

# Como Como

Calocybe  
Gambosa,  
la “reina”  
de la  
primavera



## Recetas

- \*Canónigos con manzana ácida
- \*Pencas de acelga con berberechos
- \*Espaguetis al ajillo con gambas
- \*Macedonia de frutas



Especial:  
Semana  
de la  
Fruta en  
el Centro  
de Salud



# Tiempo de cambios y explosión de color

**L**legó al fin la primavera, tiempo de cambios, de contrastes y explosión de color que anuncia la proximidad de los días luminosos y el abrazo cálido del sol. Atrás queda el letargo del invierno, el frío y las jornadas oscuras, lluviosas y tristes que encogen el cuerpo y el espíritu y que parecen no tener fin.

Con el inicio de la estación se apresuran micólogos experimentados y aficionados a recorrer los *praos* asturianos en busca de los primeros ejemplares de *Calocybe Gambosa*, de *Marasmius Oreades*, de *Coprinos* y *Morchelas*, algunas de las setas más apreciadas. Por ello, les dedicamos en este número el reportaje inicial, en el que no hemos querido obviar la necesidad de cuidar y preservar el entorno en el que se encuentran si queremos que su disfrute no sea efímero. Precisamente para evitar su desaparición, en algunas zonas existen letreros con la prohibición expresa de recolectar setas.

Pero la primavera supone también el despertar de las numerosas especies animales y vegetales que han permanecido dormidas durante el largo y frío invierno, dando aliento a la vida y ofreciendo un increíble espectáculo colorista que llena las retinas de luz y optimismo. Los árboles se iluminan y se llenan de flores que, poco después, ofrecerán los frutos más apetitosos, haciéndonos olvidar la monotonía de las frutas invernales. Comienzan a aparecer las variedades más vistosas y deseables, permitiendo a los paladares disfrutar de sabores olvidados durante meses, y a la vista y al olfato recordar colores y aromas de fresa, sandía, melón, ciruela, cereza...



Para festejar ese estallido de color y sabor, el Centro de Salud y Proyecto Fresneda han organizado la Semana de la Fruta, con el objetivo de promocionar su consumo. Para ello, diferentes empresas han colaborado con la aportación de casi 400 kilos de fruta, ofrecidas en zumos, batidos y piezas cortadas a quienes se acercaban al Centro. Además, talleres de Talla de Frutas y Arte y Alimentación, completaron las actividades.

No puede quedar mejor sabor de boca. Buen provecho.

## Reportaje

# Calocybe Gambosa, la “reina” de la primavera

Aunque la estación reina para la recolección de setas es el otoño, puede decirse que el calendario micológico comienza, sin duda alguna, en primavera. Es en abril, por San Jorge, cuando en los *praos* asturianos aparecen, junto a otras, los primeros “*tricholoma georgii*”, también llamados *setas de Primavera, de San Jorge, de Orduña, Perretxico, Muserón o Moixernó*, dependiendo de que de ellas se hable en Asturias, País Vasco, Galicia o Cataluña respectivamente.

Es una seta muy apreciada y bastante escasa, que alcanza en el mercado precios muy elevados, no tanto por su exquisitez (las hay mejores) sino, sobre todo, por su rareza y la época temprana en la que aparece.

Es más bien pequeña, de 5 a 12 cm., y de color blanco crema. Cuando es joven, presenta un sombrero con un margen enrollado que se aplanan al madurar. Posee una cutícula inseparable; pie firme y robusto, corto y fibroso; las láminas son blancas o crema, escotadas o adherentes, muy numerosas y onduladas; su carne es blanca y firme con olor intenso a harina fresca.



La seta de primavera nace en grupos o formando corras



Detalle de las principales características de la seta de primavera

Si el invierno no ha sido demasiado frío, los primeros ejemplares pueden verse a mediados de marzo, pero lo normal es que aparezcan en abril y se mantengan hasta mediados o finales de junio, dependiendo de la localización del setero y de las condiciones climáticas.

Nacen en grupos, a veces formando el típico “corro de brujas” o “anillo de hadas” de la cultura anglosajona, bajo matorrales espinosos o en praderas abiertas y pastizales; también en terrenos calizos, al abrigo del calor acumulado por las piedras.

