

## LAS SETAS COMO ALIMENTO

*Resumen realizado por Julián Alonso*

Las setas han sido utilizadas como alimento desde muy antiguo. Son un sabroso alimento en cuya composición entran elementos variados e interesantes.

Culinariamente las setas presentan una gran riqueza en sabores y aromas que hace que algunas especies alcancen precios altísimos en los mercados.

En cuanto al valor nutritivo de los hongos, los datos sobre su composición varían bastante según los autores y según las especies. Por término medio se pueden dar las siguientes cifras:

Agua: 85-90%, Proteínas: 3%, Grasas: 0,5%, Azúcares: 6%, Sales minerales: 1%.

Presentan un nivel proteico superior a los vegetales, siendo mucho más alto en estado seco, en donde alcanzan niveles, por ejemplo, del 33% en el champiñón y hasta el 66% en el caso de *Macrolepiota procera*.

Su contenido en vitaminas no es muy alto, en general, aunque algunas especies contienen cantidades interesantes de diversas vitaminas. Aportan también cantidades importantes de algunos minerales como cinc, cobre, selenio, potasio, fósforo. Además las setas son bajas en calorías, lo que las hace un alimento muy adecuado para dietas.

La correcta manipulación de las setas comienza en el campo. En las excursiones conviene llevar una cesta ancha y poco honda, para no amontonar los ejemplares. Las bolsas de plástico aplastan las setas, se mezclan con la tierra y el calor las ablanda y estropea. Una vez recogida cada seta del suelo y asegurándonos de la especie a la que pertenece, le limpiaremos la parte baja del pie para evitar que caiga tierra en la cesta. Esta tierra sería muy difícil de limpiar después.

No conviene recoger ejemplares viejos, arrugados, agusanados, resecos o en mal estado.

Es importante que respetemos el medio en el que nos encontramos cuidándonos de tirar basura y recogiendo únicamente los ejemplares que vamos a utilizar. Las especies que no recojamos, debemos dejarlas intactas, pues cumplen una función importante en la naturaleza y, además, otra persona que las conozca mejor podría aprovecharlas. Podemos llevar algún ejemplar de las especies que no conozcamos para estudiar en casa, colocándolos aparte del resto de las setas que llevamos para consumo.

Una vez en la cocina conviene revisar nuevamente los ejemplares recogidos. En cuanto a su limpieza, conviene no lavarlas, pero esto no quiere decir que se deban comer sucias. Si se recogen con cuidado y se limpian y raspan las zonas sucias en el propio campo rara vez será necesario pasarles más que un paño húmedo. Si es necesario utilizar agua, hacerlo el menor tiempo posible para evitar que se empapen y pierdan sabor.

Se deben consumir pronto para evitar que se alteren. Pueden guardarse en el frigorífico con cuidado de eliminar las partes sucias y agusanadas. Algunas especies como *Coprinus comatus* hay que consumirlas enseguida porque se estropean en cuestión de horas.

En cuanto a la forma de prepararlas, basta decir que se prestan con toda clase de platos, solas o como guarnición, platos simples o complicados. La imaginación de cada uno le permitirá convertir sus setas en un delicioso alimento.

Incluiremos, después, algunas recetas como sugerencia, pero una forma simple que siempre queda bien es: Sofreír ajo picado en un poco de aceite y añadir las setas partidas dejando que se hagan en el propio jugo que sueltan. Añadir sal y un poco de perejil y dejar hasta que estén en su punto. Con esta simple preparación cualquier especie de calidad está muy sabrosa.

## Trastornos provocados por setas comestibles

Hay que tener en cuenta que muchas setas son alimentos fuertes de los que conviene no abusar. Son delicados y fácilmente alterables. Pueden provocar trastornos si no son frescos o si se comen en gran cantidad.

Algunos de estos problemas se deben a la propia sensibilidad del individuo, que puede ser alérgico a algún componente de la seta .

Otros trastornos se producen por el mal estado de los ejemplares, como pasa con otros alimentos, por estar parasitadas, fermentadas, alteradas por insectos, demasiado viejas, etc. Muchas indigestiones achacadas a las setas se deben sólo al exceso, a salsas fuertes e incluso a la sugestión.

