



*Centre de Formació i Reciclatge
en Gestió d'Hosteleria*

Las Setas

Programa de Cursos 2012 - 2013

C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona Teléfono 93.349.10.19

www.terradesudella.com
escudella@terradesudella.com

LAS SETAS

INTRODUCCIÓN

Las setas, son de aquellos temas, que como muchas más, todo el mundo dice entender. Pero de conocedores en setas expertos, no hay muchos, y se encuentran en todos los pueblos de España.

Pero el mundo de las setas es tan amplio, que hay muchas maneras de conocerlo.

Por un lado, tenemos los conocedores de setas “in situ”, personas que van a los bosques y saben distinguir una seta venenosa de otra que no lo es, conocen el día, la hora y el modo ideal de recogerla, y las utiliza para consumo propio o para venderlas.

Por otro lado tenemos los especialistas, son los llamados micólogos, que ajenos a los bosques, se dedican a estudiar las setas fuera de su hábitat natural, en los laboratorios.

Y por ultimo y no menos importantes, tenemos los gastrónomos, personajes “alérgicos” a los bosques y a los laboratorios. Saben disfrutar, reconocer y saborear las setas delante de una buena copa de vino, y que son capaces de sorprendernos con sus aterradores comentarios.

El hecho es que en España encontramos setas y expertos en setas de todos los gustos y estilos. Entre ellos nos destacamos los catalanes y los vascos, con una reconocida afición por este alimento.

Carnes, pescados, huevos, verduras, pasta... todo puede ser acompañado con setas siempre y cuando se utilicen con criterio y medida, sobre todo cuando estamos en presencia de la divina trufa.

Descubrir toda nuestra tradición por las setas, saber cuales son las setas más sabrosas y aprender un poco de este apasionante mundo es el objetivo de estos meses, para poder decir, que aunque no somos “conocedores”, si somos unos buenos aficionados.

Anheladas, recónditas, incitantes... las setas constituyen el milagro de cada otoño, y los hongos unos preciados frutos, que los húmedos bosques ofrecen a miles de aficionados ansiosos por conseguir las especies más sabrosas y veneradas.

Esta afición está muy extendida por algunas zonas de nuestra geografía, a destacar sobre todo en **Cataluña y país Vasco**, donde la producción de setas y hongos es muy abundante, pero es tanto el consumo que han obligado a otras zonas del país a comerciarlas pese a que sus bosques, más arenosos producen setas de menor calidad.

Su búsqueda se ha llegado a convertir en un verdadero deporte, con seguidores de todas clases: verdaderos expertos, estudiosos de la micología y los que encuentran en este deporte una excusa para pasear los días de fiesta, disfrutando de la naturaleza, sin saber muy bien lo que hacen o lo que estropean, llegando a destruir muchas veces senderos o bancos que los expertos conocen, causando verdaderos desastres.

De todas las sugerencias gastronómicas que encontramos en los libros de cocina, tanto da que sean antiguos que modernos, existen algunas que no son las más acertadas para cocinar las diferentes setas que aparecen en nuestros bosques. Me refiero, a que nos podemos encontrar que simplemente por cambiar unas setas por otras en algunas preparaciones, podemos alterar irremediablemente la calidad del sabor del plato. Poder encontrar este punto de equilibrio entre la preparación de un plato de setas, en combinación con el resto de ingredientes no es tan fácil, aunque no lo parezca. La mezcla que puede parecer acertada para algunas especies, para otras puede ser una decepción, y a menudo nos lleva a pensar por que si el otro día quedo bueno, hoy ha sido un fracaso.

La respuesta probablemente la encontremos en el cambio de las setas, en la utilización de una variedad por otra. Quede claro, que no me quiero decir que el resultado no sea aceptable, quiero decir que hay que buscar la seta adecuada, ya que cada una de ellas está relacionada, gastronómicamente hablando, con un tipo de combinación, en la cual se encuentra a gusto y desarrolla plenamente su sabor característico: por ejemplo, las carnes de pluma combinan bien con “Pentinelles i Puagres”; el “Rossinyol”, de sabor y aroma más intenso, es ideal para hacerlo guisado con carnes, el “carlet”, de sabor particular, combina bien en estofados, las “trompetas de la muerte” con el conejo, el “camagroc” con los pies de cerdo....

En los sabores de la cocina tradicional de nuestras abuelas, estas asociaciones eran bien conocidas, de esta forma ponían tal cuidado en las combinaciones, que podíamos hablar de un arte. Y es que de niñas ya lo aprendían, como si se tratara de una obligación. Los secretos gastronómicos de la abuela, cocinera habitual en el mundo rural, pasaban sabiamente de abuelas a hijas y de hijas a nietas. De esta forma nos hemos asegurado durante años, que estos conocimientos gastronómicos no se perdieran a través de las generaciones. De hecho, todavía hoy, en el mundo rural, cuando quiere obsequiarse a alguien con una buena comida, seguramente no faltaran las setas.

Una de estas costumbres, todavía hoy practicada, podemos encontrarla en la comarca Catalana del **Gironès**. Era la de preparar un plato especial de setas en una fechas concretas. Como en el caso de algunos campesinos que acostumbraban a preparar un plato tradicional para el día de **“Todos los Santos”**, tradición que surge en los inicios del siglo XIX. El plato que concretamente se preparaba era el **“Conill amb trompetes de la mort”**. Es una seta negruzca, en forma de trompeta o cornete, con un aspecto tan fúnebre como su propio nombre indica. Bueno..., pues cuenta la tradición que una vez al año, cuando se acercaba el día de todos los santos, los campesinos que vivían más lejos de las poblaciones, se acercaban a visitar a sus familiares del pueblo y visitaban a los difuntos enterrados en los cementerios. Entonces todos juntos, celebraban una comida donde aparecía este singular plato.

