

Las lenguas de vaca (*Hydnum* spp.). Unas especies comestibles bastante resistentes a las fuertes heladas invernales

Las lenguas de vaca son un grupo de especies ectomicorrícicas pertenecientes al género *Hydnum*, que se caracterizan porque presentan el himenio compuesto por agujones

Por

[Javier Marcos Martínez](#)

Las lenguas de vaca son un **grupo de especies ectomicorrícicas pertenecientes al género *Hydnum***, que se caracterizan porque presentan el sombrero carnoso de blanquecino a pardo rojizo, el **himenio compuesto por agujones que se desprenden fácilmente** con la uña, el pie generalmente excéntrico que mancha de pardo amarillento a la manipulación y la carne muy quebradiza y algo amarga en estadios adultos.

En las zonas de mayor producción **recibe algunos nombres comunes, como lengua de vaca, lengua de buey (general)**, seta de serrín (Álava, Burgos), llengua de bou (Cataluña) y negu suzia (País Vasco). Algunos nombres proceden de traducciones del francés como gamuza (chamois) y pie de mutón (pied de mouton) (ORIA DE RUEDA & col., 2007; MARCOS-MARTÍNEZ, 2019).

¿Cuáles son las principales especies de lenguas de vaca?

- ***Hydnum albidum* (Buen comestible):**

Presenta un sombrero que oscila entre 5 y 15 cm de diámetro, inicialmente de color blanquecino que adquiere ligeras tonalidades ocráceas con la edad. El himenio presenta agujones decurrentes de color blanquecino con esfumaciones rosa salmón. El pie es macizo y corto de color blanquecino, que se mancha de pardo amarillento a la manipulación. La carne es blanquecina, que adquiere tonalidades amarillentas en la base del pie. El sabor es inicialmente suave, pero se vuelve amargo con la edad.

Es una especie ectomicorrícica tremendamente fiel que fructifica todos los años durante el otoño y principios de invierno en los mismos lugares, en grandes grupos en suelos preferentemente de naturaleza básica en bosques mediterráneos secos y xerófilos de encinas (*Quercus rotundifolia*), quejigos (*Quercus faginea*), pinos carrascos (*Pinus halepensis*) y pinos laricios (*Pinus nigra subsp. salzmannii*) en zonas de la mitad este peninsular, como Aragón, Castilla la Mancha, Comunidad Valenciana y las Islas Baleares.



Hydnum albidum. Crédito Javier Marcos.

- ***Hydnum elliposporum* (comestible):**

Es una especie de reciente creación en el año 2004 que se caracteriza por su sombrero umbilicado de tamaño medio, de 3 a 6 cm de diámetro de color rojizo anaranjado, el himenio con agujones subdecurrentes con tendencia a volverse espatulados o truncados y las basidiosporas elipsoidales características. Fructifica durante el otoño en grandes grupos en ambientes eurosiberianos en bosques de abetos blancos (*Abies alba*) y hayas (*Fagus sylvatica*) y en ambientes mediterráneos asociado a castaños (*Castanea sativa*) y robles melojos (*Quercus pyrenaica*) preferentemente en suelos ácidos.

- ***Hydnum ibericum* (comestible):**

Es una especie de reciente creación en el año 2018 que se caracteriza por su sombrero de pequeño tamaño de 2 a 3 cm de diámetro de color crema u ocráceo pálido con tonalidades anaranjadas suaves hacia el centro, el himenio con agujones subconcoloros al sombrero y basidiosporas anchamente elipsoidales. Fructifica durante el otoño y el invierno en grandes grupos en ambientes eurosiberianos asociado al haya y en ambientes mediterráneos asociado a la encina, el roble melojo y el castaño (GREBENC & col., 2009; OLARIAGA & col., 2012; NISKANEN & col., 2018).