Algunas especies, comestibles cocinadas, son ligeramente tóxicas en crudo. Especies como *Amanita vaginata*, *Amanita rubescens*, *Macrolepiota procera*, *Morchella spp.*, *Helvella spp.*, etc, contienen hemolisinas (que destruyen glóbulos rojos) u otras sustancias que se inactivan al hervir o freír, siendo entonces perfectamente comestibles. En general es recomendable no consumir las setas crudas.

También se ha demostrado que el micelio puede absorber gran cantidad de metales pesados y otros contaminantes presentes en terrenos polucionados que luego aparecerán en gran concentración en las setas, sobre todo en algunas especies del género *Agaricus* (champiñones) de la sección *Arvenses*. Conviene, por tanto, no recoger setas cercanas a carreteras o a zonas contaminadas.

En base a todo lo dicho, resumimos **los principales consejos para el buscador de setas:**

1 - Recoger para consumo solamente las setas que conozca con absoluta seguridad, fijándose en todas sus estructuras (sombrero, pie, inserción de láminas en el pie, volva, anillo, etc.). No consultar los libros fijándose sólo en las fotografías. Debe leerse atentamente todas las características descritas y comprobar su coincidencia completa con las de los ejemplares recogidos.

2 - Utilizar cestas mejor que bolsas. No recoger ejemplares viejos, agusanados, pasados o en malas condiciones. Llevar siempre una navaja para cortar y limpiar las setas.

3 - Respetar el medio en que nos encontramos. No debemos romper o estropear las setas que no vamos a utilizar, ni recoger más de las que pensamos consumir.

4 - No recoger ejemplares cercanos a carreteras ni de zonas contaminadas.

5 - Revisar las setas una a una al llegar a casa. No mezclar los ejemplares para comer con los dudosos. Podrían quedar pedazos de una seta no identificada que resultara tóxica y pasar desapercibida a la cazuela.

6 - No dejar al alcance de los niños ejemplares que no hemos identificado bien.

7 - Recordar la regla básica del buscador de setas: EN CASO DE DUDA: ABSTENERSE. Más vale volver de vacío que sufrir una intoxicación. Conocer los aspectos fundamentales para identificar las setas puede no ser suficiente en algunos casos, pero al menos somos conscientes de nuestra duda y podemos aplicar la regla. El exceso de confianza o la imprudencia pueden causarnos una mala pasada.

Ya en la cocina, recordar:

8 - Tirar los ejemplares en mal estado: parasitados, viejos, fermentados, enmohecidos, etc.

9 - No empapar las setas en agua. Limpiarlas con un paño húmedo y, si fuese necesario, emplear la menor cantidad posible de agua.

10 - A la hora de cocinarlas, independientemente de la receta elegida, no abusar de las grasas y especies, pues las setas son alimentos que tienden a absorber mucho y podrían resultar pesadas.

11 - Cuando probemos una especie nueva, consumirla en pequeña cantidad, por si fuésemos alérgicos a ese nuevo alimento.

12- De las setas que se consuman, guardar siempre algún ejemplar en la nevera. En caso de intoxicación, esto puede ayudar a diferenciar la especie responsable.

13 - Si vamos a guardarlas en frigorífico o conservarlas por distintos procedimientos, recordarse de utilizar sólo los mejores ejemplares. No guardar las conservas durante demasiado tiempo y renovar periódicamente la despensa.

14.- En caso de intoxicación, acuda rápidamente al médico.

## CONSERVACIÓN Y RECETAS DE SETAS

### Congelación

Utilizando siempre congeladores de 4 estrellas, podemos seguir los siguientes procedimientos:

**Al natural:** Con ejemplares, jóvenes, frescos, sanos, limpios y sin exceso de agua. Utilizar mejor ejemplares enteros o si son muy grandes, cortados en 2 o 3 trozos. Para descongelar se sacan del congelador 1 hora antes de usarlas. No dejar descongelar de todo para evitar que pierdan su textura. En cuanto puedan cortarse con el cuchillo, usarlas y añadir a la cazuela. Se pueden usar directamente del congelador si son para guisar.

