso.

## Comestibilidad

Muy consumida en algunas comarcas. En el Parque Natural de las Sierras Subbéticas Cordobesas, donde se le conoce con el nombre de "seta de membrillo" tiene mucha aceptación, aunque se aconseja tomar las siguientes precauciones: 1) consumir solo ejemplares jóvenes y pequeños y 2) no comerla nunca cruda, pues puede resultar tóxica. Se puede consumir frita, rehogada con harina, etc.

## *Armillaria mellea*

---



# PLATERA

***Clitocybe (l) = De sombrero inclinado.***

***Geotropa (g) = De espaldas al suelo;  
por su porte.***

## Características

Sombreros de 10 a 15 cm de diámetro, de color corteza de pan, inicialmente convexos, después planos y finalmente embudados, con un marcado mamelón central y borde enrollado. Láminas muy decurrentes, numerosas, apretadas, de color blanco-crema. Pie robusto, largo, engrosado en la base, del mismo color que el sombrero. Carne blanca y consistente, de olor y sabor muy agradables. Esporada blanquecina.

## Hábitat

Especie otoñal que "prefiere" los prados, pastizales o claros de bosque. Crece en grupos de varios individuos formando círculos o hileras. Frecuente en toda Andalucía.

## Especies semejantes

Es parecida a otros *Clitocybes* de grandes dimensiones tales como *C. geotropa* var. *máxima*, de forma embudada pero sin mamelón en el sombrero.

## Comestibilidad

Comestible de excelente calidad siempre que se consuman solo los sombreros. En las provincias donde se consume se prepara de diversas formas; nosotros creemos que una de las más adecuadas es al ajillo, eliminando previamente el pie, ya que resulta algo correoso y duro.

*Clitocybe geotropa*

---



# SETA ANISADA

***Clitocybe (l)* = De sombrero inclinado.**

***Odora (l)* = Oloroso;  
por su fuerte olor anisado.**

## Características

Sombrero de 4 a 7 cm de diámetro, hemisférico en la juventud, más tarde aplanado, de color verde grisáceo tendiendo, a decolorarse con la vejez, con borde ligeramente enrollado y ondulado. Láminas de color gris verdoso, algo más pálidas que el sombrero, y poco decurrentes. Pie algo retorcido, recordando a una porra en su base, de color verde-grisáceo. Carne blanco-verdosa, con un fuerte olor anisado. Esporada blanquecina.

## Hábitat

Es una especie muy repartida por toda Andalucía, aunque no muy abundante, que crece sobre cualquier tipo de suelo en bosques de pinos y frondosas.

## Especies semejantes

Dadas sus características morfológicas y su olor, es difícil confundirla con otras especies. Como mucho, podría confundirse con *Clitocybe suaveolens*. Del resto de los *Clitocybes* blancos, muy tóxicos, es por regla general, fácilmente diferenciable.

## Comestibilidad

En gran parte de la bibliografía esta seta está considerada como un comestible mediocre. Su intenso sabor hace recomendable mezclarla con otras especies a modo de condimento. Sin embargo, nosotros la hemos consumido frita y nos ha resultado deliciosa, gustos aparte, y no digamos de la "confitura de anisadas" que se prepara de la siguiente forma: se cuecen a fuego lento en una cacerola con agua, añadiéndole azúcar en la misma proporción, canela en rama y ralladura de limón; cuando hayan tomado consistencia, se retiran del fuego, se trituran y se sirven. Resultan deliciosas.

## *Clitocybe odora*

---



# MOLINERA

---

## Características

Sombrero de 5 a 12 cm de diámetro, convexo, después embudado, con cutícula de color blanco a gris-perla, separable, pruinosa; margen de convoluto a incurvado. Láminas decurrentes, al principio blancas y después rosadas. Pie blanco, pruinoso, con la base ensanchada y algodonosa. Carne blanca y frágil, de olor a harina mojada y sabor dulce. Esporada rosada.

## Hábitat

Se desarrolla generalmente en otoño en bosques de diferentes especies arbóreas, encinares, quegigares, castaños, etc.

## Especies semejantes

Es fácil de confundir con especies tóxicas del género *Clitocybe*, pero *Clitopilus prunulus* presenta la esporada de color rosado y un fuerte olor harinoso.

## Comestibilidad

Es de una comestibilidad excelente. Recomendamos para esta especie el «revuelto de setas»: se trocean las setas manualmente en un recipiente de agua, con lo cual el aroma aumenta. Se ponen las setas en una sartén para quitar el agua. Si están muy secas se añade agua para que tengan una cocción de aproximadamente media hora. Una vez quitada el agua se añade aceite y se fríen hasta que estén doradas, añadiendo en este momento la sal. Se baten los huevos y se mezclan con la sal en la sartén hasta que el huevo tome la compostura ideal. En el momento de añadir los huevos el fuego debe ser suave.

## *Clitopilus prunulus*

---



# BARBUDA, CHIVATO

***Coprinus (g) = Excremento.***

***Comatus (l) = Melenudo.***

## Características

Sombrero de 4 a 12 cm de altura y de 3 a 6 cm de ancho, que de joven presenta aspecto de un huevo cerrado, para adquirir una morfología campanulada con la edad. Su color es blanquecino-pardusco, recubierto de escamas peludas muy patentes, de aquí su nombre específico. Con la edad el color blanco del sombrero cambia a rosáceo y después a negro, siguiendo un proceso de licuefacción característico de la mayoría de los *Coprinus*, apreciándose gotear una sustancia similar a la tinta. Las láminas están libres del pie, muy apretadas, casi pegadas unas con otras, blancas a rosadas y por último negras, hasta diluirse. Carne escasa, blanca al principio, haciéndose tinta al final. Pie liso, fibroso, hueco, blanco y fácilmente separable del sombrero. Esporada negra (líquida).

## Hábitat

Crece en primavera y otoño, formando grupos a veces muy numerosos, en bordes de caminos, arroyos, parques, linderos forestales y lugares estercolados. Frecuente en toda la Andalucía.

## Especies semejantes

No puede confundirse con ninguna otra venenosa. En encinares, es frecuente otra seta parecida el *Coprinus ovatus*, también comestible, aunque de menor tamaño. Un "pariente" de "la barbuda" que podría encerrar alguna peligrosidad es el *C. atramentarius*, que contiene sustancias que provocan sudoración, enrojecimientos y palpitaciones, si se consume con alguna bebida alcohólica.

## Comestibilidad

Es una delicada y exquisita seta cuando es joven y mantiene el color blanco. En el momento que comienza a teñirse de rosa-negruzco pierde casi todo su valor culinario. Con jamón y espárragos salteados resulta deliciosa. Una receta que nos pareció exquisita tomada de José Llaveró de la Asociación Micológica "Lactarius" de Jaén, es la "tortilla de barbuda con ajo porro": se frien en poco aceite los ajos-porros, y cuando empiezan a dorarse se agregan las barbudas limpias y cortadas en trozos pequeños, en cantidad igual a la de los ajo-porros picados finamente; se sazona con una pizca de pimienta blanca; cuando se ha reducido el agua de las setas se agregan los huevos batidos y se cuaja la tortilla.

## *Coprinus comatus*

---



# LACARIA

***Laccaria (l) = Relativo a la piel teñida. Laccata (l) = Teñir; por el color de las láminas.***

## Características

Sombrero de 2 a 5 cm de diámetro, inicialmente convexo y luego aplanado, ligeramente deprimido en el centro, con cutícula pardo-rojiza-mate, más rojiza con la humedad, de aspecto un poco granulado; margen ondulado a plano y del mismo color que el sombrero. Láminas adnadas, muy separadas y gruesas, de color rosa-pardusco, manchadas de blanco por el polvo de las esporas. Pie de color semejante al sombrero, largo, fibroso, con una base bulbosa que presenta restos de micelio. Carne del mismo color que la cutícula, fina, epesa, sin olor ni sabor característicos. Esporada blanquecina.

## Hábitat

Suele crecer formando grupos numerosos, siendo muy frecuente en toda Andalucía. Fructifica en otoño en todo tipo de bosques, mostrando preferencia por suelos ácidos.

## Especies semejantes

Se puede confundir con otras lacarias, todas comestibles, como *L. bicolor* (de color pardo-rojiza), *L. amethystina* (de color violeta) y *L. proxima* (de tonalidades muy semejantes).

## Comestibilidad

Es un comestible bastante aceptable, desechando el pie. Debido a su pequeño tamaño hay que recolectar muchas para poder cocinar un plato mínimamente presentable. Una receta que nos recomendó nuestro amigo Armando Guerra, de la Sociedad Micológica de Madrid, es la de "confitura de Lacaria y Seta anisada" resultando un postre de una finura y delicadeza extraordinaria. Se procede de la siguiente manera: en una cacerola se introducen los sombreros de Lacarias limpios, añadiendo el mismo volumen de azúcar, un par de ejemplares de seta anisada y un vasito de vino tinto, cubriéndolo todo con agua; se deja cocer unos 10 minutos desde que empieza a hervir, removiendo de vez en cuando hasta dejarle la consistencia deseada.

*Laccaria laccata*



# NIZCALO, MISCALO, GUISCANO

***Lactarius (l) = Que posee leche; por el látex***

***Deliciosus (l) = Delicioso.***

## Características

Sombbrero de 4 a 20 cm de diámetro, de color anaranjado con tonalidades rojizas, adornado por círculos concéntricos más oscuros; convexo a umbilicado o hundido, con el margen enrollado hacia abajo. Láminas de color anaranjado, de igual color que el sombrero, apretadas y manchadas de tonos verdosos. Pie corto, hueco, cónico, con manchas oscuras. Carne dura compacta, granulosa, de color zanahoria al corte o rotura, olor aromático y sabor dulzón. Látex anaranjado. Esporada ocre-clara.

## Hábitat

Crece en otoño bajo pinares de suelos ácidos. Muy frecuente y apreciado en toda Andalucía, quizás el más conocido popularmente.

## Especies semejantes

Puede confundirse con *Lactarius saguifluus*, aunque este tiene una coloración más oscura, púrpura-rojiza. También podría confundirse con el *L. semisanguifluus*, de características intermedias entre los dos anteriores. Más raramente con el tóxico "Falso nízcalo" (*Lactarius chrysorrhous*), más pequeño y de látex amarillento.

