

## SETAS COMESTIBLES DE PRIMAVERA

En estas fechas y con la llegada de la primavera, nuevamente las setas vuelven a formar parte de los seres que habitan en nuestros prados, montes y bosques.

Hijas predilectas del sol y la lluvia, del húmedo y cálido terreno, las setas de primavera son un extraordinario presente gastronómico que la madre naturaleza nos ofrece.

Las setas constituyeron, en opinión de eruditos micólogos e historiadores, uno de los primeros alimentos de la humanidad. Con los romanos las setas adquirieron su doble y definitiva personalidad: alimento tanto popular como patricio y refinado vehículo mortal de intrigas políticas. El gran Marcial no dudó en exclamar con sospechosa excitación: “*Es fácil menospreciar el oro y la plata, pero despreciar un boletus ; qué difícil es !*” (refiriéndose, sin duda a Amanita caesarea y no a Boletus edulis, el cual también fue tremendamente popular)

En esta primorosa estación se dan algunas de las especies más valiosas y exquisitas, siendo algunas de las más interesantes las que se detallan a continuación:

Hygrophorus marzuolus, exquisita seta con un alto rendimiento en la cocina. Es la primera seta de primavera o la última de invierno. El color de su sombrero varía del blanco al gris negruzco con la edad. Son más blancos los ejemplares tapados de la luz por hojas o restos vegetales. Esta especie es conocida vulgarmente como “*seta de las ardillas*” puesto que en la época en que aparece, la comida para los animales que habitan el bosque es escasa y esta seta representa un manjar para ellos.

Morchellas o morillas, conocidas por un sinfín de nombres tales como “*cagarrias, colmenillas, crispillas, etc.*”, se encuentran entre las especies más deliciosas, cuya recolección solo es posible en primavera. Su sombrero en forma de dedal alveolado se asemeja a la estructura de los callos, haciendo esta especie inconfundible. Es recomendable no consumirla sin previa cocción, o al menos bien cocinada, puesto que en crudo es altamente peligrosa.

Calocybe gambosa o “*seta de San Jorge*” haciendo referencia a la fecha en la que suele brotar, si bien en la Comunidad Autónoma Vasca en los inviernos suaves se puede recoger incluso en enero y hay quien se jacta de haberla recogido y consumido en Navidad. En nuestra Comunidad Autónoma lo normal es recogerla a partir de mayo pudiendo extenderse el periodo de recogida hasta julio. Son los famosos “*perretxikos*” de los vascos o “*moixernó o moixeró*” de los catalanes (aunque estas denominaciones también las aplican para el Marasmius oreades), en nuestro Pirineo son conocidas con el nombre de “*sisón, isón o usón*” cuyos precios se desorbitan año tras año y que hacen honor a la extraordinaria calidad de esta seta que tiene una carne de sabor intenso, peculiarmente perfumado, perfume que los buscadores expertos pueden percibir en los verdes prados donde nace.



Marasmius oreades conocida vulgarmente como “*senderuela o carrerilla*”, seta ésta de excelente calidad con la que se cocinan extraordinarios platos de las maneras más diversas. Al igual que las anteriores puede desecarse con gran facilidad y guardarse para el



consumo posterior. Es una especie muy común en Aragón, si bien no está muy buscada, debido al escaso conocimiento micológico de la región. Podemos encontrarla también en otoño.

Pleurotus eryngii, bien conocida en la mayoría de las regiones, es la famosa “*seta de cardo*”, que si bien es más típica del otoño también aparece en primavera con algo menos de profusión. Puede igualmente secarse y es de una exquisita calidad. Esta seta nace de las raíces de los cardos viejos, en claros de hierba y bordes de los caminos; muy buscada por los seteros principalmente por lo difícil que resulta su confusión con especies venenosas y por su mencionada calidad.

Agrocybe aegerita o “*seta de chopo*”, cuya época de aparición es todo el año tras periodos lluviosos, si exceptuamos el invierno. Es recolectada esta seta sobre tocones de chopo y chopos viejos, principalmente. Aunque de buena calidad, no llega a la altura de las anteriores, pero debido a su abundancia es recogida en grandes cantidades en casi todos los lugares de nuestra geografía.

Boletus edulis, también a finales de primavera hace su aparición un peso pesado de la gastronomía micófaga, como es este “*boletus*”, soberano en el campo con su gran sombrero carnosos convexo de un sutil color pardo rojizo. Es una de las mejores setas comestibles, muy apreciada en casi todas las regiones, así como en todos los países europeos, donde alcanza grandes precios en los mercados. En Aragón, últimamente, esta seta ha encontrado el lugar de honor que le corresponde, si bien la masiva recolección de la misma empieza a tomar tintes preocupantes.

Teniendo en cuenta la prodigiosa y sorprendente facilidad de reproducción de las setas podríamos citar otras muchas especies, pero éste no es el objetivo del artículo sino el ir “haciendo boca micológica” para la estación que se nos avecina y que deseo de todo corazón nos sea a todos mucho mejor que el otoño pasado.

Angel Leiva Portal