**Escaldadas:** Se escaldan antes de congelar los ejemplares, entre 2-4 minutos dependiendo de la textura y tamaño.

**Guisadas:** Las setas se guisan en aceite sin sal ni aditivos. También se pueden congelar platos preparados en los que se incluyan setas. Se descongelan dejándolas el día anterior en el frigorífico o utilizando el microondas.

### Conserva al natural

Después de limpiar las setas se ponen en un puchero con agua al fuego. Cuando el agua empieza a hervir se echan las setas y se mantienen 5-8 minutos según la textura de la especie. Se extienden en un paño para que enfríen y escurran el agua. Seguidamente se meten en tarros limpios, pudiendo estar las setas enteras. Cuando faltan unos 3 cm para llenarlos se ponen al grifo y se llenan con agua fría, se cierran herméticamente y se ponen a baño María sobre 1 hora. No se retiran del agua hasta que se enfría el agua.

El mayor problema de este método es la posibilidad de que el contenido de algún tarro fermente por no quedar bien cerrado o por aflojarse. Anotar con etiquetas las fechas de conservación.

### Conserva en vinagre

Las setas en vinagre son ideales para ensaladas, vinagretas, mayonesas, etc.

Son muy adecuadas especies como *Lactarius deliciosus* (niscalos), *Hydnum repandum* (lengua de vaca), *Cantharellus: C. cibarius, C. tubaeformis, Boletus erythropus, etc.*

A las setas se les añade agua y vinagre, a partes iguales y sal. Cuando empieza a hervir se baja el fuego y si tiene así 10 minutos. Se retira del fuego y se deja enfriar. Se retiran las setas, se escurren y se colocan en botes de cristal, cubriéndolo con vinagre, guardando después en sitio fresco.

Se puede añadir en el vinagre, si se quiere, laurel, granos de pimienta u otros ingredientes.

### Setas secas

Limpias las setas, dependiendo de las especies, se cortarán en tiras o si son de poca carne, se dejarán enteras como *Marasmius oreades* (sendeiriña), *Craterellus cornucopioides*. Se colocan en una rejilla en una terraza o en un desván aireado sin que les de el sol directo. Si el tiempo no favorece se pueden secar con ayuda de una estufa dándoles calor suave y moviéndolas

continuamente. Se pueden guardar en bolsas de celofán o en frascos de cristal. Muy adecuadas para salsas, sopas, rellenos, etc.

Respecto a las recetas hay que decir que las setas ofrecen grandes posibilidades en la cocina y multitud de formas diferentes de prepararlas.

De la habilidad, los gustos y la imaginación de cada dependerá que un plato de setas sea un delicioso manjar o una comida vulgar.

Simplemente como orientación mencionamos **algunas recetas básicas para setas:**

### **Revuelto de setas**

500 g. de setas, 50 g. de mantequilla o aceite de oliva, 5 ó 6 huevos, sal y un poco de perejil.

Se limpian las setas. Se cortan en finas rodajas. Se calienta el aceite o la mantequilla y se fríen las setas hasta que hayan soltado el líquido y se haya consumido. Echar los huevos, poco batidos (se pueden mezclar con un poco de nata líquida), salar y mover constantemente el revuelto con cuchara de madera para que no quede lleno de cuajos y resulte cremoso. Servir salpicado con perejil.

### **Tortilla de setas**

Cortar las setas en tiras (½ kilo).

Poner la sartén al fuego con aceite suficiente, 5 ajos y perejil picado. Después de dorarlo ligeramente, verter las setas y guisar unos 20 minutos, echar sal. Batir 6 huevos y mezclar con las setas, poner la sartén con algo de aceite. Una vez caliente verter todo y dejar que se haga y quede jugosa..

### **Setas empanadas**

Se precisan de 10 a 12 sombreros, sal, pimienta, 3 cucharadas de harina, 2 huevos, pan rallado, aceite.

