

DESCRIPCIÓN
DE LAS PRINCIPALES
SETAS
COMESTIBLES





Nombre común (1): josefita, champiñón silvestre.

Sombrero: De 3 a 12 cm. de diámetro, globoso al principio, más tarde convexo aplanado, de color blanco rosado a pardo, sedoso, fibrilloso y, frecuentemente, cubierto de escamas parduzcas por el centro con margen muy excedente.

Láminas: De joven, típicamente color rosa carne, después, parda-chocolate y, al final, negras por la acumulación de esporas apretadas, numerosas, anchas y libres.

Esporas: En masa, de color marrón oscuro casi negro.

Pie: Corto, grueso, cilíndrico, blanco, con anillo simple, débil y fugaz.

Carne: Densa, blanca un poco rosada.

Distribución: Frecuente y abundante en prados y pastizales bajo cualquier árbol, tanto en otoño como en primavera, después de lluvias.

Comestibilidad: Comestible excelente, quizás la seta más popular por su abundancia y tradición de consumo. Se deben de consumir los ejemplares más jóvenes y desechar los viejos con láminas negras o bien quitar éstas antes de cocinar.

Consideraciones: No debemos confundirla con *Agaricus xanthoderma* algo tóxica, que crece en los mismos lugares, pero huele a tinta de manera desagradable y, sobre todo, amarillea íntensamente al tacto y al corte en la base del pie de forma inmediata, por lo cual debemos arrancar limpiamente la seta para poder apreciar este detalle.

(1) Se ha procurado escoger como nombre común el más representativo en la comarca a sabiendas de que pueden existir variaciones de una localidad a otra. Está por realizarse un catálogo completo de las denominaciones vernáculas locales tanto botánicas como micológicas.



Nombre común: tana.

Sombrero: Entre 7 cm. y 17 cm. de diámetro pudiendo alcanzar los 20 cm., bastante carnoso, al principio convexo semiesférico, más tarde extendido, de un bello rojo anaranjado vivo en fresco, apagado al envejecer por efecto de la insolación, estriado radialmente.

Láminas: De color amarillo vivo que contrasta con el rojo del sombrero.

Pie: También amarillo oro como las láminas, robusto, estriado, cilíndrico, con amplio anillo en “faldita”, estriado, del mismo color. Termina en una gran volva en forma de saco de color blanco.

Carne: Blanca, amarilla bajo la cutícula del sombrero.

Esporas: Blancas en masa, observable en el campo bajo el sombrero.

Distribución: Crece abundantemente en la Sierra en otoños con lluvias tempranas y a veces también en primaveras lluviosas, bajo castaños, alcornos y encinas.

Comestibilidad: La mejor comestible, considerada la reina de las setas, sabrosa en cualquier preparación: a la plancha, guisada, en ensalada, etc. Probablemente nuestra comarca sea la mejor zona en el mundo para la fructificación de esta especie.

Consideraciones: Posible confusión con *Amanita muscaria* que por efecto de la lluvia puede perder sus características escamas blancas (restos de la volva) sobre el sombrero y también aclarar su color a causa del sol o de la misma lluvia, pero se diferencia sobre todo por tener láminas, pie y anillo de color blanco puro y no amarillo y también por carecer de volva membranosa en forma de saco como *A. caesarea*.





Nombre común: gurumelo.

Sombrero: De tamaño entre 7 y 12 cm. pudiendo llegar hasta 20 cm. de diámetro. Robusto, semiesférico al principio, después extendido, de color blanco, a veces con grandes restos de volva y manchado de tierra y, más tarde, de color pardo rosado y borde algo saliente irregular.

Láminas: Blancas, numerosas, apretadas, libres, más tarde algo crema o sucias.

Esporas: Esporas blancas en masa.

Pie: Robusto, grueso, algo bulboso, de color blanco que enrojece al tacto como el sombrero, anillo harinoso, débil y fugaz que al crecer casi desaparece y, por tanto, es difícil de observar. Dispone de una volva en forma de saco grande, membranosa, persistente, blanca al principio, después parda, sucia de tierra.

Carne: Carne dura, consistente, blanca, que al corte y al roce rosea, con característico olor a tierra.

Distribución: Crece abundantemente durante la primavera en suelos secos pizarrosos, bajo encinas, alcornoques, jaras, jaguarzos, aulagas, etc.