## Comestibilidad

Buen comestible, muy apto para conserva. Constituye un importante recurso económico en zonas deprimidas de la sierra, en las que durante los otoños se recolectan y exportan a mercados catalanes donde es muy apreciada. Tiene la propiedad, alarmante si se desconoce, de colorear la orina de rojo, lo que constituye un indicativo del buen funcionamiento renal. Una buena forma de cocinarlos son los nízcalos en salsa. Una vez limpios, echamos un poco de aceite de oliva en una sartén y doramos la cebolla hasta que se transparente, seguidamente se rehogan las setas con un ajo machacado y un chorrito de vino blanco, un poco de harina y sal, se dejan cocer de 10 a 20 minutos.

*Lactarius deliciosus*

---



# NIZCALO ARRUGADO

***Lactarius (l) = Que posee leche; por el látex***

***Rugatus (l) = Rugoso.***

## Características

Sombrero de 5 a 12 cm de diámetro, de joven globoso-hemisférico, para aplanarse y deprimirse en la madurez. Cutícula de color anaranjado, pruinosa, poco separable, seca, mate. Margen rugoso, permaneciendo mucho tiempo enrollado. Láminas apretadas, de adnadas a ligeramente decurrentes, de color blanco a crema o amarillo-anaranjado, tomando un color lilacino al roce, y posteriormente pardo. Pie corto, cilíndrico, de tonalidades claras similares al sombrero, aunque con frecuencia presenta una zona rosa o pardo-rosácea en su parte superior. Carne espesa, elástica, frágil, de color blanco a pardusco, de sabor dulce y olor suave. Látex blanquecino, inmutable. Esporada blanquecina.

## Hábitat

Especie otoñal frecuente en Andalucía, sobre todo en su mitad occidental, que habita en alcornocales y encinares de suelos ácidos. La fotografía fue tomada en el Parque Natural de los Alcornocales.

## Especies semejantes

Por las características del sombrero, principalmente por sus rugosidades, resulta difícil de confundir con otras especies del género *Lactarius*.

## Comestibilidad

Está considerada como un buen comestible, pero es poco consumido en Andalucía. La podemos cocinar, según nuestro amigo José Romero Sánchez, de la siguiente forma: se derrite mantequilla y se rehogan en ella cebolla y ajos picados. A continuación se añaden las setas troceadas, zumo de limón, sal, pimienta y perejil, y se deja que se haga lentamente. Luego se agrega la Mairena, ligándola bien. Finalmente ponemos el Jerez y la nata líquida dejando que dé un hervor todo junto. En una fuente refractaria, lo espolvoreamos con queso rallado gratinándolo durante cinco minutos.

*Lactarius rugatus*

---



# NIZCALO SANGUINOLENTO

***Lactarius (l) = Que posee leche; por el látex***

***Semisanguifluus (l) = Semi = mitad; sanguifluus = del que fluye sangre.***

## Características

Sombrero de 4 a 10 cm, primero convexo y más tarde extendido, algo deprimido, en forma de embudo, con cutícula de color naranja y tonalidades generalmente verdosas, un poco vinoso hacia el margen, y hacia el centro con circunferencias concéntricas (zonado). Láminas apretadas, de color naranja-pálido, con tintes vinosos donde han sido dañadas, y finalmente verdosas. Pie cilíndrico, atenuado en la base, más pálido que el sombrero, tomando también tonalidades verdosas. Carne blanquecina al principio, manchada de color zanahoria por el látex, después anaranjada o vinoso y finalmente verde. Látex de color zanahoria o color sangre. Esporada ocre claro.

## Hábitat

Especie otoñal que se desarrolla en bosques húmedos de coníferas.

## Especies semejantes

Podría confundirse con *Lactarius deliciosus* el cual no tiene el sombrero, carne y láminas de color verde.

## Comestibilidad

Buen comestible, para la mayoría de los autores mejor que *Lactarius deliciosus*. Esta seta se puede cocinar de muchas maneras, pero la forma de disfrutar de su sabor más auténtico es haciéndola simplemente a la plancha.

## *Lactarius semisanguifluus*

---



## PIE VIOLETA

***Lepista (g) = Vaso amplio de metal o barro. Nuda (l) = Desnudo; por su lisa cutícula.***

### Características

Sombrero de 5 a 13 cm de diámetro, de joven convexo, para luego aplanarse con la edad, manteniendo el borde enrollado. Cutícula lisa con tonalidades violáceas muy bellas, pero según la edad y el grado de humedad, puede pasar del azul-lila intenso a ocre-pardusco. Láminas finas y apretadas, algo decurrentes y de tonalidades violetas o lila-azuladas. Carne tierna, frágil, blanca-violácea, con sabor y olor agradables. Pie de tonalidades similares a las láminas, con fibrillas claras, algodonoso, y con una base algo bulbosa. Esporada ligeramente rosada.

### Hábitat

Es común encontrarla en otoño y primaveras lluviosas, formando con frecuencia agrupaciones circulares ("corros de brujas"). Se desarrolla en gran variedad de terrenos, tanto en prados como en bosques de pinos y encinas. Es muy frecuente en toda Andalucía.

### Especies semejantes

Es muy parecida a *L. sordida*, pero esta es más pequeña y menos carnosa. Se ha confundido con algunas especies de los tóxicos "Cortinarios violetas", que se diferencian claramente por la presencia de una especie de tela de araña en el pie, típica de este género.

### Comestibilidad

Es un buen comestible, de sabor suave y agradable. Es idóneo para freír o para mezclarlo con otras setas en platos combinados. En crudo puede resultar algo tóxica. Su coloración hace que no sea muy atractiva para muchos recolectores, siendo poco consumida en Andalucía.

*Lepista nuda*

---



## SETA DE VACA, PIE AZUL

**Lepista (g) = Vaso amplio de metal o barro.**

**Saeva (l) = Inflamado.**

### Características

Sombrero de 4 a 12 cm de diámetro, al principio convexo, pero con el paso del tiempo aplanado y algo deprimido; margen incurvado, ondulado y de tonos más claros que el resto del sombrero. Cutícula de color crema ocrácea, separable, lisa y brillante en tiempo seco. Láminas blancuzcas, apretadas y sinuosas, siendo algo decurrentes en los ejemplares maduros. Pie cilíndrico, espeso, robusto y algo engrosado en la base, de un bello color violáceo de donde toma su nombre popular. Carne blanca, abundante, carnosa, con sabor dulce y agradable. Esporada crema rosácea.

### Hábitat

Es una seta tardía que suele aparecer a mediados de invierno y es capaz de soportar las heladas. Especie psícola y propia de pastizales de montaña, aunque es fácil verla en jardines y bosques mixtos formando "corros de brujas". Poco frecuente en general en Andalucía, aunque en algunos Parques Naturales como Sierras Subbéticas, Montes de Málaga y Cazorla, Segura y las Villas, la podemos ver con facilidad.

### Especies semejantes

Similar a *L. nuda*, pero sin tonos violáceos en el sombrero y las láminas. Por su aspecto, también se podría confundir con algún *Tricoloma*, del que se diferencia rápidamente por el color del pie.

### Comestibilidad

Es un buen comestible, pero poco conocido en Andalucía. Muy apropiada para una receta típica del P. N. de las Sierras Subbéticas como es el "mojete de setas": Ingredientes: pan, ajo, sal, aceite de oliva, harina y azafrán. Se enharinan y se frien, las sacamos y le añadimos un migajón de pan, que previamente hemos remojado en agua y luego escurrido, agregamos uno o dos dientes de ajo picado, sal y una hebrita de azafrán, se marea a fuego lento hasta alcanzar la consistencia deseada.

*Lepista saeva*

---



# LIOFILO AGREGADO

***Lyophyllum (g) = Hojas o láminas libres, sueltas.***

***Decastes (g) = Decena, grupo.***

## Características

Sombrero de 3 a 7 cm de diámetro, convexo de joven, para deprimirse y aplanarse en la madurez, de color gris a tostado ceniza, brillante en tiempo seco y normalmente deformado por la presión que ejercen unos ejemplares con otros. Superficie glabra, adornada de pequeñas fibras radiales adnadas. Láminas blancas, adherentes y algo decurrentes en la vejez, finas y juntas. Pie blanco, fibroso, flexible, que normalmente reúne varios ejemplares en una sola base, de aquí su nombre popular. Carne de sabor dulce y olor agradable. Esporada blanquecina.

## Hábitat

Forma grupos bastante numerosos cerca de tocones y raíces enterradas de caducifolios y en especial árboles de ribera, tanto en otoño como en primavera. Poco frecuente en general en Andalucía, aunque en los Parques Naturales de Sierras Subbéticas y Sierra Mágina la hemos recolectado en abundancia.

## Especies semejantes

Puede confundirse con algunas especies del mismo género, que normalmente tienen las láminas más oscuras y que ennegrecen al tocarlas, tales como *L. fumosus*, *L. inmundum*, y *L. transforme*. Sin embargo esto no encierra ningún peligro ya que todos son comestibles.

## Comestibilidad

Es un buen comestible, de sabor fino y delicado, pudiéndose cocinar de formas muy diferentes, frito, al ajillo, a la plancha, en tortilla, etc., siempre que utilicemos ejemplares jóvenes. Una forma particular con la que resultan exquisitas es en sopa, la cual podemos preparar cociendo 1 litro de leche y 250 gr. de setas limpias y troceadas, con un poquito de concentrado de carne; con la leche, un poco de mantequilla y una cucharadita de harina, se hace una salsa poco consistente que será la sopa, siendo los tropezones los trozos de seta mencionados; se salpimenta al gusto, pudiendo añadir también una pizca de nuez moscada.

## *Lyophyllum decastes*

---



# PARASOL

---

***Macrolepiota (g) = Lepiota grande.***

***Mastoidea (g) = Mama, por el  
mamelón del sombrero.***

## Características

El sombrero es primero cónico, después campanulado y por último extendido, con un mamelón muy pronunciado. Cutícula de crema a parda, con escamas menos abundantes hacia los bordes. Láminas libres, de color blanco al principio y después crema, separadas por un collar a modo de escote, apretadas, de anchas a ventradas, con laminillas. Pie cilíndrico, delgado, ensanchado en la base, hueco, largo, cubierto de finas escamas parduscas en toda su longitud, con anillo membranoso ligeramente móvil de color pardo en la cara inferior y blanco la superior. Carne no muy abundante, blanca, de olor y sabor agradables. Esporada blanca.

