

CONSEJOS PARA RECOGER SETAS:

LO QUE NO PUEDE HACERSE

- No remover o escarbar el suelo con herramientas
- No debe pisotearse el suelo al recolectarlas.
- No arrancar las setas. Cortarse por el pie.
- No deben recogerse antes de que tengan el tamaño adulto.
- No deben recogerse setas dañadas, parasitadas o envejecidas.
- No patear las setas que no recogemos o no conocemos.
- No apoyar la rodilla en el suelo para evitar posibles artrosis.
- No se debe creer en las pruebas populares sobre toxicidad o comestibilidad.

LO QUE SÍ PUEDE HACERSE

- Usar una cesta de mimbre, si es posible de base ancha.
- Poner un plástico o almohadilla entre la rodilla y el suelo donde la apoyemos.
- Utilizar un cuchillo para recoger la seta, cortando su pie o tronco.
- Limpiar y examinar todas las setas antes de meterlas en la cesta.
- Enterrar los restos que quedan de limpiar las setas.
- Tapar el hueco que hayamos dejado al coger la seta (no compactar).
- Revisar las setas a lo largo del día con algún experto.
- Ante la mínima duda, recalar la opinión de un micólogo experto.
- Limpiar y guardar las setas en el frigorífico.
- Consumirlas o conservarlas lo antes posible.

CONSEJOS

Si no la conoce no la coma.

No emplee bolsas de plástico al recoger las setas. Se le ensuciarán y fermentarán. Lo ideal es la clásica cesta.

No recolecte setas que estén cerca de centrales nucleares, carreteras, jardines públicos, cercanas a minas, fundiciones, incineradoras, aeropuertos, etc. El contenido de metales pesados (plomo, mercurio y cadmio) aumenta estas circunstancias.

No patear o destruir las setas que desconozca.

No utilice rastrillos para recoger níscalos. Es una auténtica salvajada ecológica.

No recolecte más de lo que sea capaz de consumir.

No haga caso a los tradicionales métodos de la cucharita de plata, ajo, vinagre, cocción prolongada, etc. Son absolutamente falsos. La única forma de conocer si una seta es comestible o no es conocerla perfectamente.

Compruebe a su llegada a casa uno a uno todos los ejemplares. Deseche los trozos sueltos.

¿Qué hacer si hay síntomas o sospechas de envenenamiento máxime si estos aparecen seis horas después de su ingestión? Acudir directamente a URGENCIAS de un gran hospital y solicitar la presencia de un micólogo. Llevar los ejemplares que guardó en el frigorífico. En su defecto, restos que haya en la basura y, en ausencia de ambos, muestra de vómitos en un recipiente.