

CONSERVACIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS SETAS

Contenidos de las conferencias del autor en las I XORNADAS DE MICOGASTRONOMÍA celebrados en Lugo, octubre 2009 y del libro “LA COCINA DE LAS SETAS” 2001 ediciones Ttrarttalo de

José Antonio Muñoz Vivas (Micólogo de campo y Micogastrónomo)

Nacido en Trapagaran (Bizcaia) en 1941. Desde muy joven siente una gran atracción por la naturaleza y en especial por los hongos. En 1975 funda la Sociedad Micológica Baracaldo. Ya en 1979 gana el 1º Premio en el Concurso Internacional de Gastronomía de Setas y el 1º Premio en el Concurso Gastronómico de Galdakao. Es autor de varios libros de hongos como: *Gastronomía de las setas* (1980), *Nueva Gastronomía de las setas* (1990), *Setas comestibles y venenosas de nuestros bosques* (1991), *Las setas del bosque a la mesa* (1993), *Las setas en Euskal Herria. Cultura y gastronomía* (1998), *La cocina de las setas* (2001).

Ha participado en gran número de certámenes sobre micología en Euskal Herria, Galicia, Asturias, La Rioja, Cataluña, Aragón, Madrid, León, Córdoba, así como en Mejico, Italia, Hungría (Congreso Internacional de Truficultura) y Rumanía en estos últimos años.

En Lugo ha participado en numerosas Jornadas gastronómicas y en los cursos de micología organizados por el Servicio de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Lugo y también de la Facultad de Veterinaria. Asimismo ha impartido cursos en la Escuela Taller de la Diputación de Lugo.

LA CONSERVA DE LAS SETAS

Las setas, como otros alimentos, también pueden someterse a diversos procesos de conservación. Dependiendo del tipo de seta, podremos optar por una u otra modalidad. Es normal que con las setas nos ocurra que tengamos temporadas de abundancia o, por el contrario, de escasez casi total. Los distintos métodos de conservación nos permitirán disfrutar de las setas fuera de temporada. A quién no le gustaría cenar en Navidad un buen revuelto de *Perretxikos* (*Calocybe gambosa*), de boletos o incluso de *Goringos* (*Amanita caesarea*).

Para una óptima conserva, debemos seguir unas normas similares a las que observamos cuando vamos a guisar las setas: que estén bien limpias y sean sanas y frescas; no vayamos a pensar que por el hecho de que sean para conserva utilizaremos deshechos, todo lo contrario, si queremos quedar realmente satisfechos al utilizar las setas, éstas deben haber sido cuidadosamente seleccionadas.

Los procedimientos más usados para la conserva de setas son:

Congelación Desecación En vinagre Al natural

CONGELACIÓN

El congelador debe de ser por lo menos de 4 estrellas y que congele como mínimo a 20° bajo cero.

Existen tres métodos para la congelación de las setas y se deben tener en cuenta algunos consejos que son ciertamente importantes:

Congelación al natural

Antes de nada debemos tener el congelador por debajo de 18° bajo cero; tiempo máximo de congelación: de 6 a 9 meses. Las setas se congelan enteras. Para este método utilizaremos ejemplares jóvenes y medianos, muy frescos y sanos, desechando las setas que puedan estar secas por la acción del viento. Primero se lavan las setas y después se dejan durante un par de horas extendidas en un paño para eliminar el exceso de agua. Es aconsejable que estén enteras, si son grandes en dos o tres trozos como máximo. Empaquetarlas y guardarlas en el congelador.

Para descongelarlas, se sacan del congelador una hora antes de su empleo; se estiran sobre la mesa y, tan pronto como el cuchillo pueda cortarlas, se añaden a una cazuela o sartén con un poco de aceite, para su guisado (de este modo se evita que la carne pierda textura y conserve su aroma). También se pueden emplear directamente del congelador a la cazuela para ser guisadas o estofadas con carnes o verduras.

