



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

“LA COCINA DE LAS SETAS”

AUTORÍA JOSÉ MIGUEL REQUENA PELÁEZ
TEMÁTICA LA MICOLOGÍA, SETAS COMESTIBLES Y APLICACIONES CULINARIAS
ETAPA CICLOS FORMATIVOS DE COCINA Y GASTRONOMÍA Y DIRECCIÓN DE COCINAS

Resumen

Vamos a conocer en este artículo, un poco sobre el mundo de las setas, sus cualidades organolépticas y nutritivas, ciertos aspectos sobre la calidad y sus categorías. Veremos algunos ejemplos de setas comestibles.

Y, por supuesto sus aplicaciones culinarias, como conservarlas y cocinarlas o viceversa, cuales son los métodos culinarios más apropiados para su elaboración, o con qué ingredientes combinan mejor.

Palabras clave

Seta, hongo, pie, sombrerillo, silvestre, cultivada, proteína, fibra.

INTRODUCCIÓN

El objetivo final que se pretende con el estudio de este tema es, conocer un poco sobre el mundo de las setas, vamos a aprender a conservarlas y cocinarlas o viceversa, cuales son los métodos culinarios más apropiados para su elaboración, o con qué ingredientes combinan mejor, pero para una persona que se inicia en el mundo de la cocina y la gastronomía, como pueden ser el alumnado de los ciclos formativos de la rama de Hostelería y Turismo, sobre todo los relacionados más directamente con la cocina, no sólo es importante conocer el final, es decir saber cocinar un plato, también debe saber el porqué es así y no de otra manera, o porqué combina con este ingrediente y con este no, o por qué podemos hacer esta elaboración y esta otra no.

Esto se consigue mediante una secuenciación de contenidos, que como es lógico, deberán ir de menor a mayor dificultad, así que, para conseguir el objetivo final, primeramente habrá que superar unos objetivos intermedios, por lo tanto, igualmente es importante saber las cualidades de los productos, en este caso de las setas, tanto organolépticas, como nutritivas, gracias a estas últimas podremos saber si es conveniente incorporarlas en ciertas elaboraciones, o si cierto tipo de personas las podrán consumir o no.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Conocer ciertos aspectos sobre la calidad de las setas, y por supuesto, conocer algunas categorías y si estas son comestibles o no, ya que como sabemos algunas setas son tóxicas, pudiendo provocar incluso la muerte en algunas ocasiones, hecho que hace pocos días pudimos escuchar en los medios de comunicación.

1. IDENTIFICACIÓN DE LAS SETAS

Las setas se clasifican dentro del grupo de los hongos, y ¿qué son los hongos?, pues bien, los hongos, son unos seres filamentosos, ya que las células que lo forman son alargadas, que al unirse forman hilos, y por estos hilos circulan las sustancias nutritivas de las que se alimentan.

A la red de hilos se le llama micelio, así que el micelio, cuando está a punto de reproducirse, conforma la estructura típica de la seta, en forma de paraguas.

Alrededor de 100.000 especies distintas de hongos se cree que existen en la tierra, de las cuales unas 80.000, aun no han sido estudiadas, generalmente se reproducen en lugares donde hay mucha humedad, como por ejemplo en los pies de los árboles.

Los hongos pueden ser beneficiosos para nuestra salud, desarrollando procesos en ciertos alimentos como la cerveza, el vino, el pan o el queso, que los hacen más digestibles para nuestro organismo, e incluso con algunos de ellos se desarrollan ciertos antibióticos como la penicilina, pero también hay hongos dañinos que producen enfermedades, alucinaciones, e incluso algunas pueden llegar a provocar, como hemos mencionado anteriormente, la muerte de la persona que la consuma.

2. PARTES QUE CONFORMAN LAS SETAS

La mayoría de las setas, como hemos mencionado anteriormente tienen forma de paraguas, la parte de arriba es el *píleo*, y se conoce como **sombrerillo**, y el **pie** de la seta se llama *estipe*. Hay ciertas especies que pueden carecer de alguno de los componentes, o incluso de los dos.

