

# *El Apasionante Mundo de las Setas*



# Índice

## *Introducción a la Micogastronomía*

- **Las Setas en la Gastronomía**
- **Recomendaciones para la recolección**
- **Una vez recolectadas**
- **Falsas creencias a cerca de las setas**
- **Toxicidad**
- **El uso de las Setas en la Cocina**
- **Recomendaciones para su cocinado**
- **Técnicas de conservación**
- **Aplicaciones después de la conservación**

*El consumo de setas en España ha aumentado debido a cuatro factores principales:*

- 1.- Aumento del nivel de vida
- 2.- Dedicación al tiempo de ocio
- 3.- Cultivo de especies de valor culinario
- 4.- Asociaciones Micológicas :  
Celebraciones de jornadas Micológicas,  
conferencias, exposiciones etc.....



## ***Para pensar y reflexionar***

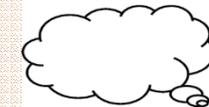


### **ventajas**

- **Aprovechamiento de nuestros recursos**
- **Formacion,sensibilizacion**
- **Disponemos de ellas fuera de temporada**
- **Aumento del turismo micológico**

### **Inconvenientes**

- **Comercialización creciente de especies:**
- **Creciente demanda en el mercado**
- **Presión de la recolección**
- **Malas practicas de recolección**
- **Destrucción de hábitats naturales**
- **Perdida de biodiversidad fúngica**
- **Perdida de especies**



## NOTICIAS:

### La recogida de setas tendrá un tope: tres kilos por persona al día

Luis J. Gómez / Toledo - domingo, 26 de octubre de 2014

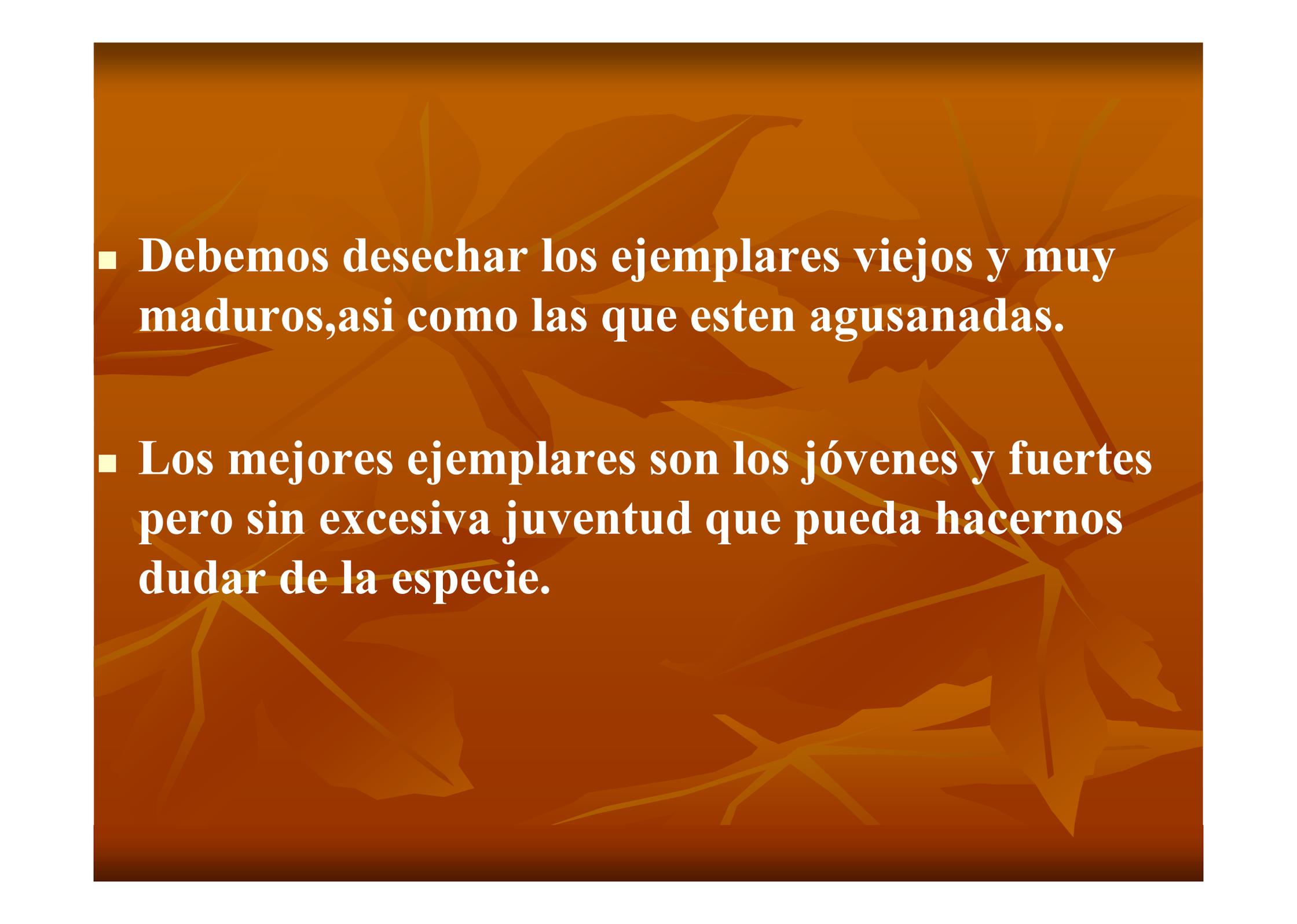
- **La Junta prepara un borrador para regular los aprovechamientos micológicos en la comunidad. Se podrán declarar "zonas de reserva" donde estará prohibida la recolección**
- **Para negocio. La orden regula que el aprovechamiento comercial (cuando hay un fin de lucro) se realiza mediante la creación de un cuartel setero o trufero, que también tendrá que estar señalizado, porque no se podrá recolectar en esa zona sin autorización. Para ello se necesita una licencia de la Consejería de Agricultura y la redacción de un Plan de Aprovechamientos del Monte.**

