

La buscadora de setas

El inesperado consuelo de una afición

Long Litt Woon



MAEVA | inspira

Índice

Prólogo	10
Una seta, una alegría. Dos setas, dos alegrías	13
Hongos para principiantes	16
El chute de adrenalina	33
La segunda mejor muerte	41
Lugares secretos	55
Recolectando setas en Central Park, Nueva York	59
—¿Dónde encontraste esa seta?	64
El sueño	75
El círculo más íntimo	77
Amistades seteras	80
El rito de paso de los buscadores de setas: el examen para expertos micólogos	94
El despiadado trabajo del duelo	97
Viuda con «v» minúscula	101
Escepticismo fúngico	103
¿Qué setas se pueden comer?	111
En el limbo	117
Maldita hierba	118
Inocentada	119
Cincuenta variedades de veneno	121
No todo es blanco y negro	136

El fluir	141
Las huellas de la vida	143
Las colmenillas: el diamante del reino Fungi	147
Buscando colmenillas cónicas en Nueva York	149
Colmenillas hípster	157
El bonete: la oveja negra del reino Fungi	161
Los sentidos en posición firme	167
Debe encenderse todo el sistema sensorial	170
El olor a albaricoque y otros aromas (¿aprendidos?)	184
El arte de atrapar ratones	191
El seminario olfativo	195
El lenguaje de los iniciados	199
Un panel de cata	201
Nuevas y viejas costumbres	208
¿Recobrar los estribos?	209
El innombrable	211
Los hongos cuyos nombres no deben ser mencionados	212
El catedrático Høiland pone las setas alucinógenas en perspectiva	216
Información objetiva versus incitación al consumo de hongos alucinógenos	217
Los efectos de los hongos alucinógenos	223
Del entrante al postre	237
Los cálculos de una pérdida	239
La sopa	244
Las setas como beicon	248
Setas al horno con aceite de sésamo y salsa de soja	249
Paté	250
Setas en conserva	250
Pastel de setas	251

Salsa de setas	252
<i>Candy cap</i>	253
Helado de rebozuelo y albaricoque con trozos de rebozuelo confitados	255
<i>Dogsup</i>	256
La báscula de baño	258
El divorcio versus la muerte	258
Saber latín	261
El latín micológico para <i>dummies</i>	264
Colores y formas	266
Olor, aroma y tamaño	271
El regalo que no cesa de dar	278
El beso celestial	281
El beso celestial	286
Los diez mandamientos micológicos	288
Glosario	290
La autora	295
Bibliografía	296

Prólogo

En un principio, este libro tenía el título provisional de *Fungubrimiento* (de *hongos* y *descubrimiento*). Iba a tratar sobre el viaje de una antropóloga al reino de los hongos, así como sobre la curiosidad relacionada con los hongos y los buscadores de setas que conocí por el camino. Mi nuevo interés por la micología me proporcionó tanto alegría como sentido a mi vida en una época en la que todo parecía oscuro. En mi mente no cabía duda de que la afición por los hongos y sus rutas era lo que me había sacado del duelo después de que mi marido muriese de forma inesperada. Después de haber avanzado bastante en el manuscrito, empecé a preguntarme dónde y cómo podría referirme a él en una o dos frases. ¿Lo mencionaría en el prólogo? Me senté y empecé a escribir lo que se ha convertido en el capítulo dos («La segunda mejor muerte»). La naturaleza del proyecto de mi libro cambió desde aquel instante; resultó que la relación entre el descubrimiento del mundo de los hongos y mi periplo por el desierto del pesar era lo más interesante que podía relatar. Por lo tanto, este libro trata sobre dos viajes paralelos: un viaje externo por el reino de los hongos y otro interno por los paisajes del duelo.

Para mí hay algunas fases en el proceso de escritura que por fuerza tienen que ser solitarias, por lo que trabajo en soledad, y otras en las que dependo de la respuesta de buenos colaboradores en los que confío. Estoy muy agradecida por sus comentarios a Bente Helenesdatter Pettersen, Berit Berge, Gudleiv Forr, Hadia Tajik, Hanne Myrstad, Hanne Sogn, Klaus Høiland, Johs. Bøe, Jon Lidén, Jon Martinsen Strand, Jon Trygve Monsen, Lars Myrstad Kringen, Mari Finness, Nina Z. Jørstad y el círculo de escritura de Tidemannsstuen, Ole Jan Borgund, Oliver Smith, Ottar Brox, Runar Kristiansen y Åsta Øvregaard. ¡Mil gracias por vuestras valiosas contribuciones y excitantes conversaciones!

Muchas gracias también a mis informantes de la comunidad micológica, mis magníficos ayudantes en Investigación Etnológica de Noruega (NEG), el Museo Folclórico Noruego y la Biblioteca Etnográfica, y el Museo Histórico Cultural, por la buena acogida y su ayuda imprescindible. El Fondo de literatura de no ficción me otorgó una subvención desde el principio; esto ha sido decisivo para llevar a cabo el proyecto de este libro. Agradezco profundamente la asesoría en materia micológica del catedrático Leif Ryvarden.

En agradecimiento por haber tenido una bendita convivencia conyugal con mi marido, dedico este libro a su memoria.

Memoria In Aeterna,
Eiolf Olsen (1955-2010)

Rodeløkkens kolonihager
(huertos de ocio de Rodeløkken), mayo de 2017
Long Litt Woon

*Una seta,
una alegría.
Dos setas,
dos alegrías*

Este es el relato sobre un viaje que comenzó en el momento en que mi vida se puso patas arriba: Eiolf se fue a trabajar una mañana y no volvió. Jamás regresó a casa. La vida tal y como yo la conocía desapareció en un instante. El mundo cambió para siempre.

