

## Hongos y setas comestibles en la Serranía de Cuenca

Pasado, presente y futuro de un recurso clave en la economía rural

Óscar García Cardo

Ingeniero de Montes – Doctor en Ciencias  
Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (Delegación de Desarrollo Sostenible-Cuenca)

Todavía tengo grabadas en mi memoria aquellas noches de sobremesa de finales de septiembre y principios de octubre, en compañía de mis abuelos (Juan y Bienvenida), en su casa de Uña y alrededor de la vieja estufa cilíndrica enlucida con pintura plateada. Era un tema recurrente en la Serranía, que cuando agosto venía tormentoso en su segunda quincena, estaba asegurada una buena campaña setera para principios de octubre, concretamente para el puente del Pilar; lo aseguraba mi abuela, ferviente apasionada y experta recolectora de mizclos.

A las conversaciones de este mágico contexto se incorporaban otros vecinos que venían a ver la tele o simplemente a compartir un rato caldeado después de cenar. El tema era recurrente: ¿te acuerdas aquel año los niscalos que salieron en la Muela?, -estaban como sembrados..., llenamos los serones de la burra, aquel año los tomaba Zaballos..., -los que más niscalos cogen del pueblo son fulanito o menganito..., -la zona en que primero salen los niscalos son los Zopeteros, justo donde teníamos el huerto..., -aquel año salieron tantos que dejaba escondida la cesta en un enebro para que luego la recogiera tu abuelo. Tantas y tantas historias en torno a los hongos, los niscalos o mizclos que llaman en esta serranía y que los vecinos valencianos denominan robellones o rebollones.



El resultado de una buena jornada de campo.

## Naturaleza: Hongos y setas comestibles en la Serranía de Cuenca

Los hongos (niscalos y pucheros) y las setas (setas de cardo o de chopo) han sido muy apreciadas tradicionalmente en esta Serranía, de hecho, no era raro que se usaran a modo de presente, gratificación o compromiso hacia personas apreciadas (familiares de la ciudad o amigos cercanos) o relevantes (el médico, el cura, etc.); sin embargo, no puede tratarse la Serranía de Cuenca como un territorio micófilo, tal y como ha sucedido tradicionalmente en otros territorios peninsulares, como Cataluña o el País Vasco. A pesar de la gran riqueza y diversidad fúngica de la Serranía de Cuenca, sólo ha habido costumbre en este territorio de recolectar niscalos (*Lactarius deliciosus*, *L. sanguifluus* y *L. semisanguifluus*), hongos pucheros (*Agaricus crocodilinus*, *A. arvensis*, *A. campestris*, etc.), setas de cardo (*Pleurotus eryngii*), setas de chopo (*Cyclocybe aegerita*) y cagarrias (*Morchella spp.*); aunque algunos también conocían el perrechico o seta de San Jorge (*Calocybe gambosa*), que denominaban seta de primavera.

En cuanto a los faisanes o porros (*Boletus edulis/B. pinophilus*) no se recolectaron en esta Serranía hasta los años 80, cuando comenzaron a comprarlos en la comarca algunos intermediarios en las localidades de Las Majadas, Tragacete o Guadalaviar; la rumorología local apuntaba a su uso para medicina; sin embargo, lo más seguro es que se empleasen como potenciadores de sabor incluso fuera de nuestras fronteras nacionales, donde ya por entonces este producto era ya muy apreciado. Realmente, se trata de especies con una aparición bastante local en la Serranía, *Boletus edulis* y *B. pinophilus* habitan principalmente en pinares de pino albar (*Pinus sylvestris*) sobre suelos silíceos (Sierra de Valdemeca, Brezal de Masegosa, etc.), mientras que *Boletus aereus* y *Boletus reticulatus*, se asocian a bosques de frondosas (*Quercus faginea*, *Q. pyrenaica* y *Q. rotundifolia*), también en substratos silíceos arenosos. En general, pueden considerarse excelentes comestibles, bien diferenciados del resto de especies de su género por su carne, que es blanca e inmutable y con un agradable aroma fúngico semejante al de las avellanas.



Porro o faisán (*Boletus edulis*).



Oronja o cesárea (*Amanita caesarea*).

Si al *Boletus edulis* se le considera el rey de los hongos, el título de reina suele otorgarse a la *Amanita caesarea*; sin duda, su bello aspecto, calidad gastronómica y llamativa coloración lo justifican. Se caracteriza por su sombrero anaranjado, sus láminas y pie dorados, así como por su enorme volva membranosa en forma de saco. En la Serranía no es una seta común, suele aparecer por las zonas medias y basales, en ambientes de pinar rodado con algún roble o encina disperso, se trata de una seta pionera que gusta por zonas abiertas y algo alteradas.