Hoy en día, no obstante, el esfuerzo creativo que nos obliga la cocina innovadora, no tiene ningún miramiento al mezclar las setas con los ingredientes más diversos e insospechados, algunos más propios de la tendencia **“Esnob”** que del buen gusto por la Cocina. La introducción de esta tendencia culinaria nos ha llevado a grandes cambios en la gastronomía popular de nuestro país. Por lo general, estos cambios se han aceptado bastante bien, con la curiosidad y precaución que siempre conllevan los cambios, pero todos los que sabemos apreciar un buen plato, bien elaborado y condimentado, al probar estas nuevas tendencias, además de quedar satisfechos, muchas veces quedamos “boquiabiertos” al ver lo que se puede hacer con un poco de imaginación. La verdad, es que se ha de reconocer que estos platos de diseño, curiosamente acabados y decorados, no pueden compararse atractivamente hablando, con un aburrido guisado de “Carne con Rossinyols”, donde los ingredientes aparecen de manera informal.

No quiero menospreciar con esto, cuando hablo de los aspectos creativos de la cocina imaginativa de hoy día, las recetas tradicionales que se han transmitido durante años, de generación en generación, y que aún nos satisface degustar acompañados de los nuestros, en un lluvioso día de otoño. Simplemente quiero resaltar una evolución, mediante una comparación constructiva, que hemos estado realizando durante estos últimos años.

Me acuerdo ahora, cuando con mi abuelo, íbamos a saborear un buen plato de setas, nos dirigíamos a un pueblo perdido en el mundo, entre campos y casonas, donde conocía una fonda que preparaban unos platos caseros para “chuparse los dedos”. Ciertamente es que era un restaurante limpio, pero muy poco ostentoso, con unos manteles de llamativos cuadros rojos y blancos, todas las mesas con una única decoración, un gran porrón de vino que era mi perdición. Recuerdo a un amable matrimonio, muy sencillo y campechano, él servía las mesas y la mujer gobernaba la cocina, hoy puedo decir que con una gran maestría y con muy pocos recursos, pero con un perfecto conocimiento de todos los secretos gastronómicos que deben dominarse cuando únicamente se cocina con leña y cazuelas de barro. La exquisitez de aquellos guisados de setas, rebosantes de aromas de bosque y condimentados únicamente con unos sofritos muy espesos, eran entonces, hoy, y seguramente, durante muchos años, de una sencillez y sutileza cautivadora. Para mí, y después de muchos años, difíciles de olvidar, creo poder decir, sin equivocarme, que con este matrimonio me enamoré de la cocina. Volví a pasar hace unos años, los fuegos de leña, las cazuelas de barro, los aromas de bosque habían desaparecido junto con el matrimonio, en su lugar había un establecimiento de comida rápida. Aunque justo es decirlo, estaba lleno.

Afortunadamente, todavía existen lugares donde se da a la cocina la importancia que requiere y se conservan celosamente algunas recetas. En muchas de estas recetas que se guardan como patrimonio gastronómico de Cataluña, pueden extrañar algunas cosas: una de las más destacables es la práctica inexistencia de combinación entre setas y pescado, mientras encontramos una gran variedad de combinaciones con carne y aves. La razón probablemente a nadie le extraña. La seta es claramente un ingrediente de bosque, que se ha utilizado mayoritariamente en pueblos de interior, donde evidentemente abunda la carne. También es de extrañar que el **“Rovelló”**, quizás nuestra seta más popular, tenga un recetario muy poco extenso, mientras que otras setas menos conocidas tengan un lugar preferente en nuestro recetario tradicional. Posiblemente porque para el “pagés” no había preferencias. Toda seta que fuese comestible se cogía y era utilizada para consumirla en la mesa. Por último destacar, que en la preparación de todos estos platos no se requieren grandes preparaciones, ni combinaciones extrañas, ni tampoco ingredientes difíciles de conseguir, solo lo que se encuentra habitualmente en casa.

No me queda nada más que dejar a vuestra elección que tipo de platos vais a preparar, echamos mano a los conocimientos tradicionales o nos unimos a la acelerada e innovadora modernidad. Quizás, y sólo digo quizás, como en todo, en el punto medio esté el equilibrio, aunque cierto es, que muchas veces la física y la gastronomía son malas amigas.

UN POCO DE HISTORIA

Las setas han sido un alimento consumido por el hombre desde épocas remotas, aunque en este tiempo, más que por sus propiedades alimenticias, se empleaban por sus cualidades alucinógenas. En algunos lugares se las rechaza por miedo a las intoxicaciones, ya que se necesita ser un experto para recolectar las setas sin problemas.

A pesar de todo el consumo de setas siempre a sido muy elevado, debido al agradable sabor y aroma que tienen después de cocinadas. Entre las principales setas comestibles existe una que podíamos considerar como la más exquisita, **la trufa**, de la cual hablaremos más tarde.

Pero volvamos a la historia, en las épocas primitivas, los hombres se alimentaban de frutos silvestres, raíces, cereales, hierbas y setas. Un examen de los documentos antiguos nos muestra casi la total ausencia de datos referentes a los hongos, aunque es indudable que los primeros pobladores de la tierra debieron conocer las setas y tratar de comprobar si eran comestibles o no, como hacían con el resto de vegetales. No obstante se ignora cualquier hecho de este tipo por parte de las civilizaciones primitivas, al no haber podido encontrar documentos gráficos ni restos fósiles con vestigios de hongos. Por otro lado, las inscripciones rupestres se muestran muy confusas y de difícil interpretación. La representación más antigua de un hongo ha sido descubierta no hace mucho, correspondiendo a una pintura mural de la tumba de Amenemhet, que data del año 1450 antes de Cristo.

Las primeras noticias ciertas en torno a los hongos proceden, como no, **de Grecia y Roma**, donde las setas adquirieron gran importancia gastronómica, ya que se conocían las propiedades comestibles de algunos hongos, y se distinguían los venenosos de los otros. Muchos textos destacan como se consumían estos alimentos como “*entradas*” o en primeros platos.

La cocina romana consideró como manjar exquisito algunas especies como **la trufa, la oronja y el boleto**, pero de manera muy especial la trufa.

