

# SETAS



ALBA DE TORMES

Textos y fotografías: EMBERIZA  
Diseño y maquetación: EMBERIZA

El recurso micológico en Alba de Tormes es un valor natural a ser considerado. En su término municipal se han registrado más de 70 especies de hongos durante los diferentes itinerarios, realizados dentro del Plan de Sostenibilidad Turística en Destino. En esta guía ilustrada, se presentan las setas más frecuentes que se han recolectado en los diferentes ecosistemas del municipio: ribera, bosques y pastizales. También se muestran algunas de las plantas comestibles más representativas que se han encontrado en el entorno natural albense.

La finalidad de esta guía es poner en conocimiento de los visitantes y habitantes de la localidad, la riqueza en especies de setas y plantas que pueden hallarse en los diferentes espacios municipales de aprovechamiento señalizados. A la vez la presente guía pretende sensibilizar sobre el interés en la conservación de estas especies y de su importancia ecológica y paisajística.

Espacios de recolección:

- La Dehesa
- Camino de las Aceñas
- Prado Eras de Amatos
- Prado Guarrero de Amatos
- Isla de Garcilaso
- Zonas verdes del Pinar de Alba
- Camino Natural Vía Verde de la Plata

## PLAN DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA EN DESTINO. ALBA DE TORMES



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



MINISTERIO  
DE INDUSTRIA, COMERCIO  
Y TURISMO



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Junta de  
Castilla y León  
Consejería de Cultura,  
Turismo y Deporte



Municipio de  
ALBA DE TORMES



## Boleto de chopo



*Leccium duriusculum*

SETA COMESTIBLE. Sólo se consume el sombrero ya que el pie es muy fibroso. Muy frecuente en el bosque de ribera bajo álamos blancos a principios del otoño.



## Pie violeta



*Lepista personata*

SETA COMESTIBLE. Aparece en praderas frescas como las cercanas al río en otoño. Una seta muy recolectada en la zona junto con la seta de cardo y los niscalos.



## Pie azul



*Lepista nuda*

EXCELENTE COMESTIBLE. Crece en los bosques de encinas y pinos de la localidad en suelos con muchas materia orgánica y hojarasca. No es muy recolectada en la zona a pesar de su sabor agradable.



## Seta de brezo



*Lepista rikenii*

COMESTIBLE. Seta fácilmente confundible con la seta de cardo. De hecho, muchos recolectores locales la recolectan pensando que se trata de la seta de cardo, sin consecuencias al resultar igualmente comestible aunque su sabor no es tan agradable. Crece en praderas y claros de encinares.



# Parasol



*Macrolepiota procera*

SETA COMESTIBLE. Apreciada por la carne de su sombrero. Los pies suelen ser demasiado fibrosos. Se desarrolla durante el otoño en las praderas y claros de bosques de ribera de la localidad. Aparece también en las calles de las plantaciones de chopo. Importante tener en consideración el tamaño del sombrero ya que tiene confusión con otras especies tóxicas mortales de menor tamaño.



# Seta de cardo



*Pleurotus eryngii*

EXCELENTE COMESTIBLE. La seta por cultura popular más conocida entre los recolectores de la zona. Muy buscada y apreciada aparece con frecuencia en otoño en praderas de secano donde haya pastado el ganado después de las primeras lluvias otoñales.



## Seta de Ostra



*Pleurotus ostreatus*

EXCELENTE COMESTIBLE. Seta de ostra, también conocida como seta de chocho ya que crece con más frecuencia sobre madera muerta de este árbol, aunque también crece sobre la de otros árboles. Aparece en otoño en lugares sombríos del bosque de ribera creciendo sobre madera



## Rúsula Blanca



*Rusula delica*

SIN VALOR CULINARIO solo sale en las choperas de Alba. Una muy parecida sin valor culinario muy frecuente en encinares y pinares de la localidad es *Russula chloroides*



## Rúsula de pie morado



*Rusula torulosa*

SETA TÓXICA. Se puede encontrar en los pinares de la localidad. Su olor es agradable y afrutado.



12

## Rúsula picante



*Rusula persicina*

SETA TÓXICA. Se trata de una seta muy común en las alisedas de la zona de ribera del río Tormes a principios del otoño.