- ***Hydnum magnorufescens* (comestible):**

Es una especie de reciente creación en el año 2018 que se caracteriza por su sombrero de tamaño medio de 3 a 6 cm de diámetro, no umbilicado de color pardo amarillento, el himenio con aguijones adnatos inicialmente blanquecinos que se vuelven crema ocráceo con la edad, que fructifica en bosques de encinas en suelos básicos.

- ***Hydnum multicolor* (comestible):**

Es una especie de reciente creación en el año 2018 que se caracteriza por su sombrero de tamaño medio de 3 a 6 cm de diámetro, a menudo umbilicado, de color naranjas intenso u ocre anaranjado, con el himenio con aguijones puntiagudos subdecurrentes de color crema pálido y con basidiosporas subglobosas. Fructifica en verano y otoño asociado a castaños y robles, que solo se encuentra citada en España en las montañas de O Courel en la provincia de Lugo (NISKANEN & col., 2018; ALONSO-DIAZ & RIGUEIRO-RODRIGUEZ, 2020).

- ***Hydnum ovoideisporum* (comestible):**

Es una especie de reciente creación en el año 2012 que se caracteriza por su sombrero extendido algunas veces umbilicado de tamaño medio, de 3 a 6 cm de diámetro de color rojizo anaranjado, el himenio con aguijones puntiagudos adnatos o subdecurrentes y las basidiosporas ovoidales o anchamente elipsoidales. Fructifica prácticamente por toda España durante el otoño y el invierno en grandes grupos en bosques de alcornoques (*Quercus suber*), avellanos (*Corylus avellana*), castaños, encinas, hayas, pinos albares (*Pinus sylvestris*), pinos rodenos (*Pinus pinaster*), robles melojos) y robles (*Quercus robur*) en todo tipo de suelos (OLARIAGA & col., 2012).

Existe una forma que presenta el himenio sin espinas, denominado *Hydnum ovoideisporum f. depauperatum* solo conocida por el momento en Campania (Italia) (VIZZINI & col., 2013).

- ***Hydnum repandum* (Buen comestible):**

Es la especie más conocida de lengua de vaca, que es consumida por muchos aficionados y que se comercializa en algunas zonas productoras. Presenta un sombrero que oscila entre 5 y 15 cm de diámetro, inicialmente de color pardo anaranjado o crema que se palidece con la edad, las precipitaciones o heladas invernales hasta volverse casi blanquecino. EL himenio presenta aguijones decurrentes de color crema, El pie es macizo y corto de color blanquecino, que se mancha de pardo amarillento a la manipulación. La carne es blanquecina, que adquiere tonalidades amarillentas con la edad. El sabor es inicialmente suave, pero se vuelve amargo con la edad.

Es una especie ectomicorrícica tremendamente fiel que fructifica todos los años en los mismos lugares, en grandes grupos en suelos preferentemente de naturaleza ácida en bosques de coníferas y planifolios. Fructifica desde finales de verano en bosques de abeto blanco y haya en zonas eurosiberianas del Pirineo, la Cordillera Cantábrica y los Montes Vascos. Más adelante durante el otoño comienza a fructificar en zonas submediterráneas del Sistema Central y Sistema Ibérico asociado al castaño, el roble melojo, el pino albar en zonas son mucho sotobosque de brezo blanco (*Erica arborea*)

donde se refugia del frío hasta bien entrado el invierno. Y finalmente, a finales del otoño o principios de invierno fructifica en zonas mediterráneas de Andalucía, Cataluña, Castilla y León, Extremadura asociada a bosques de pinos rodenos, alcornoques y encinas con sotobosques densos de jara pringosa (*Cistus ladanifer*), jara cervuna (*Cistus populifolius*), brecina (*Calluna vulgaris*), brezo blanco y brezo rojo (*Erica australis*), donde se refugia del frío del invierno, resistiendo temperaturas inferiores a $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$.



Hydnum repandum. Crédito Javier Marcos.

