

SORIA

Naturaleza, gastronomía y micoturismo

La provincia de Soria posee en su territorio una Naturaleza variada que se integra en su rico patrimonio cultural, no en vano su conservación y la relación que se establece con su sociedad hunden sus raíces en su historia. Desde las altas sierras Ibéricas a las llanuras fluviales se individualizan ecosistemas diferentes, paisajes contrastados e importantes recursos forestales capaces de definir, como en el caso, de los micológicos, una parte de sus señas de identidad.

La abundancia de hongos comestibles existente junto a la realización, en los últimos años, de iniciativas innovadoras han facilitado el desarrollo de una oferta micoturística única en España. Centros especializados, sendas seteras, cursos, jornadas, así como una amplia red de restaurantes, bares y alojamientos micológicos ayudarán al visitante a descubrir y disfrutar del apasionante Reino de los Hongos.



Aproximadamente 700 especies de hongos, muchas de ellas comestibles, fructifican cada año en los pinares, robledales, encinares, sabinares, hayedos, praderas, pastizales y riberas de la provincia. Su presencia confiere a Soria un atractivo singular que se manifiesta en la recolección, en el disfrute del medio natural, en el conocimiento, así como en la degustación de unos productos gastronómicos de alta calidad.

HÁBITATS

Pinares albares. Forman extensas bosques en las montañas, de los que se obtiene una madera muy apreciada.

Pinares resineros. Explotados por su madera y su característica resina, cuyo aprovechamiento hoy es testimonial.

Hayedos. Un tesoro ecológico lleno de color que tapiza algunos bosques del norte de la provincia.

Robledales. Cubren de colores otoñales numerosos espacios en la Sierra de Cabrejas, Lubia, Almarza, Valle del Razon...

Encinares. Representan la mayor superficie forestal de la provincia. Existen ejemplares singulares en Valderromán y Camparañón.

Riberas. Forman corredores ecológicos de álamos blancos, sauces, fresnos, chopos, alisos, olmos...por toda la provincia.

Sabinares. Existen bosques importantes de esta especie de crecimiento lento en Calatajazor, Cabrejas del Pinar, Chaorma, Uceero...

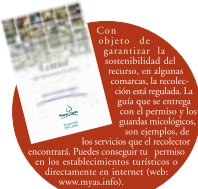
Erial. Constituidos por especies herbáceas o leñosas pequeñas, son aprovechados por el ganado mediante pastoreo.

Pradera. Ecosistemas húmedos, en ocasiones, adeshados (con fresnos, robles o encinas) donde pasta el ganado.



Recolección y consumo

La conservación de la Naturaleza no está reñida con los aprovechamientos micológicos siempre que se realicen de manera ordenada y juiciosa. La recogida de setas supone un ejercicio saludable a la vez que una apasionante actividad de ocio. Es esencial ser un buen recolector para garantizar su conservación, evitar intoxicaciones y disfrutar de su consumo. Te recomendamos que vayas acompañado de un guía micológico, ellos te llevarán a los bosques más productivos y te enseñarán las buenas prácticas recolectoras.



Con objeto de garantizar la sostenibilidad del recurso, en algunas comarcas, la recolección está regulada. La guía que se entrega con el permiso y los guardas micológicos, son ejemplos, de los servicios que el recolector encontrará. Puedes conseguir tu permiso en los establecimientos turísticos o directamente en internet (web: www.myas.info).

Temporadas micológicas

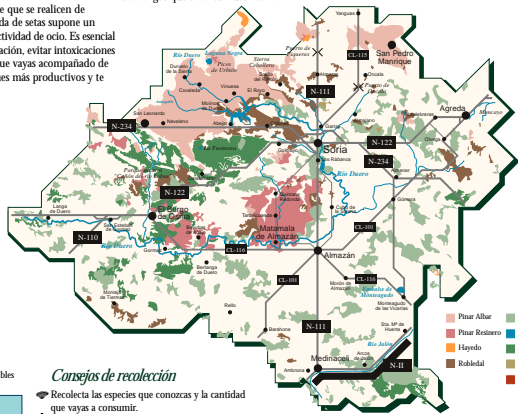
Calendario orientativo con algunas de las especies comestibles más habituales en cada estación.

