



BUENAS PRÁCTICAS DEL RECOLECTOR DE SETAS

PERRETXIKO-BILTZAILEAREN PRAKTIKA ONAK



Colabora:
 Gobierno
de Navarra



BUENAS PRÁCTICAS PARA EL CONSUMO DE SETAS

PERRETXIKOAK KONTSUMITZEKO PRAKTIKA ONAK

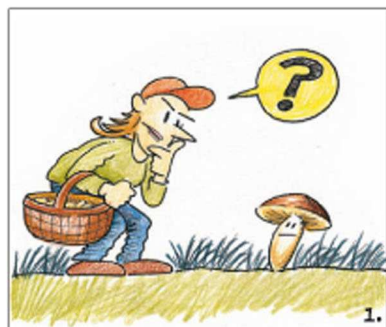


Colabora:
 Gobierno
de Navarra

Si imprimes estas páginas, podrás confeccionar tu propio manual de buenas prácticas de consumo y recolección

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.



PERRETIXIKOAK ONGI IDENTIFIKATZEA

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

EVITAR COMERLAS CRUDAS O AL GRIL

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



GORDINIK EDO GRISELAN EGINDA JATEA SAHESTEA

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

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.

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.



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.

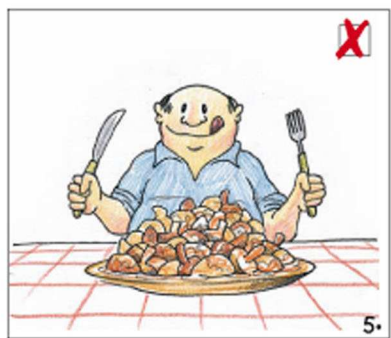
PERRETIXIKOAK 24 ORDUAN JATEA

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.



GEHIEGI EZ JATEA

Perretxikoek digerigaltzak egiten dituzten galak izaten dituzte, eta, gainera, zenbaitetan intolerantziak eta alergiak sortzen dituzte.

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.



KUTSATUTA DAUDEN ZONETAN PERRETIXIKORIK EZ BILTZEA

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

NO MEZCLAR SETAS COMESTIBLES Y TÓXICAS

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



EZ NAHASTEA JAN DAITEZKEEN PERRETIXIKOAK ETA POZOITSUAK

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

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 BARRENGORRIKIN

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



