

Normas y consejos para la recolección de setas

La recolección de setas ha sido una práctica habitual en las sociedades rurales. Normalmente, esta recolección se limitaba a determinadas especies comunes y bien conocidas en cada una de las zonas como consecuencia de su propia cultura local, y siempre se reducía a un consumo puntual y tradicional.



En los últimos años, en cambio, se ha originado una gran demanda de todo tipo de productos naturales y también ha aumentado de forma muy notable el consumo de setas silvestres, inducido por la tendencias de la nueva cocina y algunos cocineros acreditados y también por el alto valor económico que adquieren en los mercados y tiendas especializadas.

Por todo ello, comprobamos con preocupación como se ha disparado el afán exclusivamente recolector y actualmente podemos ver como, en casi cualquier época del año, durante los fines de semana y también los días laborables abundantes grupos de recolectores revisan bosques, praderas y matorrales en búsqueda de esos preciados trofeos. Normalmente esas recolectas se destinan a su consumo posterior en casa, pero lamentablemente en muchas ocasiones las setas recogidas terminan en la basura, bien por las malas condiciones en que han sido recolectadas y conservadas, por dudas en su identificación como consecuencia de unos limitados conocimientos micológicos, o por un exceso de afán recolector que provoca que, una vez en casa, no lleguen a ser preparadas y consumidas antes de que se produzcan sus rápidos procesos de descomposición.

Así, se hace totalmente necesario establecer una serie de buenas conductas que permitan una recolecta segura, limitada en cantidades, que nos permita participar de un aprovechamiento sostenible de los recursos micológicos, al mismo tiempo, proteger y evitar alteraciones a los ecosistemas donde se producen.

Desmentir una serie de falsas reglas y creencias existentes en la recolección de setas nos ha animado a elaborar las presentes recomendaciones, dirigidas tanto a las personas aficionadas a su consumo, como a los aficionados su estudio y también a las sociedades micológicas.

Para recolectores:

- Las setas tienen la propiedad de acumular metales y otros elementos tóxicos para nuestra salud. Nunca se deberán recolectar en zonas contaminadas, en proximidades de vertederos, áreas industriales, bordes de carretera, sotos de ribera sometidos a inundaciones temporales, fincas agrícolas y en la proximidad de las naves ganaderas. En todas estas zonas existe un alto riesgo de que puedan acumularse sobre ellas metales, elementos tóxicos y cancerígenos, distribuidos a través del polvo, por los gases producidos en la combustión de vehículos a motor, el agua contaminada y los tratamientos agrícolas y ganaderos.
- Nunca se utilizarán bolsas de plástico para el transporte de las setas que hemos recolectado, pues evitan la transpiración y facilitan su fermentación. Deberán utilizarse cestas de mimbre u otros elementos rígidos que garanticen una buena aireación y la protección ante los golpes, al tiempo de facilitar la dispersión de esporas mientras

hacemos nuestros recorridos por el monte. Es conveniente colocarlas en la cesta, con el himenio vuelto hacia abajo, de este modo evitaremos la introducción de arena y restos de tierra que pueden desprender los ejemplares colocados encima de ellas.