Las oronjas alcanzaron gran prestigio en la gastronomía romana, quienes la consideraban “*manjar de Dioses*”. Tal es así, que **Tiberio**, llegó a convocar un concurso literario dotado de una gran suma de dinero para el mejor poema que ensalzará las cualidades de la oronja.

Con la decadencia del imperio romano se perdió la reputación gastronómica de los hongos, que estuvieron bastante olvidados durante la Edad Media, época en que solo se utilizaron como alimento por los campesinos. Se sabe también que en algunos casos se presentaban, en ensaladas, en los grandes banquetes del renacimiento y no recobrarían su antiguo prestigio hasta los tiempos de **Luis XIV**, a partir de ahí volvieron a figurar en los grandes recetarios de la cocina francesa y empezaron a conservarse en salmuera. También es de destacar, el hecho de que haya llegado hasta nosotros la influencia y el culto que daban los mayas a los hongos alucinógenos desde el siglo X antes de Cristo. Son numerosos los datos descubiertos en México y Guatemala en forma de representaciones de setas en forma de piedra, cerámica, frescos, etc.

Es evidente que, desde tiempos remotos, han interesado al hombre por el misterio que siempre ha rodeado su vida, desarrollo y sistema de reproducción, despertando una gran curiosidad por su importancia como alimento sabroso y por las propiedades tóxicas de algunas especies, aunque el número de éstas es relativamente pequeño en comparación con las comestibles.

Ya desde antiguo eran consideradas con terror supersticioso por los campesinos y eran vistas como seres misteriosos nacidos del poder del diablo y de la podredumbre de la tierra. Y además, del pequeñísimo número de especies reconocidas como comestibles en la antigüedad, otras eran conocidas también como causas de envenenamientos mortales. Este es el caso del **Emperador Claudio**, que fue envenenado por su mujer **Agripina**, que le presentó un plato con la apetitosa oronja (*amanita cesarea*) mezclada con la terrible oronja verde, la mortal *Amanita Phalloides*. El catador imperial, sobornado por Agripina, sólo probó las amanitas comestibles. Claudio murió pocas horas después.

Dentro de este ambiente de misterio y superstición, que todavía rodea a las setas hay quien con el fin de evitar sus propiedades tóxicas, hablan de poner en los pucheros donde se cocinan, objetos de plata, médula de junco, clara de huevo o cebollas blancas. Se suele decir que si cambian de color, los hongos son buenos, y sin no lo hacen, son malos o venenosos.

Pero esto no es absolutamente cierto, y la única manera de evitar cualquier tipo de intoxicación, es conocer exactamente la variedad a la que pertenece o comprarlas en sitios especializados.

INICIACIÓN A LAS SETAS

Antes de meternos de pleno en el tema de la cocina, creo necesario advertir de algunos aspectos curiosos de estos organismos tan singulares como son las setas. Es curioso, como unos organismos con unas características tan similares, pueden ser a la vez tan diferentes. Unos son unos comestibles exquisitos y otros contienen un veneno mortal. Ambas clases nacen y se desarrollan en el bosque y necesitan una planta superior para alimentarse. Por eso, conocer cual es el bueno y el malo es una tarea muy complicada para quien no es un experto. A veces la diferencia entre las dos especies es tan sutil que hace falta utilizar la química y los microscopios para poder identificarlos.

Ni el olor, ni el sabor o el aspectos de las setas son detalles definitivos para identificarlos. Hay setas que tienen un olor acre o resinoso y otros son picantes. Hay otras que siendo venenoso tiene un olor agradable, como es el caso de la más mortífera La Amanita Phalloides, que en crudo tiene un agradable olor a harina fresca y tiene buen gusto, pero es mortal en porcentajes muy altos. Existían creencias populares que hoy se han demostrado ser erróneas. Se creía que las setas que cambiaban de color al ser cortadas eran venenosas, pero hay unos géneros de boletus que cambian a color verde o azul y son perfectamente comestibles.

Quiero destacar, que uno de los mayores peligros de las setas los encontramos en las creencias populares. Existen un amplio abanico de sugerencias, todas basadas en antiguas creencias y métodos que tradicionalmente han sido utilizados y que por desgracia, incluso hoy en día se encuentran vigentes en algunas poblaciones de Cataluña. En realidad, se ha demostrado que ninguno de estos métodos o sugerencias sean afectivas, todas forman parte de unas prácticas extensamente divulgadas que no tiene ninguna base científica. Quien no recuerda una de las más populares, todavía hoy en vigencia y que no tiene nada que ver con la realidad. "Cualquier seta venenosa que se hervida con un cebolla bien grande, pierde su veneno y pasa a ser absorbido por la cebolla, que lógicamente no puede ser utilizada". La base científica que soporta esta técnica preparatoria es que hay mucha gente que cocina de esta forma todo tipo de setas y todavía no les ha pasado nada. Creo que es un poco arriesgado, pero hoy en día todavía existe la creencia. De todas formas no es la única, todavía podemos encontrar algunas más absurdas. "Cualquier seta que podamos encontrar mordida por un animal, pasa automáticamente a ser comestible. Porque la sabiduría de los animales los hace perfectamente conocedores de estos organismos."

No obstante, por absurdos que parezcan estos razonamientos o muchos otros que se pueden encontrar dentro de las leyendas locales, lo más peligroso es que muchas personas todavía utilizan estos métodos. Es más, creen en ellos como si de una extraña fe se tratará, divulgándolos a toda persona que quiera oírlos.

Se ha de tener en cuenta, no obstante, que el conocimiento de las setas es una actitud profundamente enraizada que impide conocer nuevas especies. La gente de campo cogen las mismas especies que tradicionalmente conocieron durante su infancia. Generalmente, los aficionados a las setas que viven en las ciudades, suelen coger aquellas setas que han aprendido a manos de algún experto, que por lo general suelen ser de dos a tres variedades. De igual forma que por costumbre popular sólo se recogen las setas más conocidas, por miedo son desestimados otros que posiblemente también sean comestibles, pero entre los cuales también podríamos encontrar venenosos.

