

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS



ILARRAKA / PARDILLA

Olor fuerte (no de harina)

(Clitocybe nebularis)

Láminas decurrentes



ENTOLOMA (Entoloma lividum)

- Láminas escotadas
- Láminas rosa-salmón cuando está
- Olor de harina agradable

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica



• Sombero de más de 15 cm de diámetro

ILARRAKA / PARDILLA

(Clitocybe nebularis)

Sombero grisáceo

• Láminas blancas cuando está desarrollada



Clitocybe cerussata

Sombrero blanquecino-rosado

• Sombrero de menos de 10 cm de

15. Seta de marzo / Elurrezkoa (Hygrophorus marzuolus)

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS





Sombero blanco • Sombrero v pie sin escamas

PALOMETA (Tricholoma columbetta)

- Base del pie suele azulear

Tricholoma filamentosum

- Sombrero gris-blanquecino
- Sombrero y pie escamosos
- Base del pie no azulea

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS







Con anillo • Pie seco

• Pie viscoso



ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica 📙





PIE AZUL (Lepista nuda)

- Láminas azuladas que no cambian de
- Sin restos de cortina

SETAS COMESTIBLES

FÁCILES DE RECONOCER

Cortinarius sp

- Láminas azuladas que con la madurez se vuelven pardas
- Con restos de cortinas

SETAS COMESTIBLES

FÁCILES DE RECONOCER

SETA DE MARZO / ELURREZKOA

Láminas espesas, separadas y blancas

• En invierno o comienzo de primavera

(Hygrophorus marzuolus)

Sombero gris-negruzco



Potencialmente mortal

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

Excelente comestible

Buen comestible

Excelente comestible pero tóxica en crudo

Buen comestible pero puede provocar intolerancias

No comestible por el bajo valor gastronómico o por

existir alto riesgo de confusión con especies tóxicas

1. Tener en cuenta la propiedad de los terrenos antes de ir a recolectar setas. Cada vez más zonas están reguladas por lo que se requiere una autorización por parte de la propiedad.

- 2. En caso de duda, no consumir las setas recolectadas. Todos los años se producen intoxicaciones por setas, algunas de ellas son mortales.
- 3. Recoger las setas que vayáis a aprovechar, no más. Los hongos y las setas realizan una función clave en los bosques. Además de esta manera más personas podrán disfrutar de la recolección

Y sobre todo, DISFRUTA RECOLECTANDO

- NÚMEROS ÚTILES -

Parque Micológico Ultzama: 948 305 300 www.parquemicologico.com Emergencias: 112

ICONOS DE COMESTIBILIDAD DEL BOSQUE A LA COCINA

Migas de pastor con trompetas de los muertos

INGREDIENTES (4 personas): 1/2 pan cabezón (o "de pueblo" cortado fino, para migas • 1 dl de agua • 1 vaso de salsa de tomate • 4 dientes de ajo • 6 cucharadas de aceite • 75 g de jamón picado al gusto • 100 g de trompetas de los muertos (*Cratarellus cornucopioides*)

Tiempo: 20' minutos **Dificultad:** baia

ELABORACIÓN:

- 1. Poner el aceite en una cazuela y añadir los ajos fileteados. Rehogar entre 3/5 minutos
- 2. Agregar la salsa de tomate y remover.
- 3. Añadir el jamón y rehogar durante 3 minutos más.
- 4. Añadir las setas, picadas no demasiado finas, y rehogar otros 5
- 5. Añadir las migas y el agua, volver a colocar al fuego y remover enérgicamente para que no se agarren al fondo de la cazuela y para que se mezcle bien el tomate con las migas. Servir inmediatamente.

Notas: Las migas de pastor pueden cocinarse con otros tipos de setas, pero la trompeta de los muertos aporta al

plato un sabor incomparable y una presencia sorprendente.

Receta: Del libro "Fungi, el placer de cocinar con setas". Carlos Ruiz de Vergara, Editorial EGN, www.egn.es



Lengua de vaca en escabeche

INGREDIENTES: 1/2 cebolla · 2 hojas de laurel · 2 o 3 dientes de ajo • 1/4 de vaso de vinagre • 3/4 vaso de aceite • 1 chorrito de vino blanco · Unos granos pimienta negra · 1 ramita de romero (se pueden utilizar otros aromáticos; tomillo, salvia, etc.) • Sal • 1/2 Kg de lenguas de vaca

ELABORACION:

Poner las setas en una sartén con un poco de aceite y freírlas hasta que suelten todo el agua.

Retirar y reservar. En la misma sartén rehogar los dientes de ajo añadir la cebolla picada y pochar sin dejar que coja color. Añadir los aromáticos (laurel y romero), pimienta y vino blanco. Dejar evaporar el vino, añadir las setas, el resto del aceite, el vinagre y

cocinar a fuego muy lento durante media hora. Enfriar y conservar en un bote hermético en la nevera.

Se pueden consumir las setas frías o calientes, en ensalada para revueltos o guisos.



Receta: Bar Orgi de Lizaso

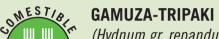
(Cratarellus cornucopioides) Seta negra en forma de trompeta

TROMPETA DE LOS MUERTOS

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES FÁCILES DE RECONOCER





(Hydnum gr. repandum)

• Seta de color crema o anaranjado con aguijones debajo del sombrero

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica



SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS



Al corte carne blanca inmutable

Poros color blanco de jóven, nunca rojos







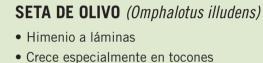
(Cantharellus cibarius)

Himenio a pliegues

Crece en suelo







SETA DE OLIVO (Omphalotus illudens)

- Crecen del mismo pie

• No crecen del mismo pie

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS





(Boletus gr. luridus)

Poros rojos o anaranjados

Al corte azulea







ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

Boletus erythropus

- Al corte azulea y poros rojo-anaranjados
- Pie con puntos rojizos



Boletus gr. luridus

- Al corte azulea y poros rojo-anaranjados
- Pie con retículo

Leccinum quercinum

Poros blanquecinos

- Al corte la carne ennegrece
- Pie esbelto punteado

Boletus gr. luridus

- Poros rojo-anaranjados
- Al corte la carne azulea
- Pie con retículo

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS

Con tonos roiizos

Anillo estriado

- Verrugas del sombrero grises
- Volva escamosa, poco evidente

Amanita pantherina

Sin tonos roiizos

Volva membranosa

Verrugas del sombrero blancas

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS





GORRINGO / ORONJA

(Amanita caesarea)

- Pie y láminas amarillas
- Volva amplia en saco
- Verrugas ausentes o pocas y grandes



KULETO FALTSUA / FALSA ORONJA (Amanita muscaria)

- Pie y láminas blancas
- Volva escamosa poco evidente
- Verrugas numerosas y pequeñas

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS

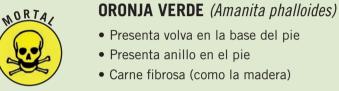
GIBELURDIN (Russula virescens)

No presenta anillo en el pie

Carne que rompe como la tiza

No presenta volva en la base del pie





Presenta volva en la base del pie

- Presenta anillo en el pie
- Carne fibrosa (como la madera)

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica

SETAS COMESTIBLES Y SUS DOBLES TÓXICOS





Russula olivacea

- Láminas amarillas
- Pie rosado, generalmente Láminas blancas
- Pie blanco

GIBELURDIN / CARBONERA

(Russula cvanoxantha)

Sombrero liso

Sombrero con finas escamas

ATENCIÓN: esta información por sí sola no es válida para saber si una seta es comestible o tóxica