El pie de la seta puede tener varias formas, inflado, bulboso, cilíndrico, flexuoso, y su superficie puede ser lisa, con escamas, áspera, fibrilosa, etc., y su interior puede ser algodonoso, hueco, macizo, o fistuloso.

El sombrerillo, según el desarrollo de la seta puede cambiar su forma, siendo desde más convexa a más aplanada, este está recubierto de una fina lámina llamada cutícula, esta se puede desprender, y puede ser lisa, rugosa, escamosa, vellosa, gelatinosa.

3. CLASIFICACIÓN DE LOS HONGOS

3.1. Eumicetes u Hongos Verdaderos

La mayoría de las setas pertenecen a este grupo de hongos, aunque no todos los hongos de este grupo producen setas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

3.2. Ascomycotina

Son hongos terrestres, forman el grupo de hongos mayor, con unas 30.000 especies. Estos pueden vivir en forma de levaduras en concentraciones acuosas azucaradas, como las levaduras del vino o la cerveza. Algunos tipos de setas pertenecen a este grupo.

3.3. Basidiomycotina

Estos hongos producen las setas características con forma de paraguas. De este grupo son la mayoría de las setas que se cultivan para su comercialización, como pueden ser los champiñones o las setas oreja de fraile.

3.4. Heterobasidiomycetes

Este es un grupo poco numeroso, no produce setas. Los hongos de este grupo son parásitos, que provocan enfermedades en las plantas, formando esporas dentro de los organismos parasitados, atacan a cereales como el maíz o el trigo.

3.5. Homobasidiomycetes

Este es el grupo más importante para los amantes de las setas, y también para nosotros, ya que a este grupo pertenecen la mayoría de las setas comestibles. Muchas de ellas se utilizan como componente de medicamentos, otras como el "*Cantharellus cibarius*", muy apreciada a nivel gastronómico, o dentro de este grupo las llamadas Clavariáceas, o "manitas", que tienen forma de coliflor, y en las que encontramos varias especies comestibles.

Dentro del grupo de las Homobasidiomycetes, se encuadra un subgrupo llamado *Agaricanae*, el cual también incluye la mayoría de las setas comestibles, pero también venenosas, en este subgrupo encontramos ciertos tipos de champiñones, las conocidas como "*Pedos de Lobo*" (que se consumen cuando son jóvenes), las "*Falo Hediondo*" o las "*Corazón de Bruja*".

3.6. Deuteromycotina

También llamados Hongos Imperfectos, se conocen unas 30.000, especies de las cuales algunas de ellas son perjudiciales para ciertas plantas comestibles como el "O. Melancoliales", que ataca a la vid, o el "O. Agonomycetales", que ataca al tomate.

4. IDENTIFICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS DE LAS SETAS

La textura de una seta, puede ser desde más tierna a más elástica.

Su olor puede variar de más suave a más intenso, pasando por aromas anisados, afrutados, aromáticos balsámicos o alcanforados, algunas nos recuerdan a las almendras a margas, otras al heno recién cortado, los olores más fuertes, nos pueden recordar a rábanos, a patata cruda, a harina rancia, o a pimienta. Hasta encontramos setas con olores realmente desagradables, pudiendo oler algunas a manteca rancia, a pescado podrido, a legía o a amoníaco e incluso alguna de ellas, nos puede oler a cadáver.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

En cuanto al sabor de las setas, podemos encontrar desde sabor a avellana, a nueces, algunas pueden ser picantes, otras amargas, y algunas aunque las menos, pueden tener un sabor dulce.

Ciertos tipos de setas resultan casi inconfundibles, que son generalmente las de uso más común. Cuando se recolectan setas en el campo, lo mejor y más importante es no mezclar setas de aspectos claramente diferenciados, para así evitar confusiones a la hora de comprobar si son setas comestibles o no, o que una no comestible, le traspase esporas a otra que sea comestible.

