
El mejor momento para buscar setas (Actividades)

15, septiembre



Lindando con la [Finca Santa Elena](#) se encuentra la Sierra de la Ombría que, con sus 2.857 hectáreas de extensión, presenta una enorme diversidad de paisajes, plantas, animales y formaciones geológicas. Las lluvias de agosto y las temperaturas cálidas de las últimas semanas han sido determinantes para que surjan las setas, pues benefician al ciclo biológico y hacen brotar especies vegetales que sirven de alimento para los hongos.

Siempre se dice que el otoño es **el mejor momento para buscar setas**, pero este año se han adelantado, sobre todo los populares “**rovellons**” (en castellano mízcalo, níscolo o robellón, de nombre científico *Lactarius deliciosus*). Como bien dice su nombre científico, son un alimento delicioso y apreciado que puede consumirse asado, guisado, o como complemento de los guisos de carne.

El primer consejo para principiantes es que conviene **aprender a distinguir los rebollones de otras setas**, con el fin de sólo coger aquellas que identificamos con seguridad. La discriminación se debe hacer pieza a pieza, ya que dentro de un grupo de rebollones podemos encontrar setas de otras especies, y las que desconocemos, por precaución no se deben tocar, pues podrían ser venenosas.

Los rebollones son hongos fáciles de reconocer, de un color rojizo anaranjado muy característico, y si se oxidan dan lugar a un color verdoso. El falso robellón en cambio tiene un color más claro y es peludo. No obstante, siempre que haya una mínima duda se puede hacer una prueba: cortarlo y mirar el color del líquido que suelta. Si el látex es naranja, es un rebollón, y si es blanco o amarillento, es otra especie.

La Sociedad Micológica Valenciana (SOMIVAL) da 10 consejos para la recogida de la seta:

1. Ante la duda, NO LA COJA. Si no está seguro de que es comestible, déjela o si la ha cogido, tírela.
2. Si no la conoce, DEJELA. No la estropee dándole una patada o rompiéndola, pues puede venir detrás de usted alguien que sí la reconozca, y además todas tienen alguna misión en la naturaleza.
3. No recolecte todas. Deje siempre algunas para que, al dispersar sus esporas, en los próximos años siga habiendo setas.
4. Cortar las setas con navaja. No arrancarlas para no estropear el micelio subterráneo que en la próxima recolección dará mas setas y no manchará las otras en la cesta.
5. No usar recipientes cerrados. Utilizar cubos o cestas de mimbre abiertos (si tienen agujeros mejor) para que no fermenten rápidamente y resulten indigestas. Nunca utilice bolsas de plástico.
6. No hacer caso de tradiciones para su reconocimiento. Estudiar bien la seta y si no está seguro de no ser comestible no la consuma. No se fíe de tradiciones como que ennegrecen la cucharilla de plata o la moneda, o que son comidas por animales...
7. Por si acaso deje en el frigorífico una muestra de cada especie que consuma. En caso de intoxicación, el medico podrá actuar mas rápidamente.
8. NO RECOLECTE las setas que vea con laminas blancas, anillo, volva y sombrero blanco-amarillento o verdoso, pueden ser Amanitas, las más venenosas de todas.
9. NO CONSUMA las setas fermentadas, incluso las comestibles, podrían ser indigestas.
10. EN CASO DE INTOXICACIÓN, IR RÁPIDAMENTE AL MÉDICO (a ser posible con una muestra de las setas que ha consumido)

Comentarios