Comestibilidad: Comestible excelente, muy apreciada y consumida en la provincia de Huelva.

Consideraciones: Se acostumbra a recolectar en estado de huevo, muy joven, cuando aún no sobresale del suelo y sólo pequeñas grietas en el terreno denotan su presencia, sacándolas con instrumentos especiales llamados "pinchos".



De esta forma de recolección, puede venir el riesgo de confusión con las formas blancas de *Amanita phalloides*, que también aparecen en primavera, pero que son mortales. Estas, recolectadas en estado de huevo y manchadas de tierra, pueden ser confundidas con los gurumelos, aunque la carne no rosea al contacto con el aire, ni huele a tierra y, afortunadamente, son escasas, pero están presentes en el mismo hábitat que el gurumelo y debemos extremar las precauciones.





Nombre común: tentullo, tontullo.

Sombrero: Sombrero de 5 a 20 cm. de diámetro, de forma semiesférica de joven, más tarde convexo extendida, de aspecto robusto, superficie seca, algo aterciopelada, de color pardo oscuro, a veces casi negro (de donde le viene el nombre de hongo negro) al envejecer y como consecuencia de la acción del sol el color se hace más claro hasta el blanquecino, pero conserva siempre trazas del característico color pardo oscuro.

Láminas: No presenta láminas sino poros apretados, blancos de joven, después amarillento verdosos y al fin verde aceitunados.

Esporas: Esporas pardo oliváceas en masa.

Pie: Muy robusto, macizo, al principio ventrudo en forma de huso, después cilíndrico de color pardo más claro que el sombrero, cubierto casi totalmente con una redcilla en relieve de color claro que oscurece con la edad.

Carne: Compacta, dura de color blanco sin azulear de olor y sabor a hongo muy agradable.

Distribución: Vive abundantemente en otoños y, a veces, en primaveras lluviosas, bajo castaños, encinas y alcornosques.

Comestibilidad: Comestible excelente, para muchos la mejor seta después de la *Amanita caesarea*. Cuenta con una carne firme y aromática que la hace ideal para infinidad de platos, desde cruda en ensaladas hasta para acompañar carnes.



Consideraciones: Teniendo en cuenta que entre el género *Boletus* (setas con poros en lugar de láminas) no hay especies peligrosas, su recolecta no entraña riesgos. Hay especies próximas, igualmente comestibles excelentes, que también son conocidas y recolectadas en la comarca como el *Boletus reticulatus*, de sombrero pardo claro sin trazas de pardo oscuro-negro y poros blancos.

Tanto el *Boletus aereus* como las otras especies próximas de poros blancos, son objeto de recolección masiva en años buenos para la industria y venta directa en mercados internacionales, lo que supone un importante ingreso económico en la Sierra.





Nombre común: chantarella, rebozuelo.

Sombrero: De 2 a 12 cm. de diámetro, primero convexo, después extendido, algo hundido por el centro, de margen irregular, de color amarillo blanquecino a anaranjado según la humedad ambiente.

Láminas: No tiene verdaderas láminas sino característicos pliegues o arrugas de color amarillo, muy decurrentes y bifurcados hacia el margen del sombrero.

Esporas: Esporas blanco-amarillentas en masa.

Pie: Grueso, cilíndrico, más estrecho en la base, pareciendo una continuación del sombrero, de color amarillo algo más claro que éste.

Carne: De color blanco amarillenta, densa, abundante, sin apenas diferenciación entre pie y sombrero, de olor afrutado y sabor agradable.

Distribución: Frecuente y abundante en otoño y primavera lluviosa, bajo castaños, alcornoques y encinas.

Comestibilidad: Comestible excelente, famoso y apreciado en todo el mundo, aunque no es muy consumido en la zona. Su carne difícilmente parasitada y poco putrescible unido a su fácil secado lo hace muy interesante para recolectar y conservar.

Consideraciones: Sus características lo hacen inconfundible, no obstante se citan casos de confusión con *Omphalotus olearius*, la frecuente seta del olivo, que es muy diferente por sus láminas verdaderas, aunque decurrentes, su color rojo ladrillo oscuro y crecer sobre troncos de diferentes especies vegetales, pero fundamentalmente en olivo.





Nombre común: platera.

Sombrero: Seta de aspecto general robusto, con sombrero grande de 10 a 15 cm. de diámetro e incluso mayor, al principio plano convexo, después aplanado, deprimido en el centro con una mamela central. Borde largo tiempo enrollado y superficie seca, mate de color marrón crema a café con leche claro, blanquecino en tiempo seco.

