

//CAMINANDO ENTRE SETAS Y HONGOS//

Rutas
Temáticas por la
Sierra de Albarracín

ruta micológica

Los prados y bosques de la Sierra de Albarracín son surtidas despensas de setas y hongos que ofrecen sus productos durante casi toda la temporada, exceptuando el invierno que en estas latitudes es muy riguroso. Las diversas especies micológicas que se pueden encontrar dependen de una serie de variables naturales como el tipo de suelo, la vegetación, la humedad o la temperatura.

En la sierra el ecosistema más interesante para un setero es el bosque de pino albar. Por eso, la ruta micológica que se propone es un recorrido por el macizo del Tremedal desde Bronchales a Orihuela, a través de la carretera que atraviesa el Hondo del Puerto y en la que se ubican distintas fuentes recreativas, como la del Ojuelo y El Canto, que sirven de puntos de parada y acceso donde iniciar la búsqueda por los pinares. Las mejores épocas del año para salir "a la caza" son, sin duda, la primavera y el otoño. Cada estación ofrece unas especies al recolector, aunque hay setas que se pueden encontrar en ambas, incluso en verano si éste ha sido suave y húmedo.



Melojar en el Tremedal.



Pinar silvestre en Orihuela del Tremedal

Cada temporada la naturaleza ofrece al recolector un conjunto de setas estrella con las que llenar la cesta. En **otoño**, la seta más codiciada por excelencia es sin duda el "hongo porro" o *Boletus edulis*, llamado así por la robustez de su pie, también el *Boletus pinicola* y el *Boletus aereus*, pero en menor medida. Su recolección se realiza desde finales de verano hasta principios de invierno en pinares albares silicícolas con el objeto principal de su venta y comercialización para gastronomía y alta cocina, lo que proporciona importantes recursos económicos a los habitantes de los pueblos de Bronchales, Orihuela, Noguera, etc.

Otra seta otoñal muy apreciada es el "níscolo", "rebolón" o "mizclo". Se trata del *Lactarius deliciosus*, *quieticolor* y *sanguifluus*. Esta seta comestible y comercializable es muy fácil encontrarla en cualquier monte de coníferas. Le acompañan también por estas fechas las "babosas" o *Hygrophorus*, la negra y la blanca, que crecen en pinares de base calcárea y se caracterizan por su aspecto pegajoso, ya que están recubiertas de una capa de mucílago -sustancia vegetal- muy viscosa. Esta seta comestible "llenega" es una especie muy apreciada en los mercados de Cataluña, no tanto en Aragón.



Porro (*Boletus edulis*)



Rebolón (*Lactarius deliciosus*)



Babosa blanca (*Hygrophorus*)

También son buenas comestibles otras setas como la "carbonera" (*rusula*), "parasol" (*macrolepiota*), "apagacandil" (*coprinus*), "babazas" (*suillus*), "rebozuelo y trompetillas" (*cantarellus*), "cartera" o seta de cardo y la seta de chopo (*pleorotus*), "aceiteros" y champiñones (*agaricus*), etc.



Trompetilla (*Cantharellus lutescens*)

En primavera, la seta más temprana es la "marzuelo o seta de marzo" (*Hygrophorus marzuolus*) que aparece en los bosques de coníferas y melojares nada más fundirse los hielos y que, además, representa un buen alimento para los animales en un momento de escasez. En zonas de praderas, setos y arbustadas espinosas se encuentra formando rodales o grupos la "sanjuanera" (*Calocybe gambosa*) o seta de San Jorge, llamada muchardón o perretxico según comunidades; y la "senderuela o muchardina" (*Marasmius oreades*), que se suele utilizar desecada. Otra especie propia de esta estación, que crece en prados y bordes de bosque, es la "cagurria" o colmenilla (varias clases de *Morchella*), que goza de una gran reputación entre los seteros y gastronómicos por su calidad y aroma.