El hongo estrella de la Serranía de Cuenca, sin duda, es y ha sido el niscalo o mizclo, especialmente apreciado cuando se cría entre cantuesos (*Lavandula pedunculata*), jaras (*Cistus laurifolius* y *C. ladanifer*) y tomillos (*Thymus mastichina*), y presenta coloraciones naranja-butano en todas sus partes (*Lactarius deliciosus*). Su recolección suponía cada año un ingreso extra en las precarias economías rurales de la época, al principio (años 50 a 70) se recogían y transportaban en grandes cantidades y con los medios de que se disponía (principalmente burros y mulas), éstos se cocían en agasal en el mismo pueblo por la persona que «los tomaba», y posteriormente los retiraba el comerciante final, que solía ser procedente de territorios micófilos (en la localidad de Uña los tomaba Cristóbal Zaballos, que regentaba el hostel-restaurante que todavía se ubica junto a la carretera y que lleva su nombre, y su destino final era la localidad Navarra de Cadreita). La mejora de los medios de comunicación entre los años 80 y 90 permitió un transporte de los hongos más rápido y eficaz a los cercanos mercados de Madrid y



## Naturaleza: Hongos y setas comestibles en la Serranía de Cuenca

Valencia, lo que facilitó a los comerciantes la compra directa del producto y el abandono de la cocción previa en aguasal.

Dentro de lo que se conoce vulgarmente en la Serranía como niscalos o mizclos, se incluyen una serie de especies de aspecto similar, pero bien diferenciables por su coloración (especialmente la de su látex) y su ecología. *Lactarius deliciosus* es propio de suelos arenosos bajo pino albar (*Pinus sylvestris*), negral (*Pinus nigra* subsp. *salzmannii*) o rodeno (*Pinus pinaster*); en estos mismos ambientes, en las zonas de menor altitud, aparece *Lactarius vinosus*, que como su nombre indica, posee látex y coloraciones violáceas o vinosas. En suelos calizos o arcillosos, tanto bajo pino albar como pino negral, se dan *Lactarius sanguifluus* y *Lactarius semisanguifluus*, éste último principalmente en ambientes praterenses. Finalmente, *Lactarius quieticolor*, de sombrero con tonalidad anaranjada apagada y tenuemente liliácea, es exclusivo de las zonas más elevadas, muy tempranero en pinares albares sobre suelos algo húmedos. A esta última especie corresponden los niscalos con los que los recolectores más avisados presumían de sus primeras recolecciones en la segunda quincena de agosto, dando el pistoletazo de salida a la campaña micológica.



Niscalo o mizclo (*Lactarius deliciosus*).



Niscalo borracho o vinatero (*Lactarius sanguifluus*).

Las conocidas como llanegas o babosas son otro grupo de especies hasta hace poco ignoradas en la Serranía de Cuenca, tienen un alto potencial gastronómico y económico y se encuadran taxonómicamente en el género *Hygrophorus*, representado en la Serranía por unas 16 especies, todas ellas comestibles y caracterizadas, en general, por sus láminas de aspecto céreo y muy separadas, así como por ser muy viscosas en tiempo húmedo (de ahí su nombre vulgar). La especie de aparición más temprana es la seta de marzo (*Hygrophorus marzuolus*), también conocida como marzuelo, y cuya fructificación se da desde finales de marzo hasta mediados de mayo, su sombrero es blanco cuando está totalmente enterrado, pero según va emergiendo cambia a grisáceo cada vez más oscuro, es exclusiva de pinares albares maduros sobre suelos silíceos arenosos, compartiendo hábitat con *Boletus edulis*, y cada vez es más escasa y rara en la provincia por la degradación de sus ambientes. Mención especial merecen la llanega negra (*Hygrophorus latitabundus*) y la llanega blanca (*Hygrophorus gliocyclus*), ambas propias de pinares albares y negrales sobre suelos neutros o básicos, la primera con tonalidades pardo-oliváceas y la segunda con sombrero blanco-crema, ambas con pie ligeramente engrosado y claviforme con pseudoanillo gelatinoso, aparecen bien entrado el otoño y son buscadas con avidez por los visitantes de la Serranía procedentes de Cataluña, donde son muy apreciadas.

Las colmenillas o cagarrias tienen su aparición en primaveras lluviosas, normalmente asociadas a ambientes alterados (zonas incendiadas, taludes, suelos removidos, etc.), tanto en pinares como en bosques de ribera. En la Serranía, como diría mi amigo Gerardo, se dan «las rubias» de coloración amarillenta a crema (*Morchella esculenta*, *M. tridentina* y *M. purpurascens*) y «las morenas» con mitra de color pardo a negruzco (*Morchella elata*, *M. semilibera*, *M. deliciosa* y *M. exuberans*), todas son consideradas excelentes comestibles; sin embargo, es imprescindible que sean deshidratadas y desecadas antes de ser consumidas.