Láminas: Numerosas, apretadas, decurrentes en su unión con el pie, de color crema blanquecino.

Esporas: Blancas en masa.

Pie: Robusto, fibroso, cilíndrico, ensanchado en la base, pareciendo desproporcionado en los ejemplares jóvenes en relación al sombrero, del mismo color que éste.

Carne: La carne es blanquecina, dura y consistente (muy dura en ejemplares viejos), de sabor agradable.

Distribución: Resulta frecuente y abundante, formando típicos corros de brujas en pastizales y dehesas de encinas y alcornoques durante el otoño.

Comestibilidad: Comestible bueno, sobre todo los ejemplares jóvenes, desechando el pie por ser demasiado duro. Se presta muy bien al secado en tiras.

Consideraciones: Por su tamaño y color crema resulta difícil confundirlo con otras especies tóxicas del género *Clitocybe* con ejemplares blancos y de pequeño tamaño.





Nombre común: barbuda.

Sombrero: Puede medir de 4 a 15 cm. de alto y de 3 a 6 cm. de diámetro. Al principio, es de forma cilíndrica-ovoide, más tarde, se abre un poco tomando forma de campana y nunca totalmente abierto. Color blanco, totalmente cubierto de escamas blancas a pardo amarillentas por arriba, a modo de casquete. Con el tiempo, por el margen se va poniendo de color rosa y, después, negro licuándose rápidamente en una especie de tinta negra, quedando solo un casquete sobre el pie.

Láminas: Numerosas, muy apretadas, primero blancas, después rosas y, por último, negras hasta su desaparición.

Esporas: Esporas negras en masa.

Pie: Separable, alto, fibroso, hueco, de color blanco; con anillo pequeño, blanco, bajo, libre y fugaz.

Carne: Carne tierna y delicada, poco compacta, blanca, después rosada acabando en tinta negra.

Distribución: Muy frecuente y abundante en pastizales, jardines, huertas y, en general, en zonas estercoladas, tanto en otoño como en primavera.

Comestibilidad: Comestible excelente de un delicado sabor, que va muy bien con huevos e incluso en crudo en ensalada. Requiere una cuidadosa cocción.

Consideraciones: Dado su carácter de licuarse y convertirse en tinta en poco tiempo, se conserva muy mal, por lo que debemos recolectar sólo ejemplares totalmente blancos y cocinarlos rápidamente. Se retrasa algo el proceso de envejecimiento desprendiéndole el pie en el campo. Teniendo en cuenta su particular aspecto, no creemos posible confusión alguna.





Nombre común: lengua de castaño, lengua de vaca, hígado de vaca.

Sombrero: Su aspecto general es el de lengua o hígado, con la superficie viscosa, con papilas y de color rojo sangre o rojo ladrillo, tiene un grosor de 2 a 5 cm. y una anchura de 10 a 30 cm., sobrepasándolos fácilmente en grandes ejemplares.

Láminas: No presenta láminas, sino tubos cortos y poros circulares de color crema-rosado que pardean a la presión.

Esporas: De color rosado en masa.

Pie: Apenas existente, corto, grueso y lateral.

Carne: Densa, abundante, fibrosa con aspecto de carne animal, segregando un líquido rojo parecido a sangre, de color rojo rosado con fibras más claras. Sabor bastante ácido.

Distribución: Frecuente en otoño sobre troncos de castaños.

Consideraciones: Es una seta muy conocida y consumida en la Sierra de Aracena, aunque por su acidez requiere una preparación laboriosa con un "sangrado" en agua de varias horas, que elimine dicha acidez, para lo que se debe quitar antes la capa viscosa de arriba y los poros. Puede ser consumido en crudo como sustituto del tomate en ensaladas.





Nombre común: niscalo, pinatel.

Sombrero: De 4 a 15 cm., al principio convexo aplanado con el margen enrollado. Más tarde deprimido por el centro y extendido, de color rojo anaranjado con círculos concéntricos de tonos más oscuros; en ejemplares viejos y zonas rozadas de matorral aparece un color verde.

Láminas: Láminas apretadas, desiguales, un poco decurrentes, de color naranja vivo, a veces, manchadas de verde.

Pie: Pie corto cilíndrico y macizo primero, después hueco, de color anaranjado-blancuecino con manchas más oscuras.

