



*Consejos para
la recolección y
el autoconsumo
de setas
silvestres*



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CONSUMO



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

Si vas a recolectar setas sigue estos consejos para consumirlas sin peligro a la vez que las proteges, para que sigamos disfrutando de estos alimentos.

Estas recomendaciones se dirigen a aquellas personas que recolectan setas para el consumo doméstico privado.

Los productores o recolectores que las comercializan tienen la obligación de respetar las normas de seguridad alimentaria que aseguran la inocuidad del producto.

¿CÓMO RECOGERLAS Y TRANSPORTARLAS?

- 👉 **No recolectes ni aceptes setas, si no tienes la seguridad de que son comestibles. Si tienes dudas, no las consumas** hasta consultar con un experto que sepa reconocerlas. Este consejo puede salvarte la vida.
- 👉 **No las recojas cerca de zonas que pueden estar contaminadas.** En ciudades y sus entornos, cunetas de carreteras, áreas industriales o agrícolas, jardines o zonas próximas a vertederos. Las setas podrían acumular sustancias tóxicas o haber sido tratadas con productos peligrosos.
- 👉 Siempre que conozcas bien la especie, es conveniente **cortar el ejemplar por su base con un cuchillo o navaja. Si tienes dudas para reconocerlo, sácalo entero** metiendo la navaja en el suelo paralela al pie de la seta y haciendo palanca, ya que la parte que se encuentra enterrada puede ser necesaria para su identificación. Puedes llevar papel de aluminio para envolver aquellas setas que necesites identificar y así mantenerlas separadas del resto hasta que puedas llevárselas a un experto.
- 👉 **Llévate las setas limpias a casa.** Antes de meterlas en la cesta, limpia bien con un cepillo, paño húmedo o el borde de la navaja los restos de arena, suciedad y vegetales adheridos en el sombrero y en el pie. Si no las limpias en el campo, toda la suciedad que metas en la cesta se va a esparcir por todos los ejemplares.



☞ **Deposítalas en cestas de mimbre** (siempre con la parte superior del sombrero hacia arriba, como se encuentran en su medio natural) **u otros contenedores con agujeros.** De este modo, mientras las transportas, facilitas la dispersión de las esporas que permite su reproducción.

☞ **Nunca las guardes en bolsas de plástico,** porque se rompen, impiden la aireación de las setas y aceleran su descomposición.

☞ **No recolectes setas jóvenes.** Como no se han desarrollado, además de impedir que contribuyan a la multiplicación de la especie, no vas a disfrutar del aroma y sabor que tienen los ejemplares adultos. Además, pueden confundirse con más facilidad con especies tóxicas.

☞ **Tampoco es conveniente recogerlas muy maduras.** Pueden tener alterado su sabor y resultar indigestas. Además, en el campo seguirán liberando esporas y podrán reproducirse.

☞ **No recolectes setas después de abundantes lluvias o heladas.** Su aspecto puede hacernos confundir la especie, tendrán un exceso de agua y habrán perdido parte de su sabor y aroma.

☞ **Selecciona bien los ejemplares que recolectas.** Si tienes dudas, es mejor dejarlos en el campo que desecharlos en la cocina al revisarlos.



- ☞ **No las recojas rotas, deterioradas o parasitadas.** Pueden ser difíciles de identificar correctamente. Asimismo, aunque fueran comestibles, podrían resultar indigestas.
- ☞ No dejes huella de tu paso:
 - ✓ **No uses rastrillos u otros objetos para remover el suelo.** Puedes dañar o dejar al descubierto el micelio (la parte enterrada de la seta que le sirve para multiplicarse).
 - ✓ **No destruyas ejemplares que desconozcas o no sean comestibles.** Tienen su misión en la naturaleza a la hora de mantener el ecosistema de la zona.
- ☞ **No recolectes más de lo que vayas a consumir** y deja siempre algunas para que completen su ciclo.
- ☞ Infórmate de si en tu comunidad autónoma hay normativa donde se establezcan las **especies permitidas** para su recolección, así como la **cantidad máxima** a recolectar.
- ☞ También es posible que necesites un **permiso en zonas acotadas.**

No las identifiques siguiendo creencias populares o criterios de personas inexpertas.

Tampoco te fíes solo de una fotografía. El tamaño y el color pueden no ajustarse a la realidad y, además, una imagen puede ser insuficiente para reconocer todas las características que permiten garantizar que se trata de una especie de seta comestible.

Si no conoces a personas con la experiencia necesaria para efectuar una correcta identificación, seguro que hay alguna **asociación micológica** en tu zona a la que puedes acudir para pedir asesoramiento.



¿QUÉ HACER ANTES DE CONSUMIRLAS?

