

BUENAS PRÁCTICAS PARA EL CONSUMO DE SETAS PERRETXIKOAK KONSUMITZEKO PRÁTIKA 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.



PERRETXIKOAK ONGI IDENTIFIKATZEA

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

1.

EVITAR COMERLAS CRUDAS O AL GRIL

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



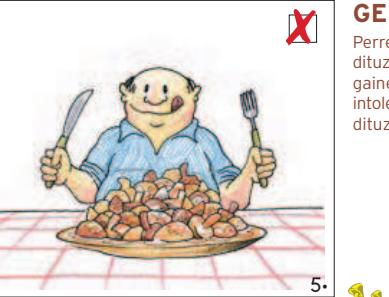
3.

GORDINIK EDO GRISELAN EGINDA JATEA SAIHESTEA

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

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 RECOSER SETAS EN ZONAS CONTAMINADAS

Las setas que crean 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 BILTZA

Nekazaritzako lur landuetan, errepideen bazterretan eta hiriakorako lorategietan hazten diren perretxikoek osasunerako arriskutsuak diren kontaminatzale kimikoak pilatzeko arriskua izaten 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.



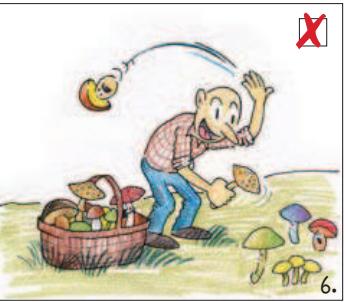
CONSUMIR LAS SETAS EN 24 HORAS

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 recolección.



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 etxeán egoki ez bereizteko arriskua dugu.



8.

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.

KONTUZ BARRENGORRIEKIN

Barrengorriek (*Agaricus sp*) metal astunak pilatzen dituzte. Hori dela eta, komeniarria de garbitza, zuritza eta prestatza, eta, edozein kasutan, neurri kontsumitza.