**La Junta reconoce que «ha incrementado la demanda» de recogida de setas y hongos en los últimos años. Y creen que «puede influir en la mejora de las economías rurales».**

# *Recomendaciones para la Recolección:*



- **Primero debemos reconocerlas e identificarlas sin ninguna duda. en caso contrario no cogerlas.**
- **No recolectar setas para el consumo, en los bordes de las carreteras. (absorben fácilmente los metales pesados)**
- **No deben ser recolectadas inmediatamente después de las grandes lluvias, esto además de decolorar el sombrero y dificultar su identificación hace que las setas se pudran más fácilmente**

- 
- **Debemos desechar los ejemplares viejos y muy maduros, así como las que estén agusanadas.**
  - **Los mejores ejemplares son los jóvenes y fuertes pero sin excesiva juventud que pueda hacernos dudar de la especie.**

*Disfruta y cuida de la naturaleza y de esos seres tan misteriosos ... (enanitos con gorros de colores que son las setas, tienen sangre de agua porque son hijos de la lluvia)(Wenceslao Fdez Florez)*



*Las setas que ya conoces son las buenas*

*(con las otras te la juegas)*

*Coge lo justo, lo demas es injusto*

*(coge solo las setas que te vas a comer el resto lo utilizaran nuestros bosques)*



*En el campo, no dejes  
mas rastro que tus recuerdos*



- Para conservarlas frescas se pueden poner en la parte menos fría del frigorífico o fuera tapadas con un paño limpio (escurriendo de vez en cuando el agua que pasa al paño).
- Para que queden limpias y dispuestas para su cocinado por regla general no conviene nunca lavarlas demasiado, puesto que pierden gran parte de su aroma y gusto.
- Lo más recomendable es limpiarlas con un paño húmedo excepto aquellas que tienen mucha tierra y sea necesario lavarlas, lo haremos con agua acidulada con limón o vinagre y secarlas después con un paño seco; también podemos utilizar un cepillo o brocha secos.
- Algunos expertos recomiendan para los boletus y las amanitas un primer lavado con agua salada y después un segundo con agua acidulada.
- Todo esto se debe hacer con la mínima antelación a su cocinado.