Las setas limpias se salpimientan. Primero se enharinan, se pasan por huevo batido y por último en pan rallado. Presionar con ambas manos el empanado. Freír en abundante aceite caliente hasta que se doren.

Las setas muy carnosas pueden cortarse en rodajas. También puede probarse con *Macrolepiota procera* (zarrota, choupín...) u otras con sombreros anchos, a empanar 2 sombreros, uno contra otro con jamón york y queso en el interior.

### **Setas rellenas**

Esta receta va muy bien para setas con sombreros carnosos como Boletus, champiñones, etc.

Se pueden utilizar muchos tipos de rellenos. El modo más sencillo es aprovechar los pies picados.



Se requieren 3/4 kilos de setas, aceite, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, perejil, sal, pimienta blanca y un poco de pan rallado.

Los pies se separan de los sombreros, se limpian y, si se mojan, se escurren (en los boletos, retirar la capa de tubos y poros. En los champiñones retirar las láminas para hacer sitio al relleno). Se fríen por ambos lados hasta sumirse el líquido que sueltan. Se unta una fuente con mantequilla o aceite. Se precalienta el horno a 220°C. Se pican los pies, la cebolla, el ajo y el perejil. Se sofríen hasta que suman el agua. Poner boca arriba los sombreros en la fuente y rellenarlos con la masa sofrita (se puede ligar esta masa con un huevo batido). Después se salpica el sombrero con pan rallado y se mete al horno dejando que se dore unos 15 min.

### **Setas a la crema**

Para los amantes de la cocina con nata les encantará estas 2 recetas.

Se lavan y limpian las setas (½ kilo) y se cortan en rodajas finas. Se sofríen una cebolla y un diente de ajo. Se añaden las setas y se dejan freír hasta que se consuma el líquido que sueltan. Salar y añadir a las setas un vasito de nata líquida. Echar un poquito de pimienta blanca y dejar hervir unos minutos antes de servir. También se pueden añadir a las setas la nata mezclada con una bechamel fina.

### **Crema de setas**

Cortamos en trocitos las setas (½ kilo). Pueden aprovecharse los pies si se utilizan los sombreros para otra receta. Picamos fino una cebolla y la pochamos en aceite o mantequilla. Añadir las setas y rehogarlas suavemente. Cuando se consuma el líquido que suelten, salpicar con 1 cucharada de harina y dejar tostar un poco. Añadir 1 litro de caldo de gallina o de setas y dejar cocer 20 ó 30 minutos. Dejar enfriar un poco y pasar por un chino o por batidora. Calentar de nuevo y añadir una yema de huevo mezclada con un poco de nata. Sazonar con sal y echar un poco de perejil picado antes de servir.

Otra variante de esta receta para los amantes de la nata es no añadir caldo sino solamente nata, dejar hervir, pasar la batidora y añadir pimienta blanca y perejil a gusto.

### **Sopa de setas**

Se limpian las setas (½ kilo) y se cortan en trozos pequeños. Se pela y pica una cebolla y un diente de ajo. Se calienta aceite o mantequilla en una cazuela y se sofríe la cebolla y el ajo. Se echan las setas y se rehogan. Añadimos 1 litro de caldo de carne y dejamos cocer unos 20 ó 30 minutos. Añadir sal y perejil picado. También se pueden añadir otros ingredientes como: tiras de jamón, puerros o verduras variadas.

### **Caviar de setas**

El caviar rojo se prepara con niscalos (*Lactarius deliciosus* o especies afines de látex naranja). Se precisan niscalos, cebolla, aceite para freír y sal y pimienta a gusto.

Se limpian bien los niscalos, se cortan en trozos grandes y se ponen al fuego en un sartén con aceite.

Cuando están cocinados se apartan del fuego y se reservan. Aparte se fríe la cebolla muy picada y se dora bien. Se mezclan a continuación los niscalos con la cebolla y juntos se trituran en la picadora hasta obtener una pasta fina y uniforme. Por último se pone a punto de sal y se añade pimienta molida si gusta y se deja enfriar. Se sirve de aperitivo en panecitos o miniviscotes.

