

# Setas, un producto para todo el año

Nos acordamos de ellas cada otoño. Sin embargo, la mayoría de los hongos que se consumen en España son de cultivo; los silvestres son una minoría

J. F.

Con el otoño, las setas brotan en las fruterías y es inevitable ligar este sabroso y alimenticio producto con la caída de la hoja. Lo que supone una verdad a medias, ya que las setas se consumen todo el año gracias a los cultivos que se concentran en La Rioja, Albacete y Cuenca.

Lo que no implica que se coman setas silvestres, aquellas que no pueden ser cultivadas y se recolectan principalmente entre septiembre y noviembre, cuando la tierra aún está caliente y caen las primeras lluvias o tormentas.

## Nuevas especies en estudio

Juan Segovia, de Castilla-La Mancha, dice que siempre se están haciendo pruebas con otras variedades para su cultivo y matiza que las silvestres, a pesar de su escasa producción, suponen una competencia muy fuerte al concentrarse en estos meses de otoño. José A. Jiménez declara que el problema no es tanto cultivar nuevas especies, sino introducirlas en el mercado, ya que no hay cultura de setas en España, con un consumo de 2 kilos por persona al año frente a los 3 kilos en la UE.

15 euros es el precio medio del boleto en Mercabarna, frente a 1,45 euros que se paga por el champiñón y 12 euros por el niscaló o 'rovellón'.

Hay dos tipos de setas: las especies saprofitas, que se alimentan de materia orgánica muerta (troncos o tocones de árboles), y las micorrizas (en simbiosis con la raíz de una planta viva). José A. Jiménez, presidente de la asociación de cultivadores de La Rioja, Navarra y Aragón, explica que las primeras se pueden cultivar al usar materia muerta (compost) para desarrollar las setas, mientras que las micorrizas no aceptan el cultivo.

Ni Jiménez, ni Juan Segovia, presidente de los cultivadores de Castilla-La Mancha, tienen datos de qué porcentaje de las setas consumidas en España son cultivadas y cuántas son silvestres. Lo cierto es que las primeras se miden en toneladas y las segundas en kilos. Según datos oficiales, se cultivan en España alrededor de 150.000 toneladas de setas, con una diferencia abismal entre el champiñón, el rey del consumo, que se queda con unas 135.000 toneladas, y el resto de setas cultivadas, con otras 15.000 toneladas.

Por contra, poco se sabe del volumen de las silvestres. Josep Serentill -vicepresidente de Ferrusa, que agrupa a los comercializadores- cifra en unos

2 o 3 millones de kilogramos como máximo el consumo de estas setas de campo. Serentill declara que la mayoría se comercializa en los mercados centrales de Madrid y Barcelona. En este último, hasta agosto se habían vendido 145.900 kilos de setas sin determinar (silvestres y cultivadas), 69.096 kilos de rovellón o niscalos y, a mucha distancia, 2.195.448 kilos de champiñones.

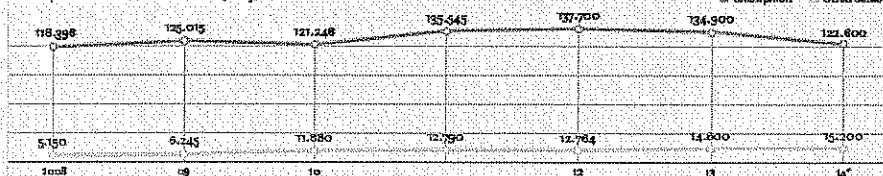
Entre las cultivadas, tras el champiñón (que concentra más del 85% de la producción), la seta de ostra supone las tres cuartas partes de las restantes, según Jiménez. Las otras variedades se conocen en el sector como exóticas y la principal es la shii-take (o china). Otras cultivadas son la seta de cardo (pariente cercana de la ostra), la de chopo, la pie azul o portobello.

