

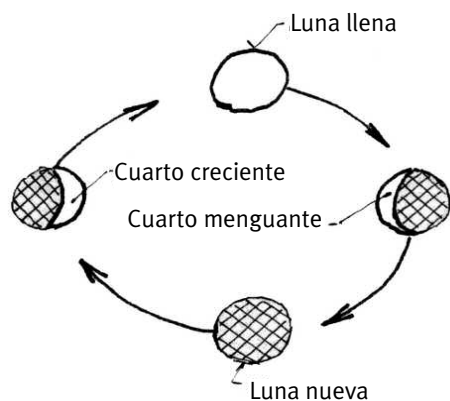
EFFECTOS SALUDABLES

Se dice que tanto la *Calocybe gambosa* como la *Psathyrella candolleana* y la *Psathyrella hidropyla*, además del *Agaricus campestris*, tienen la propiedad de bajar el porcentaje de azúcar en la sangre, por lo que su consumo podría ser interesante para los diabéticos.

GENERALIDADES

Influencia de la Luna

En el crecimiento de las setas, aparte de la época, grado de humedad, temperatura, etc., la fase en que se encuentra la Luna tiene una gran influencia. No obstante, este tema es bastante controvertido, pues hay quien opina que las setas crecen en abundancia en Luna llena; otros, en cambio, que en Luna nueva, etc., es decir, que hay opiniones para todos los gustos.



Según mi experiencia:

- En Luna nueva salen más *Russulas*.
- En el intervalo que va de Luna llena a Luna nueva (en cuarto menguante) salen los *Boletus*.

Influencia del viento sur

En mi opinión, este viento es el mayor enemigo para el crecimiento de las setas, puesto que seca completamente el monte, impidiendo que surjan más, y a las que ya lo han hecho las seca totalmente e incluso las cuartea.

Nota: En este tema también hay quien opina que con este viento salen los *Boletus* abundantemente.

Seta chivato o seta señal

Hay una seta que, cuando sale, nos indica que ha comenzado la temporada de hongos en esa zona. Esta seta (*Clitopilus prunulus*), comestible, es muy delicada y hay que consumirla recién cogida.

Consejos a los recolectores

Existen tantas especies comestibles sin problemas o con problemas solucionables que no merece la pena arriesgarse a consumir las que puedan ocasionarlos, como por ejemplo aquellas que, al cocinarlas, deban alcanzar una determinada temperatura para que la toxicidad desaparezca. Por lo tanto, si queremos estar completamente tranquilos, al consumir las setas comestibles contenidas en este manual, no recogeremos: la *Amanita rubescens*, el *Boletus junquilleus*, el *Boletus queletii* y la *Gyromitra esculenta*.

En mi opinión, una seta que se ha desarrollado en una zona a la que llega el aire marino es más sabrosa que otra de la misma especie que es de una zona a la que no llega este aire.

La *A. Caesarea* continúa su desarrollo si la depositamos sobre un algodón húmedo.

No preguntar nunca a un setero en qué lugar ha recogido sus setas; lo normal es que no te responda y, si lo hace, seguramente, te mentirá.

Es difícil espiar a un buen setero, porque generalmente se da cuenta y, en ese momento, pondrá en práctica mil argucias para engañarte y casi seguro que lo conseguirá, especialmente si se trata de uno que se dedica a la recolección en plan profesional.

AMPLIACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Con objeto de que un recolector llegue a ser un buen especialista, debe ampliar sus conocimientos siempre que sea posible. Para ello, le recomiendo que utilice un sistema bastante sencillo:

–Al ir a recolectar setas, además del equipo adecuado, llevaremos una caja en la que depositaremos uno o dos ejemplares enteros de aquellas setas que nos sean desconocidas.