

turismo micológico en Salamanca

el reino de las mil y una setas



salamanca
emociones

El reino de las mil y una setas

Te damos la bienvenida a la diversidad. Mucho más que mil y una especies de hongos pueblan nuestros bosques y nuestros campos. Nos sorprenden sus formas y sus colores, sus olores y sus texturas, incluso los sabores.

Es incierto que los hongos sean solo otoñales y primaverales. En realidad en nuestros bosques y en nuestras rocas están por todas partes y en todas las épocas, aunque en forma de hongos liquenizados, lo que decimos llanamente líquenes. Estos líquenes son los semáforos de la naturaleza: donde abundan señalan aire limpio.

Bucea en este reino y cambiará tu mirada. ¡Salta del asfalto y disfruta en la hojarasca!





Hacia una nueva cultura micológica

El micoturismo o turismo micológico puede ser un viaje a las raíces de la naturaleza, hacia una red intrincada y fascinante que nos muestra el renacer continuo de la vida. Buscar setas es una actividad emocionante que nos permite respirar el aire puro del bosque y de los prados. No es necesario recogerlas. Basta con admirarlas, fotografiarlas y conocer su importancia ecológica, gastronómica e incluso económica.

El asombroso reino *Fungi*, el mundo de los hongos, es todo un universo trascendental para la naturaleza y para la especie humana, que al paso cauteloso de la investigación cada día nos depara nuevas sorpresas.

La provincia de Salamanca va ganando en humedad y en temperatura cuanto más nos acercamos al oeste. Por ello, y por la variedad de suelos, altitudes y exposiciones al sol, estas tierras se visten con trajes vegetales muy diversos.

Otro factor clave es el humano: la gestión de la gente, que ha conservado y mejorado las dehesas, en mano común o en propiedad privada; que ha hecho que los bosques sean cada vez más extensos y variados.







Por las
montañas
del sur
salmantino

El Parque Micrológico Sierras de Francia, Béjar, Quilamas y El Rebollar (PMSA-50001)

Abarca cerca de 580 km², distribuidos en 44 municipios. Viajando por ellos comprobamos cómo mudan los montes, bañados por los frentes atlánticos que parecen entretenerse con el paisaje de los bosques de montaña. Ante tanta diversidad, completada con manchas de pinares, los hongos han respondido con una variedad que aún se desconoce con exactitud.

En los límites con Ávila y Cáceres, en la **sierra de Candelario o de Béjar**, el Sistema Central alcanza su techo salmantino, con 2.425 m. En poco terreno el río Cuerpo de Hombre se descuelga desde un paisaje glaciar hasta rendirse al río Alagón, afluente del Tajo, apenas a 400 m de altitud. De camino riega espesos robledales y castañares, bosques de ribera de alisos, prados recogidos entre líneas de fresnos. Son paisajes que parecen un calco de los valles cantábricos, pero con las puertas abiertas al sol mediterráneo.

Este río Alagón va arañando su cabecera —en unos millones de años capturará al Tormes— y en la **sierra de Francia** crea un reducto mediterráneo, con mágicos madroñales, robledales relictos de roble carballo, quejigares y alcornocales, encinares e incluso montes salpicados con enebros de la miera, además de algunas manchas de pinos. Otro mundo dentro de esta sierra es el sector alto, donde ganan terreno los castañares y los rebollares, los pinares y los bosques de ribera con árboles valiosos como los abedules, los acebos y los tejos.



Hermana norteña de la de Francia, la **sierra de las Quilamas** es también un mundo de contrastes, con un sur de corazón mediterráneo y un norte frío y húmedo donde triunfan los rebollares y los castañares.

