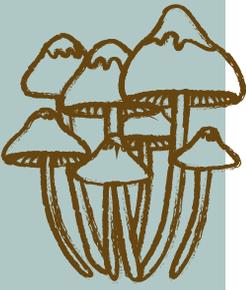


MIGUEL GIMENO LÓPEZ
JAVIER MARCOS MARTÍNEZ

Saber de **SETAS**

CÓMO RECOLECTAR
DE FORMA SEGURA
Y SOSTENIBLE

OBERON



Cuando la editorial se puso en contacto con nosotros para que escribiéramos un libro de setas «diferente», ambos tuvimos claro qué es lo que necesitan los lectores que son amantes de la recolección de setas, incluso de aquellos que todavía no lo saben porque no lo han descubierto.

El ser humano es recolector por naturaleza. Mucho antes que ganaderos y agricultores, fuimos recolectores, era la única forma de procurarse el sustento alimentario diario. Y es esa la razón por la que toda persona que vive una jornada recolectora quiere repetir una vez más, y otra, y otra...

Algún proceso bioquímico que se desencadena en nuestro interior hace que se active el mecanismo modo «on» de búsqueda. Lo malo es poder salir de él, ya que una vez se enciende ya no hay forma de apagarlo, solo el hallazgo de otro y otro y otro ejemplar puede ir sofocando la sed del recolector. Nuestro subconsciente sabe que es un premio, que en el pasado era sinónimo de supervivencia, y si de algo sabe el ser humano, es de supervivencia.

Era difícil poder llegar al lector, que tiene un recolector escondido en su interior, a través de una común guía de campo para clasificar especies de setas. El recolector dormido precisa de otras necesidades; la primera de ellas, saborear la vivencia de una jornada recolectora con buena compañía.

Así que, para poder «vivir una verdadera jornada recolectora» de setas y hongos silvestres, se deben tener unas nociones básicas sobre todo aquello que abarca el mundo de la micología y que, de una forma u otra, determinan el devenir de la experiencia.

Con esta obra queremos dotar, a aquellos amantes de la naturaleza que deseen tener sus primeras experiencias en el mundo de la micología, de las herramientas necesarias para poder realizar salidas a recolectar con un máximo de garantías de éxito y seguridad.

Como la recolección de setas y hongos silvestres se desarrolla en parajes naturales, hay que ser cautelosos con lo que se lleva a la cesta. Saber unas normas básicas de recolección sostenible nos permitirá mejorar el trato con el bosque y su entorno.

No hay que olvidar los entornos salvajes de los parajes naturales. Extremar la seguridad nunca viene mal, es necesario tomar determinadas medidas de seguridad que nos garanticen regresar con el objetivo cumplido.

Tratar las setas en la postrecolección es otro factor importante. La limpieza, el tratamiento y el almacenaje son necesarios para mejorar la durabilidad de las setas y los subproductos que de ellas podamos procesar.

Y como, por regla general, el objetivo final de las setas recolectadas es el uso gastronómico, no podían faltar algunas recetas elaboradas a partir de setas. Saber disfrutar al máximo del valor culinario de las setas y hongos silvestres es uno de los mayores placeres saludables que podemos regalarle a nuestro cuerpo.

Esperamos que esta obra satisfaga las curiosidades y necesidades que se plantean cuando decidimos sumergirnos en el mundo de los hongos. Una mala experiencia puede marcarnos de por vida, mejor que quedemos marcados por una repetición de buenos e insuperables momentos.

LOS AUTORES



II
EL PLACER DE LA
RECOLECCIÓN DE SETAS,
UNA AFICIÓN PARA
TODOS LOS PÚBLICOS





Es muy común la incompreensión que sufrimos los aficionados a la recolección de setas y hongos silvestres por parte de familiares, amigos y conocidos cuando intentas explicar la gran satisfacción que te causa tu afición. En un principio, y a lo más que se llega, es a visualizar las succulentas setas que solemos regalarles en algunas de nuestras excursiones recolectoras, como ofrenda a su parentesco o amistad.

Ahora, el día que deciden por fin acompañarnos en una de nuestras típicas jornadas de setas, quedan tan prendados que es fácil que se vuelva pesada y cansina su insistencia en repetir.

Cuántos aficionados lo habrán sido gracias a ese primer paso que dieron un día y decidieron ir a recolectar setas y hongos, y claro, cómo resistirse al aire puro, a las formas, colores y sonidos del bosque, y más si lo nutres y riegas como bien sabemos los más veteranos del lugar.

EL «SHINRIN YOKU» O BAÑO FORESTAL

Desde la década de los 80 del siglo pasado se inició por la Agencia Forestal de Japón la práctica conocida como «Shinrin Yoku» con el fin de promover el aprecio por los espacios abiertos, la naturaleza, las montañas, la flora y la fauna, para obtener una sanación de la población urbanita que tanto sufría, y sigue sufriendo, de estrés y ansiedad.

Y es que pasear por los bosques produce un notable descenso en los niveles de depresión, ansiedad, confusión, ira o fatiga. Todo ello sin dejar de lado la mejora en la vigorosidad muscular que supone el andar por el monte.

Esta terapia forestal de sumergirse en la salvaje naturaleza mejora el estado del cuerpo y de la mente. Se trata de una terapia que muchos, sin darnos cuenta, practicamos de forma innata, el cuerpo al fin y al cabo sabe mejor que nadie lo que precisa para sanar, solo hay que escucharlo. Caminar por el monte recolectando setas y hongos silvestres es uno de los mayores placeres que reconfortan la salud mental y física.

LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA

El propio silencio del bosque ya es de por sí relajante. Sentir la gran inmensidad a la que te sumerges cuando visitas un bosque produce ese *impasse* en los sentidos que permite reordenar tu pensamiento.

En el año 2017 unos investigadores de la Escuela de Medicina de Brighton y Sussex realizaron un estudio sobre la influencia de la reproducción de sonidos de la naturaleza que afectan a los sistemas corporales que controlan los sistemas nerviosos autónomos de vuelo o susto y de digestión en reposo, con efectos asociados en la actividad del reposo del cerebro.

En dicho estudio se determinó que el suave burbujeo de los arroyos o el sonido del viento al incidir sobre la vegetación pueden ayudar a mejorar el estado de nuestra mente y cuerpo mediante la relajación que producen.

La autora principal, la Dra. Cassandra Gould van Praag, dijo: «Todos estamos familiarizados con la sensación de relajación y "desconexión" que proviene de un paseo por el campo, y ahora tenemos pruebas del cerebro y el cuerpo que ayudan a entender este efecto. El estudio ha sido una colaboración emocionante entre artistas y científicos, y ha producido resultados que

pueden tener un impacto en el mundo real, particularmente para las personas que están experimentando altos niveles de estrés».

RESPIRAR POR EL BOSQUE

Todos sabemos que los bosques son grandes pulmones que fabrican oxígeno con el que enriquecer nuestra desgastada atmósfera. Caminar por el bosque respirando oxígeno «recién sacado de fábrica» es todo un privilegio para aquellos que solemos visitarlos con la mayor asiduidad posible.

Las plantas y los árboles también liberan sustancias a la atmósfera como consecuencia de diversas funciones metabólicas. Estas sustancias volátiles llamadas fitoncidas forman parte de los aceites esenciales de las plantas así como de su sistema de defensa.

Los principales componentes de las fitoncidas son los llamados terpenos como eucaliptol, mentol, limoleno, mirceno, pineno, linalool, humuleno y un largo etcétera, y todos ellos con marcas y diversas propiedades curativas: estimulan las células inmunitarias, tan necesario en estos días, reducen el estrés, favorecen el sueño, mejoran el humor y poseen efectos antifúngicos, antibacterianos y antivíricos.

Pero no solo las plantas son las causantes directos de la terapia aromática del bosque, algunas bacterias inoñas como *Mycobacterium vaccae* se hallan pululando por el aire. Su respiración produce una activación directa del campo neuronal, al entrar en contacto con las neuronas las activa de tal modo que les hace aumentar la producción de serotonina, el gran neurotransmisor del bienestar, lo que se traduce en una mejora en la estructura del pensamiento, en el humor y en el refuerzo del sistema inmunológico. Su presencia es notable en el aire, ya que desprenden el típico aroma a tierra mojada, de ahí la gran satisfacción que produce respirar hondo y fuerte tras unas lluvias caídas.



El plus de alegría que recibes tras una jornada recolectora exitosa es innegable.

«ABRAZÁRBOLES»

Pues sí, también abrazar a los árboles puede ayudar a mejorar la salud de la que gozamos. La «silvoterapia», como se llama a esta otra terapia forestal, es una terapia de raíces casi milenarias, ya el mundo celta era sabedor de los beneficios que reportaba su práctica.

Miguel Herrero Uceda, escritor y naturalista, profesor de la Universidad Complutense de Madrid y autor de *El alma de los árboles*, recalca cómo «los árboles son los únicos seres vivos que han sido testigos de diferentes eras geológicas y de todas nuestras transformaciones».

Al tocar un árbol nuestros patrones vibratorios cambian y con ello nuestros comportamientos biológicos, los efectos dependen de cada especie de árbol. En el libro *Blinded by Science*

(«Cegado por la ciencia»), su autor Matthew Silverstone explica algunos de los beneficios que aportan los árboles a la salud, sobre todo en la lucha contra las enfermedades mentales. Hay claras mejoras en el Trastorno de Hiperactividad por Déficit de Atención (ADHD son sus siglas en inglés), también se produce un aumento en la atención y la concentración, y además mejora el tiempo de reacción y los estados depresivos. Pero no hace falta padecer de patologías severas, un simple dolor de cabeza puede verse aliviado con abrazar al árbol correcto.

EFECTO RECOMPENSA

Y claro, ya que somos recolectores, no solo paseamos, respiramos, tocamos y sentimos a la naturaleza, sino que además tenemos el valor añadido de poder llevarnos parte de esa naturaleza a casa, me refiero a nuestra sana y sabrosa recompensa: las setas.

El efecto recompensa, tan estudiado en psicología, es ese conjunto de mecanismos guiados por nuestro encéfalo que permiten asociar a ciertas situaciones, como puede ser el recolectar setas, con una grata sensación de placer, ya que son futura comida.

Es a través del incremento en la producción de dopamina por la que se produce esa clara excitación cuando encontramos un buen setal que colme nuestra cesta. ¿No es verdad que sentimos un potente «subidón», como si estuviéramos realmente dopados, cuando vemos un grupo de 15 o 20 boletus o cesáreas? Nosotros no vamos a ser quienes lo nieguen.

Esto es solo al pasear recolectando. Hablar de la importancia de ir bien acompañado, pegarse un buen almuerzo, ir al pueblo cercano a llevarte un pedacito de su gastronomía o artesanía, nos ayuda a comprender mejor «por qué somos como somos los amantes a la recolección de setas silvestres». Ahora ya no tienes excusa para no ir al bosque a recolectar «salud» y «buenos momentos».