



2- La cocina natural

Pequeña guía para descubrir los usos de las setas
comestibles de la selva de Irati



Interreg
POCTEFA



Actuación subvencionada por:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



www.turismo.navarra.es

Proyecto financiado por FEDER Fondo Europeo de Desarrollo Regional / Projet financé par le FEDER · Fonds Européen de Développement Régional
Eskualdeen Garapenerako Europar Funtzak (EGEF) diruz lagundutako proiektua

1- Saber cocinar las setas, para mejorar sus cualidades gastronómicas y nutricionales.

"La calidad de una comida proviene de la calidad de los productos y la calidad de la cocina». Claro. Por eso, nuestras setas de Irati, cultivadas en estos bosques de tierras altas, son parte de estos productos locales de calidad.

La "calidad" de una comida es una noción que hace referencia a su sabor, olor y otras cualidades que componen su **valor gastronómico**, y también es una noción que se refiere a su **valor nutricional**. Los **valores gastronómicos y nutricionales deben estar en equilibrio**.

Como el conocimiento nutricional progresa mucho, la cocina debe saber si quiere adaptarse a esta evolución del conocimiento, al mismo tiempo que los cambios en nuestros estilos de vida y nuestras expectativas alimentarias.

Nuestro estilo de vida es mucho más sedentario: nuestra necesidad calórica es menor y nuestra capacidad para eliminar el exceso de moléculas no asimilables es peor, por falta de buena circulación linfática. Nuestras comidas deben adaptarse a esta evolución y las setas nos pueden ayudar.

¿Pero cómo podemos saber la manera concreta de cocinarlos? Una solución: ¡dejémonos guiar por las setas !

¡Las setas prefieren algunos métodos de cocción a otros!

Lo mismo que para otros alimentos, muchos estudios muestran que cocinar al vapor (en un "vaporizador") permite cocinar sin exceso de temperatura, sin perder demasiado aroma y moléculas de sabor, (antioxidantes, vitaminas...) y no generar moléculas difíciles de asimilar. Esta cocción puede estar seguida por otra manera de cocinarlos. Volveremos a esto más tarde

¡A las setas les van muy bien las asociaciones de sabores!

Los sabores de las setas son generalmente bastante dulces y poco concentrados. Las hadas y los elfos están contentos con ellos, y las setas recién cocidas les satisfacen por completo. Sin embargo, si las setas se eligen para ser ricas en UMAMI, es mejor asociarlos con otros productos ricos en estos mismos UMAMI. En la cocina asiática, las setas a menudo se cocinan en caldo de pollo, pescado, algas... que son todas las fuentes de este famoso quinto sabor. Dos o tres fuentes de UMAMI juntas hacen una "explosión sensorial" UMAMI bastante satisfactoria para el ser humano (y algunos elfos gourmet).

Por lo tanto, combinando ensaladas verdes, pimientos (también al vapor), etc. y setas al vapor, podemos hacer un plato muy sabroso.

Del mismo modo, las trompetas de los muertos se pueden cocinar y picar finamente para elaborar tartares con ajo, perejil, alcaparras, algas, aceite y vinagre. Un truco: espere para cocinar las setas a que el vapor sea muy fuerte (hierva agua en la cacerola debajo de la cesta de cocción) y si es necesario sumerja la cesta con las setas en un baño de agua muy fría por un momento para detener la cocción y que la seta se quede "al dente" (como se suele hacer, por ejemplo, para el calabacín u otras verduras frágiles que podemos comer también en ensalada).

Y, a pesar de todo, las setas pueden ser ligeramente asadas, en un poco de aceite, ofreciéndonos los aromas y sabores de los productos de la "reacción de Maillard".

La reacción de Maillard: ¿cómo preservar sus ventajas gastronómicas sin comprometer el valor nutricional de los alimentos?

En realidad, es imposible. Calentar los alimentos en seco (sin molécula de agua líquida o vapor) siempre conduce a la producción de moléculas aromáticas atractivas para nuestras terminaciones olfativas y papilas gustativas, pero algunas de las cuales pueden considerarse toxinas alimentarias. Esta reacción corresponde a una combinación de proteínas con azúcares. Las proteínas en cuestión se degradan parcialmente y se hacen poco asimilables. Así son las cosas, y eso se traduce en que cocinar está destinado a ser "una ciencia de soluciones intermedias".