Las setas son muy sensibles a las variaciones de pH del suelo en el que crecen, pudiendo ser este más ácido en el caso de terrenos pizarrosos, o graníticos, o más básicos como los calizos o yesosos.

Otro aspecto interesante a tener en cuenta es a qué tipo de árbol, pertenece la madera donde se desarrolla el hongo, que posteriormente dará lugar a la seta, o sobre qué tipo de árboles se desarrollan setas bajo sus copas.

5. LA RECOLECCIÓN

Lo mejor si se van a recolectar setas al campo, es utilizar cestas de mimbre u otro material parecido, y a poder ser con departamentos diferenciados para colocar las diferentes especies, no es aconsejable usar una bolsa de plástico, ya que en estas las setas no pueden respirar, y se condensaría el agua de transpiración, y se ensucian con la tierra que tiene adherida a los pies.

Otros utensilios importante a la hora de recolectar setas son un bastón o un palo, para ir apartando la hierba o las hojas del suelo, y un cuchillo, para poder cortarles la parte de las raicillas que lleva más tierra adherida, ya que las setas no se cortan, se arrancan y después se le hace el proceso anterior.

Siempre que se recolecten setas, debemos cerciorarnos que estas se recojan en su punto óptimo de madurez, ya que las setas recolectadas aun inmaduras, no han desarrollado todas sus cualidades organolépticas, además de provocar una descomposición más rápida de la seta.

Si vamos a recolectar setas silvestres, deberemos tener en cuenta unas consideraciones, para empezar recolectaremos la cantidad de setas justas para el consumo que vayamos realizar, o que vayamos a consumir en un breve período de tiempo.

Siempre elegiremos las setas que ya hayan madurado, dejando las jóvenes, para que estas maduren. Los ejemplares elegidos deberemos comprobar que no tengan roturas, rajadas, mordeduras de animales, picaduras de insectos, sin heridas, ni signos de podredumbre.

Seleccionar siempre ejemplares que estemos totalmente seguros que son comestibles, si encontramos ejemplares que no conseguimos identificar, consultar siempre con una persona entendida, o mejor aún, no cogerla.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

6. CUALIDADES NUTRICIONALES

Las setas comestibles, generalmente están compuestas por un alto porcentaje de agua, entre el 89 y el 94%, de la seta es agua.

El contenido proteico de las setas, es elevado, con respecto a otros alimentos, aportando en fresco entre un 3 y un 5,5% de proteínas, esto hace que reciban ciertos apelativos como la “carne vegetal”, o “carne de los bosques”. Si desecamos las setas, este valor proteico aumenta hasta 10 veces más, pudiendo alcanzar valores de hasta el 33% en los champiñones cultivados, e incluso hasta el 42,5%, en el Boletus Edulis.

Su contenido en hidratos de carbono puede variar desde prácticamente nulo con un 0,1%, hasta un 5,2%, encontrando algunos glúcidos característicos de las setas como el manitol. Algunos comunes a otros muchos alimentos como la glucosa o la hemicelulosa, los encontramos también en algunas variedades de setas. Estos glúcidos, generalmente aportan energía, o realizan funciones de sostén, además de funciones reguladoras, ya que la hemicelulosa, es fibra y por lo tanto esta no la digiere el organismo.

El contenido lipídico de las setas es realmente bajo, por no decir inapreciable, su proporción se encuentra entre el 0,1 y el 0,5%, en ciertas especies de setas encontramos algunos ácidos grasos como el oleico y el palmítico.

En cuanto a su contenido en minerales, su aporte ronda el 1%, destacando sobre todo el ácido fosfórico, que alcanza contenidos relativamente alto dentro de las setas, además también contiene cantidades considerables de potasio, calcio, hierro y magnesio y en menor cantidad el sodio.

Si hablamos de vitaminas, hay que destacar la presencia de Vitamina D, al contrario que los vegetales que son totalmente deficitarios en esta vitamina, y por el contrario las setas como los vegetales sí que contienen Vitamina C, aunque en menor proporción y no todas las especies.