Me quedé totalmente rota. El dolor por la pérdida era lo único que me quedaba de él. Me estaba haciendo pedazos. Sin embargo, no quise mitigar con analgésicos el dolor que me invadía. Deseaba sentir aquel intenso dolor en toda su crudeza. De alguna manera, era lo que confirmaba el hecho de que él había existido, de que había sido mi marido. No quería que eso también desapareciese.

Me encontraba en caída libre. Yo, que siempre había mantenido el control y un rumbo fijo; yo, que siempre había estado al mando de mi propia existencia. Se había esfumado uno de mis puntos cardinales. Me hallaba en terreno desconocido. Era una caminante involuntaria en tierras extrañas. La visibilidad era reducida y no disponía ni de mapa ni de brújula. ¿Cuál era el norte y cuál el sur? ¿Desde qué punto debía empezar a caminar? ¿Dónde debía colocar el pie?

Todo era negro.

Por casualidad me tropecé con unas sorprendentes respuestas donde menos lo esperaba.

Era un día algo lluvioso; en el aire se respiraba una suave llovizna y las viejas hojas caídas de los grandes y venerables árboles del jardín botánico de Oslo habían empezado a descomponerse. No cabía duda alguna de que el calor se había marchado y de que la estación fría estaba a punto de invadir nuestras vidas. Alguien me había informado sobre el curso y yo me había inscrito sin meditarlo demasiado. Era algo que Eiolf y yo teníamos ganas de hacer juntos, lo habíamos hablado en muchas ocasiones, pero jamás lo llevamos a cabo. Una oscura noche otoñal me presenté, sin expectativa alguna, en el sótano del Museo de Historia Natural.

Debía caminar con cuidado; tras el entierro de Eiolf ya me había roto un tobillo. El temor de volver a caerme seguía alojado

en mi cuerpo mucho tiempo después del incidente. Me habían contado que la recuperación de un tobillo roto es lenta. Sin embargo, nadie fue capaz de decirme nada sobre el tiempo que tardaría o si siquiera era posible que un corazón hecho añicos se recuperase.

El duelo obra lentamente, devora el tiempo que necesita.

El transcurso del duelo es irregular y se desplaza a sacudidas tomando rumbos imprevisibles.

Si alguien me hubiera dicho que los hongos serían mi salvavidas, lo que hiciera que me pusiera en pie y, literalmente, volviera a la senda de la vida, habría puesto los ojos en blanco. ¿Qué tienen que ver los hongos con el dolor por la pérdida de un ser querido?

Sin embargo, en los abiertos bosques de terreno musgoso fue donde me topé con lo que buscaba. Mi viaje de descubrimiento a través del paisaje de los hongos se convirtió, a la vez, en un viaje por mis paisajes interiores, por mi *vía interna*. Mientras que el viaje externo ha tomado mucho tiempo, el viaje interno ha sido, además, turbulento y desafiante. No tenía ninguna duda de que el descubrimiento del reino de los hongos me empujaba cada vez más hacia la salida del túnel del duelo. Mitigaba el dolor y se convirtió en la senda que me sacó de la oscuridad, me proporcionó unas perspectivas insólitas y me llevó, *peu à peu*, a un nuevo punto de partida. Solo en retrospectiva me he dado cuenta de hasta qué punto los hongos fueron mi salvación en mis horas de penuria y de cómo se interrelacionaban dos temas, en apariencia tan poco emparentados, como son los hongos y el duelo. De eso es de lo que trata este libro.

Por lo tanto, comencemos con el curso de hongos para principiantes.

Hongos para principiantes

Muchos se habían matriculado en el mismo curso. Algunos estaban en su primera juventud; otros, en la segunda. Los participantes procedían de diferentes partes de la ciudad. En apariencia, era una afición compartida entre los habitantes de los distintos barrios de Oslo. Como antropóloga social que soy, esto me resulta interesante. En general se pueden relacionar los distintos estratos sociales con determinados deportes y aficiones. Ciertas actividades de ocio denotan claros tintes de alta sociedad, mientras que otras se asocian a los demás estratos socioeconómicos. No hace falta ser antropólogo para observar este hecho incluso en un país como Noruega, aunque sus habitantes estén enamorados de la imagen de pueblo igualitario que tienen de sí mismos. La imagen elegida como foto de perfil de su nación es la del rey comprando un billete de metro en la línea de Holmenkollen. Si bien es cierto que son pocos los otros monarcas que hacen uso del transporte público, la verdad es que tampoco es una práctica habitual de la Casa Real Noruega en lo que atañe al transporte.

En la comunidad micológica existe una ausencia de clases que me gustó enseguida. Después de haber formado parte de esta durante una temporada, todavía no sé a qué se dedican en su vida cotidiana los aficionados a las setas con los que me encuentro. Las conversaciones sobre hongos se apropian de todo. Banalidades como la religión y la política pasan a un segundo plano. Sin embargo, eso no quiere decir que no exista también una jerarquía entre los aficionados a la micología. Además, en esta comunidad también existen héroes, villanos, normas no escritas y conflictos en los que tienen gran cabida los sentimientos. Como ocurre en todas las agrupaciones, la comunidad micológica representa un microcosmos de la sociedad general; no obstante, al principio todo esto resultaba invisible para mí.

Los hongos despiertan fascinación y temor al mismo tiempo: tientan con el placer sensorial mientras su mortal veneno acecha en las sombras. Además, determinadas especies crecen formando anillos de hadas o corros de brujas, y otras incluso tienen propiedades alucinógenas. Cuando uno se pone a indagar en fuentes históricas, resulta evidente que seres humanos de todos los tiempos se han dejado fascinar por los hongos, que no tienen ni raíces ni semillas visibles, pero aparecen de súbito, muchas veces después de una fuerte lluvia o tormenta, casi como una encarnación de las indómitas fuerzas de la naturaleza. Los nombres de hongos como *hekseegg*, huevos de bruja o *Phallus impudicus*; *rødvorte*, verruga roja o *Nectria cinnabarina*; o *judasøre*, oreja de Judas o *Auricularia auricula* indican que también en nuestro país ha existido la concepción de que los hongos tienen algo de pagano, aterrador y mágico.

Algunos empiezan a interesarse por los hongos debido a que les fascina su función en el ecosistema como servicio de limpieza de la propia naturaleza. A otros les interesan los hongos desde el punto de vista medicinal. Existe un gran optimismo en torno a la investigación de los hongos en relación con el tratamiento oncológico. La contribución de Noruega en este sentido es el *Tolyptocladium inflatum*, procedente de la meseta de Hardanger. Se trata de la fase asexual del hongo *Cordiceps subsessilis*, un hongo que parasita y mata las larvas de algunos insectos, y que se ha convertido en un medicamento imprescindible en los trasplantes de órganos, pues de él se extrae la ciclosporina. Los que piensan que los hongos pueden hacer maravillas como afrodisiacos engullen las setas con forma fálica, como *Phallus impudicus*, falo hediondo, o *Mutinus ravenelii*, falo de cura. Los aficionados a la artesanía se lanzan sobre los hongos como materia para un nuevo y emocionante método para teñir lana, lino y seda. Para los fotógrafos de naturaleza, los hongos representan un tiovivo alocado: no son solo marrones o blancos, sino que existen en

todos los colores y formas imaginables e inimaginables; pueden ser rechonchos y elásticos, encantadores y llenos de gracia, transparentes y delicados, o tan espectaculares y estrafalarios que parecen venir de otro planeta. Algunos hongos incluso son bioluminiscentes y pueden iluminar la senda del bosque cuando cae la noche.

Pero la mayoría de la gente que conozco que está interesada en aprender más sobre la recolección de setas silvestres en el bosque lo hace porque le gusta comérselas. A pesar de repetidos intentos, los productores comerciales todavía no han conseguido cultivar los hongos comestibles más atractivos. De esta manera, los hongos pueden destacarse como un magnífico ejemplo de todo lo contrario al mundo regido por el reloj en el que vivimos la mayoría de nosotros. Las setas tienen algo arbitrario y salvaje. «¿Se puede comer?» es la pregunta que hace, una y otra vez, la gente que no tiene conocimientos en esta materia.

El nombre anticuado de la entidad organizadora del curso, Asociación de Setas y Plantas Útiles* de Oslo y Alrededores, despertó mi curiosidad. Sonaba como a una organización hermana de la Asociación Femenina de Sanidad Militar. ¿Qué clase de gente sería aquella que se dedica a las setas y las plantas útiles? Para ser sincera, yo sentía cierta inseguridad con respecto a lo que se podía considerar como planta útil. Además, si seguíamos el mismo hilo de pensamiento, ¿qué ocurre con las plantas no útiles? ¿Son plantas «inútiles»? No me atrevía a hacer aquella pregunta en clase.

La persona que impartía el curso llevaba un cuchillo en una funda de piel sujeta al cinturón y una pequeña lupa manual en un cordón alrededor del cuello. Esto forma parte del uniforme de cualquier recolector de setas que se precie, pero en aquel entonces yo no lo sabía.

* En noruego, el término *plantas útiles* (*nyttevekster*) define las plantas que sirven de alimento o de materia prima (a diferencia de las plantas ornamentales, que se denominan *prydvekster*).



Selección de setas

—¿Qué es un hongo? —nos preguntó el profesor.

Muchos permanecieron callados, intentando esquivar su mirada. Yo también. ¿No era evidente lo que era un hongo? El profesor buscaba una respuesta científica, y yo no tenía ni la menor idea de por dónde empezar.

Lo que muchos, y me incluyo, relacionan con los hongos, en el universo de la micología se denomina *hongos superiores* o *macromicetos*. La micología es la ciencia que trata sobre los hongos. Sin embargo, la mayoría de las especies de hongos son mucho más pequeñas y a menudo tienen un tamaño microscópico.

Con frecuencia la gente me pregunta cuántos tipos de hongos existen, pero el universo de los hongos es tan amplio que es difícil responder con certeza. No existe consenso entre los expertos en cuanto al número, aún no descubierto y descrito científicamente. En el caso de Noruega, el Museo de Historia Natural de la Universidad de Oslo ha intentado identificar la diversidad de especies existentes en el país. De alrededor de 44.000 especies determinadas en el país, los hongos constituyen en torno al veinte por ciento. A modo comparativo, los mamíferos solo constituyen un 0,2 por ciento. Precisamente en los grupos muy grandes es donde existen muchas especies por descubrir.

