



Ficha informativa

food and
nutrition

Recolección de setas

Salga a recolectar setas – hágalas comprobar por los especialistas – prepárelas para comer y: ¡disfrute sin temor a tener que arrepentirse!

Recolectar setas es muy divertido, y su disfrute moderado constituye un complemento sabroso y razonable del menú, pero ¡cuidado! Tenga en cuenta que no todas las setas son comestibles. En Suiza siguen dándose casos de intoxicación debidas al consumo incontrolado de setas recolectadas por particulares.

Control imperativo

Por ello le recordamos que, antes de consumirlas, debe hacer comprobar por un especialista las setas recogidas. Ateniéndose a las reglas que exponemos a continuación podrá disfrutar tranquilamente del doble placer que supone recoger setas y comérselas:

- Recolecte sólo setas conocidas.
- El que no conozca bien los diversos tipos de seta deberá dejar esta afición en manos de los especialistas.
- Transporte las setas en cestas abiertas para que estén bien aireadas. No deben utilizarse nunca bolsas de plástico u otros envases herméticos para su transporte.
- Haga comprobar sin falta las setas recolectadas, antes de disponerlas para el consumo, por un puesto oficial de control de setas. Las autoridades municipales pueden informarle sobre su localización más cercana. En estos puestos de control de setas trabajan profesionales con una formación especializada. No confíe ni en las opiniones bien intencionadas de los amigos ni en tests de dudosa fiabilidad (como por ejemplo que las cucharillas de plata cambian de color al cocerlas, etc.)
- No consuma las setas crudas. Las setas no son apropiadas como ensalada o para untar en salsas y dips.
- Las setas no pueden conservarse mucho tiempo – por ello debe prepararlas y consumirlas inmediatamente.
- Los platos preparados con setas pueden recalentarse sin problemas siempre que, tras un breve periodo de estancia en el refrigerador, se caliente el plato muy bien antes de comerlo.

Hay sensaciones de malestar tras una comida de setas cuyo origen puede ser otro que su posible toxicidad: alergias, incompatibilidades digestivas, toxicidad alimentaria de tipo bacterial, etc. No obstante, en caso de sentirse mal después de comer setas o de albergar sospechas de haberse envenenado póngase cuanto antes en contacto con el médico. Puede solicitar información en cualquier momento en el STIZ (Centre Suisse d'Information Toxicologique, tel.: 145).

En condiciones atmosféricas ideales, las setas surgen por doquier. La Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y de Veterinaria (OSAV) hace un llamamiento a la precaución y desea a todos los buscadores de setas, hombres y mujeres, una temporada provechosa y plena de disfrute.

- OSAV, teléfono : +41 (0)58 463 3033, e-mail : info@blv.admin.ch

- STIZ, Centre Suisse d'Information Toxicologique, toxinfo.ch
- VAPKO, Association Suisse des organes officiels de contrôle des champignons, www.vapko.ch
- SSN Société Suisse de Nutrition, www.sge-ssn.ch