

# Micoturismo

## Recursos micológicos

**1. Complejo micoturístico "Río Izana"** Situado en la localidad de Matamala de Almazán en el centro de la provincia de Soria en la comarca forestal tradicionalmente resinera de "Pinares Llanos"

### Centro de la Naturaleza

Alberga el Museo de la Resina y abre con una orientación micológica. Ofrece en su laboratorio un servicio gratuito de identificación de hongos, además de cursos de especialización (Formación de guías, guardas, recolectores y cocineros) y de iniciación a la recolección.

### Jardín botánico micológico

Localizado en el paraje "Huerta del Molino" junto al Río Izana, cuenta con una superficie de 10.000 m<sup>2</sup>, donde se recrean los ecosistemas más productivos para mostrar de un modo participativo y ameno los secretos del Reino Fungi.

### Asociación de Guías Micológicas

Tiene su sede en el propio Centro "Río Izana". Compuesta por guías titulados ofrece cursos prácticos de iniciación a la recogida de setas.

### Sendas seteras

En el entorno se han señalado 15 senderos seteros, de 5 Km cada uno, que discurren por terrenos fácilmente accesibles y tienen su inicio en las principales localidades. Contacto: 975 31 24 15 secretaria@matamaladealmazan.es

## SORIA

### 2. Centro de Interpretación de Valonsadero

**Localización:** en el monte Valonsadero, junto a la Casa del Guarda, a 8 kms. de Soria. **Contenidos:** Edificio de planta única dotado de porche exterior, con equipamiento museográfico recientemente renovado. Su función es introducir al visitante mostrándole mediante diversos paneles y dispositivos de carácter interactivo, los diferentes elementos del monte, entre los que se encuentran las setas. Contacto: 975 23 41 36 medioambiente@ayto-soria.org

### 3. Ecocentro del río Duero

**Localización:** en la antigua Casa del Carbonero, en el paseo de San Prudencio, en las márgenes del Duero a su paso por Soria. **Contenidos:** Su función es

mostrar mediante un audiovisual y una serie de paneles los diferentes aspectos medioambientales del río, fauna, flora y ecosistemas. Cuenta con aseos públicos y en verano alberga una pequeña biblioteca pública. Desde aquí se ofrecen rutas organizadas, talleres y actividades medioambientales de carácter educativo, lúdico o deportivo para todo tipo de público. También dispone de servicio de alquiler de bicicletas. Contacto: 975 23 41 36 medioambiente@ayto-soria.org

### 4. D.I.E.F. Valonsadero

**Localización:** carretera Nacional 234, km. 356, cruce con Fuentetoba. **Contenidos:** investigación forestal dependiente de la Junta de Castilla y León. Dentro de sus actividades se encuentra la investigación micológica, por lo que ha desarrollado el proyecto

Micodata. Es un sistema de toma y gestión de datos de producción y aprovechamiento de hongos silvestres comestibles de importancia socioeconómica en Castilla y León, que pretende ofrecer servicios web actualizados de estimación y predicción de producciones al recolector y asesoramiento técnico a la regulación y ordenación del recurso micológico forestal de la región. Contacto: 975 22 81 90

### 5. NAVALENO

**Aula del Bosque del Amogable** **Localización:** en el paraje del Amogable, en Pinar Grande, a 46 kms. de la capital. **Contenidos:** interpretación de las actividades relacionadas con el monte y la madera entre las que se encuentra la recolección de setas. Contacto: 608 524 265 608 524 266 c.p.amogable@patrimoniounatural.org

### EL ROYO

En esta localidad tiene su sede la Asociación Micológica El Rojo, que realizan las Jornadas Micológicas que se desarrollan en fechas próximas al puente de Todos los Santos, basadas en exposiciones de setas y salidas al monte para la recolección de las mismas.

### SAN LEONARDO DE YAGÜE

"Jornadas de Micología y Naturaleza". Fecha: Fin de semana próximo y/o siguiente al Puente del Pilar. Lugar: Polideportivo y museo municipales.

### VINUESA

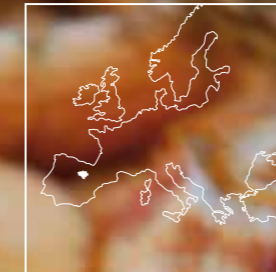
"Del Bosque al plato" Jornadas micológicas-gastronómicas. Algunos fines de semana de octubre y/o noviembre".

### COMARCA DEL IZANA: QUINTANA REDONDA, TARDELCUENDE Y MATAMALA DE ALMAZÁN

Sendas micológicas: Se pueden recorrer las siguientes sendas: Ruta Matamala de Almazán "La Alberguería" SLC-SO 27. Ruta de Tardelcuende "Los Vallejuelos" SLC-SO 2. Ruta de Quintana Redonda "La Asunción" SLC-SO 29. Ruta de Matute



# www.sorianitelaimaginas.com



Soria forma parte de las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea que son Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

### OFICINAS DE TURISMO

Patronato Provincial de Turismo  
C/ Caballeros, 17. 42002, Soria  
Tfno. 975 220 511  
Fax. 975 231 635  
turismo@dipsoria.com  
www.sorianitelaimaginas.com

### El Burgo de Osma 42300

Plaza Mayor, 9  
975 360 116. Abierta todo el año

### Medinaceli 42240

C/ Campo de San Nicolás, 13  
975 32 63 47. Abierta todo el año

### Ágreda \* 42100

Plaza Mayor, 1. 976 192 714

### Almazán 42200

Plaza Mayor, s/n. 975 310 502  
Abierta todo el año

### Berlanga de Duero \* 42360

Plaza del Mercado - Torre del Palacio. 975 343 433

### Garray \* 975 252 001

C/ Ramón Benito Aceña

### San Esteban de Gormaz \* 42330

Plaza del Frontón, s/n. 975 350 292

### San Leonardo de Yagüe \* 42140

C/ La Feria. 975 376 052

### Vinuesa \* 42150

Castillo de Vinuesa s/n. 975 378 170

### San Pedro Manrique \* 42174

C/ La Plazuela 975 381 311

\* Abiertas fines de semana, desde Semana Santa hasta Navidad y de miércoles a domingo en verano.