Esporas: Esporas de color blanco crema en masa.

Carne: De consistencia granulosa, tanto en el sombrero como en el pie, firme, de color blanco por el centro y naranja zanahoria por la parte externa, de sabor un poco acre en crudo. Carne y láminas segregan al cortarlas abundante leche de color naranja-zanahoria, que al contacto con el aire y por oxidación se pone de color verde. Esta leche contiene un colorante que después de consumir esta seta se elimina por la orina tiñéndola de naranja, pero sin consecuencia alguna para la salud.

Distribución: Muy frecuente y abundante en pinares durante el otoño.

Comestibilidad: Comestible excelente, debiendo desechar los ejemplares viejos y muy verdes que probablemente, estarán muy parasitados o manoseados.



Consideraciones: Hay una especie próxima también frecuente en la Sierra de Aracena y excelente comestible que es *Lactarius vinosus*, de color más oscuro tirando a violáceo y leche de color vino tinto. En pinares claros con alcornoques fructifican juntos *Lactarius deliciosus* y el falso níscolo, *Lactarius chrysorreus*, que es tóxico y muy parecido por arriba del sombrero, si bien se distingue muy bien por las láminas blancas y leche blanca que vira al amarillo verdoso, de sabor muy picante.

Es frecuente encontrar ejemplares deformados extrañamente, duros, sin láminas y en su lugar una capa blanca. Esto es ocasionado por otro hongo llamado *Peckiella lateritia* que parasita al níscolo y, curiosamente, lo hace de mejor calidad comestible.







Nombre común: pie azul.

Sombrero: De 4 a 12 cm., convexo, con margen hacia dentro, más tarde extendido, algo mamelonado, liso, de color azul violeta que varía al pardo leonado hacia el centro, aspecto y color variable según el grado de humedad que tenga, apareciendo de viejo casi totalmente pardo.

Láminas: Láminas numerosas, apretadas, escotadas en su inserción con el pie o algo decurrentes de color azul violeta vivo al principio, pardeando al final.

Esporas: Esporas crema-rosadas en masa.

Pie: Cilíndrico algo bulboso, fibrilloso, azul violeta blanquecino, al arrancarlo le suele quedar restos algodonosos del micelio violáceo.

Carne: Abundante, acuosa, blanco-azulada de olor y sabor agradable algo anisado.

Distribución: Abundante, bajo alcornoque y encina, frecuentemente formando espectaculares corros de brujas, en otoño e invierno.

Comestibilidad: Comestible excelente, aunque de fuerte aroma y algo viscosa, pero que con un tratamiento adecuado en la cocina combina muy bien con carnes, sobre todo de pollo. No debe consumirse cruda, por contener sustancias algo tóxicas que se inactivan en la cocción.

Consideraciones: Es fácil de identificar por el predominante monocolor violeta de toda la seta y no hay peligro de confusión con especies tóxicas.





Nombre común: gallipierno, galipierno.

Sombrero: Al principio cerrado esférico, como maza de tambor, de color pardo más o menos uniforme, y más tarde abierto extendido muy grande llegando a alcanzar hasta 30 a 35 cm. de diámetro con cierta frecuencia. La superficie del sombrero es seca y se agrieta en escamas pardas grandes sobre fondo blanquecino finamente veloso, que pueden desaparecer con la edad y la lluvia, salvo en el disco central, algo saliente (mamelón), donde perdura siempre el color pardo de las escamas.

Láminas: Anchas, apretadas, de color blanco y más tarde sucias, separadas del pie.

Esporas: De color blanco en masa.

Pie: Alto de hasta 40 y 50 cm., fibroso, hueco, típicamente atigrado transversalmente con manchas pardas zigzagueantes sobre fondo blanco, compactas, apretadas por arriba y anchamente separadas por abajo. El pie termina en un ensanchamiento bulboso por abajo. Dispone de un anillo grande libre, móvil, doble, blanco por arriba y pardo por abajo y borde roto irregularmente al separarse del sombrero.

Carne: No muy abundante, blanda, de color blanco en el sombrero, fibrosa en el pie.

Distribución: Muy frecuente y abundante durante el otoño en prados y bosques de castaño, encina, alcornoque, olivar, etc.

Comestibilidad: Comestible excelente, preferible consumir ejemplares jóvenes, desechando el pie por su consistencia fibrosa.



