

## CONSEJOS PARA EL AFICIONADO

Nos encontramos en el Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche, comarca excepcionalmente rica en setas. Varios son los factores que hacen posible esta riqueza. Una climatología muy favorable con temperaturas relativamente suaves casi todo el año; lluvias abundantes en otoño y primavera, superando los 1000 litros por metro cuadrado y año en algunas localidades; una gran diversidad de especies vegetales como castaño, encina, alcornoque, pino, olivo, roble, chopo, álamo, sauce, aliso, jara, jaguarzo, ..., que forman amplias dehesas, olivares, pinares de repoblación, bosques de galería, matorrales, etc; una altitud variable entre los 400 y 1.000 metros y, la orientación de las sierras (solana y umbría), crean diferentes microclimas que, permiten la recolecta de setas casi todo el año, salvo los meses de verano.

Muchas de estas setas son comestibles, otras son tóxicas, algunas pocas mortales y, todas constituyen un importante patrimonio natural que debemos conservar. Por todo esto se impone seguir algunos consejos o reglas para su recolección y consumo:

1º Todas las reglas populares para determinar si una seta es comestible o venenosa SON FALSAS. Sólo un perfecto conocimiento de los caracteres botánicos nos podrá asegurar esta circunstancia.

2º Por tanto, ANTE LA DUDA NO SE DEBE CONSUMIR una seta. Sólo cuando estemos completamente SEGUROS.

3º Se deben transportar siempre en cestas de caña, mimbre, varetas de olivo, etc; nunca en bolsas de plástico, pues las setas contienen gran cantidad de agua y al ir sin ventilación pueden sufrir rápidas alteraciones, fermentaciones y descomposiciones, que las harían llegar en mal estado a la cocina e incluso producir intoxicaciones. En cestas ventiladas se conservan mejor y continúan liberando esporas.

4º Por razones de limpieza utilizar navaja para cortar las setas sólo cuando estemos seguros de la especie que recolectamos. En caso contrario extraer limpiamente toda la seta incluido el pie, cuyos detalles enterrados pueden ser importantes en su identificación (la volva en el género *Amanita*, o el cambio de color de la carne del pie en *Agaricus*).

5º Procurar alterar lo menos posible el sustrato donde crece la seta, evitando remover excesivamente la hojarasca o la tierra con bastones, palos, rastriillos u otros instrumentos.

6º Respetar las especies desconocidas y que no vayamos a recoger, pueden ser recolectadas por otras personas con más conocimientos para su consumo o estudio. En cualquier caso todas tienen su papel en la naturaleza, nunca “dar la patada”.

7º No debemos recolectar ejemplares demasiado viejos o parasitados, que no nos servirán para la cocina y sí continuarán liberando esporas en el campo.

8º No dejar ningún tipo de basura en el campo y respetar en todo momento la propiedad privada.

9º Recolectar con moderación, sólo las que vayamos a consumir en breve tiempo, ya que se conservan mal y de nada sirve tener que tirarlas a los dos días al haber recolectado más setas de las que podemos consumir.

10º Consumirlas con moderación, pues todas las setas son de digestión pesada y difícil y en cantidad pueden causar trastornos.

11º No recoger setas en cunetas de carreteras, con mucho tráfico o proximidades de industrias contaminantes, pueden acumular cantidades tóxicas de metales pesados procedentes de los tubos de escape y otras sustancias perjudiciales para la salud, sobre todo en el género *Agaricus*.

12º Tener precaución, debajo de las setas se pueden refugiar animales peligrosos. Por ejemplo, es frecuente en el Parque encontrar la venenosa escolopendra, por lo que no debemos recolectar directamente con la mano.

13º No debemos fiarnos de aquellos que sin fundamento conocido presumen de conocer una seta sólo “porque siempre la ha recolectado” o “tiene mucha práctica”. Si carece de base científica el error puede ser fatal. Tampoco debemos fiarnos de los que presumen de conocer muchas especies incluso en géneros tan difíciles como *Cortinarius* o *Russula*.

14º Si tenemos dudas, antes de consumir una seta procuraremos consultar con alguna Sociedad Micológica, farmacéutico o aficionado de reconocida solvencia.

15º No deberíamos recolectar ejemplares demasiado jóvenes, en estado de huevo, etc., ya que no compensará su recogida e impediremos que maduren y liberen esporas.

Por último, no nos cansaremos de repetir que la imprudencia y el exceso de confianza son las principales causas de intoxicaciones producidas por setas. En realidad las comestibles son muchas y las tóxicas pocas, pero ¡ojo! hay que

conocerlas bien y, por lo tanto, es TEMERARIO ir a recoger setas sin conocer perfecta e individualmente las especies comestibles. No basta saber los lugares donde crecen, ni la época, etc., en cualquier sitio pueden convivir especies tóxicas y comestibles. HAY QUE ESTAR SEGUROS y convertir un agradable paseo campestre en una sabrosa cena, no en indigestión o peor aún en tragedia.

Luis Romero de la Osa Mateos  
Sociedad Micológica Amanita