Con estos ejemplos quiero poner en claro, que no existe ningún método popular por el cual puedan distinguirse las setas comestibles de las no comestibles. **La única consigna válida, es que si se duda ante alguna especie, lo mejor es no cogerla** y, sobretodo, conocer fielmente las pocas especies venenosas que podemos encontrar en Cataluña.

Para concluir, decir que los Catalanes somos grandes recolectores y consumidores de Setas. Hemos aprendido a apreciarlas, reconocerlas, a buscarlas, a conservarlas, a regalarlas y a consumirlas. Si las consumimos no es por su gran valor nutritivo y vitamínico, ni tampoco para saciar el hambre. Más bien por la carga emotiva que lleva el proceso de recolección, desde que se cogen hasta que se conservan y consumen. Cabe decir, que las setas siempre han sido un plato festivo. Significa mucho más que un plato de temporada, significa poder compartir una mesa con satisfacción, unas ilusiones, compartir con familia y amigos un carga afectiva.

En las setas el agua es la parte esencial, el límite puede llegar a ser del 90% o el 40% en algunas especies. Las setas desecadas dan un porcentaje de entre un 5 a un 10% de cenizas, unos 8 gr. por kilogramo de setas frescas. Esta ceniza contiene un alto grado de fosfórico, lo que hace que se encuentren más cerca del reino animal que del vegetal. ¿Se acuerdan de las historias infantiles de los "gnomos"?

Muchos dietistas coinciden en afirmar que las setas constituyen un excelente alimento, siempre y cuando estén en un buen estado de conservación, no sean venenosas, se cocinan de modo apropiado y sean consumidas en cantidades razonables.

Las setas proporcionan proteínas, gran cantidad de sales, oligoelementos y vitaminas B1, B2, C, D y E., no engordan y son bien toleradas por casi todo el mundo. Sin embargo las personas que sufren alteraciones intestinales o problemas de hígado, deberían consultar con su médico antes de consumirlas.

Dos Grandes variedades

Los Boletos son setas que están siempre ligadas a algunas variedades de árboles que forman el género de Boletus, en la que se incluyen las más diversas familias.

Los hongos están más cerca del mundo animal. Nacen alrededor de los detritus o los excrementos secos de los animales. Matorrales, matojos de los prados y los caminos abrigados al viento, guardan estas verdaderas joyas de la naturaleza, que se caracterizan por aguantar muy poco tiempo después de ser recolectadas. Son generalmente más carnosos que las setas, incluso algunos pueden consumirse crudos, cortados en láminas muy finas o bien macerados, siendo igualmente muy apetecibles.

La más conocida de todas las setas, es sin duda, el champiñón, pero, dejando a un lado las veinte variedades reconocidas por sus cualidades gustativas y la facilidad para conseguirlas, poca gente sabe que existen casi 1.200 variedades diferentes de setas comestibles de las 5.000 que existen en Europa.

Sea como fuere, los riesgos de equivocarse al recogerlas deben suscitar una gran vigilancia durante la preparación. Todo espécimen sospechoso debe ser eliminado.

No debe olvidar nunca esta canción: *“no coja cualquier seta ni de cualquier manera”*. Compruebe siempre todas las setas recogidas, una por una, y si hace falta, hágalo varias veces. No dude en ningún momento consultar obras especializadas y, si fuese necesario, pregunte a un farmacéutico o a un experto cuyos conocimientos sean reconocidos. Ante la menor duda, absténgase de consumirlas.

Una vez tomadas las debidas precauciones, quédese tranquilo: el placer obtenido durante la recolección se prolongará hasta el plato.

Si no realiza usted mismo la recolección siempre puede encontrar en los mercados, en función de las estaciones, unas treinta variedades debidamente controladas que permiten realizar sabrosas combinaciones culinarias.

TECNICA CULINARIA DE LAS SETAS

La preparación de las setas requiere habilidad y mucha delicadeza en su manejo. Se debe dominar el fuego, la temperatura es primordial en la cocción de las setas.

Lo cierto es que existen una serie de normas que prácticamente son válidas para todos los ejemplares; luego, sin duda alguna, hay recetas que son más adecuadas a unas que a otras.

Por supuesto que en este apartado ofrecemos una opinión muy personal al respecto, teniendo en cuenta que hablamos siempre de España y para los españoles.

En conjunto, el cuerpo graso que suele utilizarse para cocinar las setas suele ser **el aceite de oliva**. En este sentido, y salvo aquellas personas que no soportan su sabor, **el aceite de oliva ideal es el Virgen de Oliva**. Si no, se puede utilizar aceite de oliva refinado de un grado de acidez. En algunos casos puede mezclarse la mantequilla con el aceite, sobre todo en especies un poco más duras recomendamos esta mezcla de cuerpos grasos en coprinis, morillas y cantarellos.

También las setas pueden hacerse a la plancha, siempre con la parte del himenio hacia arriba, ligeramente saladas y con un picadillo de ajo y jamón, como mucho, y con unas gotas de aceite crudo. Deben ponerse a fuego muy flojo para que no se quemen por debajo y queden crudas por dentro; en todo caso conviene dejarlas el tiempo suficiente como para que el agua llegue a llenar casi a llenar la copa del carpóforo vuelto hacia arriba.

La forma más común de preparar cualquier tipo de setas consiste en mezclarla con huevo. En este caso, tanto si se trata de una tortilla como si se trata de un revuelto, el aromático sabor campestre de las setas quedará realzado por la mezcla de yema de clara pasadas por la sartén.

En otros casos las setas constituyen un excelente complemento para platos de mayor consistencia gastronómica, como carne o incluso pescado.

Una de las formas clásicas de prepararlas es al ajillo, como las famosas raciones de "*champis*" que nos ofrecen con mejor o peor fortuna, en la mayor parte de los bares españoles. Esos champis al ajillo que nos dan en los bares resultan insípidos al lado de los platos de setas recolectadas del campo y que podemos cocinar también al ajillo en nuestras casas. Haga la prueba, no hay punto de comparación.