En pleno ascenso a la Peña de Francia, en el Paso los Lobos se inicia hacia el oeste la sierra de Gata (comarca micológica de **El Rebollar**), que llega hasta la Raya de Portugal y que incluye el espacio natural protegido de El Rebollar. En un primer tramo es una montaña áspera, cuajada de matorrales y pinares, que hacia el sur se desdobra en los barrancos cacereños de Las Hurdes. Pero pronto sus laderas se suavizan y se cubren con un extenso rebollar, casi en su totalidad adehesado, donde el ganado contribuye a una increíble diversidad, reflejada también en el mundo de las setas. Varios ríos de la amplia cuenca del Águeda albergan alisedas y choperas, saucedas e incluso algunos pies de abedules y de acebos. Se visten también estas laderas con pinares, cuya productividad en setas supera incluso a la rentabilidad de la madera. Asombra que un monte de repoblación, con una biodiversidad bastante baja, en el caso de los hongos alcance esa ingente pluralidad.

Setas de interés gastronómico: *Boletus edulis*, *Boletus aereus*, *Boletus aestivalis*, *Boletus pinophilus*, huevo de rey (*Amanita caesarea*), niscalos (*Lactarius deliciosus*), rebozuelo o chantarella (*Cantharellus pallens*), trompeta de los muertos (*Craterellus cornucopiodes*), parasoles (*Macrolepiota sp pl*), seta de cardo (*Pleurotus eryngii*), senderuela (*Marasmius oreades*)...

<http://www.micocyl.es/areas/sierras-de-francia-bejar-quilamas-y-el-rebollar>



El gran alcornocal de Castilla y León

El acotado micológico Ribera de Cañedo (SA-50.005)

En los límites de los valles del Duero con los de su afluente el Tormes, a caballo entre las provincias de Salamanca y de Zamora, los frentes atlánticos tropiezan con algunas lomas que sobresalen hasta superar los 900 metros de altitud. Cuidados desde hace siglos, los montes se cubren con el mayor alcornocal de Castilla y León. Se conservan veteranos árboles, algunos con unos 700 años, que continúan ofreciendo cada década su corteza, el admirable corcho. Y es que llega hasta aquí el que se llama en ecología Ecotono de Salamanca, una franja de transición que separa, en diagonal, el encinar lusitano, al oeste, del castellano, menos húmedo y diverso, hacia el este. Este acotado ocupa algo más de 100 km² de 6 municipios en las provincias de Salamanca y de Zamora.

Y no es un alcornocal cualquiera. Se considera que el corcho de estos montes es el de mejor calidad que se conoce.

El alcornocal ocupa casi la mitad de este acotado micológico, pero también hallamos montes de robles rebollos, quejigos y encinas, además de pinares de repoblación. También son relevantes los pastizales, productores de hongos especialistas en estos espacios abiertos.

Setas de interés gastronómico: *Boletus edulis*, *Boletus aereus*, *Boleros aestivalis*, *Boletus pinophilus*, parasoles (*Macrolepiota sp pl*), huevo de rey (*Amanita caesarea*), níscalos (*Lactarius deliciosus*), seta de cardo (*Pleurotus eryngii*), senderuela (*Marasmius oreades*), etc.



Senderos Micológicos Salmantinos

Una nueva mirada al reino de los hongos

Esta Red de Senderos pretende, más que facilitar la actividad recolectora, concienciarnos de la importancia ecológica, económica y cultural de los hongos, con el objetivo final de su conservación y de su aprovechamiento sostenible.

Está concebida como una ruta por capítulos, para que recorriéndola entera obtengamos un panorama amplio del reino *Fungi* y de los variados bosques de la provincia de Salamanca. Y en los paneles hay un rincón pensado para el público infantil.



Hongos y castaños

Sendero Micológico Montemayor del Río– El Cerro

Recorre los paisajes del castañar y del robledal de roble rebollo, por el valle del río Cuerpo de Hombre, en el llamado Corredor de Béjar. Nos muestra las dos vocaciones principales del cultivo de castaños: para la cestería de tiras o verganchas y para la transformación de la castaña. También nos descubre varios árboles notables, algunos de ellos con cerca de medio milenio de edad. Asciende por un tramo de la Cañada Real Soriana Occidental, que aquí comparte trazado con la de la Vizana o de la Plata. En este primer trecho se concentra el itinerario interpretativo de los hongos, con 7 paneles que nos sirven de introducción al reino *Fungi* y a uno de sus papeles ecológicos más relevantes: la formación de estructuras en las raíces de las plantas, llamadas micorrizas.