	NOMBRE CIENTÍFICO (Nombre vulgar en Castellano/Euskera/Catalán)
	<i>Morchella spp.</i> (Columenilla/Karzapita/Mirgüya), <i>Cantharellus cibarius</i> (Rebozuelo/Ziza hori/Kosinyoli), <i>Calocybe gambosa</i> (Llanarón/Porrerillo/Mohernero), <i>Morcinis arvensis</i> (Senderilla/Marcesio/jungarri/Camaes de prat), <i>Boletus pinophilus</i> (Miguel de pino/Kakabelitz/Sureys).
	<i>Amanita caesarea</i> (Oronja/Kuleto/Ou de reig), <i>Boletus reticulatus</i> (Miguel de roble/Cudido zurri/Sureys), <i>Boletus aereus</i> (Boketo negro/Cudido bolza/Sureys), <i>Tuber aestivum</i> (Trufa de verano/Udalo bolzur).
	<i>Boletus edulis</i> (Miguel/Onddo zurri/Sureys), <i>Boletus pinophilus</i> (Miguel de pino/Kakabelitz/Sureys), <i>Lactarius deliciosus</i> (Nicalso/Eine gori/Robello), <i>Pleurotus eringii</i> (Seta de cardo/Gardu seta/Girgola del panical), <i>Tricholoma portentosum</i> (Capuchina/Ziza arrea/Predolico gros), <i>Hypophoria spp.</i> (Llanega/Ekio/Llanega).
	<i>Hypophoria marzuola</i> (Marzuolo/Ehe eko/Llanega), <i>Tricholoma terreum</i> (Ratón o negra/Ziza arrea/Fredolico), <i>Tuber nigra</i> (Trufa negra/Neguko bolzur/Tofina negra).

* Esta prohibido recolectar trufas.

Mapa de Habitats

Distribución de las especies arbóreas dominantes en la provincia de Soria. Asociado a él, en el mismo color, se acompaña de una breve descripción de los habitats y las principales especies de hongos que en ellos fructifican.



Consejos de recolección

- Recolecta las especies que conozcas y la cantidad que vayas a consumir.
- No está permitido remover o alterar el suelo.
- Recolecta las setas completas y tapa el hueco realizado, evitarás dañar el micelio.
- No destruyas las setas que no conozcas o que no sean comestibles.
- No recojas las setas demasiado maduras, son indigestas, y deja crecer las jóvenes!
- No recojas setas en zonas contaminadas o bordes de carreteras. Pueden acumular metales pesados.
- El recipiente para las setas debe permitir la aireación de las mismas. No usar bolsas de plástico.
- Las setas debemos limpiarlas y colocarlas boca abajo para que no se manche el himenoforo.
- Ante la más mínima duda, no consumas las setas recolectadas. ¡Pueden provocar la muerte!
- Si aparecen alteraciones fisiológicas, acude a un hospital. Lleva algún ejemplar de las setas ingeridas.

‡ Información toxicológica: 915620420

Equipo

Equipo básico: Cesta, navaja, cepillo, botas, chubasquero, mapas y brújula. También recomendamos: Guía de hongos, cuaderno, algo de alimento y teléfono móvil para emergencias.



HONGOS



Boletus edulis. Enviadados por su sabor y tamaño, fructifican junto a rebosuelos, marzuolos, nicalsos o parasoles.



Lactarius deliciosus. Muy apreciada por catalanes, Llanegas, tricholomas y parasoles son también recolectadas en estos pinares.



Russula cyanovantha. Una de las setas más exquisitas entre las muchas que fructifican en los coloridos hayedos.



Amanita caesarea. Considerada la Reina de las setas, un manjar de Céspedes! Junto a ella aparecen rebosuelos y algunos boletos.