Se puede hacer un caviar negro utilizando la especie *Craterellus cornucopioides*, popularmente conocida como trompeta de los muertos o cuerno de la abundancia, dando, en este caso, un caviar negro como el betún. El procedimiento de preparación es el mismo.

### **Filloas rellenas de setas y gambas**

Precisamos masa para filloas, ½ litro de bechamel, 100 gr. de queso parmesano, sal, 2 dientes de ajo, setas (300-400 gr.), colas de gambas (400 gr.)

Preparamos la masa con 125 gr. de harina, 3 huevos, 300 cc de agua. Lo batimos y preparando 12 filloas en una sartén. En otra sartén, con un poco de aceite caliente se incorpora ajo (2 dientes) muy picados y las setas, sazonomos y añadimos las colas de gambas peladas. Salteamos todo durante 3 minutos más y finalmente agregamos la mitad de la bechamel.

Se presentan en una cazuela de barro colocando las filloas rellenas, espolvoreamos con el queso y cubrimos con el resto de la bechamel. Se gratina 5 minutos en el horno y se sirve.

### **Arroz con setas**

En una paellera sofreír cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y zanahoria. Añadimos 2 lonchas de tocino o jamón y 2 minutos después las setas. Dejamos hacerse todo otros 4 ó 5 minutos. Añadimos el arroz (a gusto), damos unas vueltas y agregamos caldo hirviendo en la proporción habitual para una paella. Se retira del fuego, aproximadamente a los 20 minutos y se deja reposar otros 5 minutos.

### **Croquetas de setas**

1 kilo de setas 1 cebolla grande 5 dientes de ajo 5 ramitas de perejil 1 vaso de leche huevos, pan rallado aceite, sal y 2 ó 3 cucharadas de harina.

Las setas se limpian y pican finamente. Se pican también la cebolla, los ajos y el perejil. Se echa todo en una sartén y se guisa, poniendo a punto de sal. Se tritura todo en un turmix o una batidora (si se quiere se puede añadir un poquito de jamón al triturar las setas). La masa resultante se vuelve a poner el fuego. Se espolvorea con harina y se revuelve rápido. A continuación se añade la leche. Revolver sin dejar agarrar.

Depositar la pasta estirada en una bandeja y dejar enfriar. Hacer las croquetas, redondas o alargadas.

Rebozarlas con huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite.

### **Albóndigas de monte**

500 gramos de setas 50 gramos de mantequilla

50 gr de pan rallado 1 vaso de vino blanco

3 dientes de ajo 4 ramitas de perejil

1 vaso de leche 1 pimiento rojo o verde

1 zanahoria Medio tomate

2 cebollas 1 vaso de aceite

50 gr. de cuerno de la abundancia (*Cratarellus cornucopioides*) seco, si se dispone de él.

Se limpian las setas y se pican en trozos finos. En una sartén con aceite se pican dos dientes de ajo y dos ramitas de perejil. Dorar un poco y añadir las setas. Guisar hasta que se evapore el agua. Poner a punto de sal. Escurrir y reservar. Volver a poner al fuego con dos cucharadas de aceite y la cebolla picada. Cuando esté dorada, agregar las setas. Rehogar unos 5 minutos.

Triturar y echar la masa en una sartén con un poco de aceite y verter la leche poco a poco y a continuación la harina. Revolver bien hasta que la masa tome consistencia. Extender la masa en una bandeja y dejar enfriar. En una cazuela con aceite echar una cebolla, la zanahoria, el pimiento, el perejil y el ajo, todo bien picado. Cuando empiece a dorarse echar el tomate, las setas secas bien picadas y el vino blanco. Dejar guisar bien, si queda muy espesa, añadir un poco de agua. Pasar la salsa por el pasapurés.

Con la masa de las setas ya fría hacer bolas y rebozar con huevo batido y harina. Freírlas en abundante aceite y colocarla en una cazuela de barro. Cubrir con la salsa y poner a fuego lento durante unos 10 minutos.