13

# Barbuda



*Coprinus comatus*

SETA COMESTIBLE. Muy frecuente en praderas húmedas con alto contenido en materia orgánica cerca del río Tormes. Aparece en grandes grupos.



# Urraca



*Coprinopsis picacea*

SIN INTERÉS CULINARIO. Seta que crece de forma saprófita en bosques de frondosas. Presente en algunas zonas del bosque de ribera.





## Seta antialcoholica



*Coprinopsis atramentaria*

SETA TÓXICA SI SE INGIERE CON ALCOHOL. Muy frecuente en otoño en praderas y zonas de borde de las choperas y bosques de ribera en lugares con mucha materia orgánica y madera muerta.



## Boletus edulis



*Boletus edulis*

SETA COMESTIBLE. Muy apreciado por su alto valor culinario. Se citó por primera vez en Alba de Tormes en noviembre de 2023. Tiene la particularidad de que su micorriza es con una cistácea, en este caso el chaguarzo. Con esta asociación el aporte de carbohidratos es distinto lo que hace que el aspecto de la seta sea algo diferente, más esbelto. A esta variedad se la conoce como Zamoranito.



## Matamoscas



*Amanita muscaria*

SETA TÓXICA. No comestible. Una de las setas tóxicas presentes en Alba. Aparece en encinares y pinares del municipio. A pesar de su toxicidad es una seta atractiva para ser fotografiada u observada debido a su belleza, popularidad e importancia ecológica.



## Amanita simulans de chopera



*Amanita simulans*

Amanita grupo vaginata: conjunto de especies comestibles previa cocción que presentan el margen estriado, el pie sin anillo y una volva en forma de saco. Las especies más comunes en Alba son Amanita cistetorum en el chaguarzo y Amanita simulans en choperas.



# Pantera



*Amanita pantherina*

SETA TÓXICA MORTAL. Aparece en bosques de Quercus como los encinares



# Agaricus sylvicola



*Agaricus sylvicola*

Seta tradicionalmente comestible aunque se desaconseja su consumo por poseer algunas toxinas que pueden provocar problemas gástricos. Además es fácilmente confundible con la Amanita phalloides, que es mortal.



## Oronja limón



*Amanita citrina*

SETA TÓXICA. Tiene bufotenina. Muy fácil de confundir con *Amanita phalloides* por lo que se desaconseja su recolección



## Níscalo



*Lactarius deliciosus*

EXCELENTE COMESTIBLE. Seta muy frecuente en pinares de la localidad. Una de las setas más buscadas por los recolectores. Inconfundible por su látex anaranjado, los puntos del pie y los círculos concéntricos de su sombrero.



## Lactario de chopo



*Lactarius controversus*

SIN VALOR CULINARIO por su sabor picante. Los ejemplares de gran tamaño crecen en grupos en las choperas y bosques de ribera de la localidad.



## Seta de chopo



*Cyclocybe cylindracea*

Seta Comestible muy apreciada por su sabor suave. Es una seta que es frecuente verla en grupos, creciendo de forma fasciculada en las choperas de la localidad, a finales del invierno y comienzos de la primavera. Suele aparecer sobre los tocones y las raíces de los chopos en zonas húmedas.



## Hifoloma color ladrillo



*Hypholoma fasciculare*

SETA TÓXICA. Habita formando grupos desde finales de verano hasta el otoño sobre madera muerta y tocones de entornos húmedos como los cercanos al río. Por ejemplo es común en el bosque de ribera de la localidad sobre los tocones de los chopos.



## Boleto bayo



*Imleria badia*

COMESTIBLE no muy apreciado. Especie de Boleto comestible que habita en los pinares de la localidad en pequeños grupos entre las acículas en otoño. Muy frecuente encontrarlo mientras se buscan níscalos. Se aconseja no dañarlos ni pisarlos si no se van a recolectar



## Seta de la risa



*Gymnopilus junonius*

SETA TÓXICA. De sabor muy amargo se desaconseja su consumo. Aparece con frecuencia en el bosque de ribera sobre tocones de aliso aunque también aparece en pinares.