Seta de marzo o marzuolo (*Hygrophorus marzuolus*).



Llanega negra (*Hygrophorus latitabundus*).

Los conocidos vulgarmente como rebozuelos (género *Cantharellus*) o angulas de monte (género *Craterellus*) son setas poco abundantes en la Serranía de Cuenca; sin embargo, algunas zonas tienen un alto potencial para su producción. *Cantharellus cibarius* es propio de pinares albares sobre suelos silíceos desde finales de primavera hasta mediados de verano, mientras que *Cantharellus pallens* aparece asociado a bosques de frondosas (*Quercus pyrenaica* y *Q. faginea*) sobre substratos arenosos silíceos. Las angulas de monte, aunque son difíciles de detectar, abundan más en la Serranía: *Craterellus tubaeformis* en suelos silíceos bajo pino albar con marojo (*Quercus pyrenaica*) y *Craterellus lutescens* en suelos neutros bajo pino albar o pino negral, en umbrías con fuerte pendiente herbosas y/o musgosas. Esta última es la más común de todas las enumeradas en la Serranía, forma grandes colonias desde otoño a principios del invierno, y es un excelente comestible, tanto en fresco como deshidratado.



Colmenilla o cagarria (*Morchella esculenta*).



Angula de monte (*Craterellus lutescens*).

En los encinares y robledales sobre suelos calizos de la Serranía se crían la trufa negra (*Tuber melanosporum*) y la trufa de verano (*Tuber aestivum*), se trata de setas hipógeas (que crecen bajo tierra), de las que es especialmente valorada la primera por su intenso aroma. En los años 70 y 80 los recolectores procedían principalmente de la provincia de Teruel (Sarrión y su entorno); sin embargo, poco a poco la recolección de esta seta ha ido arraigándose en los habitantes locales, que no en pocas ocasiones han apostado por realizar plantaciones truferas con el fin de optimizar su producción, ya que la trufa silvestre ha decaído muchísimo en los últimos años, básicamente por los cambios de uso del territorio y las alteraciones climáticas.

No sólo los bosques serranos (pinares, robledales, alamedas, etc.) son productores de setas comestibles apreciadas, cabe destacar que los ambientes pratenses son el hábitat de una parte importante de las setas con mayor valor culinario y comercial de esta Serranía. Entre las especies más valoradas de estos ambientes destacan la seta de cardo (*Pleurotus eryngii*), la senderuela o seta de carrerilla (*Marasmius oreades*), el perrechico o seta de San Jorge (*Calocybe gambosa*) y el hongo puchero o champiñón (*Agaricus crocodilinus*, *A. arvensis* y *A. campestris*).

La seta de cardo es muy apreciada en la Serranía de Cuenca, se asocia a prados y pastizales frecuen-



## Naturaleza: Hongos y setas comestibles en la Serranía de Cuenca

tados por el ganado ovino (principalmente majadales) y descompone las raíces muertas del cardo corredor o setero (*Pleurotus eryngii*). Se caracteriza por su sombrero color crema a ocre, sus láminas blancuecinas, arqueadas y algo decurrentes hacia el pie, que es asimétrico y algo fibroso. Es un excelente comestible tanto en fresco como deshidratado, con un intenso aroma y sabor característico. De aspecto semejante, aunque de menor calidad, es la seta de alpaca (*Pleurotus ostreatus*), que de forma natural descompone madera muerta de chopos y sauces, al igual que la genuina seta de chopo (*Cyclocybe aegerita*) de coloración blanca a ocre, con anillo y que aparece formando grupos apretados (fascículos) en tocones y troncos en descomposición de chopos.



Trufa negra (*Tuber melanosporum*).



Seta de cardo (*Pleurotus eryngii*).

La senderuela (*Marasmius oreades*) ha sido otra de las setas menospreciadas en la Serranía de Cuenca; sin embargo, su altísimo potencial productivo, sumado a su gran versatilidad gastronómica, hacen que sea un recurso micológico de gran interés para este territorio. Se caracteriza por su sombrero de color crema a anaranjado, algo mamelonado, así como por su pie delgado y muy fibroso (cuesta partirlo); además, forma corros y líneas en prados y pastizales sobre suelos silíceos algo arenosos, y aparece tanto en primavera como en otoño.



Senderuela o seta de carrerilla (*Marasmius oreades*).



Seta de San Jorge o perrechico (*Calocybe gambosa*).