El Mirador de los Senderos Micológicos, situado en las cercanías de El Cerro, nos permite atisbar casi todas las sierras por las que se extienden estos senderos y que forman el Parque Micológico.

Montemayor del Río es un conjunto histórico singular, crecido junto al puente que cruzan las cañadas. El Cerro nos ofrece también buenas muestras de arquitectura popular y dentro de su municipio se encuentra Valdelamatanza, un enclave salmantino en paisaje extremeño.

Ruta circular. Longitud: 12,5 km. Itinerario Micológico corto de Montemayor del Río, pensado especialmente para grupos escolares: 3 km. Desnivel: 373 m. Dificultad: media. MIDE 2. Duración aproximada: 3 horas.



<http://www.salamancaemocion.es/sites/default/files/2020-10/Micologico-01-web.pdf>



Hongos,
madroños y
roble
encantados

Sendero Micológico Cepeda–Madroñal–Herguijuela de la Sierra

Explora valles cálidos del río Alagón y recorre tres atractivos pueblos de arquitectura serrana. Dedicado al madroñal —que es como un recuerdo de los bosques subtropicales del Terciario—, un hábitat especialmente diverso en hongos, y al bosque relicto de roble carballo, llega también a los dominios de los olivares y los cereales. Los 7 paneles del itinerario micológico, que se concentran en el tramo de la Dehesa de Cepeda, nos hablan de unos extraños seres llamados Mixomicetos; de los distintos usos humanos de los hongos, incluidos los efectos alucinógenos de algunas especies; y de una de las setas más abundantes y con más implicaciones culturales: la *Amanita muscaria*. Otro panel nos habla de los afamados arrieros de la Sierra de Francia, que alcanzaban destinos tan lejanos como la Andalucía oriental.



El Mirador de los Senderos Micológicos se asoma a la sierra del Castillo y a los valles de Herguijuela de la Sierra, un mundo también cálido donde se impone el alcornocal. Este sendero visita también varios árboles notables, tanto en el monte como dentro de los pueblos.

Ruta circular, con enlace a Herguijuela de la Sierra (2,4 km en total). Longitud: 12,7 km. Itinerario Micológico corto desde Cepeda, pensado especialmente para grupos escolares: 3 km. Desnivel: 436 m. Dificultad: media. MIDE 2. Duración aproximada: 4 horas.



<http://www.salamancaemocion.es/es/que-hacer/actividades-en-la-naturaleza-senderismo/sendero-micologico-cepeda-madronal-herguijuela-de-la-sierra>



*Hongos,
encinas,
quejigos... y
leyendas*

Sendero Micológico Tamames – Aldeanueva de la Sierra

Entre dehesas de encinas, quejigos y robles rebollos el sendero asciende a la sierra de Tamames, hasta alcanzar asombrosas vistas de la sierra y del llano. Nos presenta la cultura de la cal morena y los pueblos de transición entre el Campo Charro y la sierra de las Quilamas, a través del sistema sostenible de las dehesas, donde se obtienen productos de calidad, a la vez que se mantienen altos valores de biodiversidad.

Desde sus tres miradores nos asomamos también a un sustrato especialmente fértil en estas tierras, el de las leyendas, sobre todo centradas en los visigodos. También visitamos un posible amilladoiro o cúmulo de piedras como ofrenda a la divinidad, así como dos hornos donde se cocía la cal morena.



Los paneles nos acercan al papel trascendental de los hongos en las dehesas, al descubrimiento del hongo de la penicilina e incluso a los hongos que causan enfermedades devastadoras, en contraste con los que ayudan a luchar contra plagas. También nos hablan de un superhongo del Himalaya.