- En la recolecta, a pesar de su posible abundancia, siempre dejaremos ejemplares suficientes en el campo para asegurar su capacidad reproductora futura. Debemos ser moderados y no recolectar cantidades superiores a las que vayamos a consumir. No es aconsejable la práctica de obsequiar a familiares y amigos con parte de nuestra recolecta; en multitud de ocasiones, esas setas finalizarán en la basura al cabo de unos días.
- No deberán recolectarse ejemplares jóvenes e inmaduros por el posible riesgo de confusión, que también imposibilita el proceso de liberación de esporas. Mejor dejarlas en el monte hasta su desarrollo posterior. Es conveniente respetar las siguientes medidas mínimas:
 - *Pleurotus eryngii*, *Lactarius* del grupo *Dapetes*, *Calocybe gambosa*, *Agrocybe aegerita*: 3 cm de diámetro.
 - *Boletus edulis-aestivalis-pinophylus-aereus*: 5 cm de diámetro.
 - *Lepista nuda-personata*, *Clitocybe nebularis*, *Agaricus spp*, *Higrophorus spp*: 4 cm de diámetro.
 - *Macrolepiota procera* y resto de macrolepiotas comestibles de la misma sección, deberán tener el sombrero desarrollado y extendido para proceder a su recolección.
 - En general no se recolectarán primordios o setas en estado inmaduro; como por ejemplo *Amanita cesarea* en estado de huevo.
- Tampoco deberán recolectarse ejemplares excesivamente maduros (ejemplo *Boletus* de la sección *edules* con los poros de color verde). En general, las setas resultan indigestas en ese estado; normalmente estarán parasitadas, con toda probabilidad serán desechadas para consumo y finalmente acabarán en la basura de nuestros domicilios. Lo correcto es dejarlas en el campo para permitir la distribución de esporas.
- Siempre que se pueda, es aconsejable limpiarlas en el mismo sitio donde han sido recolectadas, ese proceso facilitará la liberación de sus esporas que, junto con los restos desechados, permitirán finalizar, en parte, su ciclo biológico natural. Otra práctica recomendable es, con una pequeña brocha, limpiarlas de tierra, arena y restos vegetales adheridos. No es aconsejable lavarlas en exceso, pues pierden su aroma.
- Se desaconseja hacer recolecciones después de lluvias intensas, ya que éstas les hacen perder buena parte de sus cualidades organolépticas y alteran sus características macroscópicas, pudiendo provocar confusiones. Tampoco es recomendable recogerlas tras periodos consecutivos de heladas nocturnas y deshielos durante el día. Se elegirán solo los ejemplares que se encuentren en perfecto estado, rechazando aquellos deteriorados, malformados o semiconsumidos por animales, ya que puede inducir a error en su determinación.
- Siempre y cuando la especie sea perfectamente reconocida, deberá ser cortada por el pie con una navaja, evitando arrastrar o dañar el micelio.
- Las setas se localizarán empleando nuestra vista. Nunca se utilizarán rastrillos, ni azadas, ni otros elementos para su búsqueda. Tampoco se removerá el suelo para no dañar los micelios, lo que dificultaría la fructificación de nuevos ejemplares.
- Nunca se pisotearán o destruirán las setas que no se conozcan o aquellas que, conociéndolas, no sean comestibles, incluso tóxicas. Todas ellas desempeñan una función ecológica importantísima en el bosque. Tenemos que ser conscientes del elevado número de personas que transita por el monte en su búsqueda, y frecuentemente podemos ver

cómo en extensas áreas del bosque las setas han sido arrancadas y volteadas, simplemente por curiosidad.

- No existen reglas generales para saber si una seta es comestible o no. Sólo su reconocimiento sin ningún tipo de dudas y la experiencia micológica permitirán llegar a esa conclusión. Asistir a cursos, exposiciones micológicas, o reclamar el consejo de personas más expertas en alguna sociedad micológica puede servir de ayuda ante alguna de las dudas planteadas.
- Algunas de las mal llamadas "reglas" que deben ser rechazadas son:
 - Existe la creencia errónea de que todas las setas que fructifican en praderas son comestibles. En ese hábitat podemos encontrar algunas especies de *Agaricus*, *Clitocybes*, *Conocibes*, *Panaeolus* y otros, que pueden resultar tóxicos o muy tóxicos.
 - No es cierto que las setas que cambian de color cuando se cortan sean venenosas. Existen abundantes setas mortales que no viran de color al corte, sin embargo, algunos buenos comestibles si lo hacen.
 - Que las setas venenosas ennegrezcan al cocinarlas junto a elementos de plata, ajos o cebollas, etc.
 - Que todas las setas que consumen los animales son comestibles. Nuestra fisiología, en multitud de ocasiones, es diferente a la de ellos.
 - Que todas las setas tóxicas pierdan su toxicidad cuando se cocinan.
 - Tampoco es cierto que al conservarlas en salmuera o vinagre pierdan su toxicidad.
 - No es cierto que todas las setas que crecen sobre madera son comestibles. *Galerina marginata*, entre otras, es una seta mortal, bastante frecuente, que fructifica sobre ese sustrato.
 - Que son venenosas todas las setas que poseen volva y anillo.
 - Que son comestibles todas las setas que tienen sabor y olor agradables.

