

# SETAS

El otoño es la mejor época del año para coger estos hongos, considerados como un exquisito manjar desde la época de los romanos. Sólo encierran un peligro: existen muchas especies de setas venenosas y, aunque cada vez van siendo más conocidas, es aconsejable no salir a recolectarlas sin unos conocimientos básicos.

## Cagarria



Excelente comestible, es una especie muy apreciada, que florece en primavera y se encuentra en hábitats muy diversos.

## Boleto



Resulta tóxico e indigesto en crudo. Si está muy cocido es comestible, aunque resulta mediocre. Se encuentra frecuentemente bajo encinas y alcornoques.

## Seta de cardo



Es un magnífico comestible. Crece sobre viejas raíces del cardo corredor, principalmente en otoño.

## Amanita Caesaria



Es una especie comestible, aunque puede entrañar un cierto peligro porque si se recolecta en forma de "huevo" puede ser venenosa o mortal.

## Amanita Muscaria



Aunque es una de las setas más bellas, es también de las más venenosas, que puede causar graves intoxicaciones. Se encuentra bajo los pinos en otoño.

## Senderuelas



Es una especie que tiene un sabor delicioso. Se puede consumir recién cogida, cuando todavía está tierna o después de haberla secado.

## Bonete



Especie muy tóxica en crudo. Muy bien secada o cocida puede ser un buen comestible. Se cría debajo de los pinos.

## LOS SETEROS

La mayoría de los seteros y aficionados han aprendido a reconocer las setas con la ayuda de sus padres o abuelos, en lugares en los que la tradición micofílica estaba muy arraigada. Es necesario seguir un método específico de recolección.



El setero debe llevar uno o más contenedores, divididos en varios compartimentos de diferentes tamaños, con el fin de guardar las setas por separado. Así se evita que se estropeen y que se mezclen las esporas.

Nunca se deben utilizar bolsas de plástico.

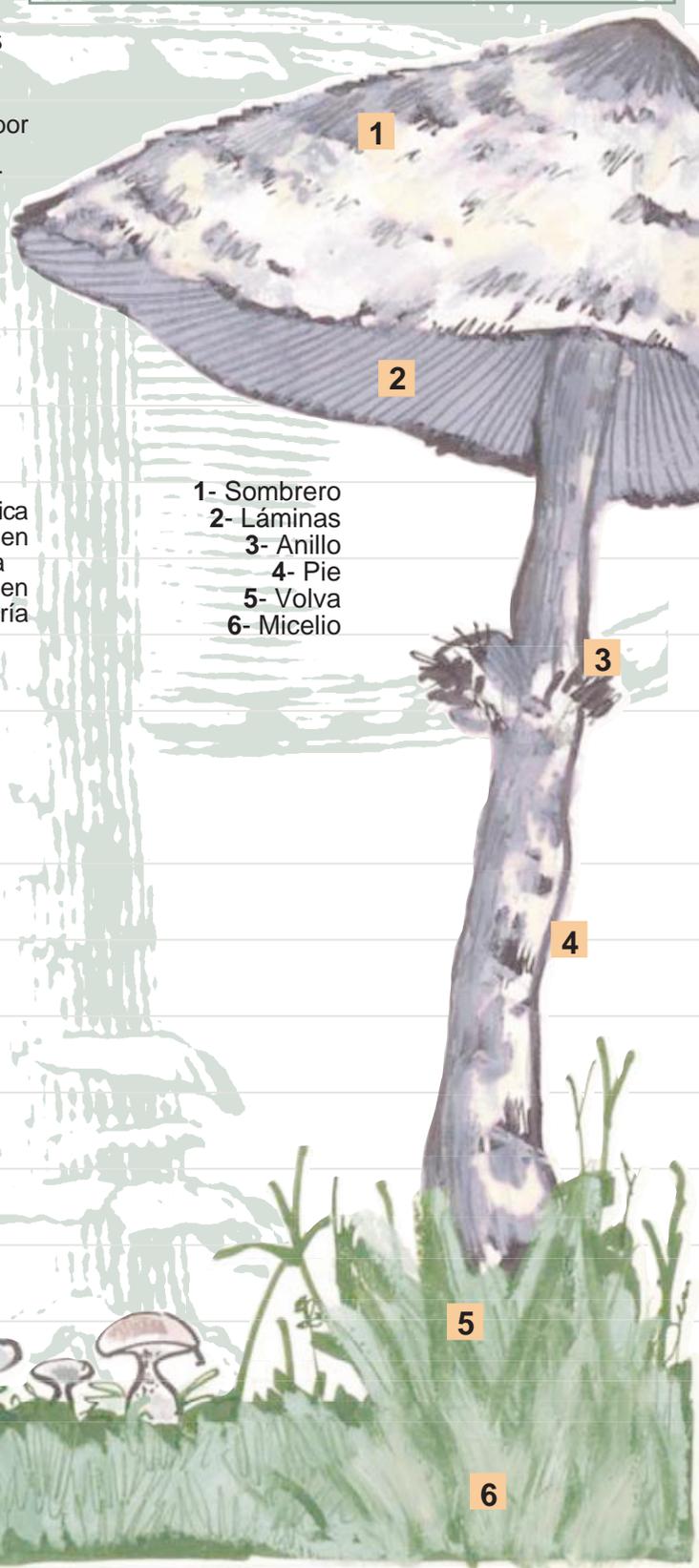
Se pueden utilizar las tradicionales cestas, siempre que se separen las setas envolviéndolas en papel de periódico o aluminio.

Es indispensable una lupa de 10-15 aumentos.

Hay que llevar un cuchillo o navaja plegable y de hoja reforzada para extraer las setas en su totalidad, ya que si son para estudiarlas hay que sacarlas enteras. Si son para usos culinarios, han de cortarse por la base del pie, para no dañar el micelio.

Conviene llevar un bloc de notas o cuaderno de campo, para apuntar los diferentes datos de las distintas especies que recolectemos.

Si se van a recolectar los ejemplares recogidos, es necesario acompañarlos de una buena fotografía, que muestre los rasgos más característicos del ejemplar.



- 1- Sombrero
- 2- Láminas
- 3- Anillo
- 4- Pie
- 5- Volva
- 6- Micelio