Edición Diputación Provincial de Soria  
Coordinación Alberto Abad  
Fotografías  
Archivo Patronato Turismo,  
Teresa Ágreda, Fernando Martínez, D.I.F.  
Valonsadero (JCYL) y Grupo Micológico Iberdrola.



Excmo. Diputación de Soria



CASTILLA Y LEÓN ES VIDA  
www.castillayleon.com 912 20 30 30



www.sorianitelaimaginas.com





# Naturaleza, gastronomía y micoturismo

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.

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.

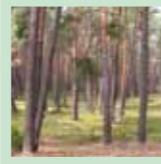
La abundancia de hongos comestibles existente junto a la realización, en los últimos años, de iniciativas innovadoras han facilitado el desarrollo de una oferta micoturística única en España. Centros especializados, sendas seteras, cursos, jornadas, así como una amplia red de restaurantes, bares y alojamientos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

Con objeto de garantizar la sostenibilidad del recurso, en algunas algunas zonas la recolección está regulada y se precisa permiso de recolección. Puedes puedes conseguir el permiso en: Oficinas de Turismo, Alojamientos Hoteleros, Casas Rurales, Ayuntamientos y Restaurantes o directamente en internet. Para más información:

www.myas.info  
www.sorianitelaimaginas.com



**Pinares albares**  
Forman extensos 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 Razón...



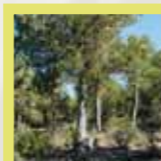
**Encinares**  
Representan la mayor superficie forestal de la provincia. Existen ejemplares singulares en Valderromán y Camparañón.



**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 Calatañazor, Cabrejas del Pinar, Chaorna, Ulcero...



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



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



## hábitats

### SORIA Micológica

#### Mapa de hábitats

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 hábitats y las principales especies de hongos que en ellos fructifican.

- Pinares albares
- Pinares resineros
- Hayedos
- Robledales
- Encinares
- Riberas
- Sabinares
- Erial

1. Complejo micoturístico "Río Izana"
2. Centro de Interpretación de Valonsadero
3. Ecocentro del río Duero
4. D.I.E.F. Valonsadero
5. Aula del Bosque del Amogable
6. Centro Micológico de Navaleno

#### Temporadas micológicas

Calendario orientativo con algunas de las especies comestibles más habituales en cada estación.  
**NOMBRE CIENTÍFICO** (Nombre vulgar en Castellano/Euskera/Catalán)

#### primavera

**Morchella spp.**  
(Colmenilla/Karraspiña/Múrgula)

**Cantharellus cibarius**  
(Rebozuelo/Ziza hori/Rossinyol)

**Calocybe gambosa**  
(Lansarón/Perretxiko/Moixerón)

**Marasmius oreades**  
(Senderilla/Marasmo jangarri/Camasec de prat)

**Boletus pinophilus**  
(Miguel de pino/Kaskabeltz/Sureny)

#### verano

**Amanita caesarea**  
(Oronja/Kuleto/Ou de reig)

**Boletus reticulatus**  
(Miguel de roble/Onddo zuri/Sureny)

**Boletus aereus**  
(Boleto negro/Onddo beltza/Sureny)

**Tuber aestivum\***  
(Trufa de verano/Udako boilur)

#### otoño

**Boletus edulis**  
(Miguell/Onddo zuri/Sureny)

**Boletus pinophilus**  
(Miguel de pino/Kaskabeltz/Sureny)

**Lactarius deliciosus**  
(Níscalos/Esne gorri/Robelló)

**Pleurotus eryngii**  
(Seta de cardo/Gardu ziza/Girgola del panical)

**Tricholoma portentosum**  
(Capuchina/Ziza arrea/Fredolic gros)

#### invierno

**Hygrophorus spp.**  
(Llanega/Ezko/Llenega)

**Hygrophorus marzuolus**  
(Marzuelo/Elur ezko/Llenega)

**Tricholoma terreum**  
(Ratón o negrilla/Ziza arrea/Fredolic)

**Tuber nigrum\***  
(Trufa negra/Neguko boilur/Tòfona negra)

\* Está prohibido recolectar trufas.

## soñuq



**Boletus edulis**  
Envidiadas por su sabor y tamaño, fructifican junto a rebozuelos, marzuolos, niscalos o parasoles.



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



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



**Amanita caesarea**  
Considerada la Reina de las setas, un panjar de Césares!. Junto a ella aparecen rebozuelos y algunos boletos.



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



**Morchella esculenta**  
En las riberas nos encontramos una micología variada, yesqueros, setas de chopo, piñuelas, bonetos 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.

# 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.

#### 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 destroces 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 himenóforo.

**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**  
915 620 420

#### Equipo básico

Cesta

Navaja

Cepillo

Botas

Chubasquero

Mapas

Brújula

**También recomendamos**  
Guía de hongos, cuaderno, algo de alimento y teléfono móvil para emergencias.