7. SETAS COMESTIBLES

Las setas son de aquellos alimentos, que, o gustan o son odiados, e incluso temidas por ciertas personas, ya que en ocasiones se escuchan casos de personas fallecidas por el consumo de setas. Lo cierto es que hay que tener conocimiento de lo que comemos, y si no estamos muy conformes simplemente rechazarlo.

Las setas, incluso las comestibles, pueden provocar ciertas reacciones alérgicas en algunas personas, e incluso para personas sanas, en ciertos momentos pueden resultar indigestas, lo recomendable para evitar indigestiones, es consumirlas siempre cocinadas.

Hoy en día, la mayoría de las setas que se consumen son cultivadas, y por lo tanto se evita el problema de las intoxicaciones, algunas de las setas que se cultivan son, el Champiñón de París, la Seta Chopo, la Maitake, el Shiitake, la Oreja de Judas, o el Cuerno de la Abundancia.

Algunas de las setas silvestres que son excelentes para el consumo son, la Amanita Caesarea, los Boletus (Boleto Reticulado, Calabaza o el Boleto de Pino), la Calocybe gambosa o Seta de C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Primavera, la *Cantharellus Cibarius* conocida como Rebozuelo, la *Gyroporus cyanescens* o Boletto de carne azulada, algunas del genero de las *Hygrophorus* (como la Mocososa o la Higróforo comestible), la *Lactarius sanguifluus* o Lactario color de Sangre, la *Marasmius oreades* o Senderuela, las Morchellas o Colmenillas, o algunas pertenecientes a la familia de las *Tuber* (como la Criadilla de Tierra, el Tartufo blanco o la Trufa negra o de Perigord).

Otras también muy buenas para el consumo son algunas Amanitas (como la Gurumelo o la Amanita enfundada), algunos *Boletus* (como el Boletto mate o el Boletto real), la *Cantharellus lutescens* o Trompeta amarilla, algunas del grupo de las *Gyromitras* (como la Giromitra gigante, la Oreja de Gato o el Boletto Castaño), algunas de la familia de las *Lactarius* (como los Niscalos), la *Pleurotus eryngii* o Seta de Cardo, o la *Terfezia arenaria* o Trufa de León.

Algunas setas comestibles buenas aunque no tanto como las anteriores con las pertenecientes por ejemplo al grupo de las *Agaricus* (como algunos tipos de Champiñones), algunos tipos de *Boletus* (como el Pie rojo o el Boletto de Quelet), la *Cantharellus tubaeformis* o Trompeta, algunas del grupo de las *Leccinum* (como los Boletos de carne dura, anaranjado y anaranjado robusto), o algunas del grupo de las *Russulas* (como la *Rusula* mayor, la *Rusula* blanca o la *Rusula* dulce).

Para terminar esta clasificación de setas comestibles, mencionaremos algunas cuyo consumo es aceptable, pero son de menor calidad que las anteriores, son algunas pertenecientes al grupo de las Amanitas (como la Amanita anaranjada, o la amanita de pie grueso), algunas pertenecientes al grupo de las *Calvatia* (como las Pedo de Lobo Grande y Pedo de Lobo Gigante), el *Boletus Fragans* o Boletto oloroso, algunas pertenecientes al grupo de las *Clitocybe* (como la Pardilla o la Clitocibe Gigante), algunas pertenecientes al grupo de las *Helvellas* (como la Oreja de Gato o la Oreja de Gato negra), otras pertenecientes al grupo de las *Lactarius* (como el Níscalo de Chopo o el Hongo Pimentero) o algunas pertenecientes a la familia de las *Suillus* (como el Boletto Viscoso, el Boletto granulado o el Boletto anillado).

Vamos ahora a conocer más en profundidad, algunas de las setas más apreciadas:

Barbuda

Tiene forma de paraguas cerrado, su pie es hueco, cilíndrico y fibroso, de color blanco, el sombrerillo tiene forma de campana alargada.