Consideraciones: Dadas sus características, no es fácil de confundir. A pesar de ello, hay otras especies del género *Macrolepiota* con ejemplares grandes parecidos, pero son igualmente comestibles, no encerrando riesgo. Sin embargo existen otras especies del género *Lepiota* de menor tamaño, con diámetros que no superan los 6 cm. y anillos débiles y fugaces, que son tóxicas y representan peligro, por lo cual debemos abstenernos de recolectar pequeños gallipernos con estas características.





Nombre común: cagarria.

Sombrero: De 5 a 10 cm., de forma ovalada o redondeada, hueco, constituido por agujeros o celdas como una colmena o esponja, separadas por paredes irregulares de color variable del amarillo al pardo.

Pie: De color blanco-crema, corto, hueco, arrugado a lo largo y pruinoso.

Carne: Delgada, blanquecina, de sabor dulce.

Esporas: En masa, de color crema.

Distribución: Frecuente, aunque no abundante, en castaños y en menor medida en encinar y alcornocal.

Comestibilidad: Comestible excelente, de delicado aroma, pero previa cocción, ya que en crudo puede causar trastornos.

Consideraciones: Conocida y apreciada por buscadores expertos que cada año visitan los mismos y secretos lugares, armados de paciencia en busca de la preciada cagarria. Existen otras especies de cagarrias algo diferentes, pero de similar calidad comestible como *M. elata* y *M. conica*.





Nombre común: seta de chopo.

Sombrero: De 6 a 20 cm. de diámetro, al principio convexo, después aplanado en forma de concha, deprimido en el centro. Superficie lisa, de color variable y uniforme, gris oscuro, pardo grisáceo o gris violáceo, a veces con pruina blanca en el centro; margen enrollado.

Láminas: Numerosas, desiguales, apretadas, decurrentes en su inserción con el pie. De blancas a blanco-grisáceas.

Esporas: En masa blanco-grisáceas.

Pie: Corto o nulo, normalmente muy excéntrico, duro y tenaz, de color blanquecino.

Carne: Compacta, dura, fibrosa, blanca, con sabor y olor agradable.

Distribución: Crece en otoño con relativa frecuencia en grupo de numerosos ejemplares imbricados sobre tocones y troncos caídos de chopo.

Comestibilidad: Comestible excelente aunque poco consumido en la comarca.

Consideraciones: Esta especie se cultiva artificialmente y se comercializa en supermercados por lo que es fácil conseguirla. Por su forma, colores y lugar de crecimiento no hay posibilidad de confusión.



Nombre común: rúsula, carbonera.

Sombrero: En general robusto y carnoso, de 5 a 15 cm. de diámetro, primero convexo, después aplanado y deprimido en el centro, superficie lisa viscosa en tiempo húmedo, débilmente rugosa. Cutícula elástica separable hasta algo menos de la mitad, de colores muy variables que van desde el azul violeta y el morado hasta el verde y el gris, con mezclas de diferentes tonos de todos ellos, predominando el azul morado en la especie tipo y el verde oscuro más o menos uniforme en la variedad *peltereavi*.

Láminas: Las láminas son anchas, numerosas, apretadas, adheridas al pie, internervadas o bifurcadas cerca de él, blancas y característicamente elásticas que no se parten al pasar el dedo sobre ellas.

Esporas: De color blanco en masa.

Pie: El pie es robusto, carnoso, cilíndrico, más estrecho por abajo, a veces curvado, blanco con leve tono violeta y al partirlo presenta una textura granulosa-esponjosa.

Carne: Carne compacta, granulosa como todas las rúsulas, frágil, elástica tras la cocción, blanca con olor y sabor agradable.

Distribución: Es frecuente y abundante, aislada o en grandes grupos bajo encina y alcornoque en otoño.

Comestibilidad: Comestible excelente, aunque tradicionalmente poco consumida en la comarca.



Consideraciones: El género *Russula* se caracteriza por la textura de su carne que al partir parece tiza o escayola tanto en el sombrero como en el pie. Teniendo en cuenta su tamaño, relativamente grande, su color variando del violeta al verde, su cutícula y láminas elásticas. Es difícil confundir con otras especies del mismo género, lo que por otra parte no tendría importancia, ya que entre ellas todas son comestibles siempre que la carne tenga buen sabor y no sea picante o acre.

Textos y fotografía:
Luis Romero de la Osa Mateos