## Senderuela

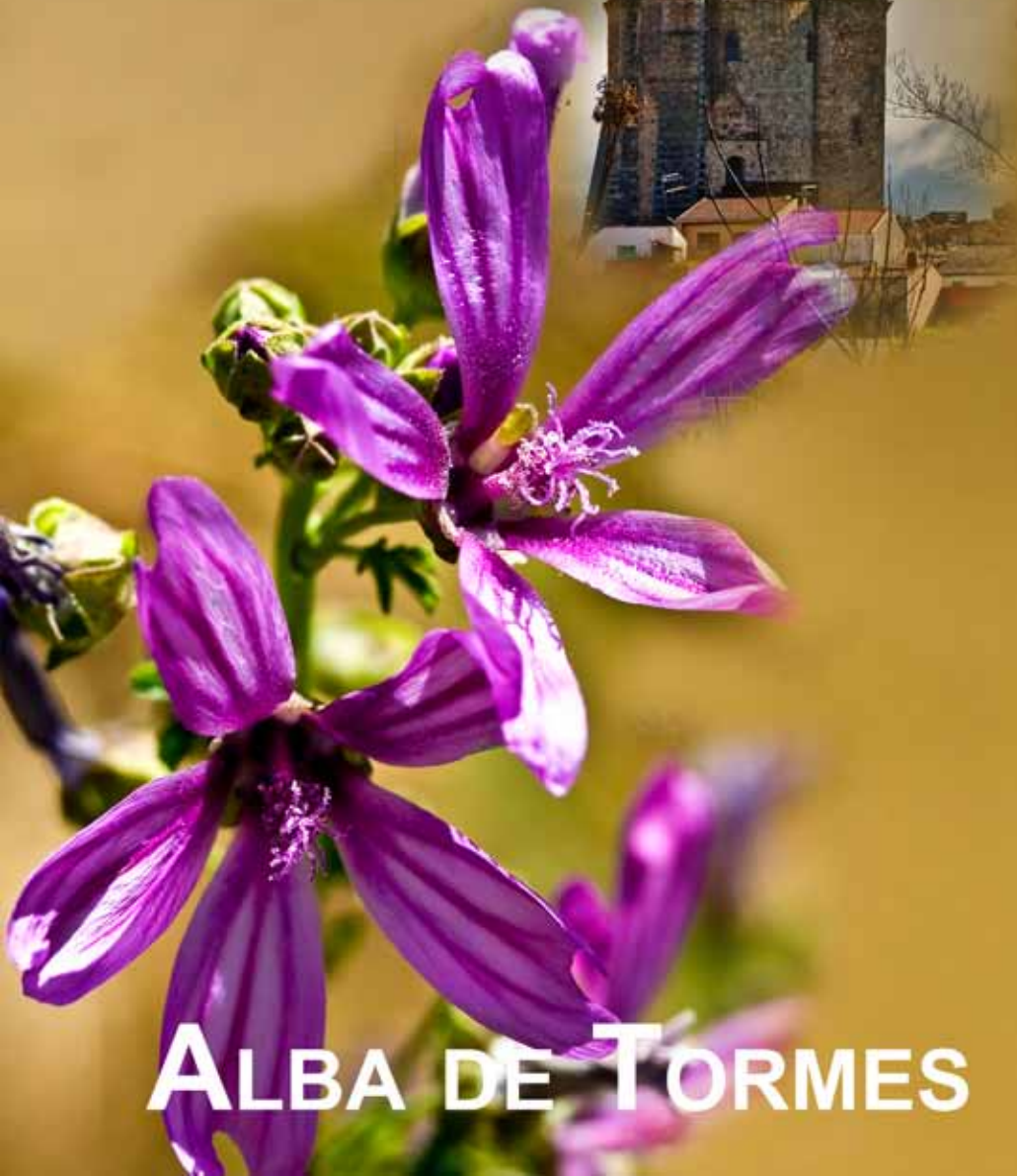


*Marasmius oreades*

COMESTIBLE PREVIA COCCIÓN. Seta muy frecuente en los prados de la localidad formando corros de brujas. Culturalmente poco recolectada en la zona. Sólo se consume el sombrero previa cocción y los tallos se desechan por resultar muy fibrosos



# PLANTAS



ALBA DE TORMES

## Achicoria



*Cichorium intybus*  
Familia: *Asteráceas*

Planta herbácea comestible. Es una planta muy frecuente de eriales, descampados y bordes de caminos de Alba de Tormes. La raíz tostada ha sido consumida como sucedáneo del café desde la antigüedad. Las hojas basales jóvenes y las flores pueden consumirse en ensalada. Sus tallos secos largos, por su alto poder calorífico, eran recolectados a final del otoño como combustible para “chamuscar” el cerdo de la matanza o para la elaboración de escobas junto a las Ternillas secas (*Chondrilla juncea*).