- ***Hydnum rufescens* (comestible):**

Presenta el sombrero extendido no umbilicado de tamaño medio, de 3 a 6 cm de diámetro de color anaranjado, el himenio con aguijones puntiagudos adnatos o subdecurrentes y las basidiosporas subglobosas características. Fructifica prácticamente por toda España durante el otoño y el invierno en grandes grupos en bosques de alcornoques, castaños, encinas, hayas, robles melojos y robles en todo tipo de suelos.

- ***Hydnum vesterholtii* (comestible):**

Es una especie de reciente creación en el año 2012 que se caracteriza por su sombrero de pequeño tamaño de 2 a 5 cm de diámetro de color crema u ocráceo pálido sin tonalidades anaranjadas, el himenio con aguijones subconcoloros al sombrero. Fructifica durante el verano y el otoño en grandes grupos en ambientes eurosiberianos

asociado al abeto blanco, el avellano y el haya en suelos predominantemente básicos (OLARIAGA & col., 2012).

Principales consejos para la recolección de las lenguas de vaca

Las lenguas de vaca son especies que **generalmente fructifica en grandes grupos en bosques cerrados entre numerosos arbustos o la hojarasca de diversos planifolios**, por lo que se recomienda observar bien en las zonas donde se hayan recolectado ejemplares.

En la recolección se aconseja **extraer los ejemplares enteros con sumo cuidado para evitar que se rompa** y luego tapar el hueco. Posteriormente se recomienda con ayuda de una navaja limpiar los restos de tierra del pie, y con ayuda de una brocha o de un paño limpiar los restos de hojarasca o tierra del sombrero, para que se transporten en la cesta lo más limpias posibles.

¿Cuáles son las principales confusiones de las lenguas de vaca?

Las confusiones con la lengua de vaca no son peligrosas porque generalmente se producen con especies no tóxicas sin valor culinario como:

- ***Sarcodon quercinofibulatus* (no comestible):**

Es una especie que fructifica en otoño asociado a robles y robles melojos en suelos ácidos, que se caracteriza por su sombrero bastante carnoso de hasta 10 cm de diámetro, de color marrón decorado con escamas concéntricas y fibrillosas más oscuras, el himenio con aguijones decurrentes y blanquecinos, la carne blanquecina y el olor fúngico no harinoso.

- ***Sarcodon squamosus* (comestible mediocre):**

Es una especie que recibe numerosos nombres comunes en las zonas de mayor producción entre los que destacan piel de corzo (Castilla y León), pelo de corzo (Soria), mano de oso (Ávila, Segovia), sabatera d'escames (Cataluña) y lingua de boi mouro (Galicia).

Presenta el sombrero bastante carnoso que adquiere tamaños muy grandes que pueden alcanzar incluso los 30 cm de diámetro, de color marrón o pardo negruzco decorado con grandes escamas imbricadas dispuestas de forma concéntrica. El himenio tiene aguijones decurrentes inicialmente blanquecinos que se vuelven pardos violáceos con la edad. La carne es blanquecina y el olor harinoso. Fructifica en grandes grupos en otoño y en invierno asociado a pinos albares o pinos rodenos con edades superiores a 30 años, preferentemente en suelos de naturaleza ácida.

Es una especie que se ha consumido tradicionalmente en España acompañando a cocidos de legumbres y lentejas. En la actualidad se deseca para obtener harinas para aromatizar platos. Se comercializa en Japón debido a sus propiedades medicinales.



Sarcodon squamosus. Crédito Javier Marcos.

- *Sistrotema confluens* (no comestible):

Tiene el sombrero aplanado de pequeño tamaño, de 2 a 3 cm de diámetro de color blanquecino que adquiere tonos amarillentos con la edad, con el himenio con agujones alargados, muy decurrentes y truncados blanquecinos. Fructifica en grandes grupos unidos por el sombrero englobando las acículas de los pinos bajo pinos rodenos o pinos albares.

¿Cuáles son las principales formas de preparación de las lenguas de vaca?

