

Etiqueta: Nz

# Setas: nuestro secreto más preciado



**A**unque no lo parezca, después de estas abundantes lluvias, saldrá el Sol...

Y con los primeros rayos amigos/as, las personas amantes de la Naturaleza, saldremos para disfrutar de los verdes brotes que nos acontecen en la primavera, los arroyos rebosantes de vida...ya os podéis hacer una idea ¿verdad?

En estas fechas, nuestro **Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche**, guarda en lo más profundo un secreto difícil de descubrir, con varias joyas que se esconden en los rincones más recónditos y que sólo los elegidos pueden encontrar. Quizás por la tradición o bien por su valor, muchos turistas se acercan a nuestros caminos durante la época de Noviembre a Marzo, para encontrar la esencia de la gastronomía de nuestro entorno: **las setas**. Pero no todos se van satisfechos, pues detrás de ellas alberga un arte que hay que conocer, porque si dudamos en nuestra elección, puede peligrar incluso nuestra salud...


Parece quizás una leyenda que muchos no quieren creer, pero es importante que aquellos/as que quieran acercarse al maravilloso mundo de la **micología**, tengan en cuenta algunas recomendaciones que durante mucho tiempo se han ido transmitiendo para salvaguardar para siempre, lo que para muchos serranos/as son los productos estrellas de nuestra Sierra.

Después de hablar con muchos vecinos/as de algunos pueblos como Arroyomolinos de León, Santa Olalla y Aracena, he recapitulado algunos de los consejos que no podemos dejar pasar. Son pocos pero muy eficaces. **¡Ahí van!**:

- 1.- Si te cuentan historias acerca de cómo saber si una seta es venenosa o no, como meter una moneda de plata en el guiso, **¡No las creas!**, la única manera es salir con un experto en setas que conozca las diferentes especies comestibles.
- 2.- Aunque sean difíciles de encontrar, no te conformes que los restos de setas en mal estado, déjalas apartadas pues no te harán ningún bien.
- 3.- Si queremos que perduren las setas en otras estaciones, recoge las setas con una cesta de mimbre, **no de plástico**, para que puedan esparcirse las esporas que son las que permiten el crecimiento de otra seta.
- 4.- Si al comerlas sientes algún malestar, no dudes en llamar al **Instituto Nacional de Toxicología** que es el que te dará un diagnóstico y el tratamiento específico para el posible daño ocasionado por una seta no comestible. Aquí os dejo el teléfono: **915 62 04 20**.
- 5.- Por último y quizás lo más importante, el/la mejor setero/a no es el que llega a casa con más cestas llenas, sino aquél que después de salir del bosque, no deja ningún resto visible de su estancia.

Colmenillas, Patata de Tierra, Champiñón Silvestre, Níscalo, etc. son setas que podemos encontrar, que inundan nuestros campos en primavera buscando los primeros rallo de sol. Pero si me permitís queridos/as lectoras, me gustaría daros el último consejo:

“las setas son parte del patrimonio de nuestra Sierra, una cultura que queremos mantener, por ello, contribuye a su mantenimiento recogiendo sólo aquellas que quieras consumir, porque al fin y al cabo, somos nosotros/as los que nos gustará contar a nuestras generaciones los secretos culinarios más buscados de la **Sierra de Aracena y Picos de Aroche**”

**¡Os propongo una cosa!** Si nos quieres mandar alguna foto tuya o de algún amigo/a recogiendo setas o fotos de las especies que podemos encontrar durante la primavera en la Sierra de Aracena y Picos de Aroche para publicarlas en nuestra página Web, no lo dudes, mándanosla al correo electrónico indicado más abajo. ¡Gracias por vuestra aportación y Feliz mes de Marzo! 



**Concepción Macías Sánchez**

Área de Medio Ambiente | Alma Natura  
[www.almanatura.es](http://www.almanatura.es)  
[www.concemacias.wordpress.com](http://www.concemacias.wordpress.com)



**almanatura**  
almanatura.es

[www.almanatura.es](http://www.almanatura.es)  
[www.almanaturablog.com](http://www.almanaturablog.com)  
[www.descubrelasierrade aracena.com](http://www.descubrelasierrade aracena.com)

Animación sociocultural  
 Ocio y tiempo libre  
 Animación inteligente  
 Formación / Consultoría  
 Turismo de naturaleza  
 Educación Ambiental  
 Organización de eventos

info@almanatura.es  
 Teléfonos: 959 19 7729 / 680 98 3642