## Hábitat

En otoño puede encontrarse fácilmente en claros de bosques caducifolios y perennifolios.

## Especies semejantes

Se asemeja a *M. excoriata* y *M. procera*, aunque la primera presenta un pie de dimensiones semejantes al diámetro del sombrero, de color blanquecino y el mamelón es muy suave o nulo. La segunda es de mucho mayor porte, tiene las escamas muy levantadas y un pie muy escamoso, atigrado y con anillo doble.

## Comestibilidad

Buen comestible, asadas están exquisitas. Una receta apropiada es la siguiente: se eliminan los pies y se desechan, se limpian, se rellenan con ajo muy picado, perejil, aceite de oliva y sal, y se ponen a la brasa, aunque si no disponemos de brasa, la podemos poner al horno muy caliente. Les "sienta" muy bien una pizca de pimienta.

*Macrolepiota mastoidea*

---



# PARASOL, PARAGUAS, GALLIPIERNO

***Macrolepiota (g) = Lepiota grande.***

***Procera (l) = Alto, esbelto.***

## Características

Sombrero de 10 a 25 cm de diámetro. De joven casi esférico, en forma de maza de tambor, luego se expande y aplana. Presenta un marcado mamelón central, liso en el centro. Los restos de la cutícula forman abundantes escamas de tonos tostados sobre un fondo blanquecino. Las láminas están algo separadas del pie, son blancas, delgadas y están muy juntas unas a otras. Carne blanca que vira un poco al rosa-tostado, de olor y sabor suave y agradable. Pie alto, hueco y fibroso, abultado en la base, fácilmente separable del sombrero y con un anillo doble, grande, móvil y lanoso por el borde. Esporada blanquecina.

## Hábitat

Muy frecuente y abundante por toda Andalucía. Debido a su tamaño, es una de las setas más espectaculares, ya que como anteriormente se ha mencionado su sombrero puede llegar a medir hasta 25 cm y su altura 35 cm. Se cría en otoño en claros de bosques herbosos tanto de coníferas como de Quercineas.

## Especies semejantes

Similar a otras "macrolepiotas" de gran tamaño tales como la *M. rickenii*, *M. excoriata* y *M. mastoidea*, todas comestibles, por lo que su confusión no entrañaría ningún peligro. NOTA IMPOR-TANTE: nunca deben consumirse lepiotas menores de 10 cm, ya que algunas pueden ser mortales, como son las "Lepiotas" del grupo *Helveola*.

## Comestibilidad

Excelente comestible. Una forma exquisita de prepararlas, y de la que podemos dar fe, consiste en coger 2 ejemplares jóvenes y tiernos, eliminar los pies, rellenar las láminas de trocitos de jamón, ajo picado, perejil, sal y pimienta, después se tapa con el sombrero del otro ejemplar, a modo de bocadillo, se robozan con huevo, pan rallado y harina, friéndose en aceite de oliva a fuego fuerte.

## *Macrolepiota procera*

---



# SENDERUELA, SETA DE PALILLO

***Marasmius (g) = Lánguido, por su delgadez.      *Oreades (g) = Ninfas de los prados.****

## Características

Sombbrero de 3 a 6 cm de diámetro, al principio cónico o convexo, para hacerse plano en la madurez, manteniendo un mamelón acusado. Cutícula no separable, higrófona y, dependiendo de la humedad ambiental, de color pardo-rojizo más oscuro en el centro; margen delgado, translúcido y estriado, levantándose en la vejez. Láminas blancas o crema rosadas, libres y separadas por laminillas del mismo color. Pie cilíndrico, largo, con la base algo bulbosa, rígido, cartilaginoso, y puede doblarse sin partirse. Carne blanquecina o crema pálida, con sabor suave y olor a almendras amargas. Esporada blanca.

## Hábitat

Forma agrupaciones circulares o lineales (corros de brujas) ocupando grandes extensiones de terreno, en prados húmedos y lugares nitrogenados, tanto en primavera como en otoño. Muy distribuido por toda Andalucía, siendo localmente abundante en Sierra Morena.

## Especies semejantes

Podría confundirse con *M. collinus*, que es tóxico, pero este tiene el pie frágil y quebradizo y olor aliáceo. También se asemeja a la *C. dryophilla*, de hábitat diferente, ya que prefiere los bosques.

## Comestibilidad

Está considerada como un buen comestible. Cruda es algo tóxica debido al ácido cianhídrico que contiene, por lo que es necesario consumirla siempre cocinada. Es muy propia para desecarla. Es apropiada para todo tipo de guisos, sopas, etc. Una receta especialmente buena para esta seta es el "Fricandó de carne con senderuelas": Se fríen las setas en aceite de oliva y se "apartan". En el mismo aceite se prepara un sofrito de cebolla y tomate al que se añaden las setas y el agua del remojo. Por separado, previamente enharinada, se fríe la carne y se junta con los demás componentes. Se deja cocer durante unos minutos y se rocía con un poquito de vino blanco a fuego lento y con la cacerola tapada.

## *Marasmius oreades*

---



# SETA DE CAÑADILLA

***Melanoleuca* (g) = Blanco y negro.**

***Grammopodia* (g) = De pie rayado.**

## Características

Sombrero de 5 a 13 cm de diámetro, de convexo o planoconvexo, anchamente mamelonado, con borde enrollado que se extiende con la edad; cutícula lisa, de color pardo grisácea, más oscura en el centro, quebradiza en tiempo seco. Láminas apretadas adherentes, suavemente decurrentes, blancas o algo amarillentas con la edad. Pie pardo, de tonalidades semejantes al sombrero, cilíndrico, recto, con la base claviforme, fistuloso, estriado por la presencia de fibrillas apretadas. Carne blanquecina, esponjosa, de olor farináceo fuerte y sabor suave. Esporada crema-pálida.

## Hábitat

Esta especie suele crecer en grupos o formando "corros de brujas", en otoño, en pastizales y claros de bosques, siendo relativamente frecuente en toda Andalucía.

## Especies semejantes

El género *Melanoleuca*, debido a que agrupa a especies muy semejantes (*M.vulgaris*, *M.excisa*, *M.bataillei*, *M.meridionalis*, etc) necesita una determinación de sus características microscópicas para su exacta identificación. Son setas todas ellas comestibles, de mayor o menor calidad, que se consumen en gran parte de Andalucía.

## Comestibilidad

En Andalucía se consumen de diversas formas, para nosotros la más adecuada, dado que es una seta de consistencia blanda y de poca carne, es simplemente enharinada y frita.

## *Melanoleuca grammopodia*

---



## SETA DE CARDO

***Pleurotus (g) = Por su pié excéntrico.***

***Eryngii (l) = Por crecer sobre las raíces del cardo.***

### Características

El sombrero al principio es convexo, para aplanarse con la edad y deprimirse un poco en el centro, con su borde enrollado. Color variable, de beige a pardo-rojizo o pardo-grisáceo. Cutícula gruesa y algo escamosa. Láminas blancas al principio, después cremosas u ocráceas, desiguales y muy decurrentes. Pie excéntrico y blanquecino, que al ser arrancado y desenterrado, puede observarse como nace de la raíz podrida del cardo corredor (*Eryngium campestre*), de ahí su nombre científico. Carne compacta, blanca, de olor y sabor no muy pronunciados. Esporada blanquecina.

### Hábitat

Crece en pastizales y claros de bosque en los que abunde el cardo corredor. Muy frecuente en Andalucía, sobre todo en otoños y primaveras lluviosas.

### Especies semejantes

Por su hábitat y características es difícil confundirlo con setas tóxicas. Su única posibilidad de confusión sería con otros *Pleurotus* comestibles como la seta de cañaeja (*P. eryngii* var. *ferulae*), tratada también en esta guía.

### Comestibilidad

Está considerada como un excelente comestible y una de las setas más populares. Se puede comer frita, al ajillo o como se desee. Una buena receta con la que resultan exquisitas son las setas de cardo en salsa: Ingredientes: Aceite de oliva, sal, cebolla, ajo, perejil, harina, pimienta negra y pimentón. Se hace un sofrito de cebolla condimentado con el perejil, pimiento, ajo y un poquito de harina, seguidamente se rehoga todo con pimentón y sal, se añaden las setas limpias y troceadas en pedazos pequeños, se mantiene en el mismo recipiente cociendo a fuego lento, durante 10 ó 15 minutos, hasta que la seta elimine parte del agua. Se puede añadir un poquito de guindilla picante.

## *Pleutorus eryngii*

---



# SETA DE CAÑAHEJA

***Pleurotus (g) = Por su pié excéntrico.***

***Eryngii (l) = Cardo.***  
***Ferulae (l) = Ferula o Cañaheja.***

## Características

Sombrero de 6 a 18 cm de diámetro, bastante irregular (como se puede apreciar en la fotografía), plano o algo embudado, y con borde incurvado, de color ocráceo, muy similar al cortezón de pan, pero con tonalidades más oscuras. Láminas muy decurrentes, estrechas y separadas, de tonalidades más claras que el sombrero. Pie lateral y blanquecino. Carne compacta, espesa y blanquecina, de olor y sabor agradables. Esporada blanca.

## Hábitat

Vive en pastizales de montaña y es frecuente sobre todo en las montañas calizas, creciendo en las raíces muertas de la cañaheja (*Ferula communis*) en primavera y en otoño. La hemos encontrado fácilmente en el P. N. de las Sierras Subbéticas y en el P. N. de Sierra Mágina.

## Especies semejantes

Como se ha dicho, al hablar de la seta de cardo, es la única seta que podría tener cierta semejanza, pero la que en esta ocasión describimos tiene tonalidades más claras y vive sobre las raíces de una planta diferente. Hemos podido comprobar que algunos aficionados la han confundido con *Clitocybe gibba* y con *C. costata*, especies frecuentes en Andalucía, pero afortunadamente sin peligro de toxicidad.

