

Salud

Jornada Micológica en Cardenete

A lo largo de la mañana del 3 de Noviembre de 2007 tuvo lugar en Cardenete una jornada micológica. El punto de encuentro fue en el Olmo. Tras las presentaciones y unos minutos de cortesía un grupo de aficionados partió hacia las pinadas de los alrededores del pueblo. Cargados de cesta y de ilusión por recolectar setas, hicimos la primera parada cerca de la mina de Caolín. Aunque el terreno no estaba muy húmedo se encontraron algunos "Mizclos" (*Lactarius deliciosus*) y Llanegas *Hygrophorus latitabundus* e *Hygrophorus glyociclus* además de un par de ejemplares de *Amanita muscaria* recolectados por una aficionada que explicaba a su hijo pequeño que la seta aunque bonita era venenosa. Recogíamos a la vez que comentamos algunos aspectos sobre las especies, si se comían o no. "...*Rusula delica*, el pebrazo, es comestible y si probamos sus láminas pican...."



Lactarius deliciosus

Por la tarde la reunión tuvo lugar en el centro social. Violeta Atienza de la Universidad de Valencia ayudada por José Gonzalez y el puñado de voluntarios que participaron en la excursión durante la mañana improvisaron sobre unas mesas una exposición de setas con el material recogido, tras la cual se impartió la conferencia sobre "Setas y su mundo: tipos, propiedades, identificación, peligros, valor gastronómico, ...".



Hygrophorus glyociclus

Al rato nos decidimos por otras rutas y después de baches, agua de la fuente de los caños, subidas y bajadas llegamos cerca del río, a la Toba, en donde tuvimos mas suerte y disfrutamos recogiendo mas de 40 variedades de setas distintas, entre *Rusula*, *Agaricus*, *Lepista*, *Macrolepiota*, *Suillus* y *Tricholoma* y algún "mizclo" el tiempo paso volando y hacia la hora de comer, con lástima pero con las cestas llenas tomamos un atajo de vuelta a Cardenete.



Amanita muscaria

sigue →

Salud



Lepista nuda

El local estaba repleto de personal interesado por conocer y aprender del tema. Violeta Atienza en la charla mencionó como se deben recolectar las setas enteras, el sombrero y el pie y algunas de las características básicas que ayudan a identificarlas y así como actuaciones encaminadas a la conservación de las especies y de su hábitat. Comento aspectos que ayudan a distinguir las especies tóxicas como *Amanita phalloides*, *Amanita muscaria*, *Tricholoma ecuestre*, etc., de sus más cercanas comestibles y de estas últimas las de mayor interés gastronómico.



Tricholoma ecuestre

Sobre el valor nutricional de una de las especies más apreciada en la zona: *Lactarius deliciosus* el rebollón o "Mizclo" mencionó que se trata de un alimento poco calórico (27 Kcal por cada 100 gr), mayoritariamente compuesto por agua en casi un 90%, tiene bajo contenido en proteínas, grasas y carbohidratos, siendo estos últimos de valor ligeramente más alto. Es rico en minerales y vitaminas del grupo B. La seta fresca...

ejemplos de las especies más curiosas como las estrellas de tierra, *Geastrum rufescens* y los cuescos de lobo *Lycoperdon perlatum*.



Lycoperdon perlatum

Como corolario hay que decir que se deben valorar positivamente iniciativas como esta, con las que se favorece el uso público recreativo de los recursos micológicos de un municipio como Cardenete, así como la participación social en jornadas didácticas y divulgativas para el conocimiento de las especies de hongos y su hábitat en los bosques de los alrededores del pueblo sin olvidar velar por su conservación y uso sostenible.



Violeta Atienza Tamarit