Tuber nigrum. Reina de la gastronomía hace su aparición en invierno. Fructifican también pie azul y algunas trufas.



Morchella esculenta. En las riberas nos encontramos una micología variada, yesqueros, setas de chopo, pituetas, bonetes o barbudas.



Agaricus macrosporus. Esta especie de champiñón y la colmenilla se puede recolectar en los bellos sabinares de la provincia.



Pleurotus eringii. Además de la exquisita seta de cardo, en los eriales fructifican champiñones, senderillas o pies violetas.



Calocybe gambosa. Apreciadísima por vascos, junto al perretxiko podemos encontrar toda clase de champiñones y senderillas.

OFICINAS DE TURISMO

Patronato Provincial de Turismo. Caballeros, 17. 42003. Soria. Tíno. 975 220 511. Fax. 975 231 635. e-mail: turismo@diptooria.com <http://www.soriatourismoinformacion.com> Teléfono de Información Turística 902 203 030 <http://www.jcyl.es/turismo> Soria 42002 C/ Medinaceli, 2 975 212 052. Abierta todo el año **El Burgo de Osma** 42300 Plaza Mayor, 9 975 300 116. Abierta todo el año **Medinaceli** 42240 689 734 176. Abierta todo el año **Agreda** 42100 Plaza Mayor, 1. 976 192 714 * **Almazán** 42200 Plaza Mayor, s/n. 975 310 502 * **Berlanga de Duero** 42360 Plaza Mayor. 975 343 433 * **Garza**. 975 252 001 **San Esteban de Gormaz** 42330 975 350 292 * **San Leonardo de Yagüe** 42140 975 378 052 * **Vimanesa** 42150 Castillo de Vimanesa s/n. 975 378 170 *

* Abiertas fines de semana, desde Semana Santa hasta Navidad y todos los días de verano.

INFORMACIÓN MICOLÓGICA

Centro de Naturaleza y Jardín Botánico - Micológico "Río Leana" Mayor, 45. 42211, Matamala de Almazán (Soria). Tíno. 975 312 446. Fax. 975 312 468. E-mail: centro.rioleana@life.adema.es <http://www.myas.info> Mañanas: 9h-14h. Tardes: 16h-20h (cierra, lunes tarde). **Asociación de guías micológicas "Río Leana"** Tíno. 975 312 446 **Soraventura**. Tíno. 627 916 107 **Guardería Micológica Patrulla Móvil** Tíno. 615 333 800. **Asociación Micológica de Navalesa**. Carretera de Canicos, s/n. 42149. Navalesa (Soria). Tíno. 975 374 002. **Asociación Micológica "Quintana"** Del Coso, 5. 42291. Quintana Redonda (Soria). Tíno. 975 308 381. **Asociación MYAS "Micología y aprovechamiento sostenible"** Plaza Mayor, 2. 42200. Almazán (Soria). Tíno. 975 301 531. **Departamento de Investigación Forestal de Valdeolmedo** Carretera N-234, Km 356. Apartado de correos 175. (Soria). Tíno. 975 228 190. **Servicio Territorial de Medio Ambiente**. Tíno. 975 228 690 / 975 228 611. **Guardia Civil. Centro Operativo de Servicios Tíno. 062**. **Instituto Nacional de Toxicología**. Tíno. 91 562 04 20.



Excmo. Diputación Provincial de Soria Patronato de Turismo



Edición: Patronato Provincial de Turismo Miguel López y Pico Castro Creativos Miguel López, Mercedes Molina y Teresa Agreda Fotografías: Roldán multimedia Archivo Patronato Turismo, Teresa Agreda, Fernando Martínez, D.I.F. Valdeolmedo (JCYL) y Grupo Micológico Iberdrola. Imprenta Provincial de Soria D.L. SO - 4/010 Contacto: Proyecto LRA-Medio Ambiente MYAS



2022 Junta de Castilla y León Consejo Insulano comercio y turismo