No se debe abusar del picante en ningún caso, a pesar de que es casi tradición en algunas setas preparadas en bares o restaurantes tengan sabor especialmente picante. En este caso, el aroma de la seta quedará casi totalmente enmascarado por la fuerza de la sustancia picante empleada. **Tampoco conviene emplear en exceso las hierbas aromáticas**, porque su sabor predominará sobre el fino sabor de las setas que preparamos.

Como regla general, pues, conviene tener en cuenta que las setas realzan su sabor con alguna sustancia grasa, preferentemente aceite de oliva, algo de sal y, normalmente con huevo, como forma más simple de preparación. No hay que proscribir, ni el ajo, ni la cebolla ni la escalonia, aunque siempre con moderación.

TECNICAS DE PREPARACION

No deben prepararse más que aquellos ejemplares jóvenes y sanos. Incluso las especies más inofensivas, pueden presentar pequeños trastornos digestivos si los ejemplares se cocinan excesivamente viejos. Además si hay gusanos o cualquier otro tipo de bichos o si la carne presenta cualquier tipo de descomposición debido a la humedad, al moho o cualquier otro agente exterior, inmediatamente se debe desechar el ejemplar.

Las setas jamás se deben lavar, y esto conviene tenerlo en cuenta porque casi todo el mundo lo hace, una seta al grifo o dentro de una cacerola con agua. Lo primero que debe hacerse cuando se coge una seta del campo es limpiarla lo mejor que se pueda, especialmente el pie, una vez se ha identificado el ejemplar y se está completamente seguro; conviene eliminar todo resto de tierra, hierba y demás residuos que puedan encontrarse. Aparte de eso, si vemos, una vez en casa que hay algunos ejemplares con restos de suciedad, humedeceremos un trapo y lo pasaremos con cuidado por la zona que queramos limpiar. En el caso de que la suciedad no se vaya, podemos utilizar un pequeño cepillo. Algunas especies son muy frágiles, por lo que conviene tener mucho cuidado a la hora de realizar esta operación. Y en todo caso, si la seta está tan manchada de tierra que es imposible limpiarla, sólo caben dos posibilidades, o tirarla, o pasarla por el grifo con la consiguiente pérdida de aroma característico.

Jamás debe cocinarse una seta mínimamente dudosa o que no se conoce suficientemente. Es increíble, pero hay en día todavía existen expertos que pretenden hacer pruebas con setas poco conocidas o claramente desconocidas, sabiendo como se sabe, que existen ejemplares mortales. Cuando una seta entra en la cocina ya debe haber pasado por una previa identificación en el campo, y aún así, una vez en la cocina debe volver a realizar otro repaso de las setas una por una. No hay que olvidar, y en esto la responsabilidad del cocinero es fundamental, que una vez las setas entran en el proceso de cocción, pierden sus cualidades de identificación.

En el proceso de cocción sería recomendable no quitar el himenio de las setas. Si los ejemplares son verdaderamente jóvenes, ni las esporas ni las láminas pueden molestarnos a la hora de comer. Esto no quiere decir que en algunos casos no sea recomendable, en caso de setas adultas pero no viejas, en cuyo caso si puede eliminarse parte, por resultar duras e incluso algo indigestas. Pero repetimos, que si los ejemplares son jóvenes no es necesario.

Hay que recordar también, que las setas son como a las mujeres, no hay que hacerlas esperar. Las setas se descomponen fácilmente debido a su alto contenido en agua, y entonces resulta muy difícil su conservación para cocinarlas en varios días seguidos. Existen ejemplares que únicamente aguantan unas pocas horas, otras llegan a las 24 horas e incluso algunos ejemplares que las superan, en especial, aquellas que han sido recogidas con tiempo seco. Pero de todas formas, una seta consumida pasadas unas horas de su recolección, ha perdido gran parte de su aroma característico, en el plato puede llegar a parecer un trozo de corcho.

No deben cocinarse durante mucho tiempo, los ejemplares enteros o a trozos que tengamos al fuego. Ni siquiera las especias más lignificadas pueden llegar a superar los 15 o 20 minutos; incluso en algunos casos es aconsejable esperar mucho menos. La razón es evidente: cuanto más tiempo tengamos una seta en el fuego, más cantidad de sustancias volátiles se irán al aire y menos sabroso quedará el ejemplar que después consumamos. Como norma general, debería fijarse los 15 a 20 minutos como tiempo máximo de cocción, por dura que sea. Si nos pasamos de tiempo, lo que nos queda en la sartén es un trozo de corcho.

Otro consejo es el de no mezclar excesivas especies en una misma sartén. Por supuesto que existen algunas especies que se complementan, aquí ya entra una cuestión más subjetiva que objetiva; pero de todas formas no conviene mezclar mas de dos o tres especies juntas, porque muchos sabores se enmascaran entre si y al final, el conjunto puede incluso a llegar a ser desagradable.

El no cocinar muchas setas juntas no se limita únicamente al problema de mezcla de sabores, sino también a las cantidades. Si se cocinan demasiadas éstas luego no se terminan, las restantes podrían ser eventualmente consumidas más tarde. Pero entonces hay que recalentarlas y el buen sabor de la primera cocción desaparece por completo.

El último consejo es no sazonar excesivamente las setas. Se trata de un manjar que reside en la suavidad de los múltiples aromas que contiene. Suavidad que puede desaparecer muy fácilmente al contacto sustancias especialmente fuertes o con un aroma demasiado llamativo. Por esta razón, no deben emplearse especias ni excesivos condimentos fuertes o picantes; en cambio son muy recomendables el ajo y la cebolla, y por supuesto, una buena grasa. A este respecto, conviene decir que en España poseemos la mejor de las grasas para cocinar setas: el aceite de oliva, a ser posible Virgen; si algún paladar delicado no acepta este sabor tan especial, se puede usar aceite de oliva de 1º, nunca menos. Por supuesto, en el resto de Europa no tienen la suerte de poseer el inimitable aceite de oliva, cocinan las setas con mantequilla, manteca y otras grasas, que en general, no sólo resultan más indigestas, sino que en general devalúan en algunos casos el magnifico sabor de las setas.

