

Falsos mitos y recomendaciones antes de comer setas

Existen numerosas “reglas falsas” en el mundo de las setas que han ido pasando de generación en generación para diferenciar las setas tóxicas de las setas comestibles

Por

[Javier Marcos Martínez](#)

Hace poco más de un mes el 27 de septiembre de 2019 se emitió en directo en Aragón Televisión una entrevista a un cocinero con restaurante en la provincia de Huesca, que se ha hecho viral debido a sus palabras desafortunadas a cerca de una falsa creencia, que hoy día parecía totalmente desacreditada por parte de todos los amantes de las setas debido al esfuerzo educativo de numerosos micólogos, sociedades micológicas y empresas de divulgación micológica que velan por un aprovechamiento y turismo sostenible como Cesta y Setas.

El cocinero aseguraba que “todas las setas cocinadas con ajo, si no ennegrecía el ajo eran comestibles”. Palabras desafortunadas pues especies potencialmente mortales como [la cicuta verde \(*Amanita phalloides*\)](#) no provocan el ennegrecimiento del ajo. Esta reacción de ennegrecimiento no está relacionada con las toxinas de las setas sino con la presencia de compuestos azufrados.

Falsas creencias de las setas

Existen numerosas “reglas falsas” en el mundo de las setas que han ido pasando de generación en generación para diferenciar las setas tóxicas de las setas comestibles, sin ninguna base científica, por lo que todas ellas **SON ROTUNDAMENTE FALSAS:**

- **Las setas venenosas al cocinarse con un ajo, cebolla, patata u objeto de plata provocan su ennegrecimiento.** Esta reacción de ennegrecimiento no se debe a las toxinas de las setas, si no a los compuestos azufrados. De tal modo que al cocer especies comestibles como [los rebozuelos \(*Cantharellus spp.*\)](#) con una cuchara de plata ennegrecen. O al cocinar un huevo con un ajo o una cebolla provocan su ennegrecimiento. En cambio, especies potencialmente mortales como la cicuta verde (*Amanita phalloides*) no provocan dicho ennegrecimiento.



Amanita phalloides. Crédito Javier Marcos.

- **Las setas que aparecen en el mismo lugar año tras año son siempre comestibles.** En ocasiones junto al micelio de una seta comestible puede fructificar una seta tóxica. Por poner un ejemplo en algunos encinares es frecuente encontrar champiñones silvícolas comestibles (*Agaricus osecanus*) muy cerca de una especie de morfología similar como la cicuta verde (*Amanita phalloides*).
- **Las setas venenosas pierden su toxicidad al mantenerlos en agua, en vinagre o salmuera.** Esto solo sirve para eliminar algunas toxinas solubles en agua de algunas *Russula* y *Lactarius* picantes, pero no eliminan las toxinas más peligrosas como las amatoxinas de la cicuta verde (*Amanita phalloides*), especie potencialmente mortal.
- **Las setas venenosas pierden su toxicidad tras una cocción prolongada con la tapa abierta.** Esto solo es cierto para eliminar algunas toxinas termolábiles, como en los casos de especies como la Amanita vinosa (*Amanita rubescens*) o las colmenillas (*Morchella* spp.). En el caso de especies con otro tipo de toxinas

como amatoxinas de la cicuta verde (*Amanita phalloides*) y la seta rebordeada (*Galerina marginata*) no pierden nunca su toxicidad tras la cocción.

- **Las setas que han sido consumidas por otros animales o tienen bicho son todas comestibles.** Es un error consumir setas que tengan un mordisco de un animal debido a que no se sabe que le ocurrió al animal que la ingirió y que los animales presentan diferente fisiología digestiva a los humanos, pudiendo ser una especie tóxica para los humanos y no para otros animales. Debido a esto es cruel utilizar animales para dar de comer setas que se desconoce su comestibilidad, y que además no es una prueba segura. Tampoco se puede fiar de que las setas se encuentren parasitadas por bichos, ya que especies potencialmente mortales como la cicuta verde (*Amanita phalloides*) es frecuente verla parasitada por numerosos bichos.
- **Las setas venenosas tienen sabores y olores desagradables.** Se cumple en algunas setas tóxicas como la seta azufrada (*Tricholoma sulphureum*) que huele fuertemente a azufre o [el champiñón amarilleante \(*Agaricus xanthodermus*\)](#) que huele fuertemente a fenol. Pero hay setas comestibles con olores desagradables por ejemplo el boleto dulzón (*Hemileccinum impolitum*) que presenta un olor desagradable a yodo en la base del pie. Otras setas potencialmente mortales como la cicuta verde (*Amanita phalloides*) no presentan ni sabor ni olor desagradables. Algunas setas tóxicas como [la seta pérfida \(*Entoloma sinuatum*\)](#) presenta un olor agradable a harina.
- **Las setas que fructifican sobre la madera son comestibles.** Se cumple que algunas setas como la seta de chopo (*Ciclocybe aegerita*) o la seta de ostra (*Pleurotus ostreatus*) fructifican sobre madera. Pero algunas especies tóxicas como la seta de la risa (*Gymnopilus junonius*) o la seta fasciculada (*Hypholoma fasciculares*) o incluso especies potencialmente mortales como la seta rebordeada (*Galerina marginata*) fructifican sobre madera.



