

La Turma.

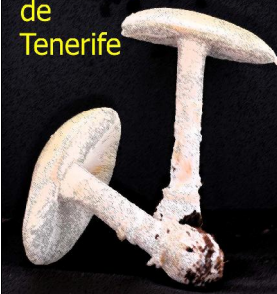
Noticario mensual de la Sociedad Micológica de Tenerife

Número 23, del 01 del mes de Septiembre/Octubre de 2013. Año IV.

C/ San Lázaro, nº 21 – Apartado de Correos nº 19
38390 Santa Úrsula, Santa Cruz de Tenerife. Archipiélago Canario
web: sociedadmicologicadetenerife.es/ [http: SMTF@sociedadmicologicadetenerife.es](http://SMTF@sociedadmicologicadetenerife.es)
C.I.F. nº G38936597 – R.A.C. nº G1/S1/14568-07/TF

Depósito Legal: TF-1760/2009

Sociedad
Micológica
de
Tenerife



EDITORIAL.

Con este nuevo número de La Turma, volvemos a generar otra forma distinta de ver a la Micología, en esta ocasión queremos que sus "estómagos" (sí, sus propios estómagos!!) sean los afortunados, los que puedan disfrutar también al igual que ocasiones anteriores: los ojos, el cerebro, etc.

A partir de este número tendremos cada dos meses, una o dos recetas para que todos ustedes disfruten de la Cocina, otra disciplina que se adhiere al resto de otras como: la fotografía, la gastronómica, la dietética, etc. Esperamos que este nuevo reto también suponga la motivación en tantos y tantos buenos compañeros y excelentes cocineros ofreciéndonos sus recetas para publicar y que podamos todos nosotros disfrutarlas también. Ya les daremos instrucciones para ello, no desesperen y anímense que es muy interesante saber como disfrutar otros de las mismas especies, e incluso también estemos contribuyendo a la Etnografía, ¿quién sabe?.

Como siempre recordar las normas más básicas dentro de la Cocina y en los platos e ingredientes, comer sano y con moderación.

Domingo Chávez

Setas para la cocina (*receta básica*)

-Impresiones y expresiones de Rose Marie Dähncke.

No se le está prohibido a los amigos que están estudiando seriamente las setas de comerlas, no, yo también disfruto a veces de un buen plato de Cantarelas o Boletos de los que crecen en mi jardín con castaños.

Las setas son muy caprichosas y nunca sabes cuantas puedes encontrar en una salida, pero siempre puedes hacer una comida especial, también con pocos ejemplares. Una mezcla de diferentes especies sería ideal, porque añadiendo cada una de las mismas su aroma típico, da un mejor resultado.

En los próximos números de La Turma, encontraran instrucciones de aprovechar las setas para platos especiales, o para la conservación y o para la congelación, etc..



Hoy empezamos con la receta básica:

Limpiamos bien las setas, las cortamos en trozos finos. En la sartén calentamos un poco de aceite, freímos unos trozos de bacón y después cebolla picada, añadimos las setas. Se van deshidratando las setas desarrollando un poco de jugo que es suficiente para cocer las setas durante 5 minutos, moviéndolas a veces. Sazonadas con sal y pimienta estarán listas para comer. Pero – ahora podemos empezar a mejorarlas cada uno a su gusto: bien añadiendo un poco de nata líquida, o un trozo de mantequilla, y en cada caso perejil picado, unos prefieren incluso un sorbo de Coñac o vino. Hay muchas formas de comerlas, con papas, arroz, pan, tortilla, pasta, crepe y en la gran paella.

Sugerencia (**foto B**) para cuando han sido pocas setas las recolectadas, una vez se utiliza la receta básica, estas se colocan encima de una rebanada de pan y se gratinan con queso al horno.