Son tan apreciadas, que la situación de las corras se transmite de padres a hijos, y no sería exagerado decir que constituye casi un “secreto de familia”.

## Cortes tempranos y la manipulación de seteros, los principales enemigos

# Marasmius Oreades, Coprinos y Morchelas, también deliciosas

En Asturias se suelen coger sólo para consumo propio y en poca cantidad, pero el hecho de cortarlas muy pequeñas, sin dar tiempo a que las esporas maduren, unido a la manipulación de los seteros, está contribuyendo en gran medida a la desaparición de los mismos. Esto ha dado lugar a que en algunas zonas, existan letreros con la prohibición tajante de recolectarlas.

Junto a estas setas, en primaveras lluviosas como la de este año 2010, crecen otras, no tan apreciadas pero igual de sabrosas, como los deliciosos *Marasmius Oreades*, y también *Coprinos*, *Morchelas* y algún que otro suculento y perfumado *Boleto Edulis*.

Con esta descripción de la seta de primavera, no pretendemos, ni mucho menos, adentrarnos en el enigmático -y no exento de peligro- mundo de los hongos. Esto lo dejaremos para el otoño, momento en el que, si el tiempo lo permite, podremos, de la mano de un



Ejemplares de *Marasmius Oreades*

micólogo, disfrutarlas “en vivo y en directo”.

Sin embargo, no viene mal adelantar, como dice Manuel Toharia en “El libro de las setas”, que “la micología es una ciencia, no una fe”. Es, pues, necesario conocer a fondo las características de las distintas especies, géneros y familias de setas que podemos encontrarnos en nuestros paseos por el campo. Sólo así llegaremos a una identificación que nos permita consumir sin riesgo las especies más exquisitas.



## Crema fría de primaveras

Como la seta de primavera puede consumirse cruda, realizamos la siguiente propuesta:

- **100 gr. de setas.**
- **3 cucharadas de aceite oliva virgen extra.**
- **12 almendras crudas.**
- **½ litro de leche descremada (o evaporada).**
- **2 rebanadas de pan crudo.**
- **1 cucharadita de Jerez oloroso seco.**
- **Sal y pimienta**
- **½ diente de ajo.**

### Elaboración

Colocar las setas troceadas junto a los restantes ingredientes en un recipiente hondo.

Dejar macerar durante tres horas. Pasado este tiempo, triturar y colar la emulsión por el chino.

Dejar reposar, salpimentar a gusto y servir muy fría. Puede adornarse con cebollino fresco picado, tiritas de cebolla frita, canónigos o una seta laminada.

## Las recetas

### Canónigos con manzana ácida y salsa de mostaza

- *Canónigos*
- *2 manzanas ácidas*
- *1 puñadito de pasas*
- *30 gr. de nueces*
- *1 yogurt natural desnatado*
- *2 cucharadas de aceite*
- *1 cucharada de mayonesa*
- *sal , pimienta y unas gotas de vinagre*

#### Elaboración

Se lavan bien los canónigos, se dejan escurrir y se colocan en fuente honda. Se le añaden las manzanas en dados. Se agregan las nueces y las pasas.



Se aliñan con dos cucharadas de aceite, sal y unas gotas de vinagre. Bien removidos se colocan en ensaladera con las endibias alrededor. Por otro lado se bate el yogurt con un chorrito de limón, la cucharada de mayonesa, la mostaza la sal y la pimienta, Se sirve en bol aparte



### Pencas de acelga con berberechos

- *2 frascos de pencas de acelgas*
- *½ kilo de berberechos*
- *3 dientes de ajo*
- *4 cucharadas de aceite*
- *Perejil*
- *1 limón para condimentar (opcional)*

#### Elaboración

Sacar las pencas del frasco y lavarlas para retirar la sal. Dejarlas escurrir y reservar. En una sartén sofreír los ajos cortados en láminas. Agregar las pencas y dejar rehogar unos minutos.

Echar los berberechos lavados previamente y esperar a que abran. Una vez abiertos, espolvorear con perejil picado y fresco. Servir rápidamente. Una vez en el plato aliñar con unas gotas de limón, opcional.

