



Níscalo, en pinares
Lactarius deliciosus (L.) Gray

COMESTIBLE

EXPOSICIÓN MICOLÓGICA 'Conocer para no confundir'

Los visitantes a la exposición contarán en todo momento con las explicaciones de expertos micólogos de Cesefor y CROCUS Gestión en el Medio Natural, empresa encargada de realizar esta muestra divulgativa.



Falso Níscalo, en abedulares
Lactarius torminosus (Schaeff.) Gray

TÓXICA

MERCASETAS (Plaza Mayor. Covaleda. Soria)
8 y 9 de noviembre de 2014

Horario: 12:00 - 15:00h.
17:30 - 20:00h.



NORMAS BÁSICAS PARA LA RECOLECCIÓN Y EL CONSUMO DE SETAS COMESTIBLES

1.- Antes salir a recolectar, infórmese de las zonas en las que la recolección está regulada pues allí necesitará llevar un permiso de recolección y cumplir una normativa específica. Consulte las zonas reguladas en www.micocyl.es. Recuerde que las setas pertenecen al propietario del terreno en el que se encuentran y que la regulación pretende garantizar la sostenibilidad del aprovechamiento micológico.

2.- Utilice cesta para la recolección. No use bolsas de plástico ya que las setas se estropean mucho antes y pierden calidad. Nunca utilice rastrillos y evite remover el suelo que rodea a las setas, ya que se puede dañar el micelio lo que dificultará la aparición de nuevos ejemplares en el futuro.

3.- No destruya las setas que no conozca ni aunque sean venenosas su función ecológica es importante para plantas y animales, disfrute de sus formas y colores. Somos demasiada gente pisoteando, buscando y paseando por el monte en época de setas: ¡Seamos cuidadosos!

4.- Antes de recolectar para el consumo, asegúrese de que conoce bien la especie que quiere recolectar, su hábitat, sus épocas de fructificación, su calidad gastronómica y la peligrosidad de sus posibles confusiones con otras especies.

5.- Hay setas que es recomendable cortar con una navaja para aprovecharlas correctamente, bien para evitar que se llenen de tierra, como los níscalos, seta de cardo, llanegas, tricholomas, colmenillas o bien porque su pie no es aprovechable como las senderillas o los parasoles.

Otras se aprovechan mejor arrancándolas cuidadosamente, como los boletos, en ese caso, tape el pocito en el que se alojaba el pie para evitar que se estropee el micelio.

6.- Las setas demasiado maduras son indigestas y se cotizan a precios muy bajos; es conveniente dejarlas en el monte para que diseminen

En Europa existen más de 3.000 especies de setas silvestres conocidas de las cuales unas 70 se consideran venenosas pudiendo algunas llegar a ser mortales. Sólo en la provincia de Soria se han catalogado más de 1.000 especies de setas silvestres pertenecientes a 118 familias diferentes. La mayoría de ese amplio catálogo de especies carecen de valor culinario, hay unas 50 variedades que son comestibles y comercializables, pero también hay un número similar de especies venenosas, algunas muy peligrosas que hemos de conocer para realizar una recolección responsable.

Con este fin la exposición micológica 'Conocer para no confundir' que pretende educar a la población en el sentido de una recolección segura y responsable, compatible con el disfrute proporcionado por la recolección de setas en nuestros campos y montes.

La exposición se centra en el conocimiento de las especies más peligrosas de nuestros bosques: cómo son, dónde y cuándo fructifican, así como sus efectos y riesgos de confusión con otras especies comestibles. La mayoría de intoxicaciones graves de setas se deben al consumo de setas del género *Amanita* y concretamente, *Amanita phalloides* es la responsable del 90% de los casos letales. Su carne de sabor agradable, presenta toxinas, estables a la cocción que pueden causar la muerte de una persona con el consumo de tan sólo 50 gramos de esta especie.

Afortunadamente, la mayor parte de los recolectores de setas son prudentes y las especies de setas que se recolectan mayoritariamente como boletus, níscalos o setas de cardo no presentan riesgos

de confusión elevados. No obstante, se aconseja visitar exposiciones como esta, así como dejarse asesorar por expertos cuando decidamos comenzar a recolectar una nueva especie. También es muy importante, conocer los riesgos que la recolección de dicha especie pueda entrañar y aprender a descubrir pequeños detalles antes insignificantes, pero importantes para una correcta identificación.

Hay muchos dichos populares entorno a la comestibilidad de las setas que son falsos y carentes de fundamento. Insistimos en que sólo desde el conocimiento de lo que estamos recolectando, desde la prudencia y desde el asesoramiento por verdaderos expertos en caso de dudas, estaremos realizando una recolección responsable y satisfactoria.

Finalmente, es necesario recordar que todas las setas de nuestros montes desempeñan una función ecológica importante, incluso las setas venenosas. Los ciclos y relaciones ecológicas entre los árboles, arbustos y las setas son muy complejos y en muchos casos imprescindibles para la salud y el crecimiento del bosque. Todos sabemos que los árboles producen setas pero no es menos cierto que las setas también producen árboles. Por ello, destruir las setas que no conocemos o que suponemos tóxicas bajo el pretexto de evitar que otros las consuman es un grave error. Podemos perjudicar el funcionamiento del bosque y con ello también la producción futura de otros hongos comestibles.

Más información:

www.micosylva.com

www.micocyl.es

sus esporas y sirvan de cobijo o alimento a muchos animales.

7.- Limpie cuidadosamente la tierra, arena u otros restos adheridos a las setas mediante un pincel o brocha pequeña. Tenga especial cuidado con las laminillas y coloque el sombrero boca abajo para evitar que se manchen. Trate de llevar las setas a casa limpias, lávelas lo mínimo posible pues pierden su aroma. No deje las setas mucho tiempo en el frigorífico, son productos perecederos y deben consumirse de inmediato.

8.- Los variados dichos populares sobre comestibilidad de setas que, alguna vez, todos hemos oído: "las setas que cambian de color cuando...", "las setas comidas por animales son...", y un largo sin fin, son todos falsos, carentes de fundamento.

9.- Es muy conveniente asistir a cursos y exposiciones micológicas y comparar con mucho cuidado las setas recolectadas con las descripciones de las guías micológicas. Recuerde: Los libros, aun siendo especializados, sólo recogen una pequeña parte de las setas de nuestros bosques; una seta parecida a otra que se sabe comestible no tiene porqué serlo y, por último, ¡ante la más mínima duda no las consuma! ¡Pueden provocar la muerte!