Ruta circular. Longitud total: 13,8 km. Itinerario Micológico corto de Tamames, pensado especialmente para grupos escolares: 3 km. Desnivel total acumulado: 352 m. Dificultad: media. MIDE 2. Duración aproximada: 4 h 10 min.



<http://www.salamancaemocion.es/sites/default/files/2021-03/Desplegable%20Micológico%20Tamames-Aldeanueva.pdf>



*Hongos,
rebollos
y cultura
popular*

Sendero Micológico Villasrubias–Peñaparda

Casi continuamente inmerso en la dehesa de roble rebollo, este sendero atraviesa uno de los territorios especialmente diversos en setas, en la comarca de El Rebollar. Surca también algunos pastizales abiertos y tres tramos indómitos de los ríos Frío y Perosín, con posibilidad de baño.

El itinerario micológico concentra sus 7 paneles en el inicio de la Dehesa de Villasrubias. Nos aproxima a la biodiversidad del rebollar adehesado y al estudio científico de los hongos. Nos habla también de las emociones de la búsqueda de setas, de la gran diversidad de los hongos superiores y de los hábitats más importantes para las setas en la provincia de Salamanca.



Cerca del río Frío un panel nos descubre algunas especies singulares de fauna, mientras que en el Área Recreativa de Río Frío disfrutamos del agreste rincón de la presa y de la apacible piscina natural. Otro panel panorámico hallamos en lo alto de El Castillo, la peña que dio nombre a Peñaparda y que es el punto más alto del sendero.

Circular con 1 enlace. Puede comenzarse en cualquiera de los 2 pueblos.

Longitud total: 14,5 km. Itinerario Micológico corto de Villasrubias, pensado especialmente para grupos escolares y accesible en sillas de ruedas: 2 km.

Desnivel total acumulado: 245 m. Dificultad: media. MIDE 2. Escaso desnivel pero longitud media. Duración aproximada: 4 h 10 min.



<http://www.salamancaemocion.es/sites/default/files/2023-04/Sendero%20Micológico%20Villasrubias-Peñaparda.pdf>



*Hongos,
rebollos,
pinos... y oro*

Sendero Micológico El Cabaco–Nava de Francia

Asomado a la Peña de Francia, por la Sierra de Francia Alta, este sendero surca paisajes de gran diversidad micológica, entre rebollares y pinares, entre riberas frescas y pastizales de montaña.

Atraviesa antiguas minas romanas de oro, con el sistema de lavado a cielo abierto, y pasa junto al poblado de aquella época. Todo su recorrido se halla dentro del Parque Natural Las Batuecas-Sierra de Francia, entre una valiosa biodiversidad.

Amplias dehesas de robles rebollos nos acompañan, conservadas a diente por el ganado vacuno. A su sombra, en las áreas recreativas, encontramos frescura en el verano y texturas y colores sorprendentes durante todo el año. El itinerario micológico concentra sus 7 paneles en el inicio desde El Cabaco y se centra en los valores gastronómicos de las setas, muy apreciadas por los romanos, aunque también aborda los diversos tipos de intoxicaciones.



En lo alto del recorrido se nos abre un Mirador al Pasado, que recrea el periodo en que las minas romanas de oro se hallaban en plena producción, con la mágica presencia de la Peña de Francia al fondo. Junto a Nava de Francia otro panel nos acerca al patrimonio cultural de la piedra en seco.

Longitud total: 13,7 km. Itinerario Micológico corto de El Cabaco, pensado especialmente para grupos escolares: 2 km.

Desnivel total acumulado: 220 m. Dificultad: media. MIDE 2. Escaso desnivel pero longitud media. Duración aproximada: 3 h 55 min.