Congelación tras escaldación

Con este método tenemos dos ventajas: las setas al ser escaldadas reducen su tamaño y por tanto ocupan mucho menos espacio en el congelador y, en segundo lugar, para utilizarlas podemos sacarlas y dejarlas descongelar por completo. No obstante tienen una desventaja frente a las congeladas al natural y es que estas últimas por su textura y aroma en el guiso parecen setas frescas.

Ante todo hay que limpiar y sanear las setas, después escaldarlas de 2 a 4 minutos dependiendo de la textura de la seta y de su tamaño.

Congelación de setas guisadas

Ésta es otra forma de congelación muy importante, ya que de esta manera el aprovechamiento es mayor. Podemos guisar las setas, en su mayoría, siempre y cuando estén sanas.

Debemos limpiar y trocear las setas y guisarlas con aceite de oliva de 0,4°, sin sal ni otros aditivos, con el fin de poder darles la utilidad que queramos.

También se pueden congelar platos preparados en los que se incluyan las setas con carne, verdura, etc. El procedimiento de descongelación para este método consiste en dejarlo en el frigorífico un día o utilizar el microondas. De todos modos, el tiempo de congelación no debe superar los 3 meses.

DESECACIÓN

Es otra manera de poder conservar las setas que, evidentemente, tienen otra aplicación: salsas, sopas, rellenos, etc.

Podemos secar casi todo tipo de setas, pero hay una serie de ellas que tienen una mayor disposición al secado que son:

Marasmius oreades, Cantharellus cibarius, Cantharellus lutescens, Cantharellus tubaeformis, Cratarellus cornucopioides, Morchellas sp. etc.

CONSERVA EN VINAGRE

Las setas en conserva de vinagre son ideales para ser utilizadas en ensaladas e incluso en vinagretas de pescados.

Las setas recomendables para la conserva en vinagre son:

Boletus:

Suillus luteus, *Suillus granulatus*, *Xerocomus badius*, *Boletus appendiculatus*, *Boletus regius*, *Boletus pinophilus*, *Boletus erythropus*, *Boletus luridus*, *Boletus edulis*

Resto de setas

Hydnum repandum, *Albatrellus pescaprae*, *Fistulina hepatica*, *Cantharellus tubaeformis*, *Hygrophorus penarius*, *Hygrophorus poecharum*, *Hygrophorus russula*, *Hygrophorus latitabundus*, *Lactarius sanguifluus*, *Lactarius deliciosus*, *Lactarius quieticolor*

Ejemplo de conserva de setas en vinagre

Ingredientes:

1kg de *Hydnum repandum*

1 vaso de vinagre

1 vaso de agua

1 cucharada de pimienta negra molida

50 g de sal (1 cucharada rasa de las de postre)

Preparación:

Limpiamos bien las setas en el chorro del grifo y las dejamos sobre un paño durante un par de horas. En una cazuela, ponemos las setas, el agua, el vinagre y salpimentamos. Lo cocinamos a fuego medio, revolviendo de vez en cuando. Cuando comience a hervir, contamos 12 minutos y apagamos el fuego. Se deja enfriar en la misma cazuela, tapada, hasta el día siguiente.

Antes de embotarlas, las colaremos pero conservando el líquido, pues con éste llenaremos los tarros hasta que falten 3 ó 4 centímetros hasta el borde. Iremos colocando en el interior del tarro las setas, pero sin obligarlas. Si después del llenado quedase algún hueco, lo rellenaríamos con vinagre blanco normal hasta el borde. Para finalizar, etiquetaremos los botes y los almacenaremos en lugares frescos y oscuros.

No consumir, como mínimo, en 3 meses, aunque lo ideal es acabarlos de un año para otro, pues de esta forma terminaríamos una remesa y embotaríamos otra.

Para los *Boletus*

Es similar la limpieza, pero tenemos que tener en cuenta que en lo que se refiere a las variedades *Suillus luteus* y *granulatus* los ejemplares han de ser pequeños, sanos y duros. Se echan a cocer enteros y con un poco de su pie. También conviene tener en cuenta que en los *Boletus* las esponjas o poros muy maduros hay que retirarlos y, por supuesto, la mayoría de los pies, ya que son demasiado duros. Por lo demás, el proceso es igual que para las otras setas.

