



## NOTA INFORMATIVA

### COMIENZA LA TEMPORADA MICOLÓGICA

Un año más comienza la temporada micológica. Un año más, con el otoño, bosques y prados se llenan de setas. Los aficionados se disponen a recorrer los bosques para volver a casa con las cestas llenas.

Es el momento de recordar el **decálogo de buenas prácticas** para la recolección, que garantizarán **nuestra seguridad** y la **persistencia de las poblaciones** de hongos.

1. Debemos ir a buscar setas con el **equipo adecuado**: cesta, navaja, cepillo, ropa adecuada, mapas y brújula. También es recomendable llevar una guía de setas, algo de comida, agua y un móvil.
2. Hay que **conocer las especies comestibles** que existen en el lugar donde vamos a buscar setas, y cuáles son las **especies tóxicas** con las que podemos confundirlas. Para ello es aconsejable asistir a exposiciones, cursos de formación o rutas guiadas de iniciación a las setas.
3. Nunca debemos **consumir** setas que no conozcamos o de las que tengamos dudas, ya que podrían ser mortales.
4. Se debe recolectar sólo la **cantidad** que vayamos a consumir. Las setas son muy perecederas y hay que consumirlas pronto. Si llevamos demasiadas seguramente tendremos que tirarlas y las habremos quitado del monte para nada.
5. **No se deben romper** las setas venenosas o que no conozcamos, porque realizan una función dentro del ecosistema.
6. No se deben recoger setas demasiado **maduras**, porque son indigestas y en el campo contribuyen a la reproducción del hongo. Tampoco debemos recoger las setas **jóvenes**, que todavía no han diseminado las esporas y con las que es más fácil confundirse con especies tóxicas.
7. No debemos recoger setas en bordes de carreteras o en zonas **contaminadas**, porque pueden acumular metales pesados.
8. El recipiente para transportar las setas debe permitir su aireación, como ocurre con las **cestas** de mimbre. No se deben usar bolsas de plástico o mochilas, porque impiden la difusión de las esporas de las setas y aumentan el riesgo de pudrición.
9. No se debe **remover ni rastrillar** el suelo, porque podemos dañar y matar el micelio, que es el cuerpo subterráneo del hongo.
10. Antes de ir a recolectar a un monte hay que informarse de si se trata de una **zona regulada** o con una normativa especial, y en ese caso solicitar el permiso de recogida.

Centro Micológico de Navaleno  
San Roque, 10  
42149 Navaleno (Soria)  
navaleno@arbolesazules.com  
975 374129 – 608 518086