

BUENAS PRÁCTICAS DEL RECOLECTOR DE SETAS

PERRETXIKO-BILTZAILEAREN PRAKTIKA ONAK



CUIDADO AL RECOLECTAR LAS SETAS

Evitar utilizar utensilios (hoces, rastrillos) que puedan dañar las "raíces" de las propias setas y de la vegetación circundante.

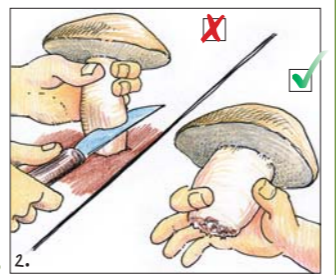


KONTU IZATEA PERRETXIKOAK BILTZEAN

Perretxikoen eta inguruan dituzten landareen "sustraiei" kalte egiten ahal dieten tresnak (igitaia, eskuareak...) erabiltzea saihestea.

RECOGER LAS SETAS ENTERAS

Para identificar correctamente las setas es preciso recolectarlas enteras, incluida la base del pie, y desarrolladas (maduras).



PERRETXIKOAK OSORIK BILTzea

Perretxikoak ongi identifikatzeko osorik, oinarren oinarria barne, eta ongi garatuak (onduak) bildu behar dira.

RESPECTAR LAS SETAS MUY JÓVENES

Si las recogemos muy jóvenes estamos dificultando que se reproduzcan los setales y además aumenta el riesgo de confusión.

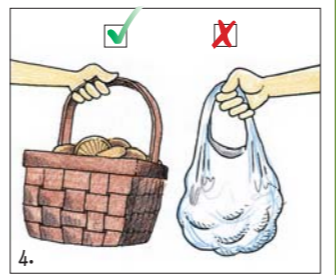


OSO GAZTEAK DIREN PERRETXIKOAK ERRESPETATzea

Oso gazteak direla biltzen baditugu, perretxikoak ugai daitezzen zailtzen ari gara eta gainera nahasteko arriskua handitzen da.

MEJOR CESTAS QUE BOLSAS DE PLASTICO

Las setas se conservan mejor en cestas aireadas. Las bolsas de plástico no son adecuadas; ya que se acelera la pudrición de las setas.

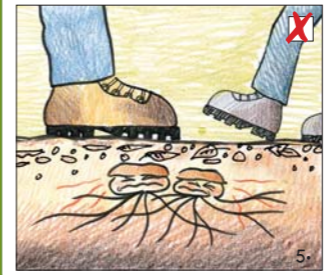


PLASTIKOZKO POLTSAK ERABILTzea BAINO HOBEA DA SASKIAK ERABILTzea

Perretxikoak hobeki egoten dira saski aireztatuetan. Plastikozko poltsak ez dira egokiak, perretxikoak usteltzea lasterragotzen baitute.

EVITAR UN EXCESIVO PISOTEO

Se ha demostrado que el pisoteo excesivo apelmaza la tierra y reduce la aireación y consecuentemente provoca una disminución de la producción de setas.



GEHIEGI ZAPALTzea SAIHESTEA

Gehiegi zapaltzeak lurra trinkotzen duela eta aireztatzea gutxitzen duela frogatuta dago, eta, honenbestez, perretxikoak ugaltzea oztopatzen du.

RESPECTAR LAS SETAS VIEJAS Y/O DETERIORADAS

Estas setas pueden no ser idóneas para el consumo y además existen riesgos de confusión al no conservar intactas sus características como especie.



PERRETXIKO ZAHARRAK EDO/ETA HONDATUAK ERRESPETATzea

Gerta liteke perretxiko horiek ez izatea kontsumitzeko egokiak. Eta, gainera, nahasteko arriskua dago, espezie moduan ezaugarriak bere horretan ez edukitzean.

MEJOR LIMPIARLAS "IN SITU"

Si limpiamos las setas en el campo se conservaran mejor, llevaremos menos peso y contribuiremos a propagar los setales.



HOBE DA BERTAN GARBITzea

Perretxikoak mendian edo landan bertan garbitzen baditugu, hobeki kontserbatzen dira, zama gutxiago eramaten dugu eta perretxikoak ugaltzea laguntzen dugu.

