



**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.

**PERRETXIKOAK ONGI IDENTIFIKATZEA**  
 Identifikatzean zalantzak izanez gero, ez dira inoiz kontsumitu behar perretxiokak. Izan ere, jan daitezkeen perretxioko gehienek beren doble edo ordezeko pozoitsuak dute.

1.

**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 SAIHESTEA**  
 Perretxiokak gordinik edo ez oso eginak jatea digerigaitza da, eta, gainera, batzuk pozoitsuak izaten dira gordinik daudenean.

3.

**NO ABUSAR EN EL CONSUMO**  
 Las setas poseen sustancias de difícil digestión y además en ocasiones provocan intolerancias y alergias.

**GEHIEGI EZ JATEA**  
 Perretxiokak digerigaitzak egiten dituzten gaiak izaten dituzte, eta, gainera, zenbaitetan intolerantziak eta alergiak sortzen dituzte.

5.

**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 PERRETXI KORIK EZ BILTZEA**  
 Nekazaritzako lur landuetan, errepideen bazterretan eta hirietako lorategietan hazten diren perretxiokak osasunerako arriskuak diren kontaminatzaile kimikoak piltzeko arriskua izaten dute.

7.

**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 perretxioko bat jatea -beste sineste faltsu batzuen artean-, ez dira arrasto onak perretxioko bat jan ote daitezkeen edo pozoitsuak den jakiteko.

2.

**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 recolecta.

**PERRETXI KOAK 24 ORDUAN JATEA**  
 Perretxiokak, oro har, oso produktu galkorrak izaten dira. Hori dela eta, komeni da lehenbailehen hozkailuan sartzea eta bildu eta handik hurrengo 24 orduetan prestatzea/jatea.

4.

**NO MEZCLAR SETAS COMESTIBLES Y TÓXICAS**  
 Si en la recolección las juntamos, en casa existen riesgos de no separarlas adecuadamente.

**EZ NAHASTEA JAN DAITEZKEEN PERRETXI KOAK ETA POZOITSUAK**  
 Biltzean batera jartzen baditugu, gero etxean egoki ez bereizteko arriskua dugu.

6.

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

8.