

Setas: lo más bello y sabrosos del bosque

Tener una contrastada experiencia o estar acompañado por quien la tenga es esencial para que la colecta sea provechosa

La mayoría de las setas aparecen con parsimonia al final del verano, entre tormenta y tormenta, pero a medida que se aproxima el otoño aumentan en diversidad y cantidad. Si la estación llega rica en lluvias y no se adelantan las heladas, los bosques y prados se convierten en paraísos para los seteros. La recolección cautiva a todo tipo de gente, desde los teóricos que intentan hacerse con raros ejemplares para clasificarlos y profundizar aún más en sus conocimientos, hasta al aficionado menos ducho que tan sólo busca un tipo concreto de seta. Sea como fuera, la prudencia debe regir la actividad, tanto para respetar al entorno como para no poner en peligro nuestra salud al consumir una variedad tóxica.

El equipo del setero

Una cesta de mimbre, y nunca bolsas de plástico. Es conveniente, y en la mayoría de las comunidades autónomas, obligatorio, recolectar con cesta o un recipiente similar. Las bolsas de plástico están desaconsejadas o prohibidas, pues favorecen la fermentación e incluso pueden transformar hongos buenos en tóxicos. La cesta debe ser amplia, a ser posible dividida en compartimentos para separar unos hongos de otros y evitar la contaminación cruzada. Si sólo se tiene un fondo, la clasificación se puede hacer envolviendo las familias con papel.

Un cuchillo o una navaja. La forma de recolectar la seta depende de la

especie que se trate. Si es fácil desprenderla del suelo con la ayuda de la uña o de la punta de una navaja o cuchillo, se puede emplear este método, pero si al hacerlo se corre el peligro de arrancar parte del micelio (el talo formado por filamentos que constituye el aparato de nutrición de las plantas) por estar la seta muy sujeta a él, entonces es mejor cortarla por la base del pie.

Un pincel. Para limpiar la tierra adherida a la seta.

Chubasquero y botas impermeables. Y, por qué no, una brújula y un teléfono móvil. En la época de recolección, el tiempo es muy cambiante y no es raro que sobrevenga la niebla como compañía indeseada.

LAS MÁS POPULARES ENTRE LOS SETEROS



• **Boletus**, también llamados hongos o ceps.

Constituyen una de las familias más interesantes porque además no existen *boletus* mortales ni de gran toxicidad. Son abundantes, delicadas y sabrosas, fáciles de recolectar, y muy identificables.



• **Champiñón** (*Agaricus campester*). Es la más conocida.

De carne abundante, se muestra perfecta en la cocina, incluso cruda. Como más se consume es cultivada, pero resulta riquísima si es silvestre, aunque es muy delicada. Deben rechazarse los ejemplares con láminas muy oscuras.



• **Cantharellus**. Engloba diferentes setas, todas comestibles. Una de las más apreciadas es la *cantharellus cibarius*. Es una seta universal -se encuentra en los cinco continentes-, y una de la que más toneladas se comercializan en todo el mundo en estado salvaje.



Las intoxicaciones, el mayor peligro

Detrás de una seta se puede ocultar un peligro real de toxiinfección alimentaria que puede convertirse en grave, incluso mortal. Con el objetivo de prevenirla, los departamentos de salud pública de las distintas administraciones difunden campañas de atención y reconocimiento dirigidas a los buscadores. Inciden en la necesidad de reconocer el ejemplar y estar seguro de que se trata del que pensamos. Sin embargo, las intoxicaciones se pueden producir por una contaminación cruzada o por la intolerancia de la persona que la degusta, ya que la misma seta afecta de manera distinta según sea

quien la ingiera. Las personas tienen distinto grado de tolerancia. Su peso, edad y estado de salud inciden en la digestión. Las personas con problemas de hígado, riñón o aparato de digestivo han de extremar la prudencia. **En caso de intoxicación, se debe acudir al hospital con muestras de los ejemplares causantes y a poder ser, solicitar la presencia de un micólogo.** Las intoxicaciones que presentan síntomas a partir de las 6 horas del consumo están consideradas como muy graves. Los síntomas son: vómitos, diarreas, cólicos, calambres, hipotermia, hipoglucemia, calambres, sudoración, alucinaciones, vértigos, náuseas, taquicardia o depresión. ◀

Reglas de oro del buen setero

- Quienes se inician en la recogida de setas deben ir **siempre acompañados por alguien con experiencia.**
- **Si no conocemos perfectamente la seta, no la recolectemos.**
- Si, aunque no se está **completamente seguro** de la especie de que trata, nos la llevamos, no la comamos sin consultar el tema con un experto.
- Las setas que crecen junto a carreteras, jardines públicos, minas, fundiciones, aeropuertos e incineradoras contienen **metales pesados.** Hay que evitarlas, pueden ser tóxicas y por mucho que las limpiemos no eliminaremos su toxicidad.
- **Recoger las setas maduras y desechar las viejas y las jóvenes.** La vieja no tendrá cualidades culinarias y la joven debe crecer y colaborar en el ciclo, reproduciéndose.
- **Recolectar sólo la cantidad que va a utilizarse.** Esta recomendación guarda un sentido ecológico, pero también práctico. Las setas son alimentos muy perecederos, si bien algunas se pueden congelar o desecar. Además, no se recomienda consumir muchos ejemplares de la misma especie en periodos de tiempo cortos. La tolerancia puede convertirse en intolerancia.
- **No consumir todas las setas,** reservar algún ejemplar por si se produce una intoxicación.



• **Níscalo** (*Lactarius deliciosus*).

Quizá se trata

de la seta más popular, caracterizada por su color anaranjado con manchas verdosas. Se encuentra en pinares.



• **Seta de chopo** (*Agrocybe aegerita*).

Es de buena calidad por su carne consistente, algo dura cuando es vieja. Lo ideal son los ejemplares jóvenes.



• **Seta de cardo** (*Pleurotus erygii*).

Deliciosa por su sabor fino y delicado. Es una seta meridional, muy tradicional en Castilla, que crece a expensas de los cardos en suelos arenosos.



• **Seta de cura** (*Russula virescens*).

Muy apreciada en Cataluña y en el País Vasco por su carne entera y consistente y por su gusto suave y agradable, cualidades idóneas para asados y guisos.