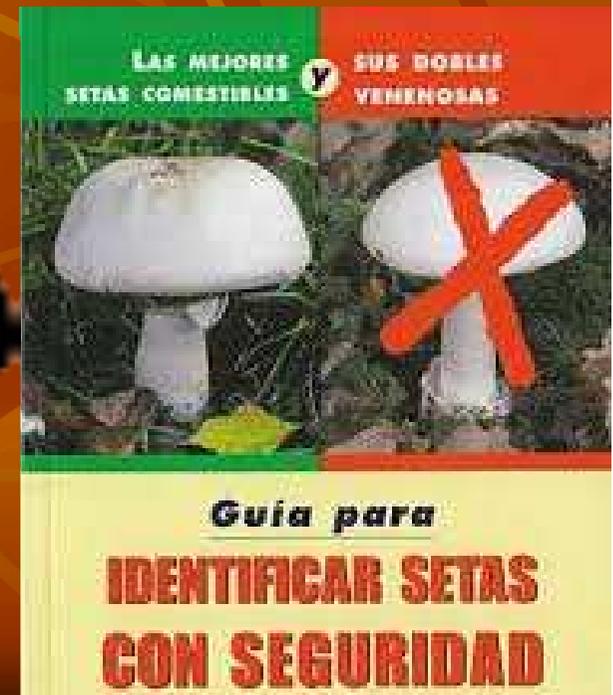
# LA ÚNICA FORMA VÁLIDA PARA AVERIGUAR SI UNA SETA ES O NO

## COMESTIBLE

### *ES SU PERFECTA IDENTIFICACIÓN*

Es aconsejable asistir a cursos, exposiciones y conferencias.  
Consultar una buena guía y muy importante consultar con  
asociaciones micológicas.

***Todas las setas se pueden  
comer, pero algunas  
tan sólo una vez.....***



# Toxicidad



- Dentro del grupo de las setas no comestibles, algunas no son comestibles por su consistencia, por su mal olor, por su aspecto desagradable ... y otras, las llamadas setas tóxicas, que contienen ciertas toxinas, no se deben consumir porque pueden provocar una intoxicación.
- Si se presentan síntomas después de la ingestión de setas se debe recurrir inmediatamente a los Servicios Médicos y/o llamar al Instituto Nacional de Toxicología. Es importante identificar las setas que se han consumido.

# Más recientemente.....

- Se citan casos de intoxicación por consumo de *Tricholoma equestre*
- Por consumo de *Auricularia, auricula-judae* (Púrpura)
- Por consumo de especies del género *Morchella* (Síndrome cerebeloso)
- Por consumo de *Clitocybes aromáticos* (Acromelalgia o Síndrome Japonés).

# Tricholoma equestre



## Seta de los caballeros



- Actualmente hay una gran polémica con respecto su comestibilidad y toxicidad. Tradicionalmente ha sido considerada como un excelente comestible.

Los casos de Rbdomiolosis severa ocurridos entre los años 1992 y 2000, con la coincidencia del consumo de Setas de los Caballeros en un periodo anterior y relativamente próximo, llevaron a el Hospital Universitario Pellegrin en Burdeos a realizar estudios sobre la toxicidad de la seta. Parece comprobado que la enfermedad se produce solo en algunas personas extremadamente sensibles a las toxinas que contiene la seta de los caballeros. Pero el riesgo de sufrir una enfermedad que puede llevar a la muerte, desaconsejan el consumo de Tricholoma equestre, siguiendo las directrices del Instituto Nacional de Toxicología.

# Auricularia auricula-judae (Púrpura)

- Es muy apreciado en la cocina oriental (es el "hongo negro" de los restaurantes chinos, en China se cultivan sobre troncos muertos).
- Se puede comer crudo, aunque no tiene un sabor muy marcado, pero por su aspecto suele usarse como decoración de ensaladas. También se hacen sopas y cremas.
- Puede guardarse seco



- El consumo reiterado de esta seta en crudo produce el Síndrome de Szechwan o Púrpura de Szechwan (Síndrome hemorrágico). Aparece en la publicación "Setas tóxicas e intoxicaciones" de los profesores Laskibar y Larrillaga.
- Este síndrome fue descrito en 1980 por el Dr. Hammerschmidt, un hematólogo americano, extrañado por el número de hemorragias y púrpuras observados entre sus pacientes. Descubrió que la causa era debida al consumo de la Auricularia Auricula Judae basándose en que los pacientes afectados por este trastorno acudían asiduamente a restaurantes chinos, donde esta especie era muy utilizada en distintos platos y sopas. La concentración de toxinas es distinta de unas recolectas a otras, dependiendo tanto de los factores ecológicos como climáticos. Las hemorragias producidas por esta especie pueden ser de mayor o menor importancia y más o menos repetitivas en función de las condiciones físicas del sujeto afectado, la cantidad ingerida y la posible interacción con otros medicamentos que contengan antiagregantes plaquetarios como la aspirina.