Su carne es blanca, blanda y delgada, de olor prácticamente inapreciable y sabor delicado.

Gastronómicamente, esta seta es muy apreciada por poseer un aroma y sabor muy suaves, pero se deben de consumir sin dejar madurar excesivamente.

Su carne gelatinosa es buena para el consumo por diabéticos, además se cree que es beneficiosa para el estómago.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Boleto

Los Boletos o Boletus, son unas setas de color pardusco, gruesas y rechonchas, su pie macizo y grueso, más ancho en su parte inferior, le da forma de bulbo. El sombrerillo es convexo, de color marrón claro, y superficie lisa.

El color de su carne es blanco y no cambia cuando se rompe o se corta, pero amarillea cuando envejece.

Es una de las setas consideradas como excelentes para el consumo, su aroma a “hongo fresco”, es una de las cualidades por las que es apreciado. Su carne es de sabor agradable con un toque ligero a nuez. Es bueno para su consumo en crudo, su pie también se consume.

Es muy buena para conservar, podemos encontrarlas encurtidas, secas o esterilizadas en conservas.

Carbonera

Forma de paraguas, su pie es blanco o violeta muy claro, corto pero voluminoso, se estrecha en la base, y se quiebra con facilidad. El sombrerillo es globoso. La cutícula tiene estrías y se separa con facilidad.

Su carne es blanca, pero se vuelve gris al contacto con el aire, es muy quebradiza, de olor débil y sabor dulce algo picante.

Esta es una de las setas clasificadas como excelentes para el consumo, es muy sabrosa por lo que se puede utilizar como acompañante o guarnición en numerosos platos, además es muy apta para desecarlas.

Champiñón cultivado

Típica forma de paraguas, pie cilíndrico con la base algo bulbosa. De color blanco, un poco pardusco y liso. El anillo es blanco, algodonoso y membranáceo. El sombrerillo es convexo. Su carne es blanca y espesa, con los roces se vuelve pardusco rosado. De olor y sabor suaves.

Son muy apreciados gastronómicamente, por su gran producción, por su precio no muy elevado, de olor y sabor muy agradables.

Estos se pueden consumir incluso crudos en ensaladas, cocinados en guarniciones, como acompañante de platos, formando parte de rellenos, etc.

Nutricionalmente aportan pocas calorías, pero son ricos en vitaminas sobre todo del grupo B, oligoelementos y cobre. Su consumo es recomendable porque disminuye la incidencia del cáncer.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Colmenilla

Con un sombrerillo redondeado de color gris ceniza, recubierto de hendiduras irregulares, nos puede recordar a un panal de miel, sujetas a un pie cilíndrico de color blanco, pudiendo alcanzar en algunos casos incluso hasta los 10 cm.

Su carne es blanca de sabor suave ligeramente picante, y olor suave, frágil pero al mismo tiempo consistente y elástica.

Otra de las setas clasificadas como excelentes para el consumo. Aunque para poder consumirlas se deben hervir varias veces, cambiando el agua entre cada hervor. El hueco que tiene en el sombrerillo, las hacen muy apropiadas para rellenarlas.

Gamuza

Con forma de paraguas, su color es amarillo pálido. Su pie es corto y macizo, más o menos cilíndrico, y algo hinchado, su superficie es lisa. El sombrerillo es de forma irregular.

Su carne es de color blanco o amarillento, compacta y quebradiza. De sabor dulce cuando es joven, pero amarga conforme envejece, su olor es suave.

Seta muy apreciada gastronómicamente, es de buena calidad, y se conserva bien, simplemente colgadas por un hilo al aire se secan con facilidad, y también son buenas para congelar.

Para consumirlas es recomendable cocerlas bien, para eliminar su sabor amargo. Se recomienda no dejarlas madurar mucho para su consumo.