Entre las silvestres, el niscaló triunfa por volumen inundando las fruterías en estos meses. El boleto, muy apreciado por su sabor, tiene un consumo similar al anterior, y el tercer hongo es la trufa. No por su volumen, unos 40.000 kilos, frente al millón de kilos de cada una de las especies anteriores, sino por su precio (entre 400 y 800 euros el kilo).

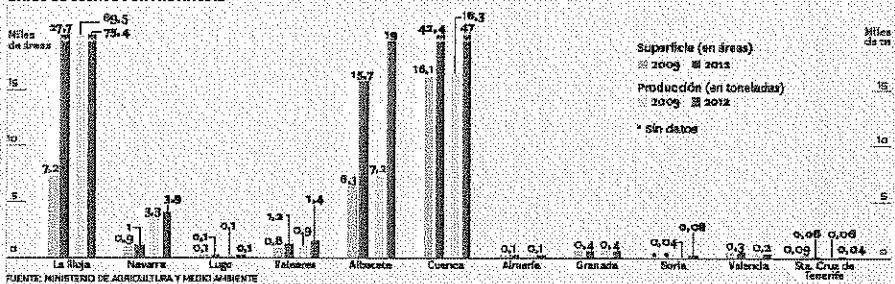
## EL CULTIVO DE HONGOS EN ESPAÑA

### EVOLUCIÓN DE LA PRODUCCIÓN

Datos expresados en toneladas. \*Previsión a 31 de Julio.



### DATOS DE CULTIVO POR PROVINCIAS



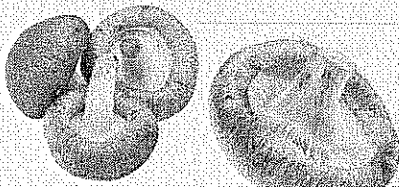
## CULTIVADAS (especies saprofitas)

## SILVESTRES (especies micorrizas)



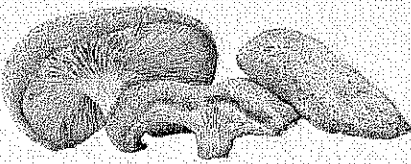
### CHAMPIÑÓN

La reina por volumen de consumo tanto en fresco como en conserva. En España se come 1,8 kg por persona al año, mientras que el resto de setas suman 0,3 o 0,4 kg. Aporta solo 26 kcal por 100 gramos.



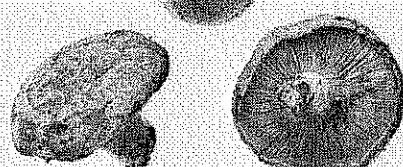
### 'SHII-TAKE' O SETA CHINA

La tercera en consumo. 34 kcal. Contiene todos los aminoácidos esenciales, es rica en hierro, calcio, cinc, vitaminas del grupo B, vitamina E, provitamina D y ácidos grasos insaturados.



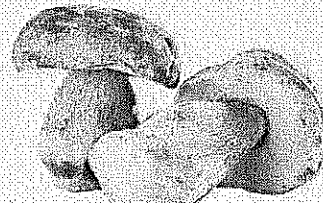
### SETA DE OSTRA

Tras el champiñón es la más consumida, con unas 13.000 toneladas al año. Es muy parecida a la de cardo, de la misma familia. Aporta solo 26 kcal por 100 gramos y es rica en proteínas, fibra y minerales.



### NISCALOS O 'ROVELLÓN'

Posiblemente la seta más popular en España, abunda en los pinares e inunda las fruterías en octubre y noviembre. Es de color naranja-rojo, con bandas concéntricas más oscuras.



### BOLETUS EDULIS

Para muchos, la más sabrosa dejando a un lado a la trufa. Se consumen, más o menos, un millón de kilos al año, igual que de niscalos. La forma de esta seta es muy característica, similar a la de un tapón de cava.



### TRUFA NEGRA O DE INVIERNO

Distintas variedades. En España se recolecta la negra, que se exporta un 80%, y la de verano, que se exporta la mitad. La más consumida es la china, mucho más barata y de peor calidad. La más apreciada, la blanca.