## Comestibilidad

Al igual que la seta de cardo, es un excelente comestible, propio para mojete de setas, fritas, al ajillo, etc.. Un plato muy simple pero exquisito son las setas de cañaheja con ajetes: se sofríen los ajetes a fuego lento en aceite de oliva, cuando estos están empapados y blandos se añaden las setas ya limpias y troceadas con sal y pimienta, se dejan cocer a fuego lento durante unos 20 minutos y se sirven calientes.

*Pleurotus eryngii* var. *ferulae*

---



# SETA DE MIMBRE

***Pleurotus (g) = Por su pié excéntrico.***

***Ostreatus (l) = Ostra.***

## Características

Esta seta tiene un sombrero carnoso, de 5 a 7 cm de diámetro, excéntrico, de joven embudado con el borde enrollado para posteriormente extenderse en la madurez. Su cutícula es seca, lisa y de color variable, de grisácea a gris-pardusca. Las láminas son estrechas, apretadas, de color blanco o crema y muy decurrentes, con laminillas intercaladas. El pie es corto y lateral con respecto al sombrero, uniéndose unos ejemplares con otros para formar algo similar a un tejadillo. Carne blanca y espesa, de olor agradable. Esporada blanca o crema.

## Hábitat

Es frecuente en toda Andalucía. Vive de forma saprofita sobre árboles viejos, troncos y ramas de caducifolios, principalmente mimbres, chopos, olivos, etc., de aquí que posea diferentes nombres populares que hacen referencia al árbol donde se recolectan. En las Sierras Subbéticas se conoce popularmente con el nombre de "seta de mimbre" o "seta de olivo comestible". Crece en otoño y primavera. Es una de las setas más aptas para su cultivo, siendo común en todos los mercados.

## Especies semejantes

Es parecido a otros *Pleurotus*, igualmente comestibles, pero más raros, como el *Pleurotus pulmonarius* y *P. comucopiae*, por lo tanto no encierra ninguna dificultad ni posible confusión con setas venenosas.

## Comestibilidad

Está considerada como un buen comestible. En Andalucía, junto con el Champiñón cultivado, es una de las setas que más se consumen. Resulta deliciosa frita y a la plancha, que es como generalmente se consume. Una buena receta para esta especie son las "setas rehogadas": se calienta aceite y se dora una cebolla y un ajo, se agregan las setas troceadas y se marean durante unos 5 minutos, se le añade un cacito de caldo de carne y se dejan cocer a fuego lento durante otros 10 minutos, se sazona con sal y pimienta y se sirve espolvoreada con perejil picado.

*Pleurotus ostreatus*

---



# CARBONERA, SETA DE CERDOS

***Russula (l) = Que tiende al rojo (muchas especies de este género tienen este color).***

***Cyanoxantha (g) = Amarillo y azulado.***

## Características

Sombrero de 7 a 14 cm de diámetro, primero hemisférico, luego aplanado y algo hundido en la vejez; borde liso pero algo estriado en la madurez; cutícula separable parcialmente y viscosa en tiempo húmedo, de tonalidades muy variables que van del morado al gris-violeta, verdosa o púrpura. Láminas apretadas, blancas y adherentes. Pie carnoso, cilíndrico, blanco, y ahuecado con la edad. Carne quebradiza, blanca, de sabor dulce y agradable, a avellana.

## Hábitat

Esta *Rusula* es muy sensible a los fríos, por lo que es difícil encontrarla más allá de finales de octubre o primeros de noviembre. "Prefiere" bosques de alcornoques encinas y castaños. Es muy abundante en Andalucía Occidental, y más escasa en la Andalucía Oriental.

## Especies semejantes

Podría ser confundida con *R. virescens* que es más verdosa y se fragmenta en placas poligonales muy típicas. También podría confundirse con otras *Rusulas*, de tonalidades semejantes. Las *Rusulas*, en general, son difíciles de identificar, ya que la lluvia altera sensiblemente las tonalidades de sus sombreros.

## Comestibilidad

Considerada como excelente comestible, aunque nuestra experiencia nos demuestra que es poco conocida y consumida en Andalucía, a excepción de ciertas zonas de Cádiz y Huelva. Una forma buena de prepararlas es al horno con salchichas o "bacon": en una fuente de gratinar, se colocan con las láminas hacia arriba, cubriéndolas con un picadillo fino de ajo y perejil, y se aliñan con sal y aceite. Entre las tiras de las setas se colocan otras de salchichas o de "bacon"; se cuecen al horno durante 10-15 minutos y se sirven muy calientes.

*Russula cyanoxantha*

---



# RUSULA CAMBIANTE

***Russula (l) = Que tiende al rojo (muchas especies de este género tienen este color).***

***Virescens (g) = Que vira.***

## Características

Sombrero de 7 a 12 cm de diámetro, verdoso a verde-amarillento, o blacuzco-verdoso, convexo, expandiéndose en la madurez y a menudo deprimido en el centro. La cutícula se rompe hacia el margen, dejando ver una carne blanca, tomando un aspecto escamoso. Láminas casi libres, apretadas, estrechas, blancas. Pie blanquecino, normalmente ahusado, arriba pulverulento, y el resto suave. Carne blanca, sin olor distintivo, y sabor suave. Esporada crema.

## Hábitat

Se trata de una especie otoñal que crece fundamentalmente en bosques de caducifolios, aunque también en bosque mixtos de alcornosques. La fotografía fue tomada en el Parque Natural de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche.

## Especies semejantes

Es fácilmente identificable por su sombrero verde que se rompe en pequeñas escamas. Se podría confundir con *Russula cyanoxantha* de tonalidades generalmente violáceas, que no presenta las escamas citadas, y que afortunadamente está considerada excelente comestible

## Comestibilidad

Buen comestible. Una receta apropiada para esta seta son las «rúsculas guisadas con patatas»: se doran las patatas con ajo picado en aceite de oliva, se añaden las setas y se rehogan juntas hasta que suelten el agua. A continuación se añade media cucharada de pimentón dulce y picante. Finalmente se añade agua y sal, y se hierven hasta que las setas estén tiernas.

*Russula virescens*

---



# SETA DE LOS CABALLEROS

***Tricholoma (g) = De pelo, borde.***

***Equestre (l) = De los caballeros o nobles; por la calidad de esta seta.***

## Características

Sombrero de 5 a 10 cm de diámetro, convexo a extendido en la madurez y mamelonado en ocasiones, con cutícula fácilmente separable de la carne, de color amarillo, sobre la que pueden aparecer de forma irregular pequeñas escamas de color pardusco. Láminas apretadas, ventrudas y de color amarillo-limón a amarillo-oro. Pie cilíndrico, robusto, carnoso, del mismo color que las láminas. Carne blanquecina, amarillenta bajo la cutícula, de olor poco apreciable y sabor dulzaino. Esporada amarillenta.

## Hábitat

Se trata de una especie poco frecuente en Andalucía, que se desarrolla, generalmente, en pinares de suelos ácidos o bosques mixtos de encinas y pinos.

## Especies semejantes

Se asemeja mucho al tóxico *T. sulphureum*, pero este tiene un penetrante olor a gas de alumbrado y una simple prueba de sabor produce náuseas y vómitos. *T. auratum* presenta tonalidades menos amarillentas. Esta fotografía ha sido cedida amablemente por nuestro amigo Augusto Rocabruna, de la Sociedad Catalana de Micología, al cual le agradecemos su colaboración.

## Comestibilidad

Es un excelente comestible, antaño estaba reservada para nobles y caballeros, de ahí su nombre. Es muy apropiada para ponerla en vinagre y en conserva. En las comarcas donde se consume se suele preparar de la siguiente forma: se corta el pie y se desecha, se limpia la cutícula viscosa, que suele presentar gran suciedad, y se limpian las láminas antes de lavar las setas, se fríe con tocino, ajo o mejorana. Es conveniente escaldarla previamente con agua hirviendo, para hacerla más digestiva.

## *Tricholoma equestre*

---



# NEGRILLA, SETA DE ESTEPA

*Tricholoma (g) = De pelo, borde.*

*Terreum (l) = De color terroso.*

## Características

Sombrero de 3 a 6 cm diámetro, de color gris o gris-ratón, globoso, campanulado o convexo y generalmente con un mamelón central; presenta flecos y una fina lanosidad o fibrillas radiales que en la madurez toman aspecto de escamas. Láminas espaciadas, blancas pero teñidas ligeramente de gris. Carne blanquecina, más bien ligera y frágil, de olor y sabor poco apreciables. Pie blanquecino, firme, cilíndrico adelgazado en la base. Esporada blanca.

## Hábitat

Especie frecuente, muy distribuida por toda Andalucía. Se desarrolla en grupos muy numerosos, principalmente en bosques de pinos. Es una especie algo tardía, que no suele encontrarse hasta bien entrado el invierno, soportando incluso algunas heladas.

## Especies semejantes

Forma parte del grupo de los "Tricolomas grises", todos comestibles, a excepción del *T. pardinum*, especie tóxica, de mayor tamaño, con escamas más marcadas, propia de montañas y poco frecuente en nuestras latitudes. Un tricoloma muy parecido, también frecuente, es el *T. scalpturatum*, que se separa fácilmente del resto por que en la vejez amarillean sus láminas.

## Comestibilidad

Es comestible muy apreciado y bastante bueno, aunque es frágil y se estropea fácilmente. Una receta muy apropiada para esta seta es el "paneche de setas". Ingredientes: aceite de oliva, ajos, cebolla, una loncha de jamón, guindilla, vino blanco, pimienta y sal. Se refrie la cebolla y el ajo, se añaden las setas bien limpias, y cuando estén cocinando, se vierte un vasito de vino blanco, se aliñan con sal, guindilla picante y pimentón a gusto. Se añaden trocitos de jamón o panceta muy fina. Cuando esté todo frito se retira del fuego y se sirve caliente.

## *Tricholoma terreum*

---



# REBOZUELO, CABRILLA

***Cantharellus (l) = En forma de copa.***

***Cibarius (l) = Comida.***

## Características

Sombrero de 3 a 8 cm de diámetro, irregular, carnoso, al principio convexo, después aplana-do-deprimido, y al final se extiende y toma la forma de un embudo, con el margen arroyado y sinuoso. Presenta pliegues o nevaduras ramificadas muy decurrentes que en realidad son los homólogos de las láminas. Es de color amarillo blanquecino o amarillo yema de huevo. El pie es cilíndrico amarillo y del mismo color que el sombrero. Carne firme, blanca y algo amarillenta hacia los bordes, de sabor afrutado, como el del albaricoque. Esporada cremosa.