# NOTICIAS

## *Auricularia auricula-judae*

- Según Luis Fernando Cardona Urrea (Medellín, Colombia) en conferencia publicada en la red indica que la *Auricularia auricula-judae* es un hongo protector del corazón que se ha usado tradicionalmente como un tónico del sistema inmunológico, ha mostrado efectos anticoagulatorios; disminuye el colesterol total, los triglicéridos y los lípidos de ratas en estudio también presenta actividad contra la agregación plaquetaria en la sangre (Wasser y Weis, 1999 a, b).



# Morchella (Síndrome cerebeloso)

- Las Morchellas pueden tener toxinas termorresistentes neurotóxicas, no anulándose su acción en el proceso de cocción.
  - Como el síndrome no se ha presentado nunca con Morchellas desecadas, es conveniente realizar siempre este proceso.
  - Sobre todo si se recolecten a orillas de ríos o arroyos deben ser desecadas antes de ser consumidas.
  - Así como su coccion
- El cuadro clínico es un síndrome cerebeloso que aparece a las 10-12 horas de la ingesta.
    - SINTOMAS:
      - mareo
      - disartria
      - inestabilidad
      - incoordinación de la marcha
      - temblor generalizado, sobre todo en piernas y manos

# Clitocybes aromaticas



- *Clitocybe acromelalga* es una Seta que encuentra en Japón. Se ha descubierto que es venenosa en 1918, cuando los síntomas de un plazo de 3 días de consumo. Se había confundido con el comestible **Lepista inversa**
- El consumo de una especie relacionada, *C. amoenolens* de Francia ha producido en la misma condición .
- Causante del **Síndrome acromelalgia.**

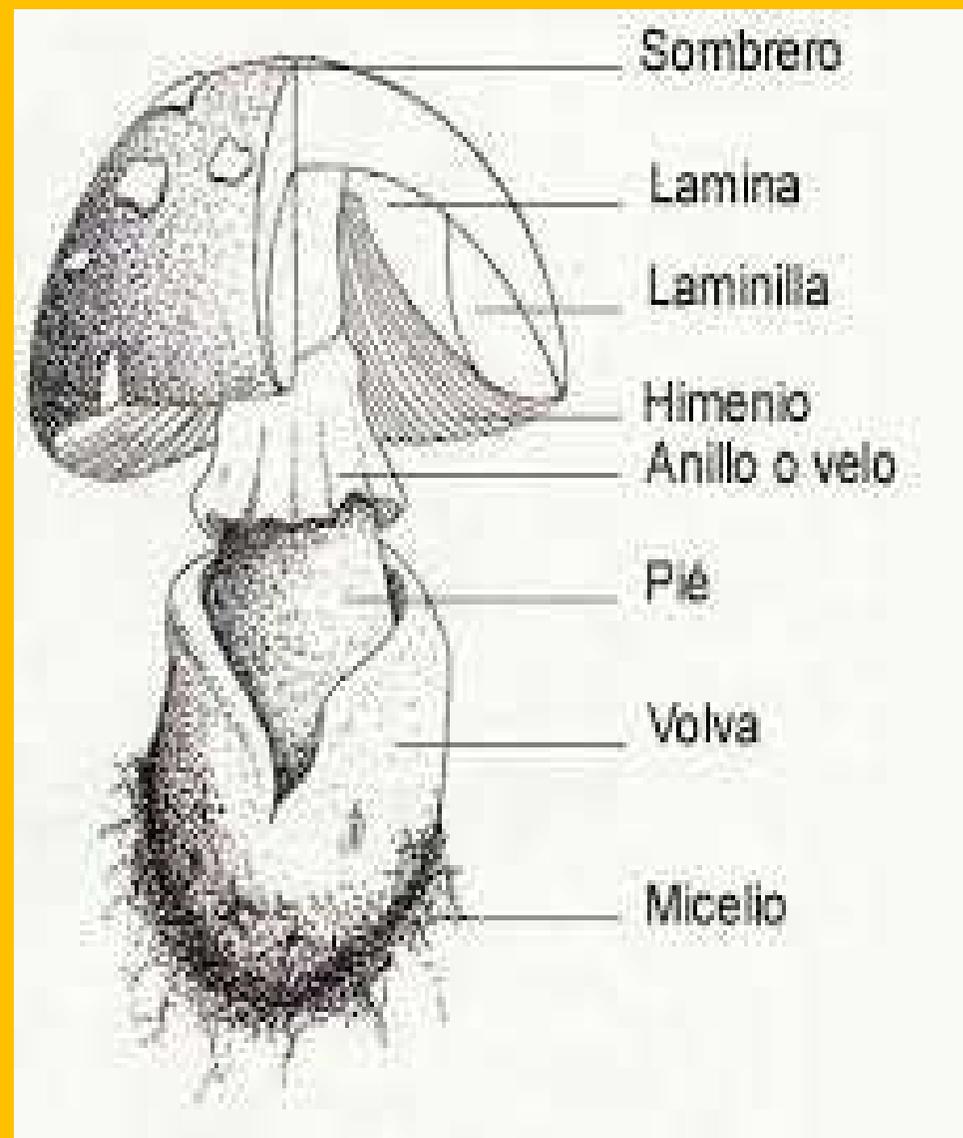
- Esta variedad destaca, además de por su rareza, por su alta peligrosidad, puesto que actúa como responsable del síndrome 'acromelalgia', caracterizado por fuertes dolores en manos y pies ,quemazon, enrojecimiento e hinchazon.
- El mayor riesgo estriba en confundirla con otras setas comestibles de aspecto similar con las que comparte hábitat y época de aparición como 'lepista flaccida', 'lepista irina' y 'clitocybe gibba'. Todas ellas se consumen en Italia y Francia.
- Estas especies no se degustan habitualmente en nuestra zona, ni en nuestra región. Pero se da el hecho de que cada vez se recolectan más especies no tradicionales con el consiguiente peligro.