Níscalo

Forma de paraguas grande, es una seta pequeña, ya que su pie es corto, pero grueso, cilíndrico y se estrecha en su parte inferior, este es de color blanco y está hueco. El sombrerillo de joven es convexo, pero se aplanan al madurar, su color es anaranjado pardusco.

Su carne es compacta y granulosa, al corte podemos comprobar su parte externa anaranjada, y el resto de color blanquecino, su olor es afrutado, de sabor dulce (por su contenido en latex) al principio y posteriormente algo amargo.

Es una seta muy apreciada gastronómicamente, su sabor es fuerte, por lo que la hacen muy recomendables para asar a la brasa o incorporarlas como acompañantes en guisos. Para eliminar el gusto amargo del final es conveniente cocerlas bien.

Son buenas para conservar en salmuera.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Oreja de Judas

Tiene forma de copa al revés. En su parte externa tiene una especie de pelillos, y su cara interna es de color marrón rojizo y lisa. El sombrerillo se encuentra prácticamente pegado a la madera, por lo que su pie es muy corto.

Su carne es elástica, gelatinosa, firme y membranosa, de color translucido, su olor y sabor son prácticamente inapreciables.

Muy apreciada gastronómicamente hablando, se puede consumir crudas en ensaladas. Para poder consumirlas hay que secarlas, y posteriormente se puede cocer, y se debe consumir al momento, ya que pocos minutos después de cocerlas pierden su sabor y consistencia.

Oronja

Con forma típica de paraguas, su pie es grueso, macizo y carnoso, pero esbelto, no bulboso y recubierto por una especie de saco algodonoso, de color amarillo vivo. El sombrerillo primero hemisférico, y después ovoide aplanado, es algo carnoso, y de color rojo anaranjado. Su cutícula es brillante.

Su carne interiormente de color blanco, pero exteriormente amarillea, es tierna, su olor es suave, y su sabor agradable y dulce.

Esta seta es apreciadísima en las cocinas de casi todo el mundo, muchos la consideran la mejor de todas las setas. Su carne como comestible es excelente, de textura suave y blanda, se puede consumir frita, a la parrilla, cruda en ensaladas.

Su carne aguanta muy poco, así que habrá que consumirla casi al momento.

Seta de Cardo

Forma típica de paraguas, su pie es cilíndrico, corto, firme y macizo, de color blancuzco. El sombrerillo, de forma irregular, es abierto y cóncavo, de color blanco crema o marrón oscuro.

Su carne es blanca, tenaz, pero flexible, y de aspecto seco, su olor y sabor no son muy pronunciados.

Esta seta es una de las más buscadas, ya que su consumo se remonta a culturas bastante antiguas. Para consumir es excelente, muchos opinan que es la más carnosa y sabrosa de todas las setas, aunque en verdad su carne es algo insípida.

Con ella se elaboran multitud de platos y acompaña como guarnición a otra gran variedad de elaboraciones.

Es buena para la conservación en seco, ya que aunque se seque no pierde mucha forma.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Shiitake

Tiene forma de paraguas, su pie es de color pardo amarillento, es grueso y macizo, cilíndrico, y cubierto de escamas. El sombrerillo es semiesférico y está cubierto de fibrillas, su color puede ir desde el pardo amarillento al marrón rojizo.

Su carne blanca amarillenta, tiene aspecto de corcho, es aromática un poco picante, y su sabor nos recuerda al puerro.

Esta seta muy apreciada en la cultura gastronómica china, cada vez se está expandiendo más, estas las podemos encontrar secas, y para utilizarlas habrá que hidratarlas en agua templada.

Tiene un alto contenido en proteínas, lo cual la hace muy recomendada en la cocina vegetariana y muy apropiada en dietas de adelgazamiento. Se le atribuyen numerosas cualidades medicinales, como prevención de enfermedades cardíacas, el cáncer, o la hipertensión.

Su carne sabrosa, esponjosa, y algo acidulada, las hacen muy apropiadas para consumirlas fritas.