¿Qué podemos hacer? Cuatro soluciones complementarias:

a) Asociar dos modos de cocinado

Una primera cocción al vapor por un corto periodo de tiempo (dependiendo del tipo de seta, y su etapa de madurez, de 15 a 25 minutos) permite cocinar las setas de manera que luego pueden ser fritas ligeramente, a fuego lento. Esto especialmente para los boletus da buen resultado: muy suave por dentro y ligeramente crujiente y tostado en la superficie, sin haber degradado los famosos aminoácidos esenciales o sobrecalentado el aceite de cocina *

** Los aceites resistentes al calor no son buenos para su salud porque en su mayoría son ácidos grasos saturados. ¡Pero los aceites ricos en ácidos grasos insaturados (especialmente el famoso Omega 3) se degradan al calor! El aceite de oliva resiste bastante bien y es bastante rico en Omega 9. Es el que solemos usar calentándolo muy bien. Sin embargo, es un sacrilegio calentar un buen aceite de oliva en lugar de consumirlo crudo.*

b) Otra solución para encontrar soluciones intermedias con la reacción de Maillard (y evitar además otras reacciones dañinas) es marinar previamente los hongos (así como productos relacionados, como carnes en particular, por supuesto, ricos en proteínas ...) en una marinada rica en fuentes de polifenoles y otros antioxidantes antes de cocinar las setas en aceite o en el horno. Estos polifenoles también tienen la virtud de limitar en gran medida la "reacción de Maillard". Fuentes de polifenoles: un jugo de fruta no demasiado dulce (que puede servir como base para la marinada), ajo, cebolla, chalota, pimentón, cúrcuma, jengibre...



Prueba otros métodos de preparación

Habituarse a otras maneras de cocinar es, por supuesto, una forma radical de reducir la ración de moléculas de la reacción de Maillard mientras valoramos nuevos aromas y sabores: cocinar en horno de vapor, cocina al vapor o cocinar con agua, o cocción a fuego muy bajo, en recipientes con fondos muy gruesos que permiten una difusión del calor para evitar temperaturas demasiado calientes en contacto con el fondo de la cacerola y los alimentos. Con esta cocina al vapor, los sabores específicos de la reacción de Maillard, ausentes, por lo tanto, pueden ser reemplazados por los sabores de muchas especias, características de la cocina occidental o cocina de otros continentes.

Probar igualmente otras formas de preparación sin calor:

La **lactofermentación**, ampliamente utilizada en países de alto consumo como Rusia, Finlandia...

Adobos o marinados en productos acidificantes: jugo de limón, vinagre de sidra (vinagre que también actúa favorablemente para alcalinizar nuestro "suelo"; es decir, nuestro ambiente linfático y celular). También podemos asociar la cocción al vapor corta y el adobo ácido.

3-Algunos consejos prácticos para tolerar bien el consumo de setas.

a) Evitar consumir demasiadas setas crudas.

Si bien los carpaccios son muy populares, especialmente los agradables carpaccios de *Boletus edulis*, es mejor marinarlos durante mucho tiempo en un jugo ácido, especialmente con jugo de limón. La cuestión de la digestibilidad de la quitina fúngica aún debe estudiarse más a fondo. Incluso si los estudios recientes muestran que la actividad de la flora intestinal puede participar en la digestión parcial de esta molécula característica de las paredes celulares de los hongos (¡y el caparazón de los insectos!). La marinada o la lactofermentación son probablemente caminos para explorar y producir recetas perfectamente asimilables.

b) Evitar consumir los «pies» (= himenio: los tejidos que contienen las esporas) de los boletus, cuando este himenio **ya es verde** o incluso de color verde amarillento. Estos tejidos fúngicos frágiles albergan muy rápidamente mohos que pueden producir micotoxinas. Estos pueden tener un efecto tóxico en nuestro cuerpo, ya sea directamente o actuando negativamente en nuestra flora intestinal. De hecho, un cierto porcentaje de personas tienen algún tipo de intolerancia a las setas. En realidad, probablemente sea el resultado de una o dos malas experiencias con un plato que contenía hongos muy maduros y ricos en micotoxinas. Somos conscientes de que esta afirmación hará gritar a algunos compañeros de los bosques del suroeste de Francia y a los amantes de la gastronomía micológica. Estos amigos están convencidos de que todos los aromas están en este himenio verde, mientras que, en nuestra opinión, no es así, sino solo una pequeña parte de la gama de aromas y sabores. Como

prueba, cuando los boletus están muy frescos, todavía blancos por debajo, ¡son deliciosos!