CONSERVACION DE LAS SETAS

Naturalmente las setas solo crecen en primaveras y otoños lluviosos, y durante el resto del año prácticamente desaparecen de nuestras cocinas. Por eso, la cultura popular ha ideado numerosos medios de conservación que pasaremos a relatar seguidamente. De entrada remarcar que cualquier técnica de conservación hace perder, poco o mucho algunas de las propiedades de la setas, pero hay algunas que permiten mantener el producto, casi como si se un producto fresco se tratara.

Para preparar cualquier conserva de setas, antes que nada, tendremos que proveernos de botes de vidrio de boca bien ancha. Los mejores serían los que tienen una goma alrededor y quedan herméticos la cerrarlos. Sobre todo si pretendemos conservarlos por esterilización. Para otros sistemas como la conserva de aceite y sal, nos valen botes de vidrio con cierre de rosca, peor sobre todo que cierren bien. También es importante adherir a los botes unas etiquetas adhesivas, donde escribirme el tupió de seta, fecha de elaboración y fecha de caducidad, que si fuera así podrán consumir setas caducadas, que pueden ser más perjudiciales que las setas venenosas. Por lo general es recomendable conservar ejemplares sanos y tiernos, eliminar la parte de tierra del pie y limpiarlas en conciencia.

El primero de ellos, y el más popular sin ninguna duda, es **el secado de las setas**. Los ejemplares, minuciosamente limpios, son ensartados mediante un hilo y una aguja unos a otros., formando una especie de rosario que se cuelga del techo de casa, y que se deja secar en un lugar aireado. Este tipo de conservación se hace con la seta de cardo en toda Castilla, por ejemplo; cuando se quiere recuperar un nuevo ejemplar, basta con ponerlo en agua algunas horas para después encontrarlo casi con el mismo magnífico aroma que tenía recién cogida. En otros casos, la forma de conservarlo desecados, consiste en cortarlos en finas láminas, de unos 3 mm de espesor, depositados sobre una hoja de papel o una tabla de madera y puestas a secar encima de un calor moderado y constante, por ejemplo encima de un radiador o expuestas al sol. Una vez secas, estas láminas se introducen en unos bucales, herméticamente cerrados, en los cuales perdurará su perfume al mismo tiempo que quedan protegidas de los insectos y de las variaciones de humedad. No hay que olvidar que una seta que ha sido secada, es fuertemente higroscópica, y si se la coloca en un lugar húmedo perderá rápidamente su cualidad de conservación y puede acabar pudriéndose rápidamente.

Una variedad de esta forma de conservación consiste en **la pulverización de las setas** para guardarlas en forma de polvo, que puede utilizarse posteriormente como cualquier otro condimento de cocina.

El extracto en forma de jugo espeso es una curiosa forma de conservar el aroma de las setas; aunque naturalmente, ya no comeremos setas de ningún tipo sino que simplemente nos quedará su sabor. Este tipo de conservación es muy popular en Italia, y para conseguirlo se utilizan setas que no se puedan secar fácilmente. Se colocan en una sartén con sal y un poco de agua y se dejan cocer; mientras van perdiendo su propio jugo, que es retirado, se mantiene el calor moderado a fin de que se conviertan finalmente en una pulpa espesa., que es la que se guarda en pequeños recipientes herméticamente cerrados y esterilizados.; deben ser pequeños para no tener que abrirlos continuamente. A la hora de su utilización se utiliza como condimento en numerosas salsas y en platos de carne, por ejemplo, así como en potajes y toda clase de sopas.

La maceración en sal puede ser considerada como la mejor manera de conservar los alimentos; y es perfectamente aplicable a las setas, por supuesto. Para ello, se utilizan ejemplares ya limpios y, si es posible, secados; en todo caso, que no contengan excesiva agua, ya que cuanto más humedad, más cantidad de sal necesitaremos. Se colocan las setas en un tarro de cristal, con una capa de sal en la parte baja, una capa de estas por encima, otra capa de sal por encima y así hasta llegar al final. Estas capas de sal y de setas deben estar bien apretadas y, por supuesto, no hay que tener miedo de que falte sal. Para saber si la solución esta bien saturada, conviene mirar los granos del fondo del tarro: si están enteros, la conservación es buena; si se ve prácticamente en disolución, entonces la conservación es mala. Para su utilización posterior, hay que tener en cuenta que estas setas son muy saladas y, por lo tanto deben ser utilizadas con mucha precaución y moderación y teniendo siempre en cuenta esta característica.

Otra forma muy clásica de la conservación de las setas es su maceración en vinagre. Existen numerosos procedimientos, pero quizás el más sencillo sea el siguiente: colocar en una cacerola medio llena de agua las setas ya limpias, lavadas y cortadas en trozos grandes. Se añade sal, pimienta en grano y una hoja de laurel y se dejan cocer por lo menos unos 15 minutos. Después se filtra el agua de cocción y se añade a las setas unas cebollas cortadas en rodajas. Toda la mezcla se introduce en un tarro esterilizado, añadiéndole unas zanahorias medio cocidas y cortadas en trozos gruesos. Completaremos con vinagre no cocido saturado un 4% con sal; se esteriliza durante media hora y se guarda. La conserva de esta manera puede durar casi indefinidamente.

Otra forma de proceder a la conservación base de vinagre consiste en meter las setas en agua salada hirviendo, y dejar evaporar toda el agua, entonces se retiran y se secan. Mientras tanto, se hierve vinagre, al que se le habrá añadido sal y algunos granos de pimienta, una hoja de laurel y una cebolla cortada por la mitad. En esta especie de caldo corto se pondrán unos tres o cuatro terrones por litro de vinagre. Las setas hervidas se meten dentro del vinagre y se dejan hervir de nuevo. Luego se apartan del fuego y se filtran, se elimina el vinagre y el conjunto restante se coloca en tarros mediante capas sucesivas de cebolla y zanahoria.