Las setas que vemos en el bosque solo constituyen una pequeña parte de todo el organismo. La mayoría consta de una red dinámica de hifas, filas formadas por células largas y delgadas, cuyo conjunto se denomina *micelio*, que se encuentra debajo de la superficie del suelo o dentro de árboles y otras plantas. Lo que vemos sobre la superficie son sus cuerpos fructíferos. Esto podría compararse a una manzana en relación con todo el manzano. No obstante, en este caso el árbol se halla debajo de la superficie del suelo. El organismo más grande del mundo es la *Armillaria ostoyae*, una seta color de miel. Se encontró en la zona este de Oregón, Estados Unidos, donde cubre un área forestal que equivale a más de 10 km². Se han realizado cientos de tomas de muestras

aleatorias, y los análisis de ADN del micelio indican que se trata de un mismo individuo cuya edad se estima entre dos y ocho mil años. Sobre la superficie, la africana seta de los termiteros, *Termitomyces titanicus*, probablemente sea el hongo con el sombrero más grande del mundo, que puede alcanzar un metro de ancho. Cuando vemos imágenes de africanos sosteniendo este hongo como si fuera una sombrilla, resulta fácil pensar que la fotografía se ha manipulado.

Observamos los hongos tan solo durante un período muy corto de su ciclo vital. Por lo demás, su vida transcurre muy a escondidas de nosotros. Bajo las circunstancias adecuadas, los hongos superiores penetran en la red del micelio y atraviesan la tierra con una fuerza que puede levantar piedras y hacer reventar el asfalto. Nos contaron que los hongos no solo crecen en el bosque, sino también en los parques públicos, los arcenes e incluso en los cementerios, y en los jardines privados. Según los aficionados a las setas, los hongos están en todas partes. Los seteros no se limitan a pensar que donde hay vida hay hongos, sino que los hongos son un requisito para ella: sin hongos no hay vida. Un vídeo de YouTube que aparece cada dos por tres en los círculos micológicos trata, de hecho, sobre cómo los hongos pueden salvar el planeta. Al parecer, los buscadores de setas tienen una fe sólida en ello.

Cualquier buen profesor identifica el nivel de conocimiento de sus alumnos. Por lo tanto, el curso se inició (¿por qué no?) con un pequeño concurso de preguntas sobre los hongos más conocidos. El objetivo del curso de iniciación era llegar a conocer unas quince especies. Unos ejemplares frescos, que hace pocas horas habían vivido una existencia pacífica en bosques silenciosos, se habían extirpado de su somnolienta existencia en el musgo para convertirse en material didáctico y circular por el aula, uno tras otro. Sentí que en mi interior iba creciendo la angustia de ser la más estúpida de la clase. De los hongos que pasaron por delante de mí, solo reconocí el rebozuelo o cantarela, también conocido como oro

del bosque en Noruega. Parecía que aún quedaba mucho por aprender.

Antes, los hongos le habían ocasionado muchos dolores de cabeza a la ciencia. Incluso Carl von Linné (1707-1778), conocido como el padre de la taxonomía moderna por crear un sistema que clasificaba todas las especies animales y vegetales, un sistema que se emplea hoy en día, tuvo sus dificultades en lo que concernía a los hongos. Los hongos acabaron en una subcategoría denominada «Caos» del reino Animalia. Los hongos parecían situarse fuera de las leyes generales de la naturaleza. Sin embargo, en la actualidad es un hecho probado que los hongos no pertenecen ni al reino vegetal ni al reino animal, sino que constituyen su *propio* reino, el reino Fungi. Jamás había oído hablar de esto antes. Había presupuesto que los hongos eran un tipo extraño de plantas. ¡También nos dijeron que el reino de los hongos está más próximo al reino animal, y por lo tanto, al *Homo sapiens*, que al reino vegetal! Esta es la razón por la que los hongos también son la fuente de importantes medicamentos como la penicilina y los fármacos empleados en los tratamientos para el cáncer en los seres humanos. No me había enterado de todo esto en las clases de biología en Malasia. Cuando fui al colegio para niñas allí, contábamos con ilustraciones de biología en las que los componentes de las plantas se marcaban con letras nítidas en grandes láminas en la pared. Esto me daba algo en que pensar la próxima vez que fuera a darle un abrazo a mi pariente lejano, el champiñón, en el supermercado.

El primer tema del curso era «técnicas de recolección»: debíamos sujetar la seta justo por el lugar donde el pie sobresale de la tierra, agarrándolo muy bien mientras lo *despegábamos* con cuidado. También resulta útil llevar un cuchillo, ya que, en ocasiones, los hongos se esconden muy profundamente bajo el manto de musgos o se agarran con firmeza al suelo. Un cepillo, una brocha de cocina o un viejo cepillo de dientes también son utensilios convenientes a la hora de hacer

una primera limpieza en el bosque, algo que, por otro lado, es recomendable, puesto que permite limpiar los hongos con mayor rapidez una vez de vuelta en casa, aunque, por lo visto, también hay gente a la que limpiar setas le parece un ejercicio meditativo. Yo escuchaba con atención.

Lo primero que uno debe hacer al encontrar un hongo es mirar cuál es su aspecto debajo del *sombrero*. Todo lo que hay debajo del sombrero son datos relevantes para determinar la especie, información que desvela si el hongo pertenece al grupo cuyo himenóforo está formado por tubos/esponjas, púas/aguijones, poros o láminas, todos relevantes en el curso de iniciación. Si uno consigue la respuesta, puede continuar con la pregunta de cuál es el género al que pertenece y, a continuación, la especie que uno tiene ante sí.