## Hábitat

En años lluviosos es un hongo frecuente, muy conocido en algunas comarcas de las provincias de Cádiz, Córdoba, Huelva y Málaga, siendo especialmente abundante en el Parque Natural de los Alcornocales. Crece en grupos numerosos en otoño y a finales de primavera, sobre todo en terrenos ácidos, bajo coníferas, frondosas y jarales.

## Especies semejantes

Al parecer ha sido confundido a veces con la seta de olivo (*Omphalotus olearius*), tóxica, pero si nos fijamos en las láminas, hábitat, color y olor, se diferencian sin ninguna dificultad. Hay otros *Cantharellus* de diferentes tonalidades que resultan todos comestibles.

## Comestibilidad

El rebozuelo es un hongo apreciado y cotizado en muchas regiones, que se comercializa alcanzando precios elevados. Tiene la cualidad de que no se parasita fácilmente. Se puede utilizar en cualquier guiso y es propio para consumirlo seco. Una receta de fácil preparación y muy apta para estas setas son los "rebozuelos a la provenzal": se cortan y doran en aceite caliente los rebozuelos limpios, se le añade un diente de ajo, perejil, sal y pimienta a gusto, se tapan y se rehogan durante 20 minutos y finalmente se espesa el líquido con pan rayado.

## *Cantharellus cibarius*

---



# TROMPETA AMARILLA

---

***Cantharellus (l)* = En forma de copa.**

***Lutescens (l)* = Transformación al amarillo.**

## Características

Sombrero de 2'5 cm a 6 cm de diámetro, de color gris-pardusco más o menos oscuro sobre un fondo amarillo-naranja, con morfología tubular al principio, para embudarse al final. Las láminas están sustituidas por una especie de pliegues con grandes rugosidades y nervaduras decurrentes de color amarillo pálido. Pie largo, satinado, liso, de color amarillo-oro y tonalidades rosáceas. Carne delgada, flexible, de sabor dulce y un agradable olor a fruta. Esporada blanca cremosa.

## Hábitat

Crece en otoño bajo pinares de suelos calizos, en lugares muy húmedos.

## Especies semejantes

Se puede confundir con otros *Cantharellus*, todos comestibles, como el *C. tubaeformis*, de sombrero pardo-grisáceo, el *C. cinereus*, de color gris en su totalidad, etc.

## Comestibilidad

Excelente comestible, es uno de los *Cantharellus* más deliciosos, teniendo además la cualidad de que no se agusana. Muy apropiado como guarnición de guisos y asados, pudiéndose desecar y usar posteriormente una vez remojado.

*Cantharellus lutescens*



# LENGUA DE GATO, DE OVEJA O DE VACA

***Hydnum (g)* = Denominación primitiva de la trufa**

***Repandum (l)* = Replegado en lo alto y hacia arriba; por el borde del sombrero.**

## Características

Sombrero de 4 a 12 cm de diámetro, amarillo o blanquecino, aplanado, bastante carnoso, de morfología muy irregular, seco y aterciopelado, con borde lobulado. Como todos los *Hydnum*, en lugar de láminas o poros, poseen numerosos agujijones o púas que se desprenden fácilmente al tocarlos. Pie excéntrico, corto y macizo que con frecuencia crece unido al de otros ejemplares. Carne blanca-amarillenta, dura pero frágil y de sabor amargo. Esporada blanco crema.

## Hábitat

Generalmente se encuentra en bosques de encinas y más raramente en pinares, avanzado un poco el otoño, formando grupos o "corros de brujas". Aunque no es muy frecuente, nosotros lo hemos recolectado en los Parques Naturales de Sierra Mágina, Sierras Subbéticas, Cazorra, Segura y las Villas, siempre que las condiciones meteorológicas fueron favorables.

## Especies semejantes

Aunque menos frecuente, podría confundirse con el *H. rubescens*, de tonalidades rojizas, también comestible e incluso de mejor calidad culinaria. Por lo demás, debido a su particulares características, no existe ninguna otra confusión con hongos venenosos.

## Comestibilidad

Se considera un comestible bastante aceptable si consumimos ejemplares jóvenes y se preparan dándoles una cocción de unos 20 minutos, con lo cual eliminamos su sabor algo amargo. Una receta que con motivo de una exposición de hongos pudimos degustar, y nos pareció muy buena, es la "tortitas de lengua de gato": Ingredientes: lenguas de gato, mantequilla, huevo, harina, aceite, sal y pimienta. Se rayan las setas limpias y se hace una masa con los ingredientes mencionados en proporciones razonables hasta formar unas tortitas que se rebozan con huevo y harina y se fríen en aceite caliente.

## *Hydnum repandum*

---



# LENGUA DE GATO ROJIZA

***Hydnum (g) = Denominación primitiva de la trufa***

***Rufescens (l) = Que enrojece.***

## Características

Sombrero de 3 a 8 cm de diámetro, de hemisférico a plano-convexo o algo deprimido, poco carnoso, con cutícula ocre a pardo-anaranjada. Bajo el sombrero no presenta láminas ni poros, sino una especie de aguijones finos y frágiles de color blanco cremosos al principio y rojizos en la madurez, a modo de una densa alfombra. Pie a veces excéntrico, quebradizo y de tonalidades semejantes al sombrero o algo más pálidas. Carne blanco-cremosa, que con la edad suele tomar una cierta tonalidad encarnada. Sabor ligeramente amargo. Esporada blanco-cremosa.

## Hábitat

Crece tanto en otoño como en invierno bajo coníferas y planifolios, en grupos poco numerosos. Aunque poco abundante, no es difícil observarla en los encinares de media montaña, principalmente durante los otoños lluviosos.

## Especies semejantes

Es fácil de diferenciar de otros géneros, ya que no posee láminas, sino aguijones. Se podría confundir con *Hydnum repandum*, mucho más frecuente, pero este último es más grande, carnoso y de color blanquino.

## Comestibilidad

Es un comestible bastante aceptable, muy buscado en algunas regiones. Una receta adecuada para esta seta es la «lengua de gato rebozada»: se limpian las setas y se eliminan sus aguijones. Posteriormente se trocean en láminas gruesas, se salan, se añade una pizca de nuez mozcada rayada, se rebozan en harina y huevo, y se fríen.

## *Hydnum rufescens*

---



# TENTULLOS, TONTULLOS, HONGO NEGRO

<b>Características</b>	<b>Boletus (g) = Terrón de tierra.</b> Sombrero de 6 a 18 cm de diámetro, primeramente hemisférico, después convexo, abierto solo en los ejemplares adultos, carnoso, seco y aterciopelado, de joven es de color oscuro, casi negro, después pardo-oscuro. Tubos y poros blancos en su juventud, siendo finos, largos y libres, para pasar en la vejez a amarillo-verdosos, como se aprecia en la fotografía. Pie duro, robusto, macizo, primero engrosado en la base y luego cilíndrico, de color pardusco, y superficie cubierta de un fino retículo. Carne blanca, dura y compacta, de olor y sabor agradables. Esporada ocre-amarillenta.	<b>Aereus (l) = Por su color bronceado.</b>
<b>Hábitat</b>	Especie otoñal frecuente en los alcornoques y castaños de Andalucía Occidental, siendo muy abundante en el Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche (Huelva) y en el Parque Natural de la Sierra Norte de Sevilla. En estas comarcas constituye, para algunas familias, un importante recurso económico, ya que se llega a pagar por él hasta a 1800 ptas/Kg., dedicándose en gran parte a la exportación.	
<b>Especies semejantes</b>	Fácilmente confundible con otra especie de hábitat parecido, el <i>B. edulis</i> , siendo este último más pálido, con cutícula algo viscosa, pie algo menos reticulado, también excelente comestible.	
<b>Comestibilidad</b>	Excelente comestible. Una de las mejores formas de cocinarlos es la proporcionada por Tomás Jarillo, de Calañas (Huelva), y se denomina "Tontullos al pimentón". Se procede de la siguiente manera: se cortan ajos en láminas finas y se fríen en un poco de aceite de oliva al que se le añaden unas hojas de laurel troceadas. Antes de llegar a dorarse se aparta la sartén y se le añade una cucharadita de pimentón dulce removiendo para que no se quemen. Se incorporan los tontullos picados en láminas añadiéndose un poquito de sal, friendo a fuego muy lento para que no se peguen.	

*Boletus aereus*

---



# CALABAZA

***Boletus (g) = Terrón de tierra.***

***Edulis (l) = Comestible.***

## Características

Sombrero de 7 a 15 cm de diámetro, hemisférico, luego convexo-aplanado, pardo-castaño, con el borde más claro. Cutícula un poco viscosa, arrugada, aterciopelada de joven y lisa de adulto. Poros blancos al principio, después grisáceo-amarillentos y finalmente verdosos. Tubos largos y fáciles de separar del sombrero, del mismo color que los poros. Pie grueso, atenuado en la base, blanco a pardo, adornado por un débil retículo blanco en la parte superior. Carne blanca, inmutable, algo parda bajo la cutícula, primero dura y luego esponjosa. Sabor algo dulce y parecido en algo al de las avellanas. Esporada amarillo-olivácea.

## Hábitat

Especie otoñal que se desarrolla bajo todo tipo de bosques, planifolios, mixtos y de coníferas.

## Especies semejantes

Podría confundirse con *Boletus aereus*, considerado por muchos el de más calidad culinaria, por lo que no entraña peligro. *B. aereus* es de color más oscuro y no tan viscoso. También podría confundirse con *B. aestivalis* de pie mucho más reticulado y sombrero menos aterciopelado, y *B. pinicola*, de sombrero más rojizo. Todos estos Boletos son comestibles.

