

# 10+1 Consejos para el Recolector de Setas

1. **Ante la duda, SIEMPRE!, NO LA COJA.** Si no está seguro de su identificación, déjela o si la ha cogido, déjela en el suelo para que las esporas sigan cumpliendo su misión.
2. **Si no la conoce, ni siquiera la coja, DEJELA.** No la estropee, puede venir detrás de usted alguien que sí la conozca y quiera por lo menos fotografiarla, y además *todas tienen alguna misión en la Naturaleza.*
3. **No las recolecte todas.** Deje siempre algunas, para que las esporas se dispersen, y en los próximos años continúe habiendo setas.
4. **Cortar las setas con navaja o cuchillo bien afilado.** No arrancarlas!, ese acto (arrancándolas) puede estropear el micelio subterráneo, y con la consiguiente pérdida para la próxima recolección. Además, si cortamos la parte que está en el suelo y la dejamos, nuestra cesta no se llenará de tierra y no ensuciará al resto de setas.
5. **No usar recipientes cerrados tipo Tupperware o bolsas de plástico.** Utilizar siempre cestas de mimbre abiertas (si tienen agujeros mejor), para que no fermenten rápidamente y resulten indigestas. Y a la vez ayuda a la dispersión de las esporas.
6. **No hacer caso de dicho tradicionales para su reconocimiento.** Examinar bien la seta (su sombrero, su pie, sus láminas, su olor, etc.) y si no está totalmente seguro de su identificación no la consuma. No se fíe de tradiciones como que ennegrecen la cucharilla de plata o la moneda, o las comidas por animales, vinagre, .... etc. etc.
7. **Por si acaso déjé una muestra en el frigorífico de cada especie que consuma.** En caso de intoxicación el médico podrá actuar más rápidamente.
8. **NO RECOLECTE** las setas que vea con *laminas blancas, anillo, volva, y sombrero blanco-amarillento o verdoso*, son características de las Amanitas, las más venenosas de todas.
9. **RECOLECTE**, aquellas setas que se encuentren en perfecto estado de desarrollo, no por coger las muy jóvenes tendrán mejor sabor. También necesitan dispersarse para mantener siempre la especie en el monte. Aquellas que están pasadas podrían ser indigestas.
10. **EN CASO DE INTOXICACIÓN IR RAPIDO AL MÉDICO** (a ser posible con una muestra de las setas que ha consumido) y llamar al **INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA** de Madrid (91.562.04.20).
11. **TRAER EL CESTO A CASA QUE NO CABE UNA MÁS**, no nos hace mejor Micólogo.