

¡YA LLEGAN LAS TURMAS!

Asunción Morte, Almudena Gutierrez, Cristina Dieste y Mario Honrubia
Dpto. Biología Vegetal (Botánica), Universidad de Murcia
E-mail: amorte@um.es

Con el mes de marzo empiezan a salir las primeras trufas de desierto o también llamadas turmas, como se las conoce a nivel regional. Este año promete una cosecha abundante pues llovió los meses de agosto/septiembre y enero/febrero, que son cruciales para el desarrollo de estos hongos.

Estas turmas son un complejo de varias especies de hongos hipogeos, pertenecientes a los géneros *Balsamiamia*, *Picoa*, *Terfezia*, *Tirmania* y *Tuber*, cuya distribución está limitada a condiciones áridas y semiáridas. Su interés ecológico deriva de su posición en tales ecosistemas, como hongos simbios, principalmente ectendomicorrícicos, que suelen presentarse



Terfezia claveryi ("turma").

asociados a especies de plantas, anuales o perennes, de los géneros *Helianthemum* o *Cistus* (jarillas y jaras, respectivamente), de la familia cistáceas. Sin embargo, estos hongos son igualmente interesantes por su valor económico y comercial, pues tienen un importante mercado para su consumo como elemento gastronómico de calidad, a nivel local, en países ribereños del Mediterráneo (Turquía, Líbano, Jordania, Israel, Egipto, Libia, Túnez, Argelia, Marruecos, Malta, Chipre, España, sur de Italia), así como en la Península Arábiga, Emiratos Arabes Unidos, Irán, Iraq y aquellos otros países, como Alemania o EE.UU., donde la población de cultura musulmana es relativamente numerosa. Los árabes del desierto los usan como sustitutivo de la carne en su dieta.

En la Región de Murcia, las especies de trufa de desierto más importantes por su interés ecológico y económico son *Terfezia claveryi* Chatin (topónimo: Turma) y *Picoa lefebvrei* (Pat.) Maire. (topónimos: chivato de la turma, negrilla), asociadas a especies de *Helianthemum*. Su mercado es local y estacionalmente importante en algunas comarcas de la Región. Pero, además, tienen un mercado de exportación, no

regulado, cuyo valor añadido de comercialización es aprovechado fuera de las propias fronteras regionales. Su precio oscila entre los 15 € cuando la cosecha es abundante hasta los 30 € si ésta es escasa.

Desde antiguo, en determinadas áreas de nuestra Región, se han venido recolectando por la población local. Esta circunstancia se ha producido de manera intensa en las áreas de Lorca y Sierra Espuña. Gran parte de estas zonas son refugio de caza, con objeto de preservar y fomentar las especies cinegéticas que se veían afectadas negativamente, entre otras causas, aparentemente, por la falta de ordenamiento de la recogida de estos hongos. Es importante, por consiguiente, tratar de compatibilizar los aprovechamientos turmero y la cría y nidificación de especies cinegéticas y silvestres, con el fin de racionalizar ambos recursos.

La recolección de estos hongos, al contrario que la trufa negra, no necesita el uso de perros adiestrados. La turmas se localizan bastante cerca de la planta turmera, con la que establecen la simbiosis micorrízica. Cuando la turma está madura suele agrietar el terreno, lo cual permite al recolector experto detectarla. Para sacarla, conviene cavar un poco alrededor de la grieta con el fin de dejarla al descubierto y, con la ayuda de un destornillador largo, se le empuja hasta que salga. Después es muy importante tapar el hueco con tierra, así se evita el deterioro del micelio del hongo que queda en el suelo favoreciendo que fructifique en la temporada siguiente.

Tanto *T. claveryi* como *P. lefebvrei* son alimentos muy saludables, bajos en calorías y grasas y ricos en proteínas vegetales. El contenido de proteínas en peso seco es aproximadamente del 20%, que es significativamente más alto que la mayoría de los vegetales y otros hongos. Por tanto, teniendo en cuenta



Picoa lefebvrei ("chivato de la turma", "negrillos").

que las cantidades recomendadas de proteínas son la toma de 50-60 g diarios para reducir el riesgo de algunas enfermedades, el consumo de 250 g de trufas de desierto aporta un 23-27 % de las proteínas recomendadas. También su composición en aminoácidos es comparable a proteínas animales. Por consiguiente, las trufas de desierto, como otros hongos, podrían ser una fuente de proteínas para consumo humano. Además, contienen gran cantidad de ácidos grasos insaturados (entre los que predomina el linoleico), fenoles, vitamina A, C, β caroteno y sus propiedades antioxidantes son altas.

Respecto a la actividad antioxidante, tanto *T. clavaryi* como *P. lefebvrei* la tienen muy alta, mas que el vino tinto e incluso superior a la de algunos antioxidantes comerciales. Este alto nivel se conserva incluso a los 30 días de almacenado. Los estudios realizados muestran la estabilidad nutricional, así como determinan el proceso de industrialización (enlatado y congelado). Se ha visto que algunos compuestos que son responsables en la actividad antioxidante pueden verse afectados por estos procesos, produciendo una pérdida de la actividad antioxidante. Así, con el enlatado se observa una pérdida significativa de esta actividad, mientras que con el congelado la pérdida es menor.

Respecto al contenido de fibra en la dieta recomendado por el Instituto Nacional de Cáncer está entre 25 y 35 g, que son valores mucho más altos que los que actualmente se consumen. Así tomando 250 g de trufas podrían contribuir a la ingestión de 16-22 % de fibra recomendada.

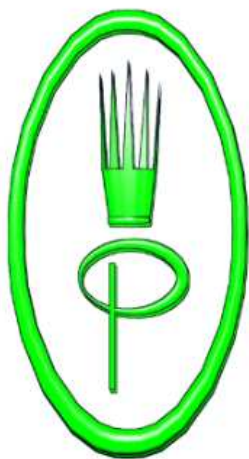


Turmas bajo las jarillas (*Helianthemum* sp.) en la Plantación "El Zorro" (Lorca.)

Según estos resultados el consumo de trufas, tanto en fresco, como congelado o enlatado, además de tener un alto valor gastronómico, poseen un alto interés nutricional, ya que no hay cambios significativos en la composición de las trufas durante el proceso de industrial, pudiendo ser un suplemento importante en proteínas, fibra y ácidos grasos insaturados, además de tener gran actividad antioxidante, por tanto es preferible su consumo fresco o congelado, teniéndolas disponibles de este modo durante todo el año.

Por tanto, además de su elevado interés nutricional, así como ecológico (lucha contra la desertificación), aprovechando que su distribución geográfica está limitada a áreas semiáridas como es el caso de la Región de Murcia, el cultivo de estos hongos puede ser una potencial alternativa agroforestal importante para tales zonas.

¡Buena recolección y buen apetito!



Joyeria Patri

JOYERÍA PATRI

**DESDE HACE 25 AÑOS
JOYERÍA CON TALLER PROPIO
DISEÑOS ARTESANALES**

C/Montijo 17; C/Pintor Joaquín 5
Murcia