

Níscalos

Red pine mushroom

Lactarius deliciosus



Esta seta es la más popular de entre las silvestres. Los níscalos crecen en los bosques de pinos y abetos; y en los lugares donde llueve mucho se crían más grandes, pero insípidos, e incluso a veces amargan. Miden entre 5 y 20 cm de diámetro.

Existen dos tipos de níscalo: los pertenecientes a la especie *Lactarius **deliciosus***, cuyo nombre científico ya indica sus cualidades gustativas. Su color es anaranjado y está recubierto de una materia harinosa blancuzca, señalada por zonas concéntricas más oscuras de color pardo rojizo que verdean con el paso del tiempo. La carne al principio es blanca y luego tira a anaranjado verdoso. Es dura y quebradiza, y exuda una «leche»—la savia—, dulce y de color naranja vivo que verdea en contacto con el aire. Y la variedad *Lactarius **sanguifluus***, que se traduce por «que mana sangre». Ésta es de color rojo vinoso, y cuando se corta, su savia parece efectivamente sangre. Las dos variedades son de unas características organolépticas exquisitas, y depende del gusto personal apreciar más la una o la otra.

Hay dos variedades del mismo género, *L. torminosus* y *L. chrysorrheus*, algo tóxicas y que resultan muy parecidas al níscalo. Pero su parecido es sólo por la parte superior, ya que por debajo son más claras; y por otro lado, su savia es blanquecina, y su sabor acre. Una vez recogidas, es fácil detectar la diferencia.

Estacionalidad

Es común en las zonas húmedas, en los bosques de pinos, durante el final del verano y el otoño.

Porción comestible

61 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, potasio, hierro, niacina, vitamina A, riboflavina y ergosterol.

Valoración nutricional

Las setas son alimentos con un bajo contenido energético. Sólo contienen 24 kcal por cada 100 g de porción comestible gracias a su alto contenido en agua. Contienen ergosterol, una sustancia que se encuentra en los tejidos vegetales y que puede transformarse en vitamina D. Gracias a la acción del sol, el ergosterol se convierte en provitamina D₂, y en el organismo —en concreto en el riñón— se producen las formas activas de la vitamina D.

Los níscalos son fuente de vitaminas como niacina, vitamina A y riboflavina, además de ser fuente de algunos minerales como hierro (no se asimila tan bien como el de origen animal, porque la fibra de la verdura interfiere en su absorción a nivel intestinal) y potasio. Este último contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	24	22	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,6	1,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,8	0,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,1	0,092	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,458	17	13
ω -3 (g)*	0,04	0,037	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,46	0,421	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,2	0,2	375-413	288-316
Fibra (g)	4,7	4,3	>35	>25
Agua (g)	92,7	84,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	7,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	6,5	5,9	10	18
Yodo (μg)	16	14,6	140	110
Magnesio (mg)	14	12,8	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,5	15	15
Sodio (mg)	3	2,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	507	463,9	3.500	3.500
Fósforo (mg)	44	40,3	700	700
Selenio (μg)	7	6,4	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,23	0,21	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,5	5,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,09	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	2	1,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0,0	2	2
Vitamina C (mg)	6	5,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	217	198,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,13	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NÍSCALO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.