RESPECTAR LAS SETAS TOXICAS

Todas las setas, incluidas las tóxicas, tienen una función muy importante en los bosques.



PERRETXIKO POZOITSUAK ERRESPETATzea

Perretxiko guzti-guztiek, baita pozoitsuak ere, oso funtzio garrantzitsua izaten dute basoetan.



BUENAS PRÁCTICAS PARA EL CONSUMO DE SETAS

PERRETXIKOAK KONTSUMITZEKO PRAKTIKA ONAK



IDENTIFICAR CORRECTAMENTE LAS SETAS

En caso de duda en la identificación no consumir nunca las setas, la mayoría de las setas comestibles tienen su doble tóxico.

1.

PERRETXIKOAK ONGI IDENTIFIKATZEA

Identifikatzean zalantzak izanez gero, ez dira inoiz kontsumitu behar perretxikoak. Izan ere, jan daitezkeen perretxiko gehienek beren doble edo ordezko pozoitsuak dute.

DESECHAR FALSAS CREENCIAS

Ni el buen aspecto, ni el buen olor, ni que sea consumida por limacos, entre otras falsas creencias, sirve para saber si una seta es comestible o tóxica.

2.

SINESTE FALTSUAK ALDE BATERA UZTEA

Ez itxura ona, ez usain ona, ez eta bareek perretxiko bat jatea -beste sineste faltsu batzuen artean-, ez dira arrasto onak perretxiko bat jan ote daitezkeen edo pozoitsuak den jakiteko.

EVITAR COMERLAS CRUDAS O AL GRIL

Las setas crudas o poco cocinadas son más indigestas y además algunas son tóxicas en crudo.

3.

GORDINIK EDO GRISELAN EGINDA JATEA SAIHESTEA

Perretxikoak gordinik edo ez oso eginak jatea digerigaitza da, eta, gainera, batzuk pozoitsuak izaten dira gordinik daudenean.

CONSUMIR LAS SETAS EN 24 HORAS

Las setas, en general, son productos muy perecederos. Por ello es recomendable conservarlas cuanto antes en el frigorífico y cocinarlas/consumirlas en las 24 horas siguientes a la recolecta.

4.

PERRETXIKOAK 24 ORDUAN JATEA

Perretxikoak, oro har, oso produktu galkorrak izaten dira. Hori dela eta, komeni da lehenbailehen hozkailuan sartzea eta bildu eta handik hurrengo 24 orduetan prestatzea/jatea.

NO ABUSAR EN EL CONSUMO

Las setas poseen sustancias de difícil digestión y además en ocasiones provocan intolerancias y alergias.

5.

GEHIEGI EZ JATEA

Perretxikoek digerigaitzak egiten dituzten gaiak izaten dituzte, eta, gainera, zenbaitetan intolerantziak eta alergiak sortzen dituzte.

NO MEZCLAR SETAS COMESTIBLES Y TÓXICAS

Si en la recolección las juntamos, en casa existen riesgos de no separarlas adecuadamente.

6.

EZ NAHASTEA JAN DAITEZKEEN PERRETXIKOAK ETA POZOITSUAK

Biltzean batera jartzen baditugu, gero etxean egoki ez bereizteko arriskua dugu.

NO RECOGER SETAS EN ZONAS CONTAMINADAS

Las setas que crían en cultivos agrícolas, bordes de carreteras y jardines urbanos tienen riesgo de acumular contaminantes químicos peligrosos para la salud.

7.

KUTSATUTA DAUDEN ZONETAN PERRETXIKORIK EZ BILTZEA

Nekazaritzako lur landuetan, errepideen bazterretan eta hirietako lorategietan hazten diren perretxikoek osasunerako arriskutsuak diren kontaminatzaile kimikoak pilatzeko arriskua izaten dute.

ATENCIÓN CON LOS CHAMPIÑONES SILVESTRES

Los champiñones silvestres (*Agaricus sp*) acumulan metales pesados. Por ello es muy conveniente lavarlos, pelarlos y cocinarlos y, en todo caso, consumirlos en cantidades moderadas.

8.

KONTUZ BARRENGORRIKIN

Barrengorriek (*Agaricus sp*) metal astunak pilatzen dituzte. Hori dela eta, komenigarria da garbitzea, zuritzea eta prestatzea, eta, edozein kasutan, neurritz kontsumitzea.