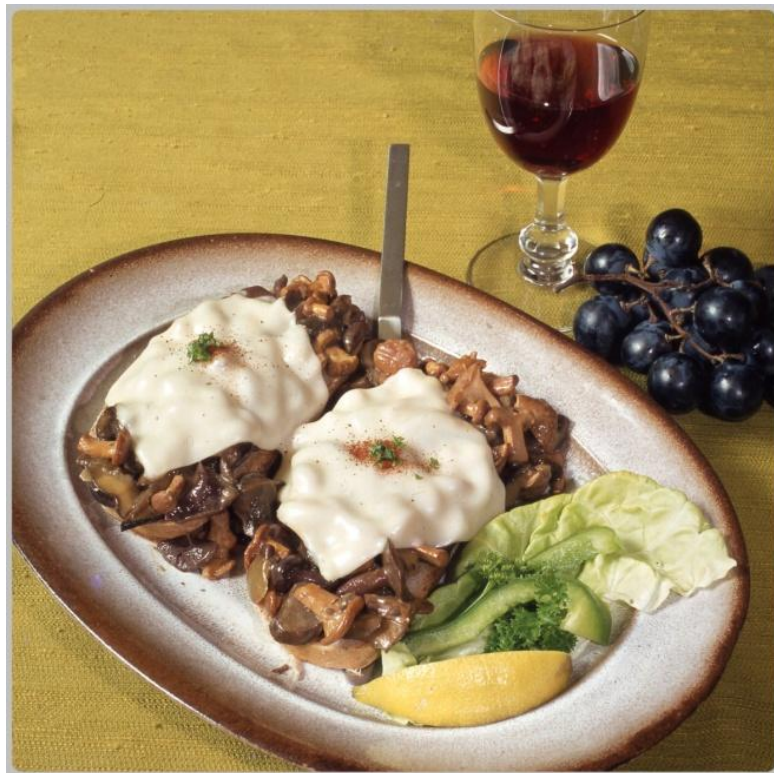
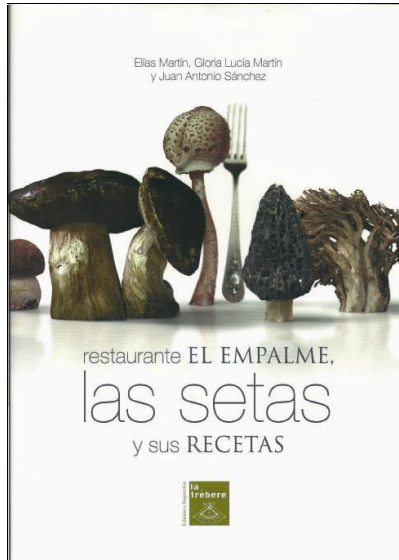


Foto B

NOVEDADES BIBLIOGRAFICAS.



Restaurante El Empalme, las setas y sus recetas.

Autores: **Elías Martín, Gloria Lucía Martín y Juan Antonio Sánchez.**
Edición: **2007**
Editorial: **La Trébere.**
Páginas: **335**

Hoy les hemos traído hasta sus manos, una obra indispensable en la biblioteca de un buen micólogo, se trata de: ***Restaurante El Empalme, las setas y sus recetas.*** El Restaurante El Empalme, es sin duda alguna un lugar de referencia para los micófagos más delicados y refinados, un lugar donde cualquier seta es debidamente tratada y servida con una sin fin de recetas, todas del agrado de los comensales. Sus propietarios actuales, han querido con esta obra que se difunda todas esas recetas de antaño o de ahora y que esos micófagos y micólogos recolectores puedan también disfrutar en la realización en la cocina de las más diversas recetas y llevar hasta su propia casa el disfrute total.

Esperamos que se sientan dispuestos y se animen a realizar algunas de las muchas recetas que entre sus páginas están esperándoles.

Buen provecho!!

Plantas Medicinales:

NOMBRE VULGAR:

CRESTA DE GALLO
***Isoplexis canariensis* (L.) Loud.**

S. Jorge Cruz Suárez

NOMBRE-s VULGAR-es: Pico de gallo. Dedalera. Ajonjolí, Crestagallo.

FAMILIA: SCROPHULARIACEAE.



Breve historia de la planta:

Es la típica planta ejemplarizante de algunos errores graves que pueden persistir en la medicina popular. Se da el caso de que la Cresta de gallo se ha utilizado tradicionalmente como hipoglucemiante, es decir, para descender los niveles de glucosa en la sangre, lo cual es un error, pues la planta carece de esta propiedad, probablemente inducido por su característico sabor amargo. Agrava aún más este error que en la tradición popular se desconoce que sí posee esta plantas efectos cardiotónicos potentes que pueden derivar en toxicidad aguda y grave en algunas personas, sobretodo aquéllas con enfermedades cardiacas en tratamiento con digitálicos. Mayor error aún si se considera que esta planta se encuentra amenazada, y por tanto protegida por las leyes autonómicas.

Descripción:

Se trata de un arbustillo de crecimiento candelabriforme, que puede alcanzar 1,5 metros, o poco más. Hojas alargadas, lanceoladas, más o menos estrechas según la especie, bordes aserrados. Flores en inflorescencias terminales muy vistosas de color naranja a rojizo.