Salsa mahonesa de setas

Las setas más adecuadas para realizar las salsa y mahonesas son:

Hydnum repandum, *Lactarius deliciosus*, *Lactarius quieticolor*, *Boletus appendiculatus*, *Boletus erythropus* y *Boletus edulis*.

Es condición indispensable que estas setas estén previamente en conserva de vinagre.

Receta

Ingredientes

3 níscalos pequeños, 2 huevos, 50 cl de aceite, sal y un pizca de pimienta negra.

Preparación

En un recipiente adecuad, echamos los huevos, los níscalos partidos, un vaso de aceite, la sal y la pimienta. Metemos la batidora y la ponemos en marcha sin levantarla del fondo en unos segundos para que se trituren bien las setas; a continuación, vamos levantándola hasta que la salsa engorde. Agregar aceite en función de la cantidad que necesitemos. Conviene

dejarla "reposar" en la nevera una hora antes de degustarla. No es recomendable guardarla durante mucho tiempo, por lo que conviene elaborar lo justo.

Con esta salsa mahonesa se pueden aliñar infinidad de platos, tales como pescados, carnes, ensaladas, verduras, e incluso degustarla sola sobre pan tostado.

CONSERVA AL NATURAL

Es quizás un método que con los actuales congeladores ya está en desuso, pues ocupa bastante espacio y el proceso es bastante más laborioso, más caro y sobre todo más inseguro, ya que muchos tarros suelen fallar y fermentar.

Básicamente se deben escaldar las setas 4 a 8 minutos, según las especies, dejarlas enfriar, llenar los tarros, cubrirlos con agua limpia y cerrarlos. Cocerlos al baño María y cuando el agua rompa a hervir, tenerlos de una hora a hora y media; transcurrido este tiempo dejar enfriar los botes en el agua. No utilizarlos antes de 3 meses.

Mermelada de setas

Setas:

Cantharellus cibarius, *Cantharellus lutescens*, *Cratarellus cornucopioides*, *Pleurotus ostreatus*, *Hygrophorus marzuolus*, *Amanita caesarea*, *Boletus edulis*, *Boletus aereus*, *Boletus aestivalis*

Receta para setas con láminas:

1 kg. de *Cantharellus cibarius*

500 g. de azúcar

25 cl de agua

½ limón en zumo

Preparación

Limpia y lavar bien las setas y dejarlas reposar sobre un paño durante un par de horas. En una cazuela poner legua, las setas en crudo y la mitad del azúcar. En cuanto empiece a diluirse el azúcar, agregar el resto y el zumo del limón. Cocerlo a fuego medio durante una hora revolviendo continuamente con una paleta de madera. Cuando se haya reducido a un tercio, verificaremos el almíbar (que tiene que ser un poco consistente) y, a continuación, lo trituraremos todo y pasaremos por el pasapurés.

Ayudados por un cazo, iremos rellenando los botes de cristal, que serán, preferiblemente de tamaño mediano. Los dejaremos enfriar destapados y hasta el día siguiente, momento en el que los taparemos bien fuerte y los meteremos al baño María en una olla rápida durante unos 15 minutos. Es muy importante que se enfríen en la misma agua de cocción.

Por último se comprueban uno a uno los cierres y demás, se etiquetan correctamente y se guardan en sitio fresco. También se pueden congelar en recipientes plásticos pequeños, y utilizarlos en salsas dulces.

Este procedimiento es válido para todas las setas aquí mencionadas. Si lo deseamos podemos sustituir el agua por vinos tintos, blancos o espumosos.

Para los *Boletus*

1 kg de *Boletus* (sólo los sombreros)

1 kg de azúcar

1 vaso de agua

½ limón en zumo

Preparación

La preparación es similar pero, al ser *Boletus*, su carne es más gelatinosa, por lo que lleva a partes iguales el azúcar y los hongos. Otro dato importante es que sólo se deben utilizar los sombreros y que si los poros o himenio están muy maduros, y éste tiene un color verde oscuro, hay que retirarlo, y aprovechar sólo la carne. Todo lo demás igual.

CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE EL TRATAMIENTO DE LAS SETAS

No cabe duda de que gran parte del éxito al preparar las setas tiene que ver con su recolección, traslado y tratamiento en casa. El método ha de ser siempre el mismo, pero, quizás, desde final de primavera a principios de otoño la época del año más "peligrosa" para que las setas lleguen a casa en buenas condiciones. En este período debemos madrugar e ir a los bosques con la fresca y, además, retirarnos pronto, sobre todo si en la cesta llevamos urretxas (*Russula cyanoxantha*), hongos (*Boletus*) y otras especies de temporada. La mayoría de las veces pasamos muchas horas buscando sin mucho éxito y lo único que conseguimos es que las setas que tenemos en el coche se estén deteriorando a marchas forzadas.

La primera labor a realizar es limpiarlas y elegir los ejemplares o trozos sanos en el mismo bosque, así, aparte de no llevar los que luego tiraremos en casa, ayudaremos a la propagación de las esporas. En el coche debemos sacarlas de la cesta si está llena y repartirlas en otras cestas; si no lo hacemos, las setas se van apelmazando y se airean poco. Nos sorprendería ver, si pudiéramos colocar un termómetro, que en días en que la temperatura exterior es de 25° C, la temperatura que alcanzarían las setas en el interior de la cesta llena podría llegar a 45 ó 50° C. También unos helechos esparcidos por encima mitigan mucho el calor. Cuando lleguemos a casa, y de inmediato, debemos lavarlas en agua fría; esta operación las refresca y las devuelve a la "vida". Al lavarlas, debemos frotar bien las cuñículas en las que suele tener pegados muchos restos vegetales y quitar con un cuchillo las mordeduras. Además, si han sido recogidas en sitios arenosos, debemos lavarlas con agua a presión, sobre todo las láminas. Después de toda esta operación, extenderemos las setas un par de horas sobre un mantel y posteriormente estarán listas para ser guisadas o conservadas.

Aunque en primavera y otoño las temperaturas son más suaves, tampoco debemos descuidarnos y procuraremos sobre todo dejar el coche en lugares con sombra.

Otro consejo importante es intentar no mezclar las especies de distinto porte es decir setas voluminosas y duras con setas más frágiles, por ejemplo *Tricholoma terreum* o *portentosum* con el *Lactarius deliciosus* (éstos, además, mancharían de naranja las láminas) o con *Boletus edulis*. Todas estas especies tan delicadas, en esta situación, llegan a casa deshechas.

En resumen, muchas veces, tras un duro día de monte buscando setas, conviene realizar este sacrificio final, después de la recogida, porque de este modo garantizamos su sabor, aroma y textura, que es en definitiva lo que tratamos de resaltar al elaborar y degustar distintas especies.

Por último unos consejos valiosos para la naturaleza y para los aficionados: debemos recoger únicamente los ejemplares que conocemos, cogerlos enteros sin destrozar el suelo, observarlos y cuando estemos seguros de la especie, depositarla en la cesta previamente saneadas; si no conocemos las setas que encontramos, se pueden llevar unas cuantas aparte para consultar a los entendidos y, en ningún caso, arrancaremos o pisaremos todo lo que veamos (esto último, por desgracia, suele ser bastante frecuente). Hay que señalar para terminar, que algunos aficionados tienen por "costumbre" o por "deporte" coger setas hasta que no caben más en el coche con el único objeto de ser el centro de admiración de sus amigos. Haciendo esto, algunas se comen y la inmensa mayoría acaban en la basura por pura desidia, porque limpiar tal cantidad de setas es una labor de muchas horas y lo mismo sucede con su elaboración para la conserva. Así, debemos ser consecuentes y recoger lo estrictamente necesario, pues por detrás puede venir otro aficionado que las pueda aprovechar.