La seta de San Jorge o perrechico (*Calocybe gambosa*) es exclusivamente primaveral, inconfundible por su color blanco-crema y su intenso aroma farináceo, así como por su aparición en grandes grupos, en ambientes herbosos de montaña. Es muy apreciada en el norte de la península Ibérica, y hasta hace poco era casi desconocida en la provincia. Su potente aroma hace que sea un condimento ideal en la cocina, tanto en fresco como deshidratada.

Los champiñones forman un amplio grupo de especies pertenecientes al género *Agaricus*. Se caracterizan en general por su color blanco, sus láminas rosadas que ennegrecen al madurar, presencia de anillo en el pie y ausencia de volva en la base del mismo. Su aroma es agradable (normalmente anisado), a excepción del tóxico *Agaricus xanthodermus*, que huele a fenol. Entre las especies comestibles más recolectadas en la Serranía de Cuenca se encuentran *Agaricus crocodilinus*, *A. arvensis* y *A. campestris*. Se trata de buenos comestibles; sin embargo, han de consumirse con moderación, ya que estudios recientes apuntan a su tendencia a acumular metales pesados.



Hongo puchero (*Agaricus arvensis*).



Seta vizcaina (*Clitocybe geotropa*).

Finalmente, dentro de las setas comestibles presentes en la Serranía de Cuenca no debemos olvidar otras especies como el parasol o macrolepiota (*Macrolepiota procera*), el conocido como pie azul (*Lepista nuda*) o pie violeta (*Lepista personata*), algunos tricolomas (*Tricholoma terreum* y *portentosum*) o la seta vizcaina (*Clitocybe geotropa*). Todas ellas buenos comestibles y muy comunes en los otoños serranos, aunque desde mi modesta opinión personal, con menor valor gastronómico que las especies citadas previamente, para gustos los colores.

La Serranía de Cuenca es junto con el Alto Tajo y la Sierra de Albarracín una de las mayores superficies forestales continuas de la península Ibérica, y por tanto una de las áreas con mayor diversidad y producción de hongos y setas. Atrás quedaron los años en los que su recolección complementaba las precarias economías familiares del mundo rural, los tiempos han cambiado y con ellos los intereses y el contexto social; hoy en día, la sociedad, en su mayoría urbana, demanda con avidez algunos recursos del medio rural, especialmente lo referente al mundo de la micología, como recurso turístico-recreativo, gastronómico o educativo, aunque no ha de olvidarse su principal valor, el ecológico, ya que los hongos contribuyen a mantener los ecosistemas en equilibrio, aumentan la capacidad de adaptación al cambio climático de las especies vegetales y ayudan a la conservación de los suelos, entre otras muchas funciones esenciales.

A finales del año 2016 vio la luz la Orden de 15/11/2016, de la Consejería de Agricultura, Medio Ambiente y Desarrollo Rural, por la que se regula la recolección de setas silvestres en los montes de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. Esta normativa constituye la base sobre la que desarrollar y encajar el nuevo contexto socioeconómico del medio rural, aprovechando un recurso muy valioso y con un gran potencial para el desarrollo socioeconómico de nuestra Serranía, el micológico. Para ello, aprovechando la implantación de la certificación forestal de los montes de la provincia de Cuenca, es el momento de considerar el recurso micológico en los Planes de Ordenación de los montes como un recurso más a valorar e incluir en la gestión, asegurando su aprovechamiento sostenible y su conservación a largo plazo.

### BIBLIOGRAFÍA

- FAJARDO, J., VERDE, A., BLANCO, D., RODRÍGUEZ, C.A. & F. CEBRIÁN (2009). *Guía de setas de Valdemeca*. Ed. Excmo. Ayuntamiento de Valdemeca (Cuenca).
- FAJARDO, J., VERDE, A., RIVERA, D. & C. OBÓN (2007). *Etnobotánica de la Serranía de Cuenca. Las plantas y el hombre*. Excma. Diputación Provincial de Cuenca.
- GARCÍA CARDO, O. & J.M. GARCÍA CARDO (2019). *Guía de setas de la provincia de Cuenca*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- GARCÍA JUAN, J.L., MARTÍNEZ BARAMBIO, J.L., BALLESTEROS CAÑAS, J., MARTÍNEZ MARTÍNEZ, J.A. & GARCÍA MOYA, M. (2007). *Setas de la Serranía de Cuenca*. Asociación Micológica Conquense. Obra Social y Cultural Caja Castilla-La Mancha.
- MORENO, G. & J.L. MANJÓN (2010). *Guía de hongos de la Península Ibérica*. Ediciones Omega.
- PALAZÓN LOZANO, F. (2001). *Setas para todos, Pirineos-Península Ibérica, guía práctica de identificación*. Ed. Pirineo.
- RIBES, M.A., ANTÓN A. & al. (2021). *Guía de setas comercializables*. Comunidad de Madrid. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad.