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 m², donde se recrean los ecosistemas más productivos para mostrar de un modo participativo y ameno los secretos del Reino Fungi.

Asociación de Guías Micológicos
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 señalizado 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@patrimonionatural.org

6. Centro Micológico de Navaleno
Exposición permanente sobre los hongos y setas de los pinares sorianos. Realización de talleres micológicos

Rutas Micológicas Guiadas: Todos los sábados y domingos realizan rutas micológicas por el pinar de Navaleno, en una de las zonas más ricas en setas de España. Sus guías te enseñarán a conocer las distintas especies que aparecen en el pinar.

Sábados Micológicos con comida degustación: Comida degustación de setas, taller micológico y ruta micológica.

Talleres infantiles: Talleres enfocados a la micología y su introducción en los más pequeños de la familia.
Contacto: 975 374 129

Actividades y jornadas

SORIA
Actividades de Educación Ambiental Otoño
Fechas: septiembre y octubre. **Lugar:** Aula Ambiental de Valonsadero y Ecocentro del Duero. **Contenidos:** Actividades de educación ambiental relacionadas con el otoño y en especial con el mundo de la micología.
Contacto: 975 23 41 36
medioambiente@ayto-soria.org

Programa de Educación Ambiental para Asociaciones Vecinales de Soria
Fechas: octubre y noviembre.
Contenidos: Actividades relacionadas con la micología orientadas a las asociones de vecinos de la capital.
Contacto: 669 660 763 - 626 992 549

Semana de la Tapa Micológica
Fechas: octubre
Lugar: bares y restaurantes de Soria
Contenidos: De los bosques sorianos a las cocinas de nuestros bares y restaurantes. Desde ahí a las barras y desde éstas, a las bocas de todos los que se acercan a degustar y disfrutar de estos manjares gastronómicos minimalistas.
Contacto: 975 23 32 22
asohtur@asohtur.com

ALMARZA
Dos jornadas dedicadas a las setas. Una en primavera y, otra, en otoño. Las dedicadas a las setas de primavera se desarrollan en el mes de junio. A su vez, las de otoño se celebran en fechas próximas a la festividad de Todos los Santos. Los actos centrales se basan en Exposiciones de Setas, fotográficas, salidas al monte, conferencias, talleres infantiles y talleres de cocina.

BURGO DE OSMA
Se celebran desde el año 2006 la Jornadas Micológicas de Primavera. Durante un fin de semana de mediados de mayo se realizan diversas actividades como excursiones, conferencias divulgativas, exposiciones, etc.. Especial mención merece la degustación de tapas micológicas que organizan bares y restaurantes de la localidad.

EL ROYO
En esta localidad tiene su sede la Asociación Micológica El Royo, 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 de Almazán "**Los Cuártagos**" SLC-SO 30. Ruta de Cascajosa "**Valdelaspiñas**" SLC-SO 32. Se pueden descargar desde la Web: **www.myas.info** o desde la página de la Mancomunidad "Río Izana."
www.mancomunidadrioizana.es

En los 3 municipios se suelen realizar durante la época micológica jornadas micológicas, realizando exposiciones, conferencias o jornadas gastronómicas. Toda esta información se cuelga en la Web de cada uno de los municipios y en la Web de la Mancomunidad.

CASTILLA Y LEÓN
Buscasetas
Fechas: octubre. **Lugar:** Restaurantes de Castilla y León. **Contenidos:** Estas Jornadas Gastronómicas de las Setas de Castilla y León pretenden la divulgación y promoción de la riqueza micológica que atesora la Comunidad mediante la creatividad y buen hacer de los restauradores plasmado en infinidad de suculentas recetas y gran variedad de platos.
Contacto: 902 20 30 30
www.turismocastillayleon.com

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

www.sorianitelaimaginas.com

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

Teléfono de Información Turística
902 203 030
http://www.jcyl.es/turismo

Soria 42002
C/ Medinaceli, 2
975 212 052. Abierta todo el año

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.

Exema. Diputación de Soria

SORIA Ni te la imaginas

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA
turismocastillayleon.com - 902 20 30 30

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 sotenibiladad 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, Ucero...

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

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

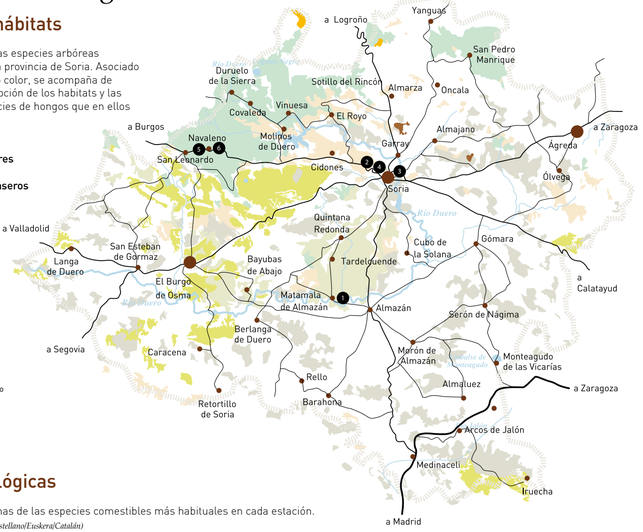
hábitats

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

- Pinares albares
- Pinares resinseros
- 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/Moixernó)

Marasmius oreades
(Senderilla/Marasmio 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
(Miguel/Onddo zuri/Sureny)

Boletus pinophilus
(Miguel de pino/Kaskabeltz/Sureny)

Lactarius deliciosus
(Níscalo/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.

hongos

Boletus edulis
Envidiadas por su sabor y tamaño, fructifican junto a rebozuelos, marzuelos, níscalos 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 ¡manjar 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, bonetes 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.