En primer lugar, nos dejaron tocar una seta vivita y co-leando: el *Leccinum versipelle* o boleto rojo. Un importante rasgo de los hongos *Boletaceae* es que la parte inferior de su sombrero tiene el aspecto y el tacto de una esponja. Aprendimos que ningún hongo de la familia *Boletaceae* en Noruega es venenoso* una vez que ha recibido un tratamiento térmico adecuado. Todos tomábamos apuntes con gran entusiasmo. Su esponja es suave y resulta divertido presionarla. Si se presiona con los dedos la capa de tubos de algunos *Boletaceae*, puede cambiar de color y adquirir un tono azulado. Al hongo se le produce, literalmente, un moretón, y esa es la manera de identificar ciertas especies. Aunque en este momento soy capaz de reconocer un boleto rojo a una distancia considerable y sin presionar su capa de tubos, me sigue resultando tentador hacerlo. Me proporciona una especie de regocijo infantil ver cómo adquiere el color azulado.

Cuando era niña, en Malasia, podíamos pasarnos horas jugando con una planta que recogía sus hojas y se cerraba

* En España sí hay boletos venenosos y se han dado muchos casos de intoxicaciones aparatosas aunque no mortales.





Leccinum versipelle.
Boleto rojo de abedul

cada vez que la tocábamos. Teníamos que esperar impacientes a que volviese a abrirse antes de poder tocarla de nuevo. No nos aburríamos, aunque se repitiese lo mismo una y otra vez. Al contrario, nos parecía una actividad muy entretenida. Más tarde averigüé que la planta en cuestión se denomina *Mimosa pudica*, es decir, «mimosa vergonzosa». En general, se encuentra en las zonas sombrías, debajo de los árboles o los arbustos. La capacidad del boleto rojo de abedul noruego de volverse azul me recordaba un poco a la mencionada planta malasia. Es como si la naturaleza se comunicase y jugase con nosotros a través de un sencillo diálogo sin palabras.

También nos presentaron las gamuzas, los hongos del género *Hydnum*, que tienen púas o agujones debajo del sombrero. La especie *Hydnum repandum*, lengua de vaca o gamuza, se denomina en inglés *hedgehog* o puercoespín. Hay personas que retiran las púas cuando fríen esta seta porque las púas rotas pueden parecer pequeñas larvas blancas. Sin embargo, la vista engaña.

La lengua de vaca es uno de los «cinco hongos seguros», es decir, los hongos comestibles que no tienen un doble siniestro. Fue la primera vez que escuché hablar de «hongos seguros». Debía aprendérmelos.

Asimismo, el programa del curso también incluía los hongos políporos. El *Albatrellus ovinus*, cordero de los bosques o políporo ovino también pertenecía al grupo de los «cinco seguros». El cordero de los bosques tiene un aspecto algo deforme y tosco. Si se le da la vuelta a este hongo, parece una almohadilla para alfileres que se ha perforado innumerables veces con agujas. Cuando se fríe el cordero de los bosques, su tono cambia de blanco a amarillo limón. Las modificaciones del color en determinadas especies cuando se les da un tratamiento térmico son un dato importante, puesto que nos proporcionan una oportunidad de determinar la identidad del hongo. Más tarde nos comentaron que el boleto rojo de abedul, que habíamos conocido con anterioridad, también varía su tono —de blanco a azul



Hydnum repandum.
Lengua de vaca o gamuza

oscuro— al cocinarse. Sin duda, el reino Fungi me resultó mucho más extraño de lo que me habría imaginado cuando pisé por primera vez el aula en donde tenía lugar el curso.

Entre los hongos del orden *Agaricales* se encuentran muchos géneros, desde los más peligrosos hasta los más sabrosos. Para los principiantes era importante, por lo tanto, adquirir los conocimientos necesarios para poder reconocer los más habituales. Las *Russulas* pertenecen a la clase de los hongos *Agaricomycetes* y son muy coloridas. Las rúsculas casi pueden considerarse como las *flores* del reino Fungi y existen en varios matices de rojo, morado, amarillo, gris, azul y verde. Solo su nombre en noruego, *kremle*, hace la boca agua. El diccionario etimológico noruego propone que dicha palabra posiblemente esté emparentada con el término en dialecto *kremble*, que significa «cosa pequeña y rechoncha», y que en general constituye una descripción bastante adecuada de las rúsculas. Los *Lactarius* también tienen láminas, además de un líquido lechoso (látex) que exudan cuando se corta el hongo. Algunos *Lactarius* incluso poseen un látex coloreado:

El *Lactarius deliciosus*, también conocido como níscalo o rovellón, y el *Lactarius deterrimus* o níscalo de píceas tienen una leche anaranjada y se clasifican entre los «cinco hongos seguros». Comprendí que se trataba de un universo mucho más colorido de lo que yo había imaginado. Aunque existen muchas teorías, nadie sabe por qué las setas tienen color. Los hongos no son solo aquellos aburridos champiñones de supermercado pálidos y amarronados, *Agaricus bisporus*, que se venden junto a los pepinos y tomates normales y corrientes.

Algo que estimuló mi interés fueron los champiñones silvestres, que también pertenecen a los hongos agáricos. Nos contaron que estos solían tener un sabor infinitamente mejor que el de los champiñones comunes del supermercado. Sin embargo, se trata de un género un poco complicado para principiantes. Ha ocurrido, entre otras cosas, que algunas personas han confundido los champiñones comestibles con



Albatrellus ovinus.
Cordero de los bosques

la *Amanita virosa**, una especie muy tóxica. Yo tenía mucha curiosidad por saber cómo era el sabor de los champiñones silvestres y por saber si alguna vez iba a ser capaz de distinguir las diferentes especies de champiñones. Anotaba con toda la rapidez de la que era capaz y enseguida llené varias páginas.

