

invierno

1. Recolecta sólo las especies que conozcas y la cantidad que hayas a consumir.

2. No puedes remover el suelo, ni utilizar hoces, rastillos o cualquier herramienta que altere la capa superficial del suelo.

3. Es aconsejable recolectar las setas completas para su mejor identificación.

Es esencial ser un buen recolector de setas para garantizar su conservación, evitar interpretaciones que afecten a tu salud y disfrutar de su consumo. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:



**enero**

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**febrero**

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

**marzo**

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

★ DIA DEL ÁRBOL

**abril**

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

**mayo**

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**junio**

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

★ DIA DEL MEDIO AMBIENTE

primavera

4. Las setas demasiado maduras son indigestas y se deben dejar en el monte para que diseminen sus esporas. Las muy jóvenes son difíciles de identificar y se pueden confundir fácilmente. Déjalas crecer!

5. Evita coque setas en bordes de carreteras ya que acumulan metales pesados.

6. No recojas setas en lugares donde haya carteles que prohíban



Buenas Prácticas



verano

7. El recipiente elegido para llevar las setas recolectadas debe permitir la aireación de las mismas.

8. No debes dejar basura en el campo ya que puedes causar graves daños al medio ambiente.

9. Limpia las setas de tierra, arena u otros restos con un pincel o brocha pequeña.



**julio**

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

**agosto**

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**septiembre**

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

★ DIA MICOLÓGICO

**octubre**

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**noviembre**

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**diciembre**

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10. No dejes las setas mucho tiempo en el frigorífico, son productos perecederos y deben consumirse de inmediato.

11. Es conveniente asistir a cursos y exposiciones, comparar las setas recolectadas con las descripciones de libros y guías micológicas. Recuerda que los libros, solo recogen una pequeña parte de las setas de nuestros bosques y, ante la más mínima duda, no las consumas ¡Pueden provocar la muerte!

12. En el caso de aparecer alteraciones digestivas o náuseas después de comer setas, debes acudir al centro hospitalario más próximo, siendo importante llevar algún ejemplar de las setas ingeridas.

otoño