Cabe señalar que a menudo los boletus que se venden en forma de hongos secos se secaron sin eliminar este himenio verde, para no perder peso en la operación. Es un problema. Se resuelve en parte si estos boletus se rehidratan en agua que se desechará. Es menos efectivo que el blanqueamiento (ver el siguiente punto) pero ya es interesante. Cocinar boletus secos también funciona bien, sin rehidratación previa.

c) Blanquear un minuto las setas en agua hirviendo antes de cocinarlos, excepto en el caso de la cocina al vapor.

Este blanqueamiento elimina al menos parcialmente, las fuentes de micotoxinas en particular (posibles mohos instalados en los tubos de los boletus o en las láminas de otras setas) o las propias micotoxinas. Por lo tanto, esto se recomienda especialmente en el caso de hongos que han alcanzado una etapa de madurez un poco importante.

d) Saber que el 5% de las personas son sensibles a la presencia de la trehalosa de las setas, porque carecen de la enzima para digerir este azúcar. Esto posiblemente lleve a estas personas a algunas molestias gástricas, pero sin ningún peligro. Es un azúcar interesante que le da a los hongos una dulzura suave sin que este azúcar pueda entrar en la reacción de Maillard.

e) Algunas setas contienen mucho manitol, que tiene un efecto laxante en algunas personas sensibles. El *Xerocomus badius* (Boleto bayo), el *Suillus luteus* (Boleto anillado o babosillo), o los jóvenes *Agaricus campestris* (Champiñón de prado, Txurlo) son bastante ricos en manitol. Sin embargo, los mejores comestibles no contienen mucho.



Ilustración:

De izquierda a derecha: Boletus luteus, boletus erythropus, dos Boletus aereus, Leccinum aurantiacum, Boletus edulis y Boletus aestivalis. Todos son comestibles. Por lo tanto, el Suillus luteus es rico en manitol. La lacto-fermentación lo hace desaparecer. Los pies del Boletus erythropus y el Leccinum aurantiacum se pueden eliminar.

8- Algunos métodos de cocción sencillos y diversos, que se adaptan a nuestros gustos

SETAS CRUDAS

Setas frescas, marinadas con jugo de limón y/ o de vinagre de sidra.

El jugo ácido puede deconstruir ciertas moléculas grandes, como durante la cocción: el colágeno de la carne en particular. El efecto sobre las moléculas específicas de las setas y en particular sobre las paredes celulares ricas en quitina es poco conocido.

Receta:

Mezclar en una ensaladera el jugo de un limón, 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva, ajo, sal y pimienta. Añadir 200 a 300 gramos de **setas** picadas y mezclar para cubrirlas. Agregar un poco de perejil lavado y picado. (Opcionalmente, agregue chalota, cilantro...). Dejar reposar 2 horas en la nevera y servir frío.

Variante con la salsa de soja y jengibre

Crema de almendras y setas crudas.

Receta: Para 2 personas:

15 almendras peladas (remojar la noche anterior, tirar el agua de remojo)

1 taza de lentejas germinadas (5 días de germinación, por ejemplo)

2 champiñones grandes de París o un boletus joven y fresco

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de alcaparras

Un trozo de calabacín pelado

1 cucharada sopera de cáñamo molido

1 cucharadita de agua

A esta receta se le puede agregar el jugo de un limón, dependiendo de los platos que acompañe: ensalada fría (con champiñones crudos en rodajas), pollo, pescado, ...

Intereses de esta receta:

- Alimentos crudos que aportan una flora bacteriana muy favorable.
- Es una receta sin productos lácteos, la crema se reemplaza por una "crema vegetal". Beneficio en relación con alergias (frecuentes) a los productos lácteos, interés para el público vegetariano
- Las lentejas germinadas aportan aminoácidos y vitaminas interesantes del grupo B
- El cáñamo también está lleno de virtudes (buenos ácidos grasos).
- Presentar los mismos ingredientes en dos formas: interés para el sistema inmune.

Setas y legumbres lactofermentadas.