# La Mejor Seta es aquella que conoces sin ninguna duda (Con las otras te la juegas)



- Una seta se conoce realmente cuando se estudia, se reconoce en el campo sin ninguna duda, se cocina y se degusta en el plato.





## *El uso de las Setas en la Cocina*



- Las setas en la cocina, se amoldan a muy diversos usos y elaboraciones todo depende del gusto, imaginación y de la habilidad de cada uno.
- Todas y cada una de las setas, tienen una textura diferente, por consiguiente su trato o elaboración.
- Para la elaboración de platos o para conservación, se deberán tratar de diferente modo, de las setas debemos saber sacarles o aprovechar los distintos aromas que contienen.
- Gran parte de ellas tienen unas características muy diferentes tanto en sabor, aromas como texturas.

***LOS AROMAS Y SABORES SON LA BASE  
FUNDAMENTAL DE LA MEMORIA GUSTATIVA***

- Al acoplarlas a diferentes platos, debemos tener en cuenta los puntos anteriormente citados.



- Cada seta es diferente y si se acompaña con su verdadera especie, sean verduras, huevos o toda clase de carnes diferentes que existen, caza, pescados y mariscos nos proporcionara un valor gastronomico sensacional.
- Además del valor gastronomico, las setas son ricas en proteínas, albuminoides, hidratos de carbono y sales minerales.

# Valor nutricional de algunas setas

(Champiñón/Seta de Ostra)

- **Agua: 90%/88%**
- **Proteínas: 3%/4%**
- **Grasas: 1%/1%**
- **Hidratos de Carbono: 3%/6%**
- **Minerales: 1%/1%**
- **Fibra: 1%/2%**
- **Valor Energético: 22 Kcal/37 Kcal**