<http://www.salamancaemocion.es/es/que-hacer/actividades-en-la-naturaleza/micoturismo-senderismo/sendero-micologico-el-cabaco-nava-de-francia>

<http://www.salamancaemocion.es/sites/default/files/2023/03/Sendero%20micol%C3%B3gico%20El%20Cabaco-La%20Nava.pdf>



*Hongos,
alcornoques,
pinos... y
el Ecotono de
Salamanca*

Sendero Micológico Palacios del Arzobispo–Santiz

A través del Acotado Micológico Ribera de Cañedo, este sendero se interna por unas tierras insólitas, con un microclima que favorece una gran diversidad vegetal y, por tanto, micológica. Es el único de esta ruta provincial que discurre por paisajes no serranos, aunque también podríamos considerar que estos ecosistemas tienen rasgos montañosos.

A medio camino entre las capitales de Salamanca y de Zamora, el sendero atraviesa una amplia diversidad de paisajes, desde los campos de cereales y los pastizales húmedos hasta los densos jarales (con varias especies de jaras), el alcornocal con quejigos, robles rebollos y encinas y los pinares. Visitamos incluso rebollares puros y todavía muy jóvenes.



El itinerario micológico muestra sus 7 paneles en el inicio desde Palacios del Arzobispo, hasta su área recreativa municipal. Este sendero explora el arte y la cultura relacionadas con los hongos, desde hace milenios hasta nuestros días. También nos abre una ventana hacia un futuro donde los hongos prometen valiosas aportaciones. El Mirador del Ecotono de Salamanca divisa gran parte de la superficie provincial: la enorme penillanura salmantina con las sierras como teloneras.

Circular. Puede comenzarse en cualquiera de los 2 pueblos.

Longitud total: 16,5 km. Itinerario Micológico corto de Palacios del Arzobispo: 3 km.

Desnivel total acumulado: 200 m. Dificultad: media. MIDE 2. Escaso desnivel pero longitud media. Duración aproximada: 3 h 45 min.



<http://www.salamancaemocion.es/es/que-hacer/actividades-en-la-naturaleza/micoturismo/sendero-micologico-palacios-del-arzobispo-santiz>

<http://www.salamancaemocion.es/sites/default/files/2023-06/Palacios%20del%20Arzobispo-Santiz.pdf>

Cómo cuidar el reino de las mil y una setas

- Todas las setas tienen su función ecológica, incluso las tóxicas.
- Usa siempre cestas.
- Deja los ejemplares muy pequeños: les quedan muchas esporas por soltar, son muy difíciles de identificar y nos pueden llevar a error.
- Deja los ejemplares envejecidos: ayudan a sembrar.
- Deja las que salen cerca de basureros, en cunetas de carreteras, zonas contaminadas o áreas industriales, ya que pueden contener metales pesados.



- Cuidado con los extravíos. Mucho ojo con las nieblas. Evita alejarte del camino, usa brújula, mapas, GPS. Lleva siempre una linterna y un teléfono móvil bien cargado, mejor si añades una batería externa.
- Ropa y calzado acorde con la estación. Mejor en compañía.
- Recolecta solo lo que conozcas bien y en la cantidad que vayas a vender o a consumir.
- Cocina las setas cuanto antes.
- Ignora las consejas sin fundamento que por ahí circulan. Desecha las setas dudosas.
- En el caso de alteraciones digestivas o nerviosas tras el consumo de setas, acude al centro hospitalario más próximo. Importante llevar algún ejemplar o restos de las setas ingeridas.
- Sigue la conducta de cualquier persona responsable con la naturaleza y con las propiedades. Evita dejar basura, e incluso ayuda a retirar residuos.
- Para recoger setas en el Parque Micológico y en el Acotado Micológico se requieren sendos permisos. Entra en: micologiacyl.es
- Información toxicológica: 915 620 420.
- Emergencias: 112.



<http://www.micocyl.es/condiciones-generales-de-la-recoleccion-en-zonas-reguladas-bajo-el-sistema-micocyl>
<http://www.micocyl.es/gestion-sostenible>