## Comestibilidad

Es, junto a *B. aereus*, el que presenta más importancia gastronómica. Resultan deliciosos los «boletos rellenos rebozados»: se limpian bien las setas, retirándose los tubos y la piel de los sombreros, los pies se reservarán para el relleno. Se corta un poco la parte interior del sombrero para sacar la pulpa y trocearla junto con los pies. En una cazuela se derrite mantequilla y se añaden las setas trituradas, sal pimienta y perejil picado. Se deja cocer todo a fuego lento durante 12 minutos y se añade salsa bechamel; se continua la cocción durante algunos minutos, se retira la cazuela del fuego y se deja que la salsa quede tibia. A continuación se rellenan los sombreros de las setas con esta salsa. Se unen los sombreros de dos en dos, se rebozan y se fríen.

*Boletus edulis*

---



# BOLETO AMARILLENTO

*Boletus (g)* = Terrón de tierra.

*Impolitus (l)* = No pulido; por el sombrero granuloso, flocoso.

## Características

Sombrero de 10 a 15 cm de diámetro, hemisférico de joven para abrirse con la edad, de forma no muy regular, algo fibroso o granuloso. Color variable, normalmente pálido, amarillo-arcilloso o amarillo-ocre. Cutícula seca y finamente aterciopelada. Debajo del sombrero presenta unos tubos de color amarillo-oro o amarillo-violáceo, inmutables al tacto, delgados y de longitud mediana. Poros finos del mismo color que los tubos. Pie rechoncho, hinchado en la base y sin ningún tipo de retículo, de color amarillo o amarillo-pálido. Carne gruesa, de color blanquecino amarillento, con olor a fruta y sabor dulzón. Esporada de color marrón-oliva.

## Hábitat

Especie poco frecuente que se desarrolla en los encinares y alcornocales de Andalucía, tanto en suelos ácidos como básicos, principalmente en otoños lluviosos, creciendo en número reducido de ejemplares.

## Especies semejantes

Podría confundirse con el *Leccinum crocipodium* cuya carne en contacto con el aire vira al rosado-lilacino y después al negruzco. También con el *Boletus apendiculatus* menos frecuente y con un marcado retículo en el pie, que azuléa al corte.

## Comestibilidad

Buen comestible, muy poco conocido en Andalucía a pesar de sus buenas cualidades organolépticas. Estas setas quedan muy bien a la parrilla: se eliminan los pies y los tubos, se colocan con el sombrero hacia arriba y se aliña con sal, pimienta, perejil y un chorreoncito de aceite, se ponen a fuego lento para no quemarlas, hasta que desaparezca parte del agua de la seta, secándolas y sirviéndolas muy calientes.

## *Boletus impolitus*

---



# FAISAN DE LA JARA

***Leccinum (l) = De la encina; por su hábitat.***      ***Corsicum (l) = Originario de Córcega.***

## Características

Sombrero de 4 a 8 cm de diámetro, hemisférico de joven para pasar a convexo con la edad. La cutícula es compacta y opaca en tiempo seco, de color pardo-rojizo a pardo-oscuro, agrietándose con la sequía prolongada; en tiempo húmedo es algo viscosa. Bajo el sombrero tiene tubos finos de color amarillo-claro que se separan fácilmente de la carne. Los poros son pequeños y de color amarillento. Pie cilíndrico, engrosado en el centro y más fino por la base, de aspecto áspero por la presencia de gránulos. Carne blanca o crema-pálida, compacta y espesa, de olor muy agradable a frutas. Esporada amarillenta.

## Hábitat

Es una típica seta de la región mediterránea que vive en suelos ácidos acompañando a la jara, por lo tanto muy frecuente en Sierra Morena y poco frecuente en las cordilleras Subbéticas. Se desarrolla en otoños y primaveras lluviosas.

## Especies semejantes

Es muy parecida, aunque de menor tamaño, a *L. lepidum*, pero este prefiere encinares de zonas calizas. Se puede confundir con otros "Boletos", aunque sin peligrosidad en su consumo, ya que casi todos ellos resultan comestibles, a excepción del tóxico *Boletus satanas*, poco común y fácilmente diferenciable por los poros rojos y el color claro de su sombrero.

## Comestibilidad

Es un comestible apreciado en muchas localidades de Sierra Morena, donde es muy buscado por los aficionados a las setas, y aunque suele ennegrecer con la cocción y oler un poco a yodo, resulta apetecible. En el Parque Natural de la Sierra de Cardena-Montoro, según nuestro amigo Alfonso Vacas, gran micófago, se consume de la siguiente forma: se les quita el pie, se limpian los sombreros, se eliminan los tubos, se ponen boca-arriba, se les echa un chorreoncito de aceite, sal, ajo picado y perejil, y se ponen a la plancha a fuego lento unos 10 minutos.

*Leccinum corsicum*

---



# FAISAN

<b>Características</b>	<b><i>Leccinum (l)</i> = De la encina; por su hábitat.</b>	<b><i>Lepidum (l)</i> = Bonito, agradable.</b>
	<p>Sombrero de 5 a 12 cm de diámetro, de joven hemisférico, plano-convexo en la madurez, primero amarillo-claro a pardo-anaranjado, después pardo-oscuro y finalmente aterciopelado, cuarteándose en placas delimitadas por grietas de color más pálido. Tubos largos, no soldados al pie, primero amarillentos, después amarillo-violáceos. Poros redondeados, de igual color que los tubos. Pie cilíndrico, ventrudo, con fuertes gránulos de color amarillo pálido, tomando tonalidades parduscas al roce o en la madurez. Carne blanquecina o algo amarillenta, enrojeciendo al corte y pasando después a tonalidades violeta-negruzcas. Olor y sabor muy agradables. Esporada olivácea.</p>	
<b>Hábitat</b>	<p>Especie muy repartida por toda Europa, principalmente bajo árboles del género <i>Quercus</i>, frecuente en todos los encinares y quejigales de Andalucía.</p>	
<b>Especies semejantes</b>	<p>Parecida a <i>Leccinum corsicum</i>, descrito en esta guía, aunque su hábitat y tamaño son diferentes.</p>	
<b>Comestibilidad</b>	<p>Buen comestible, aunque poco conocido. En algunos países mediterráneos se comercializa adquiriendo precios muy elevados. Resultan muy sabrosos preparados con la receta descrita para <i>L. corsicum</i>, o bien con la siguiente: Se eliminan los poros y se cortan en gruesos trozos, se rebozan en huevo y pan rallado, friéndose a fuego muy fuerte con abundante aceite durante poco tiempo, para que resulten esponjosos y suaves.</p>	

*Leccium lepidum*

---



## BOLETO GRANULADO, BOJIN

<b>Características</b>	<b><i>Suillus (l) = De los cerdos; por su calidad.      <i>Granulatus (l) = Granulado, por su pie.</i></i></b> Sombrero de 4 a 14 cm de diámetro, globoso a convexo, para extenderse con la edad. La cutícula se desprende con cierta facilidad, siendo viscosa en tiempo húmedo, de color pardo a pardo-amarillento. Debajo del sombrero presenta unos pequeños poros poligonales que en estado juvenil segregan unas gotitas acuosas dejando unas granulaciones pálidas o pardo-rojizas sobre el pie. Los tubos son cortos, de color amarillento y fácilmente separables de la carne. El pie es de una longitud mayor que el diámetro del sombrero, fibroso y atenuado en la base, con los gránulos característicos. Carne blanca amarillenta, dura de joven y blanda con la edad, de sabor dulce y olor agradable. Esporada ocre.
<b>Hábitat</b>	Crece de forma dispersa o en grupos, en bosques de coníferas, siendo muy común en el área mediterránea. Frecuente en otoños y primaveras lluviosas.
<b>Especies semejantes</b>	Se puede confundir con dos especies muy próximas, también frecuentes en Andalucía, como son el <i>Suillus bellinii</i> , de pie más corto y robusto con granulaciones más rojizas, y el <i>Suillus collinitus</i> , que tiene restos de micelio rosa en la base del pie, ambos comestibles.
<b>Comestibilidad</b>	Es un comestible aceptable si consumimos ejemplares jóvenes y quitamos los pies. El Bojín con tomate resulta muy sabroso; se cortan los pies, se eliminan los poros y la cutícula de los sombreros, se trocean y se cuecen a fuego fuerte, en aceite y con algo de sal. Esta seta suelta rápidamente agua, por lo que conviene esperar a que se evapore casi por completo. Simultáneamente, a fuego lento y removiendo bien, se habría frito el tomate con cebolla, el cual se añade a las setas, junto con un picadillo de jamón serrano. Se sirve caliente, y... "buen provecho".

*Suillus granulatus*

---



# GIROPORO

<b>Características</b>	<b><i>Gyroporus (g)</i> = De poros redondos.</b>	<b><i>Castaneus (l)</i> = Castaño; por su color.</b>
	<p>Sombrero de 4 a 8 cm de diámetro, de convexo a ligeramente extendido en la madurez, con cutícula fácilmente separable, aterciopelada y de color castaño, como indica su propio nombre, aunque en ocasiones es de color rojizo. Los tubos se separan fácilmente de la carne, forman un escote con el pie, y son blancos al principio, adquiriendo tonalidades amarillentas con la madurez. Poros redondos, finos, del mismo color que los tubos, pero oscureciéndose al rozarlos. Pie frágil, macizo cuando joven y hueco en la madurez, cavernoso y adelgazándose hacia la base, del mismo color que el sombrero. Carne muy compacta y frágil, blanca, aunque pueden apreciarse tonalidades algo rosadas. Sabor a avellana y olor ligeramente agradable. Esporada de color amarillo limón.</p>	
<b>Hábitat</b>	<p>Crece en distintos tipos de bosques, prefiriendo los suelos silíceos, fundamentalmente en otoño.</p>	
<b>Especies semejantes</b>	<p>Es una especie poco común que se asemeja a <i>Boletus badius</i>, diferenciándose por sus poros amarillos que azulean al roce, y a <i>G. cyanescens</i>, cuya carne se vuelve azul al roce.</p>	
<b>Comestibilidad</b>	<p>Buen comestible. Una receta adecuada para esta especie son los «Buñuelos de Giroporos»: se limpian y se quitan los tubos y la piel del sombrero, se cortan en finas lonchas, se prepara una «gacheta» no muy clara (harina, agua, sal y levadura), se rebozan las lonchas de boletos y se fríen en aceite muy caliente hasta que queden dorados.</p>	

## *Gyroporus castaneus*

---



# CAGARRIA

***Morchella* (alemán) = Esponja; por su aspecto esponjoso.**

***Conica* (l) = Cónica.**

## Características

Sombrero de 4 a 7 cm de diámetro, cónico, obtuso, hueco, con la superficie en forma de panal de abejas, con costillas marcadas y paralelas dispuestas en línea recta partiendo del vértice hacia la base. Los alvéolos son irregulares y de morfología variable, de color grisáceo a pardo-ocráceo, con los márgenes ennegrecidos en la madurez. Pie cilíndrico, rugoso y en ocasiones engrosado en la base, hueco, blanquecino y con tonalidades pardas en la madurez. Carne frágil, delgada, blanquecina, de olor afrutado. La carne del pie es algo cartilaginosa. Esporada ocre-amarillenta.