Las conservas por esterilización permiten también la utilización de setas en épocas en las que ya no se encuentran en el campo. Los ejemplares cortados en trozos pequeños se colocan en tarros (llenados $\frac{3}{4}$) cerrados herméticamente y se esterilizan al vapor durante tres cuartos de hora. Las setas también pueden ser esterilizadas en su propio jugo, después de haber sido cocidas durante 10 ó 12 minutos.

La conservación en aceite también goza de gran predicamento. Una buena receta consiste en sumergir las setas en agua hirviendo durante unos pocos minutos, y después dejarlas secar, ponerlas en un bote de cristal en el que ya existe una capa de sal; se colocan encima las setas y se espolvorean con sal y pimienta y se añade abundante aceite para cubrirlas.

Procedimiento 1: Limpiaremos bien las setas

Un procedimiento curioso para conservar las setas sólo es practicado en la Unión soviética; ciertas especies de lactarios o de rúsculas picantes se conservan mediante un procedimiento análogo al del “*choucroutte*”, o col fermentada. Las setas se someten a una fermentación láctica, a lo largo de la cual aparecen ácido láctico y otras sustancias antibacterianas que conservan perfectamente, y durante mucho tiempo, las especies recolectadas. La fermentación puede realizarse lo mismo en frío que en caliente.

También el alcohol puede servir como conservante. Basta con tomar unas setas, meterlas en un bote con sal fina y el zumo de un limón. Se conservan así durante un día, dejándolas que suelten poco a poco su agua, y después se deja secar sobre un trapo durante unas horas. A continuación, se introducen en grandes tarros que después se llenan a partes iguales con un buen aguardiente y vino de Málaga o cualquier otro vino aromático. Se cierran los tarros y se esterilizan durante 20 minutos a 100 °C. Es una excelente conservación para trufas, morillas o champiñones.

Por lo que se refiere a la congelación, la verdad es que no se recomienda este método para las setas frescas o crudas, ya que una vez congeladas pierden una parte de su aroma y consistencia. En cambio una seta medio cocinada permite una buena congelación si ésta se efectúa rápidamente y en congeladores potentes. La descongelación posterior permite terminar de cocinarlas y, aunque parte del aroma desaparece, como ocurre casi siempre con cualquier técnica de conservación, lo cierto es que hemos llegado a degustar así buenos platos de setas en épocas en las que era imposible encontrarlas en el campo

En general es un procedimiento que no plantea ningún problema durante su realización, dado el alto porcentaje en agua que contienen las setas. En cambio las cosas se complican en el momento de la descongelación.

Así pues, en función de la estructura de las setas, conviene seleccionar las que soportan ser congeladas crudas y las que exigen un tratamiento previo.

Congelar las setas crudas

Las setas adaptadas para ser congeladas crudas son:

- *Champiñón*
- *Boletus edulis (ceps)*
- *Trompeta de los muertos*
- *Boleto bayo*
- *Gamuza.*

Selección solo los ejemplares pequeños y sanos. Límpielos bien sin pasarlos por agua y póngalos en una bolsa de plástico. Saque el máximo aire posible y cierre la bolsa herméticamente antes de ser congelados a un mínimo de -18°C.

Para descongelarlas, escalde las setas durante unos minutos y escúrralas, podrá utilizarlas igual que frescas.

Sancochar antes de congelar

Existen algunas especies que exigen ser sancochadas antes de congelarlas. Se trata de las siguientes:

- *Niscaló*
- *Pie azul*

Sancochar consiste en pasar unos minutos por agua hirviendo antes de congelar.

Rehogar antes de congelar

Es un método que presenta la ventaja de que se puede aplicar a casi todas las especies. Para su utilización se puede utilizar una buena cantidad de aceite o mantequilla (*un tercio del peso de las setas*) y rehogue durante 10 minutos las setas troceadas. Deje que se enfríen antes de rellenar las bolsas que irán al congelador. No se olvide de poner una etiqueta para identificar el contenido de cada una, así como la fecha de congelación.

TECNICAS DE COCCION

Salteado

Consiste en cocinar con un poco de grasa bien caliente el producto principal, junto a los ingredientes de condimentación, a fuego vivo para que se dore rápidamente o se abran, para servir inmediatamente o terminar con salsa. Se emplea para pequeñas piezas enteras o géneros troceados, siempre que sean tiernos.

Escabeche

Es un método de conservación típicamente español, ideado para conservar piezas procedentes de la caza y de la pesca del río. Consiste en introducir el género en un preparado a base de vinagre, sal, aceite y especias. La proporción mas adecuada consiste en dos partes de aceite por una de vinagre y una de vino blanco., sal, laurel, unos granos de pimienta y unos dientes de ajo. Este preparado debe cocer y añadirse al producto a escabechar.

Los escabeches pueden llevar también pimentón, cebolla y zanahoria., etc.

Observaciones

- *El producto a escabechar debe estar previamente cocinado*
- *Si el producto esta frío, el escabeche deberá estar también frío, de lo contrario podría fermentar.*
- *Si el género está caliente, el producto debe estar caliente y dar juntos un hervor.*
- *No dar un hervor excesivo ya que se perderán las propiedades del vinagre.*
- *Retirare el ajo y las hortalizas del escabeche una vez terminado ya que podrían fermentar.*

Confitado

Consiste en el cocinado de un producto en su propia grasa o una grasa añadida, y su posterior mantenimiento en el producto perfectamente cubierto de grasa, de esta forma queda aislado el exterior y se impide la entrada de microorganismos y aquellos que había en el producto quedan destruidos por el calor.

LA TRUFA

EL CERDITO PASTELERO

Al pronunciar su nombre, uno las recuerda en los aparadores de las pastelerías, presentadas dentro de pequeñas y elegantes cajitas de corcho. Cuando se habla de ellas, todos saben que las heladas son riquísimas y que algún pastelero atrevido las vende en unidades gigantes.