Es posible producir sabrosos productos lactofermentados mezclando hongos y vegetales que se usan generalmente para esto: Berza blanca, zanahoria, remolacha, puerros, ... Las verduras ricas en azúcares favorecen los bacilos lácticos, sin la necesidad de azúcar agregada. Es interesante tener una base completa de ensalada lactofermentada. Podemos encontrar numerosos libros y ejemplos en Internet de lactofermentaciones caseras de vegetales. Sería suficiente con agregar hongos en las recetas. Para beneficiarse de una textura aún firme en las setas, no hay que esperar demasiado para consumirlas o sino, se necesitará mantener los preparados en el refrigerador.

Ejemplo: mezclar en un recipiente limpio (hervido) la berza blanca cortada en rodajas finas con sal gruesa (5 g / 1 kg). Hacer lo mismo en otra ensaladera con setas cortadas en tiras.

Luego colocar la berza y las setas en capas sucesivas en un bote de tipo "perfecto" con diámetro constante y sistema de cierre con sello de goma y clip para cerrar. Debemos apretar las capas sucesivas en el bote. En la parte superior se coloca una pequeña placa con un diámetro casi idéntico al diámetro interior. Luego se llena el bote con una salmuera preparada diluyendo 5 g de sal en un litro de agua. Las verduras o los champiñones deben permanecer debajo de la superficie de la salmuera. Cerramos el bote, con la junta de goma.

Se verá que la lactofermentación hará que la salmuera escape un poco por la tapa después de un tiempo.

La preparación se puede consumir después de unos días, pero también un poco más tarde. Los hongos son de alguna manera "predigeridos" por este proceso y sus texturas se vuelven cada vez más tiernas con el tiempo. Dependiendo del hongo, será necesario buscar el momento ideal durante el cual el bote se deja a temperatura ambiente (reacción activa de lactofermentación), antes de ponerlo en frío para bloquear esta lactofermentación y poder retrasar el consumo del producto. Tradicionalmente, los consumidores finlandeses, polacos y rusos de setas podían conservar las setas durante varios meses antes de consumirlos.

COCINANDO AL VAPOR SUAVE («EN CUIT-VAPEUR»)

La cocción al vapor suave (por debajo de 95 ° C en la cocina de vapor) es el método de cocción más seguro para los alimentos. **Contrariamente a la creencia popular, el vapor concentra las moléculas que componen los sabores y sabores de los alimentos.** Un poco de aceite de oliva en crudo después de la cocción, permite mostrar estos aromas y sabores.

Boletus y berenjenas al vapor + aceite de oliva crudo, perejil, chalota

Receta: Cortar cantidades iguales de boletus y berenjenas a lo largo (rebanadas alargadas y delgadas) dejando la piel muy rica en antioxidantes. Cocinar las berenjenas 10 minutos antes de agregar los boletus y cocinar otros 20 minutos. Boletus y berenjenas se sirven con perejil picado y chalota finamente picada y una llovizna de aceite de oliva dulce. Variación: el perejil y la chalota se agregan al vaporizador 5 minutos antes del final de la cocción.

Si los boletus son jóvenes y frescos y las berenjenas son ecológicas, por lo tanto, libres de pesticidas, el agua de cocción se puede usar luego en un caldo, un plato en salsa, puré, para beneficiarse de las moléculas (antioxidantes en particular y moléculas fuente de sabores) que pueden haber sido arrastradas por el agua y terminar en el agua del recipiente del vaporizador.

Cocción al vapor + vinagreta, para setas en ensalada

Receta:

Las setas al vapor se pueden mezclar con hojas de ensalada, pimientos (ligeramente al vapor), tomates crudos, tomates ligeramente al vapor (para mejorar un antioxidante muy importante que es el licopeno, el ajo, la chalota, la cebolla y el perejil), con vinagre de sidra (efecto alcalinizante en nuestro cuerpo), y un buen aceite de oliva.

(El aceite de colza de buena calidad es interesante porque es rico en omega 3 pero tiene un sabor más pronunciado. La idea aquí es ir probando las setas. Es difícil aconsejar desde el principio).

Puré de potimarron y setas, cocidas al vapor y preparadas con el agua de cocción restante en el recipiente inferior del vaporizador.

Este tipo de receta destaca por varios motivos:

⇒ La elección de los alimentos basada en el deseo de minimizar los efectos sobre la glucosa en sangre.

El potimarron es interesante por su alto contenido de proteínas (en comparación con la calabaza). Se consume su piel, también rica en antioxidantes. Se cuece al vapor en poco tiempo. La batata también es una fuente interesante de antioxidantes y sus carbohidratos no causan picos significativos de glucosa en la sangre.