## Hábitat

Crece en grupos reducidos, en bosques de ribera, alamedas fundamentalmente. También se puede encontrar en claros de encinar y pinar. No es muy frecuente, debido, generalmente, a la escasez de lluvia en la época primaveral, que es el periodo en que fructifica.

## Especies semejantes

Es fácil de diferenciar del resto de las especies del género *Morchella* más próximas y más comunes, como *M. elata* que presenta el ápice más agudo, y *M. esculenta* con las costillas no paralelas.

## Comestibilidad

Se trata de un excelente comestible, similar a *Morchella esculenta*. Las cagarrias en tortilla o revueltas con huevo resultan un plato rápido de cocinar y delicioso. Hay que tener en cuenta, que para esta, como para todas las setas comestibles, existen autores que indican multitud de recetas, pero la mayoría son muy complejas y poco prácticas, con gran cantidad de ingredientes, pasando a un segundo o último plano, el sabor de la seta en si misma.

*Morchella conica*

---



# COLMENILLA, CAGARRIA, MORILLA

***Morchella* (alemán) = Esponja**

***Esculenta* (!) = Por ser comestible.**

## Características

Las Colmenillas son setas que no poseen láminas sino una serie de alveolos, que como su propio nombre indica recuerdan a las celdillas de un panal de abejas. Su diámetro es de 4 a 20 cm, y su color amarillento. Pie blanquecino, cilíndrico, hueco y con una superficie áspera característica. Carne blanquecina acuosa, frágil, de sabor agradable. Esporada ocre amarillenta.

## Hábitat

Es una especie primaveral poco frecuente en Andalucía que crece en bosques de ribera. En el Parque Natural de Grazalema (Benamahoma, Zahara de la Sierra y El Bosque), se hacen hasta concursos sobre la recolección de este hongo, y su ubicación y recolección se lleva en un absoluto hermetismo. Las podemos recolectar en zonas húmedas, bajo chopos, olmos o fresnos.

## Especies semejantes

Existen varias especies parecidas como *Morchella elata*, *M. conica*, *M. semilibera*, etc., propias de otros hábitats, pero ninguna de ellas es tóxica, siempre que se consuman cocinadas y no en crudo. Se podrían confundir con alguna *Gyromitra*, tóxica en crudo, pero estas tienen un sombrero de aspecto cerebriforme y no poseen alveolos. También se puede confundir con la *Verpa* (*Verpa cónica*), de pie largo y sombrero en forma de dedal, arrugado, pero sin alveolos.

## Comestibilidad

Es una de las "vedet" de las setas comestibles, encontrándose en mercados especializados a precios muy altos, tanto secas como frescas. Se pueden tomar en tortilla, rellenas, fritas, etc. Las "colmenillas salteadas" son un bocado delicioso propio de restaurantes de lujo: se cortan las colmenillas en rodajas bien limpias y se fríen en aceite unos minutos, se le añade sal y pimienta y se le retira el aceite sobrante, se pone mantequilla, cebolla, perejil y ajo picado, se dejan hervir lentamente, y se sirven calientes. En el P. N. Sierras Subbéticas se suelen consumir en tortilla.

## *Morchella esculenta*

---



# OREJA DE GATO NEGRA

***Helvella (l)* = Legumbre.**

***Lacunosa (l)* = Cavidades; por las cavidades del pie.**

## Características

Sombrero de 3 a 8 cm de altura y 2 a 3 cm de diámetro, con forma de silla de montar, con dos o tres lóbulos irregulares y contorneados, de color negro o pardo muy oscuro. El sombrero se encuentra más o menos soldado al pie a nivel del margen, que así mismo es muy ondulado y lobulado. Pie cilíndrico, hueco, de color blanco-grisáceo, más pálido que el sombrero. Longitudinalmente presenta unas acanalaciones o costillas muy características, formándose amplias cavidades, sobre todo hacia la base. Carne delgada, frágil, de olor y sabor poco apreciables. Esporada blanca.

## Hábitat

Crece en bosques de encinas y quejigos, más raramente en pinares; suele formar grupos numerosos, siendo su época de fructificación el otoño.

## Especies semejantes

Podría confundirse con *H. spadicea*, pero esta no presenta esas costillas características en el pie. *Helvella crispa* posee colores blanquecinos en el sombrero. *H. sulcata* es también una especie próxima, de menor tamaño y con el sombrero más negruzco, aunque para algunos autores se trata de la misma especie.

## Comestibilidad

Es comestible, pero siempre con una cocción previa prolongada y tirando posteriormente el agua de la misma, ya que en crudo son tóxicas. Una buena forma de cocinarlas es como se hace con las colmenillas, es decir, salteándolas como se indica en la receta para esta especie.

*Helvella lacunosa*

---



# OREJA DE JUDAS

---

## ***Auricularia (l) = Oreja.***

## ***Auricula-judae (l) = Oreja de Judas.***

### **Características**

Esta curiosa seta nace en forma de concha o copa ondulada, de 3 a 8 cm de diámetro, recordando a simple vista a una oreja, de aquí su nombre popular. Es de color pardusco, de consistencia elástica, traslúcida y de aspecto gelatinoso, recorrida por venas ramificadas, como se puede apreciar en la fotografía. Pie casi nulo o muy corto. Esporada blanca.

### **Hábitat**

Es frecuente encontrarla formando grupos, después de las lluvias, sobre ramas y troncos de árboles debilitados por la edad, como pueden ser alcornos, higueros, nogales, sauces, etc. En tiempo seco se contrae y es difícil verla. Muy frecuente en toda Andalucía.

### **Especies semejantes**

Es difícil confundirla gracias a su característica forma de oreja, pero para el iniciado podría confundirse con la *A. mesenterica* de hábitat muy similar pero con la parte superior muy pelosa y de colores diferentes.

### **Comestibilidad**

Aunque se consume poco en España, si exceptuamos algunas regiones como Cataluña y País Vasco, en la "Cocina Oriental" es muy apreciada, siendo frecuente verla en cualquiera de los restaurantes chinos andaluces. Se cultiva en Japón. Una forma de consumirla muy apetitosa, es en crudo, aliñada como las ensaladas, y a pesar de su consistencia elástica resulta muy sabrosa, "gustos aparte".

## *Auricularia auricula-judae*

---



## PEDO DE LOBO, FOLLON DE LOBO

***Lycoperdon (g) = Pedo de lobo; por la forma de dispersar las esporas.***

***Perlatum (l) = Perla; por las granulaciones del exoperidio.***

### Características

Se trata de un hongo globoso de 3 a 5 cm de diámetro, con una base alargada que le confiere una morfología piriforme cuando la sacamos de la tierra. Son de color blanco, al igual que la carne en su estado de juventud. La cubierta exterior está adornada por gránulos o espinas piramidales que se desprenden fácilmente. En los hongos maduros desaparecen las espinas y la seta se torna de un color pardo-amarillento, en cuyo interior existe una masa esporal pulverulenta de color pardusco que es expulsada por un orificio situado en la parte superior. Los niños se divierten pisando estos hongos ya que estallan desprendiendo polvo que no es más que la masa esporal. Esporada amarillo-verdosa.

### Hábitat

Es uno de los pedos de lobo más frecuentes. Se desarrolla tanto en primavera como en otoño, bajo coníferas, frondosas, etc. Los ejemplares aparecen normalmente formando grupos. Muy frecuente en Sierra Morena y en otras localidades de Andalucía.

### Especies semejantes

Hay varios Pedos de lobo muy similares que pueden confundirse con *L. perlatum*, como son *L. umbrinum*, *L. pyriforme* y *L. molle*, pero que no entrañan ningún problema de toxicidad.

### Comestibilidad

Han de recolectarse siempre muy jóvenes, es decir, cuando están completamente blancos. Resultan muy sabrosos fritos, pudiendo utilizarlos como guarnición en carnes y pescados. Hay que consumirlos rápidamente para que no se estropeen. Cortados en rodajas el tiempo de cocción es de unos 10 minutos. Una forma muy especial de comérselos es en "arroz con leche".

*Lycoperdon perlatum*

---



# LENGUA DE BUEY

---

***Fistulina (l)* = Tubuloso como las cañas;  
con poros.**

***Hepática (g)* = Con forma de hígado.**

## Características

Es una masa carnosa y viscosa de 10 a 20 cm de diámetro y 2 a 3 cm de espesor, con forma de lengua o hígado, de aquí su nombre. Su color es rojo a pardo-oscuro, similar al de un hígado, la parte inferior tiene un color crema rosado, con tubos cortos y finos, de color amarillento. La carne, al cortarla, segrega un látex parecido a la sangre. Pie lateral y casi inexistente, del mismo color que el sombrero, unido al tronco del árbol del que nace. Esporada rosada.

## Hábitat

Crece en otoños sobre troncos de diferentes árboles, tales como robles, castaños, y quejigos. Muy frecuente en los castaños andaluces, donde es muy conocida aunque poco consumida.

## Especies semejantes

Especie inconfundible.

## Comestibilidad

Los ejemplares jóvenes pueden ser consumidos crudos, en ensaladas, o cocinados como cualquier otra seta. Hay que desechar los ejemplares viejos, más coriáceos y ácidos. Es una seta muy conocida en gran cantidad de países europeos, al igual, aunque en menos proporción, que en el Norte de España.