- ☞ **Revisalas una a una** para asegurarte de que no haya ningún ejemplar tóxico.
- ☞ Es conveniente **volver a limpiarlas**, al menos con un paño húmedo. Pueden tener restos de tierra y, al estar al aire libre, han podido estar expuestas al contacto con animales o insectos.
- ☞ **Si tienes que lavarlas** con agua por un exceso de suciedad, **hazlo bajo el grifo** (chorro suave de agua fría), **mejor que sumergiéndolas**. Absorberán menos agua. Seguidamente escúrrelas, déjalas unos minutos sobre papel de cocina para absorber el agua sobrante y consúmelas después cuanto antes. El exceso de humedad puede hacer que se deterioren más rápido y pierdan su aroma y sabor.
- ☞ **Guarda algún ejemplar de cada especie sin cocinar** para que, en caso de intoxicación, la pueda identificar un experto.
- ☞ A la hora de comerlas:
 - ✓ **No las comas crudas**, porque pueden ser indigestas. Algunas setas comestibles son tóxicas en crudo y tienen que someterse a un tratamiento adecuado por calor para inactivar las toxinas que contienen.
 - ✓ Siempre que vayas a probar **por primera vez una especie, come solo una pequeña cantidad**. Puede haber riesgo de que te provoque una reacción alérgica o intolerancia alimentaria. Como cualquier otro alimento, a algunas personas les sientan mal ciertas especies de setas, sin que por ello sean tóxicas. Es mejor no consumir mezclas de varias especies, pues si te sienta mal, no sabrás de cual se trata, sobre todo si alguna de ellas la consumes por primera vez.
 - ✓ **Consúmelas con moderación**. Si se ingieren en gran cantidad, debido a su alto contenido en fibra, pueden ser indigestas.



FALSAS CREENCIAS

No hagas caso de las creencias populares que supuestamente sirven para diferenciar una seta comestible de una tóxica, porque ninguna de ellas es fiable.



Las venenosas pierden su toxicidad hirviéndolas o cocinándolas. Hay toxinas muy peligrosas que aguantan el tratamiento térmico



Las consumidas por caracoles o por otros animales no son venenosas. No sabemos si han muerto o morirán tras consumirlas y, además, algunas pueden ser inofensivas para ellos pero no para nosotros.



Si las cocinamos con un objeto de plata o con ajo o con cebolla y estos se ennegrecen, son tóxicas. Esta reacción se debe a compuestos azufrados y no a las toxinas. Así *Cantharellus cibarius* (conocido como “rebozuelo”) es comestible y ennegrece la plata y, sin embargo, *Amanita phalloides*, que puede ser mortal, no lo hace.



Las que tienen buen olor o sabor son comestibles. *Amanita phalloides*, por ejemplo, que puede ser mortal, tiene un sabor agradable.



Las que crecen sobre la madera son comestibles. Algunas de ellas, como *Galerina marginata*, puede ser mortal y crece en la madera.



Las que tienen anillo y volva son siempre tóxicas. Algunas de ellas, como *Amanita caesarea*, presenta estas dos características y es una de las setas comestibles más apreciadas.



Si cambian de color al tocarlas o cortarlas, son venenosas. Algunas setas comestibles, como *Lactarius deliciosus* (el popular “níscolo” o “robellón”), cambian de color cuando los manipulamos. Por el contrario, *Amanita phalloides* no cambia de color.



Las que crecen en prados, zonas soleadas y arenosas son comestibles y las que crecen en zonas sombrías o fangosas son tóxicas. Varias especies del género *Clitocybe*, tóxicas, crecen en prados.



Las setas pueden ser un peligro mortal y ninguno de los métodos utilizados en las creencias populares puede utilizarse para determinar si son tóxicas o comestibles.

La **única forma** de saber si una seta es tóxica **es analizar todos sus caracteres morfológicos** y determinar la especie

¿Y SI TE ENCUENTRAS MAL DESPUÉS DE COMERLAS?

- ☞ Los **síntomas de una intoxicación varían según la especie** causante. Suelen aparecer a los pocos minutos de su ingesta o transcurridas varias horas y, en ocasiones, incluso días después de su ingestión.
- ☞ La mayoría de las intoxicaciones producen cuadros gastrointestinales, relativamente leves (vómitos, diarrea, dolor abdominal). Puede aparecer también sudoración, mareo, vértigo, agitación, alucinaciones, lagrimeo o enrojecimiento de la piel, entre otros síntomas.
- ☞ Recuerda que **todas las setas comestibles pueden confundirse con otras más peligrosas**, las cuales pueden llegar a producir la muerte.
- ☞ En caso de malestar **debe de acudir a un centro médico, incluso aunque haya mejoría al día siguiente**, ya que en algunas intoxicaciones este hecho suele retrasar el inicio del tratamiento y aumenta el riesgo de complicaciones.



Si sospechas que te puedes haber intoxicado, **LLAMA AL 112** o al **INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA** (Tfno.: 91 562 04 20) o **ACUDE LO ANTES POSIBLE A URGENCIAS** de un hospital **con una muestra de las setas ingeridas**, a ser posibles crudas o, en caso de no haberlas conservado, con restos que se encuentren cocinados, ya en la basura o incluso en los vómitos.

El **diagnóstico y el tratamiento rápido son fundamentales** para tu recuperación.

¿LAS VAS A CONSERVAR?



- ☞ Las setas se estropean rápidamente, por lo que **deben consumirse o conservarse lo antes posible**, preferiblemente en un lugar fresco o en la nevera.
- ☞ Hay otros métodos para conservarlas y que te permitirán saborearlas fuera de temporada como la desecación, la congelación o la conservación en aceite, en vinagre o en salmuera.
- ☞ La utilización de un método u otro depende del tipo de seta. Siempre respetando que estén **limpias, frescas y sanas antes de conservarlas**.
- ☞ En el caso de que se vayan a preparar en conservas caseras, ten en cuenta que además hay que tomar otra serie de **precauciones para evitar el botulismo**. Es una enfermedad poco frecuente, pero que es grave. Para evitar problemas, infórmate bien y sigue siempre las recomendaciones de manipulación y de tratamiento térmico.

Para más información:

www.aesan.gob.es



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