Trufa Negra

Este hongo no es una seta, pero lo vamos a mencionar por su importancia gastronómica.

Estos hongos se forman bajo tierra, de formas irregulares, parecen como patatas arriñonadas. Su capa externa está recubierta de una pequeñas verruquillas. Cuando es joven es blanca, pasando a rojizo conforme va creciendo, para al final adquirir su color típico negro, y en su interior tiene venillas blancas.

Es el hongo que alcanza los precios más altos en el mercado, gastronómicamente es muy apreciada, ya que su carne es tierna y muy aromática, recordándonos su olor a frutos secos tostados. Su sabor intenso y duradero, algo picante, la hacen un condimento increíble, acompañando arroces, pastas y patatas, también queda genial en platos de carnes.

Esta se suele comercializar fresca, pero lo más normal es encontrarlas enlatadas o conservadas en botes de cristal.

8. CATEGORÍAS DE LAS SETAS

Estas categorías son relativas a setas de cultivo.

8.1. Categoría Extra:

Son las setas pertenecientes a las siguientes variedades, y se deben presentar sin defectos de coloración ni forma:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Morchella Cónica, M. Esculenta, M. Rotunda, M. Elata, M. Costata, Pleurotus Eryngii, P. Ostreatus, P. Pulmonarius, P. Cornucopiae, Boletus Aestivalis, B. Edulis, B. Pinicola, Cantharellus Cibarius, Lactarius Sanguifluus, Calocybe Gambosa y Tricholoma Portentosum.

8.2. Categoría Primera:

Son setas incluidas en la categoría anterior, pero con leves defectos de color y formas. Aparte de las incluidas de las siguientes variedades:

Agaricus Arvensis, A. Campestris, Lactarius Deliciosus y Marasmius Oreades.

8.3. Categoría Segunda:

Son todas aquellas setas de las variedades incluidas en las categorías extra y primera, sin las características de calidad exigidas para estas categorías, aunque para su consumo deben cumplir todos los requisitos exigidos, que determina la legislación.

9. COMERCIALIZACIÓN DE LAS SETAS

Para comercializar las setas en envases, estos deberán estar debidamente etiquetados, especificando las siguientes características:

- Denominación del producto.
- Si son cultivadas o silvestres.
- Variedad, género y especie.
- Peso.
- Categoría.
- Fecha de caducidad.
- Lote.
- Condiciones de conservación.
- Ingredientes (si son por ejemplo mezcla de varias setas).
- Identificación de la empresa que la comercializa, envasa, exporta o importa.
- Características nutricionales.

10. COCINANDO SETAS

Hasta hace algunos años, han existido zonas en las que las setas eran alabadas, pero también lugares donde eran casi odiadas, esto era debido a ciertas historias que relacionaban las setas con alucinaciones, enfermedades, e incluso la muerte de las personas que las consumía, quizás en estas regiones es más común la aparición de setas no comestibles, que junto a la poca información que se pudiera tener, hacía que se tuviera esa especie de respeto o miedo al consumo de las setas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Hoy en día, esto es cada vez más difícil que ocurra, cada vez hay más información en libros, revistas, internet, aunque como ha pasado hace poco, sigan pasando casos de personas intoxicadas. Hay que analizar y comprobar bien qué tipo de seta estamos consumiendo, si sabemos que las setas son salvajes.

En parte ese miedo hoy en día también se ha mitigado, gracias al consumo de setas de cultivo, ya que como hemos comprobado, muchas de ellas ya se crían para su consumo.

Las regiones españolas con gran arraigo y tradición en el consumo de setas, son Cataluña, Navarra y el País Vasco, aunque hoy en día su consumo está prácticamente extendido por todo el país, y es raro el restaurante que no incluye en sus cartas o menús, platos elaborados con setas o que incluyan setas en los platos como guarniciones o acompañamientos.