Para aficionados a la micología y sociedades micológicas:

- Cuando el motivo de la recolección sea el estudio o análisis posterior, se limitará la recolecta a unos pocos ejemplares; 4 ó 6 deberían ser suficientes. Se extraerá el carpóforo completo, incluyendo la totalidad del pie y su posible base radicante. Tendremos cuidado para no destruir alguno de sus elementos de identificación como el anillo, volva, etc. Posteriormente se envolverán en papel o sobre una lámina de aluminio, o mejor, se meterán en un recipiente rígido que permita su mejor transporte. Finalmente se tapaná con tierra el hueco generado, evitando la posible destrucción del micelio.
- Cuando el destino de las recolectas sean muestras o exposiciones micológicas, deberá delimitarse y programarse previamente el número de ejemplares a recolectar. Hay que tratar de evitar la repetición de especies recogidas, multiplicada por el número de colaboradores. 5-8 ejemplares por especie, en sus diferentes estados,



son suficientes para su presentación. Las exposiciones se orientarán para dar a conocer al mayor número de aficionados las especies más conflictivas, aquellas que puedan provocar riesgo de envenenamiento. Desechar ofrecer la imagen de concurso batiendo records, bien por el número de especies presentadas, o por su rareza. Normalmente el público asistente demanda fundamentalmente el aspecto más divulgativo en torno a las especies que se recolectan para consumo. Las especies más raras deben ser motivo de estudio y difundidas en actividades o publicaciones más científicas, orientadas a micólogos y especialistas. Es desagradable contemplar cómo cuando finalizan algunas exposiciones grandes cantidades de setas son destruidas y arrojadas directamente a los contenedores.

Para todos:

- La celebración de monterías cinegéticas dentro o en las proximidades de la zona que pretende visitar supone un peligro para el aficionado. Antes de comenzar el recorrido debemos informarnos al respecto. En cualquier caso, hay que vigilar la posible presencia de cazadores en la zona, prestando atención a los ladridos de las rehalas de perros cuando persiguen las posibles presas de caza, lo que nos indicaría que podríamos encontrarlos en las proximidades de una zona de batida de caza mayor. Aconsejamos usar prendas de vestir visibles, que "avisen" de nuestra presencia a los cazadores.
- Dentro del monte, en las zonas más altas, bien camuflados entre la vegetación, pueden existir puestos de caza de aves de paso. Debemos evitar acercarnos a ellos para no enturbiar la actividad de esos cazadores y también para eliminar riesgos innecesarios por la caída o rebotes de perdigones.
- No permanecer en el mont, ni recolectar setas durante la noche.
- La mayoría de las setas alucinógenas son tóxicas.
- Se recomienda no salir solo al campo, e ir siempre pertrechados de los siguientes elementos: ropa adecuada a la climatología del momento, botas altas, bastón, navaja, cepillo, cesto de mimbre, lupa, una guía micológica, mapa, brújula, y un teléfono móvil.
- Muchos aficionados a la micología hemos sufrido en ocasiones el desagradable y peligroso encuentro con alguna garrapata. Se trata de un ácaro, parásito de algunos mamíferos, incluidos los humanos, habitantes o asiduos de zonas boscosas, matorrales y pastizales de hierba alta. Estos animales se adhieren fuertemente a la piel con ayuda de unos dientes específicos que poseen para ese fin. Las picaduras no originan dolor y durante días pueden permanecer ocultos entre el pelo, o los pliegues de la piel, sin ser notados ni observados.