⇒ La «cocción a baja temperatura».

Intentar adoptar al menos parcialmente métodos de cocción que preserven mejor las moléculas funcionales para el cuerpo y los "sabores originales" de los alimentos (¡antes de «sublimar» estos sabores debido a las asociaciones de sabores y al arte de los cocineros!).

⇒ La importancia de los antioxidantes.

La cocción al vapor es más interesante que cocinar con agua, como hemos dicho, pero es importante usar el agua de cocción de las verduras (¡sin pesticidas!) al vapor porque esta agua es rica en parte de los antioxidantes de las verduras cocinadas en la cesta de vapor.

COCINAR AL VAPOR

Y REHOGAR LIGERAMENTE CON LA SARTÉN A FUEGO BAJO

Es una solución intermedia para beneficiarse de la textura y aromas específicos haciendo tostar ligeramente la superficie de las rodajas de las setas. Estos aromas se deben a las moléculas producidas por la reacción de Maillard. Es esencial minimizar esta reacción de Maillard que produce moléculas tóxicas.

Una **cocción previa con vapor** nos permite usar después unos minutos para que las setas se "asen" ligeramente. Así conseguimos lo que buscábamos: una superficie con rodajas ligeramente asadas y crujientes y un interior muy suave.

Una técnica para conservar los hongos y luego cocinarlos rápidamente: la congelación de las setas precocidas al vapor.

El principio es cocinar las setas al vapor antes de congelarlas. De este modo, ocupan poco espacio en las bandejas del congelador y se pueden cocinar rápidamente después de descongelar, minimizando así el tiempo de cocción con aceite en la sartén si este es el tipo de preparación final elegida. La calidad es interesante, en comparación con las setas congeladas en fresco y descongeladas posteriormente. Para el boletus edulis, otros tipos de boletus y otros tipos de setas bastante tiernas, 10 o 15 minutos de vapor son suficientes. Para otros con carne menos tierna, la cocción puede tardar un poco más

COCCIÓN AL AGUA

Preparación de caldos, a la manera japonesa (caldo = Dashi).

La idea es hacer un caldo sabroso y usarlo más tarde para darle sabor a un plato: plato de pasta, verduras, un puré (incorporando el caldo a las patatas), etc.

El caldo japonés siempre contiene uno o más de los siguientes ingredientes: **algas** kombu, **pescado** seco katsuobushi y niboshi y **hongos** shiitake.

Principio general de las recetas:

El dashi se obtiene sumergiendo estos ingredientes en agua a temperatura ambiente durante unas pocas decenas de minutos a varias horas. Luego, la mezcla se calienta a fuego medio hasta el punto de ebullición y se des espuma según sea necesario. El caldo finalmente se filtra para mantener solo el líquido. Si el alga se retira después de la cocción, **los hongos se conservan para ser consumidos, tal como están o especialmente en una preparación paralela.**

Estos caldos se pueden hacer, por supuesto, con muchos otros ingredientes, ¡pero siempre deberán de contener mucho Umami!

Ejemplos de dashis

Caldo de tomates, setas y pollo

10 g de tomates secos, **10 g de setas secas** (colmenillas, trompetas de los muertos, boletus...) se remojarán durante la noche y luego se cocinarán rápidamente con pechuga de pollo cortada en trozos pequeños, en 1,5 l de agua. El caldo se filtra y puede mantenerse en frío. El pollo, los champiñones y los tomates se usan por separado para otra preparación (por ejemplo, se pueden mezclar con ajo, cebolla, chalota, perejil, y aceite de oliva, obteniendo así una crema para aderezar una ensalada...).

Caldo vegetariano

1L de agua dulce, 40 g de tallo de brócoli, 40 g de tallo de apio, 40 g de champiñones, 15 g de cebolla, 15 g de zanahoria, 5 g de perejil, poca sal.

Crema de setas

Textura de setas y mezcla. De una manera general, los hongos cocinados con agua o vapor muestran propiedades emulsionantes relacionadas con sus estructuras celulares. Forman "mousses" o espumas ligeras cuando se mezclan sin agua de cocción o al final de la cocción al vapor. Cuando se diluyen con agua se consiguen cremas ligeras.