Además de los hongos comestibles, el programa también incluía las principales setas venenosas. Al emperador romano Tiberio Claudio lo envenenó con hongos su propia emperatriz, Agripina, en el año 54 d. C. Aquel fue un tema que lógicamente despertó un gran interés en la clase. La *Amanita muscaria*, falsa oronja, seta matamoscas o seta de los enanitos, que ocupa un lugar fijo en las decoraciones navideñas de todos los hogares, es una seta tóxica. Sin embargo, no es ni mucho menos la más tóxica que existe en el país. La *Amanita virosa*, un hongo blanco con un tallo fino rodeado por lo que se denomina un *anillo*, es, al contrario de lo que ocurre con el hongo matamoscas, mortalmente tóxico. Algunos inmigrantes de origen asiático han aprendido a través de la experiencia práctica que la belleza de la *Amanita virosa* engaña. Por desgracia, este hongo es desesperantemente similar a un hongo exquisito en Asia al que muchos inmigrantes de esos lares están acostumbrados por sus países de origen. La *Amanita phalloides*, oronja verde, oronja mortal o amanita verde es otro hongo tóxico del que nos advirtieron. Según los informes, este hongo tiene un sabor suave que de ninguna manera resulta desagradable. Como ocurre con la *Amanita virosa*, la ingesta de este hongo puede implicar consecuencias fatales. ¿Cómo es posible que se sepa que este hongo mortal tiene un sabor suave?*** Ninguno hizo la pregunta, aunque todos nos quedamos inmersos en un solemne silencio.

* En español, *viroso* significa «hediondo, tóxico».

** Un médico y micólogo francés, Pierre Bastien, desarrolló un método para anular los efectos del envenenamiento por *Amanita phalloides*. Seguro de que su sistema podía salvar vidas, no dudó en consumir ante la prensa un plato de *Amanita phalloides* con el objeto de intoxicarse y demostrar que podía revertir los efectos del veneno aplicándose a continuación su propio remedio.



Lactarius deliciosus.
Níscalo

Una simple regla para recordar era que los novatos en materia de hongos debíamos evitar las setas silvestres en las que toda la seta fuese blanca o marrón; es decir, en el sombrero, la parte inferior del sombrero y el pie. Por lo demás, los dos profesores eran reticentes a la hora de compartir reglas sencillas. Nos dimos cuenta de que no existía una vía fácil para saber si un hongo es tóxico o no. Hay que estudiarlos uno tras otro. Punto. Los profesores fueron muy claros con respecto a esto.

Me sorprendió que el rebozuelo, tan popular entre la gente, estuviera ausente en las listas personales de los cinco hongos principales de los profesores. Los hongos ideales podrían ser, por ejemplo, la foliota cambiante, la trompeta de los muertos, el boleto *edulis*, los niscalos, el champiñón agosto o la colmenilla cónica. Los primos y primas más o menos conocidos de los rebozuelos llevaban nombres que parecían sacados de cuentos populares. Resultaban, al mismo tiempo, conocidos y no conocidos. Si se leyeran sus nombres uno tras otro, casi podría tratarse de uno de esos poemas modernos donde nada rima y en los que, durante un nanosegundo, uno casi cree entender algo. El *Cantharellus cibarius*, rebozuelo, es un hongo con un sombrero que recuerda a un embudo, algo a lo que se refiere su nombre de género, *Cantharellus*, que significa «copa pequeña». Al contrario que la mayoría de los hongos codiciados, el rebozuelo, con su dorado color albaricoque, pide a gritos que lo encuentren. Para aquellos que disfrutan con una búsqueda más exigente, los rebozuelos son casi demasiado fáciles de encontrar. Más tarde llegaría a conocer a recolectores de setas que pasan de largo cuando ven unos *simples* rebozuelos en el bosque. Si se habla de los rebozuelos, es casi en un tono de disculpa («Bueno, los rebozuelos pueden estar ricos de vez en cuando»). En comparación con otros hongos, el rebozuelo tiene, además, una temporada de recolección bastante extensa. En Noruega aparece ya en el mes de junio, un secreto que los buscadores de setas se callan.

¿Qué era lo que sabían los recolectores de hongos que yo, como principiante, ignoraba, pero con suerte iba a descubrir?

El chute de adrenalina

Después de una tarde de teoría, había programada una excursión para el siguiente encuentro. Para alguien que no se ha pasado los domingos de obligado paseo al aire libre, como es costumbre hacer en Noruega, no es exactamente pan comido ponerse a hacer senderismo. El bosque puede ser un lugar terrorífico. Resulta alarmante descubrir que uno no ha hecho más que andar en círculos cuando aparece, por segunda vez, el mismo setal. Parece como si, en un santiamén, el bosque oscuro me tentase a adentrarme cada vez más profundamente en él para de repente verme ahí sola y rodeada de árboles inmensos sin que haya un camino evidente de vuelta. Cuando esto ocurre, es fácil oír a los árboles susurrar entre sí que van a atrapar a la pequeña buscadora de setas entre sus largas ramas. Se trata de un escenario angustioso para alguien que no ha nacido con las botas de senderismo puestas y que no ha aprendido que el mejor remedio contra el mal humor es un paseo por el bosque*. En Malasia, la selva tropical no es precisamente un lugar al que uno se vaya a dar paseos dominicales; de hecho, el concepto de *paseo dominical* ni siquiera existe en el idioma local. Y si a alguien se le ocurriese llevar a cabo semejante locura, debe ir provisto de repelente de mosquitos y un machete, como mínimo. No obstante, a nadie se le pasa por la mente hacerlo, ya que es una actividad peligrosa en la que uno puede ver comprometido algún miembro del cuerpo o incluso la