Esta es una receta para comer y quedar muy bien cuando no se dispone de tiempo.

## Espaguetis al ajillo con gambas

- 150 gr. de espaguetis
- 300 gr. de gambas
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Unos tallos de cebollino

### Elaboración

Se cuecen los espaguetis al gusto con sal y la hoja de laurel. Se escurren y refrescan con el chorro de agua fría, dejándolos escurrir muy bien para que pierdan el agua de la cocción.

A continuación, se pelan las gambas y se reservan, se pelan los ajos cortándolos en láminas finas.

En una sartén se pone el aceite y los ajos hasta dorarlos y a continuación se añaden la guindilla y las



gambas peladas. Cuando estén doradas las gambas y haya espesado el aceite se añaden los espaguetis, removiéndolos para que absorban el sabor. Se sirven bien calientes, espolvoreados de cebollino picado.

## Macedonia de frutas

- Uvas
- ¼ kg de fresas
- 1 manzana
- 2 kiwis
- 2 naranjas
- 1 cucharada de azúcar (optativo)
- 1 vaso de vino dulce o licor

### Elaboración

Pelamos y troceamos la fruta procurando hacer trozos de tamaño similar. Lo disponemos en un cuenco o fuente honda y aliñamos con el azúcar o la miel si queremos darle un toque de dulzor adicional. Removemos y dejamos reposar en el frigorífico al menos durante media hora, aunque los sabores quedarán más armonizados si preparamos la macedonia con mayor antelación.

Esta receta sirve para que los niños coman fruta de forma más fácil, pero también es una buena fórmula para las personas reacias a tomar fruta a bocados.



No hay dos recetas de macedonia iguales, ya que depende de las frutas de la temporada y de las que se encuentren en el mercado, pero también es un excelente método de aprovechamiento.

## Especial Semana de la Fruta



Arriba, un especialista en talla de fruta transformando una sandía en una flor espectacular (detalle sobre estas líneas).

Arriba, una manzana convertida en un ave, una de las piezas más atractivas del taller de Presentación de Frutas

# Cerca de 400 kilos de fruta para promover hábitos saludables

*Centro de Salud y Proyecto Fresneda ofrecieron degustaciones de zumos y piezas troceadas y promocionaron talleres para hacer más apetecible el producto*

Cerca de 400 kilos de fruta se han empleado para celebrar la Semana de la Fruta, organizada por el Centro de Salud y Proyecto Fresneda -coincidiendo en tiempo y actividades con las que organiza anualmente el Colegio Público-, con el objetivo de promover el consumo de fruta entre la población. Las actividades -que se desarrollaron del 17 al 21 de mayo- consistieron en degustaciones diarias de zumos, batidos y frutas troceadas, que se ofrecieron a los pacientes que acudían al Centro de Salud, gracias a la colaboración de las firmas comerciales Alimerka, Carrefour, Eroski, Also y Ecoastur. Pero además, se

organizaron talleres sobre talla y modos de presentación de la fruta y sobre arte y alimentación saludable.

La empresa Frutas Dioni, experta en innovación en el sector frutícola y colaboradora en la estrategia "5 al día", de la Organización Mundial de la Salud, trasladó desde el País Vasco a dos especialistas en el tratamiento ornamental de la fruta, causando una gran expectación entre los más pequeños, a los que sorprendieron al convertir diferentes piezas en delicadas flores y en curiosos animales en un taller celebrado en el Colegio Público.

Especial Semana de la Fruta



Sandía-flor, manzana-cisne y berenjena-pingüino

Algunos de los momentos de los talleres de Talla de Frutas y de Arte y Alimentación, celebrados en el Colegio Público de La Fresneda dentro de los actos de la Semana de la Fruta

Más tarde fueron los adultos -mayoritariamente mujeres-, quienes prestaron atención a las técnicas que los expertos emplearon para transformar una sandía en una flor espectacular, una manzana en un cisne o una berenjena en un pingüino, además de instruirlos en la elaboración de llamativas cestas de frutas.

La Fundación Alimerka también organizó el taller “Arte y alimentación saludable”, con el objetivo de promover el consumo responsable en el entorno familiar, e hicieron entrega de bandejas de frutas a los asistentes.