Uno recuerda el primer día que cayó en la tentación y, creyendo que únicamente cometía un pecado venial, se comió una caja entera: finísimo cacao paladeado a cada mordisco, merienda especial celebrada una hora cualquiera, dolor de estómago de puro exceso. Todo al mismo tiempo.

Esto eran, creíamos que eran las trufas, –heladas, por favor – y si alguien entraba en nuestro maravilloso mundo de chocolate para decirnos que no, que la trufa no nacía en la pastelería sino en el bosque húmedo, que no crecía por voluntad del maestro artesano sino que era encontrada gracias al buen olfato de un cochino, le tachábamos como mínimo de loco.

Pero nos contaron que sí, que las mejores trufas las encontraban los cerdos, y que se debía encontrar al cochino, porque cuando las olía, quería comérselas. Fue entonces cuando el mundo se nos vino abajo. Si esto era así, bien podía ser que un día nos encontráramos a un cerdo con una chaquetilla blanca de pastelero, cajitas de trufas blancas escondidas a los pies de los árboles – en lugares húmedos, recuerda- y piaras enteras discutiendo como mejorar la calidad de la más fina repostería. No, si al final será cierto que el Señor Orwell era una persona mucho menos fantasías de lo que suponíamos.

Todo esto, se dice, son gajes del lenguaje ¿trufa? Palabra engañosa. Los lingüistas más discretos la llaman homónima.

EL PRODUCTO

Hace unos años que ya se esta observando en Cataluña la proliferación de la trufa negra, incluso en la oferta de los restaurantes, sin embargo todavía muy pocos se atreven a ofrecerla entera., bien envuelta en hojaldre, bien asada en cenizas, tal como se estila en Francia, país productor de la impresionante trufa de *Perigord*. La mencionada forma de presentar la trufa en la mesa requiere que ésta sea de primer orden, en cuyo caso, el precio suele estar a la altura, y saber tratarla convenientemente con manos de auténtico maestro.

Se apunta que la trufa ya existía en Mesopotamia, no obstante no fuera hasta el siglo IV cuando los griegos la clasificaron como vegetal y no como un mineral como había sido habitual hasta entonces. A partir de los documentos fiables parece ser que los griegos conocían algunas clases de trufas, siendo la más corriente la denominada *terfez*, que crece en el norte de Africa. Mayor conocimiento al respecto tuvieron los romanos, que distinguían ya muchas de las mismas, utilizando la *terfez*, de bajo índice de aroma y sabor, solamente a modo de soporte de perfume y aromas más pronunciados. Desaparece la trufa como por arte de magia durante la Edad Media. A partir del siglo XVII y en el XVIII la cocina se sacude progresivamente el exceso de especias orientales para descubrir las propiedades de los productos locales. Y la trufa se sirve de esta revolución para recuperar el lugar en los recetarios a lo largo de los mencionados siglos. El esplendor la trufa, no tiene sin embargo lugar hasta la segunda mitad del siglo XIX, coincidiendo con el incremento de los transportes y los avances en las técnicas de cultivo.

CLASES DE TRUFAS

La auténtica trufa, que es también la más apreciada en gastronomía, es la *Tuber melanosporum*, conocida también como trufa de Perigord. Es dura, negra en el interior aunque con vetas blancas, aromática de sabor pronunciado e inconfundible. Hay otras clases de trufas: la *Tuber Magnatum*, muy apreciada también en la alta cocina, que se conoce también como *trufa blanca del piamonte italiano* y es de piel lisa y amarillenta, ligero aroma de ajo y sabor también fuerte y característico; exige ser comida cruda, habida cuenta que pierde sabor y aroma con la cocción. Otra clase es la *Tuber brumale*, de sabor menos pronunciado y textura menos compacta que la *melanosporum* –es, en realidad de calidad inferior- y la *Tuber aestivum*, que como su nombre sugiere se recoge en verano, su piel es blanca y su aroma notablemente más reducido que las anteriores, aunque interesante a nivel económico al ser la más asequible a muchas personas.

La trufa puede llegar a pesar de un gramo hasta un kilo nace hacia el mes de abril, un mes después de la cosecha precedente y su vida suele prolongarse durante un año. Su piel que es rojiza en verano, va oscureciendo conforme llega el otoño hasta llegar al punto característico de madurez al llegar noviembre o diciembre. Para poder crecer y desarrollarse, la trufa necesita tener cerca un árbol para alimentarse –los mejores son el roble y la encina-, una tierra especial para desarrollarse y un clima preciso, siempre de tipo mediterráneo.

Los países productores de trufa son Francia, Italia y España. Italia, sin embargo, se distingue por la producción de *Tuber magnatum*, que crece en Alba.

La trufa en España.

El mercado español de trufa negra tiene su centro en determinadas poblaciones. Mora de Aragón, en Guadalajara; Rubieros de Mora, en Teruel; Graus en Huesca y Vic en Cataluña, no obstante en otras poblaciones también se da este producto. España produce alrededor del 25% de la producción mundial de trufa, aunque, al igual que Francia, en donde se extingue día a día la trufa de Perigord, la mencionada producción también a iniciado el declive.

Es por este motivo, que últimamente se ha comenzado a cultivar la trufa, o sea, producirla en laboratorio para trasplantarla después a los terrenos apropiados de composición calcárea y ricos en materias orgánicas.; la trufa de cultivo que no puede producirse hasta el infinito en los laboratorios, habida cuenta que existen pocos terrenos que reúnan las condiciones apropiadas, aseguraría por lo menos la continuidad del producto a escala nacional y un respiro en el imparable declive.

Un 50 ó 60% de la producción de trufa se vende en España para uso industrial –elaboración de fiambres, foie-gras, galatinas, etc.- mientras que el resto se utiliza en la cocina de los restaurantes y hoteles. Los forofos de la trufa observarían sin duda el descenso de los precios del producto en los años 90, se debe, que duda cabe, a la imposición de la trufa española ante la importada, lo cual, aminora costos, y la actitud conjunta por parte de los productores decididos a paliar la desventaja de no poder vender trufa a Europa. Una buena iniciativa, que duda cabe.