Origen y ecología:

Endemismo canario. Especies bajo amenaza de extinción. Protegidas o estrictamente protegidas. Incluidas en Anexo I de la Orden de 1991 sobre protección de especies

de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias. Clasificadas en categoría A1 del Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.

Localización:

Se encuentra silvestre y en escasa abundancia, según la especie como hemos indicado más arriba en las islas de: T, P, G para *Isoplexis canariensis* y en: C para *Isoplexis chalcantha* e *Isoplexis isabelliana*.

Se puede encontrar cultivada como ornamental.

Parte utilizada: Las hojas.

Principios activos fundamentales:

- Glucósidos cardiotónicos.
- Flavonas.
- Sapogeninas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional:**
"Contiene sustancias cardiotónicas que tonifican el corazón, aunque su uso en dosis altas puede resultar peligroso. También se ha empleado en el tratamiento de la diabetes y las varices, o como laxante". (Cabrera Pérez; Miguel A., 1999)
- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**
Propiedades cardiotónicas y diuréticas. También actividad antibacteriana. Podría ser útil bajo estricto ámbito médico para el tratamiento de la insuficiencia cardiaca y en las arritmias supraventriculares.
- **Derivadas de ensayos clínicos. Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Puede causar toxicidad aguda grave por intoxicación digitalica. Puede provocar también náuseas y vómitos.

Dosis y forma de administración:

Se desaconseja su uso.

Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria.

Edita: Obra Social de La Caja de Canarias.

Objetivo: Armonización de la sabiduría popular transmitida por los antiguos yerberos con los conocimientos científicos más actuales para el aprovechamiento de las plantas medicinales como recurso natural de prevención y mantenimiento de la salud, y como patrimonio irrenunciable de nuestras islas.

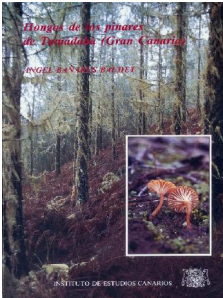
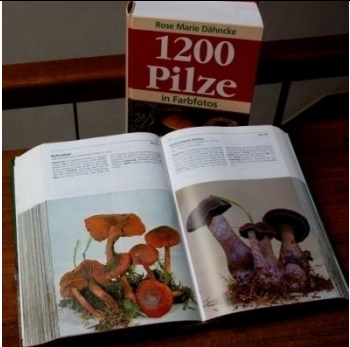
Contenido: Estudios Monográficos de 134 plantas medicinales de uso popular en Canarias y 700 páginas con más de 400 fotografías a color. Historia. Descripción. Plantas endémicas. Principios activos. Propiedades terapéuticas. Formas de preparación y dosificación. Efectos secundarios o contraindicaciones, etc.

Autor: S. Jorge Cruz Suárez.

Contacto: www.biodrago.com o informacion@biodrago.com



NUESTRO BAZAR – NUESTRA TIENDA – NUESTRO RASTRO -

		
<p>Referencia L001 Hongos de los pinares de Tamadaba (Gran Canaria) Ángel Bañares Baudet. #12,00.-€# (+ gastos de envío #1,50.-€#)</p>	<p>Referencia L002 Las setas y los hongos en el Mundo Antiguo Soc. Micológica de Gran Canaria. #14,00.-€# (+ gastos de envío #1,50.-€#)</p>	<p>Referencia P001 Pin con el logo de la Soc. Micológica de Tenerife "Mauro Innocenti" #2,00.-€# (+ gastos de envío #1,50.-€#)</p>
		
<p>Referencia L003 La Magia de los Hongos Pedro Lezcano #22,00.-€# (+ gastos de envío #1,50.-€#)</p>	<p>Referencia L004 Los hongos. Manual básico Domingo Chávez & Vicente J. Escobio #10,00.-€# (+ gastos de envío #1,50.-€#)</p>	<p>Referencia L005 1200 Pilze Rose Marie Dähncke #40,00.-€# (+ gastos de envío #3,00.-€#)</p>

PEDIDOS A:
SMTF@sociedadmicologicadetenerife.es

AGRADECIMIENTOS.

Agradecer a todas aquellas personas que día tras día, trabajan para dar a conocer al Mundo las maravillas naturales de nuestras islas, para todos ellos va dedicado este número.

ENTIDADES COLABORADORAS.



Consejo de Redacción:

- Rose Marie Dähncke, Domingo Chávez Barreto, Vicente J. Escobio García.

**PRÓXIMO NOTICIARIO
EL DÍA 01 DE NOVIEMBRE DE 2013
EN LA WEB: www.sociedadmicologicadetenerife.es**