Para evitar su invasión, además de usar productos repelentes que suelen ser bastante efectivos, deberíamos sentarnos o tumbarnos directamente sobre el suelo. Intentar no dejar zonas de nuestro cuerpo desprotegidas de ropa por las que puedan introducirse hasta nuestra piel: meter las cañas de nuestro pantalón dentro de las polainas de las botas, la camisa dentro del pantalón y cerrar la abotonadura de las mangas de nuestra camisa, o mejor, ceñir éstas con elásticos. Utilizar ropa oscura, al parecer a estos animales les atraen más los colores claros. Cada cierto tiempo, revisar nuestra ropa intentando localizar las posibles invasiones, y sacudiéndola o frotándola en su caso. Una ducha en el momento de llegar a nuestro domicilio puede ser una buena medida de protección. Finalmente hacer un examen de nuestra piel, especialmente de los pliegues y las zonas más cálidas y húmedas.

En caso de invasión debemos intentar retirarla lo antes posible. Para ello, emplearemos unas pinzas pequeñas con las que sujetaremos a la garrapata por su zona bucal, tirando de ella sin brusquedad, muy lentamente, hasta que se desprenda de nuestra piel, verificando no hayan quedado restos de su cabeza o dientes. Debemos higienizar la zona afectada mediante lavado y el uso de antisépticos. Si al cabo de unos días notamos fiebre, dolores de cabeza u otras molestias, debemos acudir a nuestro médico advirtiéndole de la picadura.

- Es conveniente consultar una buena guía micológica de campo para ayudar en la clasificación de nuestras recolectas, cuidando de que coincidan todas y cada una de las características morfológicas descritas, no solo la similitud con la imagen fotográfica. Jamás fiarnos exclusivamente en ellas para determinar una especie que previamente no conocemos, ese exceso de confianza ha provocado fallecimientos.

Del Parque Natural Sierra Cebollera:

El Parque Natural Sierra de Cebollera es un espacio protegido de especial valor ecológico:

- Procura respetar al máximo el entorno, su flora, su fauna, suelo y agua.
- Recuerda que está prohibido hacer fuego o acampar fuera de los lugares previstos para ello.
- Los vehículos motorizados sólo pueden circular por carreteras o pistas asfaltadas.
- A fin de minimizar el impacto ambiental, modera la velocidad y no sobrepases los 20 km/hora.
- En tus salidas al campo lleva siempre una bolsa donde guardar la basura y deposítala en los contenedores situados en las áreas recreativas o localidades que visites.
- Respeta las propiedades y cultura tradicional de los habitantes de estos pueblos.
- Para conocer la regulación legal respecto a la recolección de setas y al tránsito de vehículos a motor por las pistas forestales del Parque, se recomienda consultar en el Centro de Interpretación del Parque de Villoslada de Cameros.
- Y disfruta de la naturaleza, mejor a pie, sin ruidos y sin prisas



Recomendaciones básicas para el consumo de setas:

- Las setas, aunque sean comestibles, pueden producir alergias cutáneas, digestivas y respiratorias en determinadas personas. Se evitará el consumo reiterado o excesivo generalizado, limitándolo a 200 gr/semanales; preferentemente se utilizará como acompañamiento en los guisos de otro alimento principal.
- No se deberán conservar durante mucho tiempo en el frigorífico. Son productos muy perecederos que pronto pierden sus cualidades gastronómicas, se parasitan y se descomponen de forma rápida. Consumir cuanto antes.
- Evitar el consumo de setas comestibles en estado crudo o poco cocinadas, muchas de ellas pueden producir trastornos y procesos de envenenamiento serios en ese estado.
- La edad, el peso y el estado de salud inciden en su digestión. Las personas con problemas renales, de hígado o digestivo, deben limitar, o mejor, eliminar totalmente su consumo.

- El consumo por cortesía, o para quedar bien con el anfitrión, pueden producir "intoxicaciones psicológicas" en personas que, de alguna forma, se han visto en la "obligación" de consumir guisos elaborados con setas silvestres.
- Ser conscientes del peligro de botulismo y extremar las precauciones cuando se elaboren conservas caseras.
- Si tras el consumo de setas aparecen alteraciones digestivas o nerviosas se deberá acudir al centro hospitalario más cercano, para facilitar el diagnóstico y su tratamiento. Es muy importante, a veces fundamental para salvar la vida del intoxicado, mostrar a los médicos del hospital algunos de los ejemplares recolectados o restos de las setas consumidas.

Autor: Carlos M. Pérez del Amo