Las lenguas de vaca se pueden conservar en fresco en el frigorífico aguantando en buen estado de 7 a 15 días. En muchas zonas productoras algunas especies como *Hydnum repandum* se está comercializando en fresco debido a que **no tienen generalmente parásitos, aguantan bien las heladas y no se estropean durante el transporte**, alcanzando precios al recolector de 3 a 5 €/Kg, alcanzando precios de venta al público en comercios especializados y fruterías que oscilan entre 15 y 20 €/Kg. Se

puede conservar fácilmente desecados o incluso se pueden moler para hacer harina para usar condimento en numerosos platos.

Se aconseja **consumir bien cocinados o previa cocción** debido a que presenta altos contenidos de manitol, que pueden provocar problemas gastrointestinales en algunas personas por consumo en fresco. Es una especie bastante carnosa, que **admite numerosas formas de preparación bien cocinado** con patatas, potajes de garbanzos o lentejas, en forma de empanadas o croquetas como guarnición de guisos de carne y pescados. Se recomienda evitar el consumo reiterado de esta especie porque tienen gran capacidad de acumular radiocesio.

Desde el punto de vista medicinal presentan una cierta actividad bacteriana frente a *Bacillus subtilis*. Además, tiene repadiol, una sustancia con cierta actividad antitumoral y gran cantidad de sustancias antioxidantes.



Potaje de garbanzos con *Hydnum repandum*. Crédito José Antonio Galiana.

Agradecimientos

Al gran micochef de Montanejos, José Antonio Galiana por la cesión de la fotografía de la receta del potaje de garbanzos con *Hydnum repandum* y su amistad.

Bibliografía consultada

Artículos

- GREBENC, T.; NARTIN, M.P.; H. KRAIGHER (2009). Ribosomal ITS diversity among the European species of the genus *Hydnum* (*Hydnaceae*). *Anales del Jardín Botánico de Madrid* 121-132.
- NISKANEN, T.; LIIMATAINEN, K.; NUYTINCK, J.; KIRK, P.; OLARIAGA-IBARGUREN, I., GARIBAY-ORIEL, R.; NORVELL, L.; HUBRINEN, S.; KYTOYUORI, I.; RUOTSALAINEN, J.; NIEMALA, T.; AMMIRATI, F. & L. TEDERSON (2018). Identifying and naming the currently known diversity of the genus *Hydnum* with an emphasis on European and North American taxa. *Mycologia* 110 (5): 890-918.
- OLARIAGA, I.; GREBENC, T.; SALCEDO, I. & M.P. MARTÍN (2012). Two new species of *Hydnum* with ovoid basidiospores. *H. ovoideisporum* and *H. vesterholtii*. *Mycologia* 104: 1443-1445.
- VIZZINI, A.; PICILLO, B.; ERCOLE, E.; VOYRON, S. & M. CONTU. (2013). Detecting the variability of *Hydnum ovoideisporum* (*Agaricomycetes, Cantharellales*) on the basis of Italian collections, and *H. magnorufescens* sp. nov. *Mycosphere*. 4: 32-44.

Libros

- ALONSO-DIAZ, J. & A. RIGUEIRO-RODRÍGUEZ (2020). *Catálogo de la macromicobiota das montañas do Courel (Galicia, NO España)*. Monografías do Ibader-Serie Cadernos da Estación Científica do Courel. Ibader. Universidade de Santiago de Compostela. Lugo. 528 pp.
- [MARCOS-MARTÍNEZ, J. \(2019\). *Guía de mano de Cesta y Setas*. Cesta y setas. 424 pp.](#)
- ORIA DE RUEDA, J.A.; GARCIA-IÑIGUEZ, C.; MARTÍN-PINTO, P.; MARTÍNEZ DE AZAGRA, A.M.; OLAIZOLA, J.; DE LA PARRA- PERAL, B.; FRAILE-FABERO, R. & M.A. ALVAREZ-NIETO (2007). *Hongos y setas. Tesoro de nuestros montes*. 2ª edición. Ediciones Cálamo. 280 pp.