## Diente de león



*Taraxacum officinale*  
familia Asteráceas  
Grupo offinale grupo de  
especies complicadas de  
determinar

En las variedades  
comestibles: la raíz  
también fue consumida  
como sucedáneo del café.  
Las hojas basales pueden  
consumirse en ensalada  
o cocidas como verdura.  
Las lígulas de las flores se  
pueden consumir frescas  
en ensalada. También  
pueden elaborarse  
mermeladas o encurtidos.  
Planta muy presente  
en praderas húmedas  
del término municipal.  
Llaman la atención los  
frutos provistos de vilano,  
formando una esfera, y  
que son dispersados por  
la acción del viento.



## Cardillo



*Scolymus hispanicus*  
Asteraceas

La tagarnina, tacanina o cardillo es una planta comestible antiguamente muy recolectada en la zona. Crece en prados de secano y bordes de caminos. Los nervios de sus hojas basales se consumen cocidas en guisos y ensaladas.



## Ombligo de venus



*Umbilicus rupestris*  
Crasulaceas

Ombligo de venus u oreja de fraile. Se desarrolla en zonas húmedas sobre paredes de piedra o taludes rocosos. Se la atribuyen propiedades medicinales. Sus hojas tiernas son comestibles en ensaladas.



## Rosal silvestre



*Rosa canina*  
Familia: *Rosáceas*

Junto con las zarzas y los espinos albares constituyen sotos y ribazos espinosos en los bordes de senderos y caminos, como por ejemplo la Vía Verde de la Plata, donde es abundante. Sus frutos, los escaramujos, son comestibles si se retiran las semillas. Con ellos pueden elaborarse mermeladas. Con las flores pueden hacerse infusiones. Se le atribuye determinadas propiedades medicinales. Son un importante refugio y alimento para las aves durante el invierno ya que los frutos se conservan en la planta durante meses.



# Zarzamora



*Rubus ulmifolius*  
Familia: *Rosáceas*

Arbusto espinoso muy frecuente en lugares húmedos o formando setos en los límites de cercados y caminos. A pesar de ser un arbusto muy denostado por agricultores y ganaderos por su carácter espinoso y tapizante, su fruto, la mora, es comestible en fresco una vez maduro. También la mora es muy utilizada para la elaboración de postres y mermeladas. Esta planta constituye un excelente refugio para la fauna. Sus flores son muy visitadas por las mariposas en verano y sus frutos sirven de sustento a muchas aves durante el otoño. Las zarzas ayudan a fijar el suelo y a protegerlo de la erosión.



## CONSEJOS PARA EL RECOLECTOR

- . Obtén los permisos que sean necesarios en el lugar de recolección. Hay lugares donde está prohibido.
- . Recolecta sólo las especies que conozcas y la cantidad que vayas a consumir.
- . No remover el suelo ni usar hoces, azadas, palos que dañen la capa superficial del suelo.
- . Ayúdate de una navaja y un cepillo y tapa el hueco dejado con hojarasca para no dañar el micelio del hongo.
- . Usar preferentemente una cesta de mimbre para llevar las setas recolectadas. Nunca una bolsa de plástico.
- . Si no conoces una seta, está demasiado madura o es muy joven, no debe recolectarse. **DEJALA Y NO LA DAÑES.**
- . En caso de duda no debes consumir una seta. Hay especies tóxicas e incluso mortales.
- . No recolectar en las cunetas y márgenes de carreteras.
- . No dejar basura en el campo ni provocar ruido ni molestias a flora y fauna.
- . Es aconsejable llevar una guía de setas, un cuaderno, un lapicero y un móvil con cámara.