Galerina marginata. Crédito Javier Marcos.

- **Las setas se vuelven venenosas al estar en contacto con otras setas venenosas, determinados animales o plantas.** Es una regla totalmente incierta las setas que son comestibles seguirán siendo comestibles aunque hayan estado en contacto con setas venenosas, plantas tóxicas o animales como sapos, babosas o culebras. Pero si es importante antes de consumir setas comestibles que vienen mezcladas en cestas con setas tóxicas es revisar bien las setas y retirar las setas tóxicas así como pequeños trozos de difícil identificación.
- **Las setas son venenosas o comestibles dependiendo del terreno donde crezcan.** Se cumple que en el caso de algunas especies comestibles que fructifican en zonas urbanas, cercanas a carreteras, industrias, vertederos se vuelven tóxicas debido a que acumulan los metales pesados, pudiendo provocar graves problemas de salud. Pero las setas tóxicas seguirán siendo tóxicas tanto en ambientes contaminados como en ambientes libres de contaminación.

Recomendaciones antes de consumir una seta

Antes de consumir setas hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones para evitar intoxicaciones.

- **CONSUMIR SOLO AQUELLAS SETAS QUE SE CONOZCAN AL 100%.** En caso de duda se aconseja dejar las setas en el campo para que continúen su

ciclo vital o bien portar 2 o 3 ejemplares enteros de la especie, para consultar con los profesionales de la sociedad micológica más cercana.

- **No fiarse de aquellas personas que llevan cogiendo setas toda la vida** y creen que conocen todas las setas, si no se fijan en los caracteres taxonómicos para una correcta determinación.
- **No fiarse de las identificaciones realizadas a través de una fotografía de una seta mediante WhatsApp o redes sociales como Instagram o Facebook.** Es complicado a través de una foto conocer las dimensiones de las setas y algunas características como el olor y sabor, por lo que pueden inducir a un error. Y además en el caso que la determinación de la seta fuera correcta, es posible que en la cesta haya setas similares morfológicamente que no sean de la misma especie, pudiendo ser incluso algunas tóxicas.
- **No identificar setas a través de fotografías de una guía. Por muy buena que sea la guía comparar especies recolectadas a través de fotos es un error ya que muchas especies no aparecen en las guías pudiendo ser tóxicas.** Por eso es necesario leer toda la descripción y las posibles confusiones que indica en la guía. Un ejemplo de especie tóxica que no suele aparecer en prácticamente ninguna guía es *Pseudoclitopilus rhodoleucus*, especie fácil de confundir con especies comestibles como [la seta de San Jorge \(*Calocybe gambosa*\)](#), la molinera (*Clitopilus cystidiatus*), el pan de pueblo (*Leucopaxillus lepistoides*) o la cándida (*Clitocybe candida*).



Pseudoclitopilus rhodoleucus. Crédito Javier Marcos.

- **En caso de consumir alguna especie por primera vez se recomienda consumir en pequeñas cantidades debido a posibles intolerancias o reacciones alérgicas.** A mayor cantidad consumida el pronóstico será más grave. También es recomendable realizar una fotografía o dejar algún ejemplar fresco en la nevera para conocer la posible especie responsable si se produce una intoxicación.

En caso de sospechar de una posible intoxicación acudir rápidamente al centro de salud más cercano o llamar al teléfono del Servicio de Información Toxicológica: 915620420 (con atención 24 horas de todos los días del año por personal especializado) y seguir sus instrucciones.

Ya dice el dicho: “TODAS LAS SETAS SE PUEDEN CONSUMIR AL MENOS UNA VEZ”.