* Es una referencia indirecta a un dicho muy popular en Noruega: *Ut på tur, aldri sur* («De excursión, jamás de mal humor»). Es una expresión muy típica que se enseña a los extranjeros para explicar la relación de ese país con la naturaleza.

vida. Para mí fue, por lo tanto, un choque cultural toparme con la tradición de senderismo noruega. Durante mi año de intercambio universitario nadie nos enseñó a los emocionados estudiantes que proveníamos de todos los países del mundo cómo descifrar el código social del senderismo. Fue algo que tuve que aprender por mi cuenta, desafiando mi propia zona de confort. Por lo tanto, fue reparador salir al bosque a recolectar setas en compañía de nuestros dos profesores, ambos micólogos, además de acostumbrados a caminar por los bosques. La primera vez que oí el concepto *experto micólogo* solté una risita boba. Antes solo había escuchado la palabra *experto* empleada en el contexto jurídico; no se me había pasado por la cabeza que los hongos también fuesen algo en lo que uno pudiese llegar a tal grado de erudición.

En las excursiones oficiales también se aprende *in situ* la manera en la que las especies de hongos van variando su aspecto desde que son pequeños hasta que están desarrollados. Algunos libros sobre setas, por desgracia, solo incluyen ilustraciones de ejemplares de hongos maduros, lo cual nos dificulta obtener conocimientos sobre el aspecto que van adquiriendo los hongos a lo largo de todo su ciclo vital. Las setas son como los seres humanos. El tiempo causa estragos en cualquiera, incluidas las setas.

¿Cómo me entró esta obsesión por los hongos? Esta pregunta puede responderse a partir de algo que ocurrió en mi primera salida para recolectar setas con los profesores del curso de iniciación. Al poco tiempo de adentrarnos en el bosque, descubrí un setal con ocho o nueve *Amanita virosa*. Tenían un aspecto virginal e ingenuo; sin embargo, me quedé lívida con la simple contemplación de aquellos hongos mortales. Resultó increíble poder aplicar de inmediato el conocimiento que acababa de adquirir. Saber lo que uno no debe comer de lo que ofrece la naturaleza me proporcionó una sensación de mayor confianza frente a este tema tan complicado. Recorrió mi cuerpo un placentero sentimiento de superación. Por si esto



Craterellus cornucopioides.
Trompeta de los muertos

fuera poco, también encontré unas *Craterellus cornucopioides*, trompetas de los muertos, bien camufladas entre hojas y ramas viejas; un manjar que yo desconocía, pero que uno de los profesores identificó. Esto me sorprendió un poco, ya que eran negras y grises, y según mis criterios en aquel momento, no tenían aspecto de ser comestibles. Uno puede equivocarse mucho cuando tiene ideas desacertadas basadas en suposiciones y no en el conocimiento científico. Jamás he realizado un curso en el que los conocimientos adquiridos se pudiesen aplicar tan de inmediato y quedé profundamente impresionada por los profesores de la Asociación de Hongos y Plantas Útiles de Oslo y Alrededores (de aquí en adelante, «la asociación»). Regresé a casa con una cesta llena de setas comestibles, satisfecha con la recolecta y conmigo misma.

A medida que fui conociendo mejor los principales géneros de hongos, llegué a poder estructurar mejor el complejo reino Fungi. ¿Llegaría algún día a sentirme segura identificando las quince especies del curso? Para el llamado *examen de experto micólogo* es preciso reconocer al menos 150 especies. No obstante, ¿cómo sería posible llegar a identificar 150 especies con lo complicado que resultaba dominar 15? Superar aquel examen parecía del todo inalcanzable.

El bosque se convierte en una experiencia novedosa cuando uno camina por él acompañado de nuevos conocimientos, por muy limitados que estos sean. De repente veía setas por todas partes, setas ante las que hace tiempo habría pasado de largo porque se fundían con el paisaje. De repente, era como si brotaran en 3D porque yo tenía unas nuevas gafas para verlas. Asimismo, aprendí mucho sobre la flora del país; por ejemplo, que la hepática noble es una gran consumidora de cal. Si encuentro hepáticas, hay muchas probabilidades de hallar hongos que medren con un suelo rico en cal.

Cuando conseguí identificar mis primeras setas, les encontré un nuevo significado a los exóticos bosques noruegos. Acabé deseando regresar a aquellos verdes y oscuros bosques.

En la actualidad, voy escaneando el terreno para obtener una panorámica general del paisaje mientras camino. Veamos, ¿habrá alguna seta de interés por aquí? Si uno quiere encontrar setas, debe apagar el teléfono móvil, ponerlo en *modo setas* y estar presente en el bosque. Después, he leído que un paseo por el bosque hace maravillas, no solo con el cuerpo y el alma, como predicaban los profetas de la vida al aire libre, sino también con el cerebro.