Marzuelo (*Hygrophorus marzuolus*)



Senderuela (*Marasmius oreades*)



Sanjuanera (*Calocybe gambosa*)



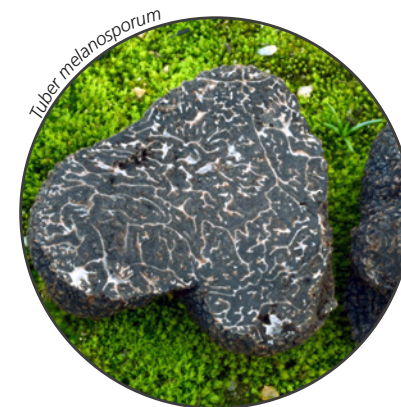
Colmenilla (*Morchella* sp.)

La trufa

La trufa es el fruto de un hongo subterráneo que se desarrolla en asociación con las raíces de algunos árboles como robles y carrascas. La más conocida es la trufa de verano (*Tuber aestivum*) que se recolecta en encinares y pinares durante el invierno y es menos apreciada que la reina de Teruel, la trufa negra (*Tuber melanosporum*), que no abunda en la sierra debido a la elevada altitud.



Tuber aestivum



Tuber melanosporum

Setas tóxicas

Una seta de otoño muy sabrosa que se ha consumido tradicionalmente es la seta de los Caballeros (*Tricholoma equestre*). Sin embargo, actualmente está considerada tóxica ya que ha provocado varios casos de muerte e intoxicaciones, por lo que su comercialización ha sido prohibida en algunos países de Europa.



Tricholoma equestre

Setas venenosas

En la ruta, la seta tóxica -efectos alucinógenos- más frecuente que el recolector va a encontrar es la *Amanita muscaria*, llamativa seta de pie blanco y sombrero rojo brillante con manchas blancas. Otra amanita, que puede ser mortal, es la *phalloides*, llamada "oronda" o "cicutu verde". Se encuentra en encinares y robledales y es una seta que, por su sabor y olor agradable, fue muy usada históricamente para envenenar a personajes importantes.



Amanita muscaria



Amanita phalloides

¿Seta u hongo?

Normalmente se cree que son lo mismo, sin embargo, es como si comparásemos un árbol con sus frutos. El árbol sería el hongo y la seta, sus frutos. Por lo tanto, cuando recogemos setas estamos cogiendo el fruto del hongo o micelio, que está bajo tierra.

La recogida de setas en la Sierra de Albarracín está regulada, por lo que para su recolección es necesario adquirir el correspondiente permiso.

+ info www.comarcasierradealbarracin.es

Consejos básicos para una buena recolección

-  Coge sólo las especies que conozcas y la cantidad que vayas a consumir.
-  No remuevas el suelo ni utilices azadas ni rastrillos.
-  No arranques las setas, córtalas con navaja.
-  En los montes regulados o acotados deberás estar en posesión del permiso de recolección.
-  No dejes basuras ni hagas fuego en el monte.
-  No transites con vehículo fuera de las pistas y caminos autorizados.
-  En caso de alteración digestiva o nerviosa después de comer setas acude rápido a un centro médico y si puedes lleva contigo algún ejemplar o restos de la seta ingerida.

EL EQUIPO RECOLECTOR



Cesta de mimbre que permite la aireación de las setas y la diseminación de las esporas



Navaja



Ropa cómoda, botas y bastón



Teléfono móvil para casos de emergencia



//CAMINANDO ENTRE SETAS Y HONGOS//

El Puerto de Bronchales - Orihuela del Tremedal

Descripción de la zona:

- zona micológica de pinar silvestre y sotobosque de melojar en el macizo del Tremedal

Espacio natural protegido:

- LIC
- ZEPA

¿Dónde estamos?



* Existe regulación de los aprovechamientos micológicos.

+ INFO

www.comarcasierradealbarracin.es

Leyenda



área de descanso /
merendero



aparcamiento e inicio
de zona de recolección