*Fistulina hepatica*

---



# CRIADILLA DE TIERRA, PATATA DE TIERRA

***Terfezia (árabe)* = Trufa, en árabe Terfez.**

***Arenaria (l)* = Arenosa, por su hábitat.**

## Características

Este hongo subterráneo (hipogeo), muy semejante a una patata mediana, llega a medir de 3 a 10 cm de diámetro. La capa externa o peridio, en su fase juvenil es de un color blanco-amarillo, para pasar en la madurez a tonos rojizos y finalmente parduscos, siendo al principio lisa y agrietándose en la vejez. La carne (o gleba) es de tonos crema-rosados presentando una especie de tabiques más claros pero poco pronunciados. Presenta un olor fúngico suave y sabor dulce. Esporada ocrácea.

## Hábitat

Es primaveral, muy conocida y bastante popular en algunas localidades de Sierra Morena, principalmente de las provincias de Córdoba y Jaén (también es frecuente en Granada y Almería). Crece en las dehesas y bosques aclarados de encinas y alcornoques principalmente, bajo los que se desarrolla una pequeña planta anual denominada "madre de la criadilla" o "hierba turmera" con la que establece simbiosis micorrícica. Es un hongo que se desarrolla casi por completo bajo el suelo, por lo que resulta difícil su localización y tan solo los expertos buscadores consiguen buenas recolecciones.

## Especies semejantes

Muy parecida y de hábitat similar a *T. leptoderma*, la cual muestra preferencia por los jarales. En Sierra Morena, viviendo entre las jaras existe una especie parecida pero perteneciente al género *Choiromyces*, es la "criadilla jarera", especie también comestible, confundida a veces con *Terfezia arenaria*.

## Comestibilidad

Buen comestible y muy apreciada en algunas localidades. Se puede consumir, y resultan muy buenas, revueltas con huevo y espárragos trigueros, o en tortilla, constituyendo arraigados platos típicos de algunas localidades.

## *Terfezia arenaria*

---



# TRUFA NEGRA

***Tuber (l) = Tumor, excrecencia.***

***Nigrum (l) = Negro.***

## Características

Es un hongo subterráneo (hipogeo), de tamaño semejante a una pequeña naranja (de 2 a 10 cm de diámetro), aunque de morfología más irregular. Inicialmente pardo-rojizo, para pasar después a negro-mate, cubierto de verrugas poligonales no muy pronunciadas. Al corte presenta una masa compacta (gleba), tierna, negruzca, recorrida por venas blanquecinas ramificadas. Presenta un intenso y aromático olor. Esporada pardo-oscura.

## Hábitat

Encinares, micorrizando con la encina. En otras regiones españolas y europeas micorriza también con otras especies diferentes de la encina. En Andalucía tiene una distribución muy localizada, estando "desgraciadamente" tan solo presente en algunas sierras de Jaén y Granada.

## Especies semejantes

Puede confundirse con la trufa de verano (*T. aestivum*), presente también en Andalucía, mucho más frecuente que la trufa negra, aunque de calidad culinaria inferior.

## Comestibilidad

Está considerada como el mejor de los hongos y setas comestibles, por lo que alcanza precios desorbitados, por ello se le ha denominado el "diamante negro de la cocina". Su búsqueda es muy laboriosa y complicada ya que es necesario la utilización de perros o cerdos adiestrados para este fin. Aunque en Andalucía se consume relativamente poco, es frecuente verla en los buenos supermercados en frasquitos de vidrio, utilizándose preferentemente para "trufar" pollos y pavos. Casi toda la producción española se destina a mercados italianos y franceses. Para quien tenga la suerte de encontrar unos ejemplares aconsejamos la siguiente receta: "Tortilla de trufas": en un recipiente se mezcla 1 trufa rallada con 4 yemas de huevo y vino de Jerez, sazonándolo todo con sal y pimienta; se montan las claras a punto de nieve y se incorporan a la preparación anterior; se calienta aceite en una sartén y, cuando esté muy caliente se vierte la preparación removiendo rápidamente con un tenedor. La cocción debe ser corta para que la tortilla quede jugosa.

*Tuber nigrum*

---



## GLOSARIO

---

**Acículas:** Hojas de los pinos.

**Adherentes:** Ver adnadas.

**Adnadas:** Ampliamente unidas al pie, referente a la unión de las láminas con el pie.

**Alveolos:** Cavidades que presentan algunos grupos de hongos tales como el grupo *Morchella* (Colmenillas).

**Anillo:** Membrana que rodea al pie procedente del velo parcial que protege a las láminas.

**Caducifolios:** Árboles de hoja caduca que se cae en determinados periodos.

**Carne:** Masa interior de los hongos.

**Carpóforo:** Cuerpo fructífero de los hongos superiores productor de esporas.

**Coníferas:** Árboles o arbustos que producen conos o piñas.

**Coriáceo:** De consistencia muy dura, como la madera.

**Corro de brujas:** Grupo de setas que crecen formando círculos.

**Cortina:** Velo formado por numerosos hilos a modo de cortina que presenta el género *Cortinarius*.

**Cutícula:** Piel o cubierta externa del sombrero.

**Decurrentes:** Referido a las láminas que se unen y prolongan por el pie hacia abajo.

**Delicuescente:** Que se hace líquido.

**Deprimido:** Curvado hacia abajo.

**Esporas:** Células reproductoras capaces de germinar y producir otro hongo.

**Esporada:** Cúmulo de esporas en masa en la que apreciamos el color.

**Hábitat:** Sustrato o zona donde se desarrolla una determinada especie.

**Hifa:** Filamentos individuales que al agruparse forman el himenio y el cuerpo fructífero.

**Himenio:** Parte fértil de las setas.

**Hipogeos:** Grupo de hongos que se desarrollan de forma subterránea.

**Látex:** Líquido que segrega la carne de algunos hongos.

**Mamelón:** Abultamiento a modo de lomo de la parte central del sombrero de algunas setas.

**Margen:** Borde o zona periférica del sombrero o volva.

**Micorriza:** Simbiosis o estrecha relación entre la raíz de una planta y un hongo, beneficiosa para ambos.

**Micelio:** Masa de hifas que forman el verdadero hongo.

**Planifolios:** Árboles de hojas planas.

**Poros:** Aberturas de los tubos hacia el exterior.

**Simbiosis:** Asociación de dos seres de distinta especie en que ambos resultan beneficiadas.

**Tubos:** Pequeños cilindros que forman el himenio de algunos géneros de hongos, en los que se aprecian sus poros.

## ÍNDICES DE NOMBRES CIENTÍFICOS

Agaricus bitorquis .....	33	Lactarius deliciosus .....	61
Agaricus campestris .....	35	Lactarius rugatus .....	63
Agaricus silvicola .....	37	Lactarius semisanguifluus .....	65
Agrocybe cylindrica .....	39	Leccinum corsicum .....	109
Amanita caesarea .....	41	Leccinum lepidum .....	111
Amanita ponderosa .....	43	Lepista nuda .....	67
Amanita rubescens .....	45	Lepista saeva .....	69
Amanita vaginata .....	47	Lycoperdon perlatum .....	125
Armillaria mellea .....	49	Lyophyllum decastes .....	71
Auricularia auricula-judae .....	123	Macrolepiota mastoidea .....	73
Boletus aereus .....	103	Macrolepiota procera .....	75
Boletus edulis .....	105	Marasmius oreades .....	77
Boletus impolitus .....	107	Melanoleuca grammopodia .....	79
Cantharellus cibarius .....	95	Morchella conica .....	117
Cantharellus lutescens .....	97	Morchella esculenta .....	119
Clitocybe geotropa .....	51	Pleurotus eryngii .....	81
Clitocybe odora .....	53	Pleurotus eryngii var. ferulae .....	83
Clitopilus prunulus .....	55	Pleurotus ostreatus .....	85
Coprinus comatus .....	57	Russula cyanoxantha .....	87
Fistulina hepatica .....	127	Russula virescens .....	89
Gyroporus castaneus .....	115	Suillus granulatus .....	113
Helvella lacunosa .....	121	Terfezia arenaria .....	129
Hydnum repandum .....	99	Tricholoma equestre .....	91
Hydnum rufescens .....	101	Tricholoma terreum .....	93
Laccaria laccata .....	59	Tuber nigrum .....	131

## INDICE DE NOMBRES VULGARES

Amanita enfundada .....	46	Lacaria .....	58
Amanita vinosa .....	44	Lengua de buey .....	126
Armillaria de color miel .....	48	Lengua de gato .....	98
Barbuda .....	56	Lengua de gato rojiza .....	100
Bojín .....	112	Lengua de oveja .....	98
Boleto amarillento .....	106	Liofilo agregado .....	70
Boleto granulado .....	112	Míscalo .....	60
Cabrilla .....	94	Molinera .....	54
Cagarria .....	116	Morilla .....	118
Calabaza .....	104	Nízcalo .....	60
Carbonera .....	86	Nízcalo arrugado .....	62
Champiñón de campo .....	34	Nízcalo sanguinolento .....	64
Champiñón anisado .....	36	Negrilla .....	92
Chivato .....	56	Oreja de gato negra .....	120
Colmenilla .....	118	Oreja de Judas .....	122
Criadilla de tierra .....	128	Oronja .....	40
Faisán .....	110	Paraguas .....	74
Faisán de la jara .....	108	Parasol .....	72
Follón de lobo .....	124	Patata de tierra .....	128
Gallipierno .....	74	Pedo de lobo .....	124
Giroporo .....	114	Pie azul .....	68
Guíscano .....	60	Pie violeta .....	66
Gurumelo .....	42	Platera .....	50
Hongo .....	34	Rebozuelo .....	94
Hongo negro .....	102	Rusula cambiante .....	89

## INDICE DE NOMBRES VULGARES

---

Senderuela .....	76	Seta de mimbre .....	84
Seta anisada .....	52	Seta de palillo .....	76
Seta de álamo .....	38	Seta de vaca .....	68
Seta de cañadilla .....	78	Tana .....	40
Seta de cañaheja .....	82	Tentullos .....	102
Seta de cardo .....	80	Tontullos .....	102
Seta de cerdos .....	86	Trompeta amarilla .....	96
Seta de los chopo .....	38	Trufa negra .....	130
Seta de los caballeros .....	90	Yema .....	40
Seta de membrillo .....	48		

















PROY.  
cuss *Ja*



JUNTA DE ANDALUCÍA

Consejería de Medio Ambiente