Las sopas con setas añadidas permitir realizar cremas con texturas y sabores muy agradables y permiten sacar partido a setas que no son muy buscados, pero que son muy aromáticos (por ejemplo, las Galanpernas /parasoles, o *Macrolepiota procera*) con una cierta proporción de especies "nobles" (boletus, rebozuelos/Zizahori, etc.) que resultan más caras. Esto permite hacer deliciosas sopas con menor gasto.

Ejemplos de cremas a base de setas:

Crema de setas con tomates y cebollas; Crema de setas, tomates y castañas; Crema de setas con tomate y boniato...

Pollo marinado con setas

Receta: Se pela un pollo y se corta en trozos que se colocan en un recipiente de vidrio (ensaladera, por ejemplo) y se cubren con una marinada rica en antioxidantes. La base es un zumo de fruta o sidra diluido, o un vino tinto (mejor si es zumo o vino ecológico) En el cual añadimos ajo, cebolla, chalote, cúrcuma, jengibre, pimentón... y ocasionalmente frutas (arándanos...) y setas. El conjunto se cubre con una tapa o un film de plástico y se coloca en el refrigerador una noche.

Opción 1: Cocinar en marinada al día siguiente.

Opción 2: Los trozos de pollo, setas, cebolla, ... se pueden cocinar sin la marinada, de diferentes maneras.

En ocasiones, una parte (pechuga de pollo + setas) se puede mezclar para presentarla como acompañamiento del plato (véase la receta para las preparaciones de pequeños moldes al vapor).

Principios nutricionales:

El baño de antioxidantes constituido por la marinada permite enriquecer el plato con antioxidantes. Los polifenoles de frutas y setas protegerán la carne de la reacción de Maillard en la opción de una cocción posterior "seca" (= fuera de un medio rico en agua: medio líquido o vapor) y evitará la formación de nitrosaminas durante la cocción en un medio líquido. Las nitrosaminas se forman a partir de los aminoácidos de la carne y los nitritos a partir de los nitratos de las verduras.

COCCIÓN AL VAPOR + ESTOFADO

Pechugas de pollo cocidas con setas (Galanpernas/parasoles y boletus edulis) y cúrcuma

Las setas se cuecen al vapor inicialmente durante 20 minutos y después a fuego lento durante 10-15 minutos máximo, en una cazuela con las pechugas de pollo cortado en trozos pequeños + la cúrcuma en polvo, ajo, cebolla, y chalota.

Paralelamente, es interesante mezclar una parte del plato con un huevo y cocinar rápidamente esta mezcla en moldes colocados en la cesta del vaporizador. También se pueden realizar dos preparaciones sucesivas; en la primera se mezcla y se coloca en moldes al vapor, mientras se realiza la segunda preparación. El plato se sirve al mismo tiempo que su versión en pequeños moldes.

Comentarios:

Este tipo de recetas combina carne y setas, para reducir la ingesta diaria, a menudo excesiva, de proteínas de la carne. Existen tanto razones de "salud" para esto, como ambientales. La producción de carne generalmente requiere mucha tierra y energía, y la ganadería seguirá siendo una necesidad agrícola en las zonas montañosas.

La "mezcla" de una parte para diversificar las recetas con los mismos ingredientes ilustra el principio de no diversificar demasiado la comida en un menú, para no cansar el sistema inmunológico.

En la misma colección, pequeñas guías de descubrimiento de hongos:

1- Descubre los hongos de Irati, del bosque al plato

2- Los árboles y los hongos

3- Las setas y el ser humano: I- el arte de la recolección

4- Las setas y el ser humano: II- cocina natural

5- Cuentos y leyendas de los hongos de Irati

6- La ecología de los hongos en el haya

7- Hongos y árboles de Irati. Guía de descubrimiento: parcelas 1 y 2

8- Hongos y árboles de Irati. Guía de descubrimiento: parcelas 3,4,5,6

Estas dos últimas guías van acompañadas de hojas descriptivas de cinco caminatas micológicas, a pie, en bicicleta de montaña o en automóvil. Estos circuitos de senderismo conducen a las seis parcelas descritas en estas guías)

Texto: Jean et Mathilde Rondet (con los consejos de Baptiste y

Marie Rondet). **Acuarelas:** Jean Rondet

Traducción del Francés: Koldo Villalba

Nota: este documento de 24 páginas (4 páginas X6) está diseñado para fotocopiarlo con una fotocopidora que tiene la opción de hacer folletos pequeños en formato A5 (las páginas se fotocopian en hojas 2 / A4, dobladas y engrapadas)