Las setas, desde el punto de vista de la alimentación, nos aportan unos aspectos importantes, para empezar, su aspecto suave, sedoso, aterciopelado, de su carne hacen que su consumo nos proporcione una sensación placentera al degustarlas. Para seguir, tenemos esos efectos estimulantes y en algunas ocasiones afrodisíacos, que ciertas personas aseguran que poseen algunas variedades de setas, algunos afirman que esto es debido a la similitud que ciertos tipos de setas tienen con los órganos reproductores masculinos, como por ejemplo algunos tipos de Colmenillas, y que en muchos lugares las setas reciben el nombre de “Plantas del Amor”.

Aparte de estas historias o anécdotas, podemos decir que las setas, son un alimento que hoy en día adquiere cierta importancia, gastronómicamente hablando, forman parte de multitud de platos y elaboraciones, como ingrediente principal en muchas de ellas, como acompañante en otras, en guarniciones de pescados y carnes.

Desde el punto de vista nutricional hemos comprobado que es un alimento con un poder energético relativamente bajo, unas 25,5 a 43 kcal, por cada 100 gramos, dependiendo de la variedad, este aspecto hace a las setas muy aptas para el consumo por personas con problemas de obesidad, o para dietas de adelgazamiento.

Otro aspecto nutricional a resaltar es su relativamente alto aporte proteico, su alto contenido acuoso, y su importante aporte en ese elemento tan importante para regularizar las funciones gastrointestinales como es la fibra.

Las setas, como hemos podido comprobar son seres vivos, son vegetales, por lo tanto tienen una duración determinada, y por lo tanto se incluirían dentro de los productos perecederos, además las setas si no se tratan adecuadamente, su deterioro se puede producir en un período de tiempo realmente corto, así que, es muy importante asegurarnos que las setas que recibimos, poseen la mayor frescura posible.

En las setas silvestres, los cortes o mordeduras de animales, y ciertas enfermedades que se pueden reproducir por parásitos, provocarán deterioros en las setas que harán que las desechemos para su consumo. Esto en parte hoy en día se puede evitar, utilizando setas de cultivo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°50 –ENERO DE 2012

Cualquier método de cocinado que utilicemos para la elaboración de setas, debe garantizar que se van a respetar las cualidades organolépticas de estas, y si es posible realzarlas, y por supuesto que no destruyan sus propiedades nutritivas.

Para empezar, si son setas silvestres, deberemos lavarlas siempre con agua fría, justo antes de su consumo, y consumir prácticamente al momento, para que no pierdan sus propiedades mencionadas anteriormente.

CONCLUSIÓN:

Hemos descubierto en este artículo un poco más sobre el mundo de las setas, estos alimentos desconocidos por unos y alabados por otros, nutritivamente son apreciadas, gracias a su aporte proteico que la hacen recomendable en dietas de adelgazamiento, como sustituto de las proteínas animales, son muy apreciadas por personas que siguen dietas vegetarianas.

Pero vegetarianos o no, para dietas o simplemente por el disfrute de consumir algunos de estos ejemplares, lo que sí es de reconocer, es que cada vez encuentran más hueco en las cocinas modernas, muchos de ellos son exquisitos manjares que darán a nuestros platos y elaboraciones un toque distinto. Otras formarán parte de riquísimas guarniciones o acompañamientos, silvestres o cultivadas, frescas o en conservas, típicas de la zona o exóticas venidas de otros países, las setas nos ofrecen un amplio abanico de posibilidades culinarias.

BIBLIOGRAFÍA:

- Lastra Menéndez, J.J, y Fidalgo Sánchez, J.A. (2001). *El Mundo de las Setas*. Oviedo: Ediciones Nobel, S.A.
- Sociedad Micologica Leonesa “San Jorge”. (2001) *Lo que usted debe saber de: Setas Comestibles*. León: Edita Caja España.

WEBGRAFÍA:

<http://www.setasysitios.es>

<http://www.botanical-online.com/setas/setascomestibles.htm>

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Miguel Requena Peláez.
- Centro, localidad, provincia: Vélez Málaga.
- E-mail: requenapelaez79@hotmail.com