Durante la infancia todos hemos experimentado la fascinación por algo; por ejemplo, una intensa observación de las hormigas en plena faena, que hacía que estuviésemos tan absortos que ni siquiera oíamos cuando se nos avisaba para volver a casa a cenar. La aventura de los hongos es igual de cautivadora. Cuando se recolectan setas, se desconecta de las trivialidades cotidianas. Nuestro instinto de caza y recolección se enciende y nos transportamos de inmediato a un singular y mágico mundo. Nuestra concentración se aguza y la emoción aumenta: ¿encontraremos un tesoro fúngico o no? Y cuando por fin se nos cruza en el camino un apuesto rebozuelo, o dos, o tres, hay gente a la que se le ocurre decirle a aquella seta cosas como: «¡Diablos, qué guapo eres!», o incluso: «¡Ven con mamá, cariño!». Aun así, a menudo puede jugarnos una mala pasada una hoja amarilla de abedul que, durante unos instantes, hace que el corazón nos lata con más intensidad por la esperanza de haber encontrado oro en aquellos bosques verdes. Por lo general, resulta que no es ni oro ni setas, aunque en una ocasión mi vista de lince descubrió un fajo de billetes sin dueño en medio de un abetal. Es increíble lo que se puede llegar a encontrar en un bosque noruego si uno mantiene los ojos abiertos.

Los deportistas hablan del *fluir* creado por el sentimiento de superación que emerge cuando hay equilibrio entre los desafíos y las habilidades. Cuando se vuelcan por completo en el instante y hay concordancia entre el cuerpo y la tarea que este se propone, estallan una serie de sensaciones positivas

en la mente y el alma. La concentración y la atención plena implican regocijo y entusiasmo. Están en *la zona*. Desde hace mucho tiempo, en los países orientales se habla del «instante zen», el instante en el que, después de mucha práctica, uno puede entregarse a la experiencia de una atemporalidad existencial y liberación espacial. En muchos sentidos, el *fluir* y el zen son experiencias emparentadas. Uno se encuentra inmerso en una burbuja de felicidad. El mundo puede, sin más, seguir su curso.

Al contrario que el *fluir* de los atletas o los instantes zen de los monjes, los placeres de la recolecta de setas son algo que pude experimentar desde que me inicié en este mundo, sin que fuera necesario dedicar las 10.000 horas de entrenamiento obligatorio que requiere el deporte o las interminables prácticas de los monjes zen. Me imagino que el esquí, la vela u otras aficiones requieren unas cuantas clases de iniciación antes de experimentar estos subidones. Sin embargo, en lo que atañe a las setas, no es necesario tener muchos conocimientos antes de experimentar un chute de adrenalina. Para experimentar el nirvana fúngico no hace falta más que darse un pequeño paseo en compañía de un micólogo. Es una felicidad de fácil alcance, una especie de *fluir light*.

Desde que las setas se apoderaron de mí, he descubierto un universo paralelo, invisible, justo delante de las puntas de mis zapatos, con su propia lógica indomable y una fuerza vital incontrolable; un mundo mágico que yo, en mi ignorancia, pasaba por alto. Cuando encuentro setas, siento que el mundo se detiene. Vivo el *fluir* y el zen al compás. El placer y la experiencia de fundirme con el universo me proporcionan tanto una satisfacción interior como un sentimiento de felicidad. Solo existe una cosa: estar en el preciso lugar en el que estoy, haciendo lo que hago. No pienso en qué voy a preparar para cenar ni en lo que le pueda parecer a la gente mi peinado.

Buscar setas es una actividad concreta y sensorial. Lo primero que se experimenta es el grado de *resistencia* del hongo. Hay hongos tozudos que se agarran con determinación; otros están dispuestos a abandonar el bosque y a acompañarnos a casa con una bonita sonrisa. Adoro el momento en el que tengo entre las manos la presa de oro después de haber estado escarbando con cuidado de un lado para otro. Para mí se trata casi de la sensación de haber rascado el cupón ganador que me han regalado, de una euforia gratuita en muchos sentidos.

Una cosa es la sensación de superación que proviene de unos mayores conocimientos y más práctica para caminar por el terreno forestal; otra cosa, que resulta inesperada, es la euforia: el corazón me dio un vuelco la primera vez que encontré un delicioso hongo comestible por mi cuenta. ¿Era así como se sentía la alegría? Fue algo vertiginoso volver a sentir de forma concreta un sentimiento que pensaba que se había ido para siempre cuando Eiolf murió. Fue como si me inyectaran un suplemento vitamínico directamente en vena. ¡Qué experiencia! Todas las células de mi cuerpo rezumaban entusiasmo. De repente, un rayo de luz fino y dorado se abrió paso en mi alma. ¿Era posible experimentar un regocijo tan fulgurante y claro cuando todo lo demás resultaba tan difuso y desesperante?

Cuando se encuentra una seta, existen grandes probabilidades de que haya otras de la misma especie cerca. El regocijo al encontrar setas es acumulativo: un hongo, una alegría; dos hongos, dos alegrías. ¡Arrebato y júbilo!

Mientras el universo de los hongos se abría ante mí, comprendí que el camino de vuelta a la vida era más sencillo de lo que había pensado. Se trataba simplemente de recolectar alegrías que crepitasen y chisporroteasen. Solo tenía que continuar avanzando por la senda de los hongos, aunque todavía no tuviese la menor idea de lo que me esperaba. ¿Qué hallaría en aquella gran incertidumbre que tenía por delante de mí? ¿Qué se ocultaba tras las cumbres, la niebla y la próxima curva?