

CON EL APOYO DE:





ORGANIZAN:



DE SELVICULTORES DE ESPAÑA





breveintroducción a la micología

Más allá del interés gastronómico que la recolección de setas pueda tener, la Micología es un mundo emocionante y apasionante que merece la pena ser explorado.

El mundo de las setas es fundamental para el equilibrio y la sostenibilidad de los ecosistemas, cuidarlo y no sobreexplotarlo es la clave para poder disfrutar de las maravillas de la naturaleza año tras año.

En la Península Ibérica existen alrededor de 3.000 especies de setas, de las cuales sólo unas 200 son comestibles, aproximadamente 50 son más o menos tóxicas y el resto tienen gran interés científico, todas contribuyen a enriquecer nuestra biodiversidad así como el mantenimiento del equilibrio natural.

En otoño y primavera los lugares más umbríos entre árboles y matorrales se llenan de colores y de formas diferentes.



qué debessaber acerca de **IAS SETAS**

Las setas son los cuerpos fructíferos de los hongos, la parte reproductora, y necesitan cuatro condiciones básicas para poder fructificar: Elevada humedad (más del 70%); Temperaturas suaves (entre 10°C y 25°C); Masa arbolada y Materia orgánica en el suelo.

La mayoría de las especies suelen aparecer en primavera y otoño.

Entre las setas y hongos hay especies tóxicas e incluso muy tóxicas que pueden llegar a provocar la muerte si se produce su ingesta. Nunca comas una seta si no estás seguro de su toxicidad.

"Todas las setas son comestibles, pero algunas sólo las comerás una vez" (Dicho setero).



preparación para una **COTTECTA TECOIECCIÓN**

- 1- Nunca vayas solo al monte, además de ser más divertido, siempre se recomienda salir al campo acompañado.
- 2- Para evitar perderte, lleva contigo siempre un mapa de la zona, una brújula o un GPS. Conoce el recorrido que vas a hacer y coge referencias como un camino o un sendero que te ayuden a orientarte.
- 3- Lleva teléfono móvil y avisa a familiares o amigos diciéndoles a dónde te diriges.
- 4- Debes conocer las regulaciones legales de la zona para no incurrir en errores medioambientales o sanciones.
- 5- Cerciórate que no hay montería o batidas en la zona, en estas condiciones la recolección puede ser peligrosa.
- 6- La mayoría de las zonas forestales que pisas son de titularidad privada, por lo que las setas que pretendes coger, tienen dueño, pide permiso antes de recolectar.
- 7- Equípate con una cesta de mimbre y una navaja. Lleva ropa y calzado adecuado para los posibles cambios meteorológicos.
- 8- Lleva contigo una guía micológica.

¡YA ESTÁS PREPARADO PARA RECOLECTAR SETAS!

correcta recolección?

- 1- Nuestro paso por el monte tiene que ser lo más cuidadoso, respetuoso y limpio que sea posible para no afectar al ecosistema.
- 2- Si te encuentras barreras en el monte, como cadenas o rejas, y las abres, asegúrate de cerrarlas cuando te vayas.
- 3- Estaciona tu vehículo en lugares indicados para ello, no en prados, zonas agrícolas u otros lugares que no sean adecuados.
- 4- Recolecta aquellas setas de las que estés seguro de su comestibilidad.
- 5- Cuando tengas dudas sobre la toxicidad de una seta, recoléctala entera, incluida la base del pie, para poder identificarla correctamente.
- 6- Aquellos ejemplares que hayas cortado pero decidas no llevarte, déjalos con el sombrero en su posición normal para que suelte las esporas.
- 7- Respeta las setas muy jóvenes. Recolecta sólo setas maduras, hay que dejar que terminen su función biológica.
- 8- Respeta las setas tóxicas, todas cumplen su función en los bosques.
- 9- Cuando termines, deja el monte tal y como te gustaría encontrártelo a ti.

recolectar setas al monte?

- 1- No des gritos ni hables muy alto mientras paseas por el monte.
- 2- No arrojes basura, no dejes rastro de tu paso.
- 3- No pises las zonas donde hay setas, la compactación del terreno afecta negativamente a su fructificación. Tampoco le des patadas a la setas, no son un juguete, son un ser vivo y necesitan estar en el monte para cumplir con su ciclo biológico.
- 4- No lleves contigo rastrillos o herramientas similares que pueden destrozar las zonas donde crecen las setas.
- 5- No utilices bolsas de plástico para recolectar setas.
- 6- No recolectes setas muy maduras o muy inmaduras.
- 7- No recolectes setas en zonas contaminadas, áreas industriales o bordes de carreteras porque pueden contener metales pesados.
- 8- No dañes el medio, recolecta de forma respetuosa.
- 9- Cuando recolectes la seta, tapa el agujero originado, así protegerá al micelio y crecerá en la próxima estación.

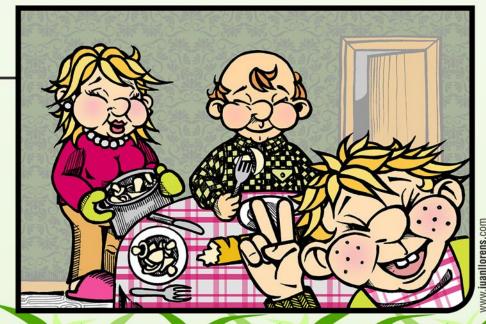
consejospara su COTTECTO CONSUMO

- 1- En el caso de la más mínima duda sobre su identificación o toxicidad, no consumir JAMÁS.
- 2- Las setas comestibles pueden también provocar efectos indeseables en algunas personas como alergias cutáneas, digestivas y respiratorias, trastornos gastrointestinales. Esto se debe a que los hongos son capaces de sintetizar sustancias químicas complejas para las que no está preparado el aparato digestivo del hombre.
- 3- No consumas setas de forma excesiva y reiterada, algunos expertos recomiendan no ingerir más de 200 gramos por semana.
- 4- Evita comer setas crudas o al grill, porque las setas crudas o poco cocinadas son más indigestas y además algunas son tóxicas cuando se comen crudas.
- 5- Los champiñones silvestres acumulan metales pesados, lávalos y pélalos y sobre todo consúmelos en cantidades moderadas.
- 6- No consumas setas envejecidas, ni inmaduras o en mal estado, porque aun siendo comestibles pueden provocar trastornos gastrointestinales por alteración de sus componentes.
- 7- No dejes las setas durante mucho tiempo en el frigorífico, son productos perecederos y han de consumirse cuanto antes.











www.selvicultor.es | cose@selvicultor.es