# Las setas Poseen propiedades medicinales:

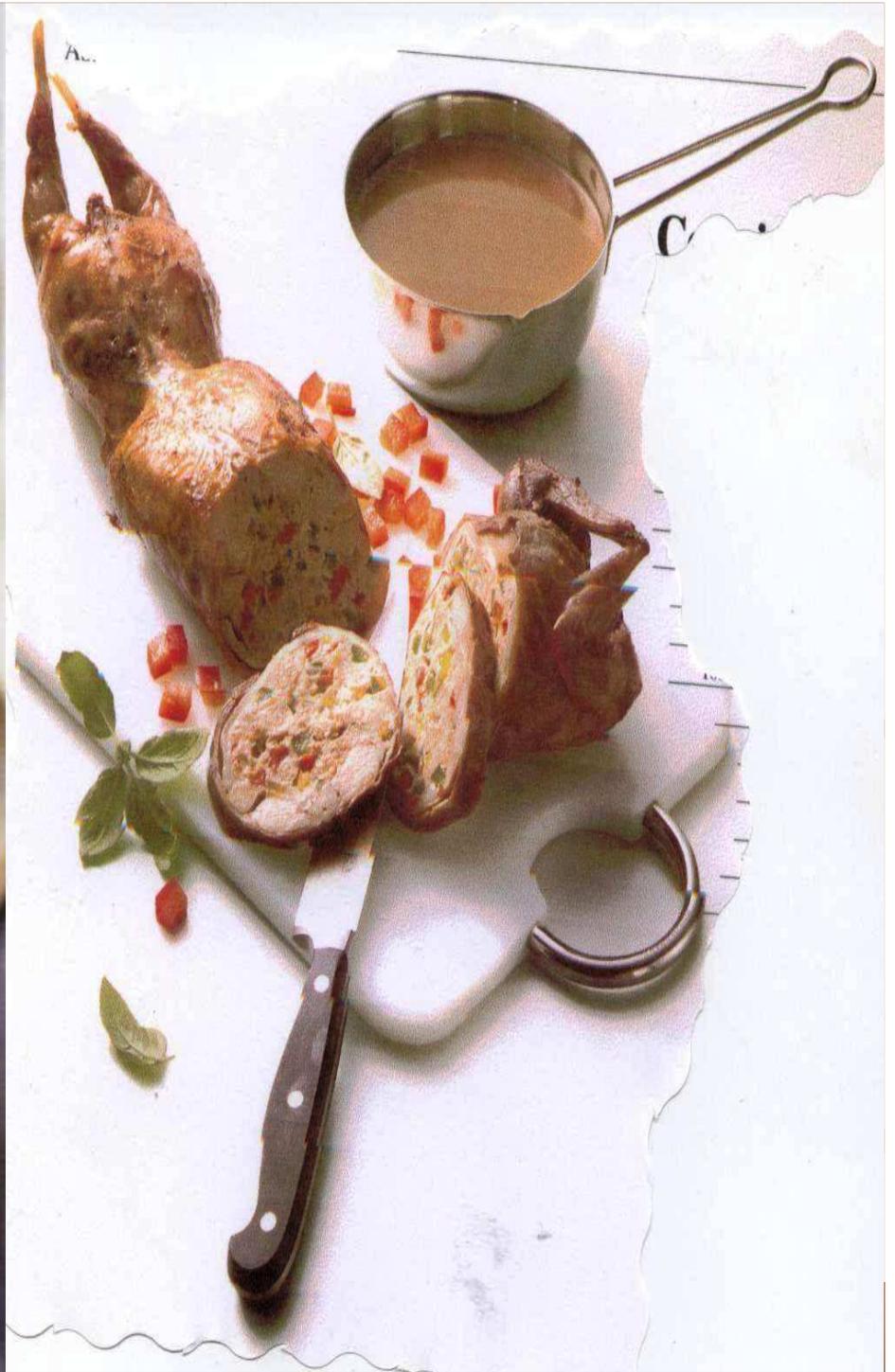
- **Pleurotus ostreatus: Efecto beneficioso sobre el colesterol, diabetes, tensión y eliminación de parásitos.**
- **Pleurotus eryngii: Gastropatías, indigestión.**
- **Lentinus edodes (Shiitake): Reduce colesterol y glucemia en sangre, anticancerígeno, activa sistema inmunológico**

**Por norma general las setas suelen ser indigestas por su contenido en “QUITINA”, pero esto también depende de si consumimos grandes cantidades crudas, ejemplares muy maduros o viejos, incluso algunas especies también depende del punto de cocción.**

**También existen setas laxantes como los (suillus)**

# *Utilizacion de las Setas en :*

- Aperitivos
- Ensaladas
- Guarniciones
- Arroces
- Verduras
- Pastas
- Sopas
- Legumbres
- Tortillas
- Revueltos
- Pasteles
- En Tempura
- Algunas setas las podemos consumir en crudo **(sin abusar)**
- Croquetas
- Pescados
- Carnes
- Caza
- Escabeches
- Marinadas
- Vinagretas
- Salsas
- Para rellenos de carnes, verduras y pescados
- Confituras o mermeladas
- Licores
- Incluso en elaboraciones de postres se consiguen resultados sensacionales















A photograph of a white plate with a dark blue rim, set against a dark blue background. The plate contains a slice of pate with mushrooms, a mushroom marmalade, and a piece of bread. The pate is a rectangular slice with a light-colored filling and a darker crust. The mushroom marmalade is a dark, thick sauce with a mushroom cap. The bread is a piece of crusty bread, possibly crostini. The text "Pate con setas" is written in black, bold, italicized font above the pate. The text "Mermelada de Boletus" is written in black, bold, italicized font to the right of the mushroom marmalade.

***Pate con setas***

***Mermelada  
de Boletus***











# Consumo en crudo

- Boletus
- Amanita cesarea
- Fistulina hepatica
- Setas de San Jorge

## Bajo ningún concepto:

- Morchelas



elata

esculenta



- helvellas

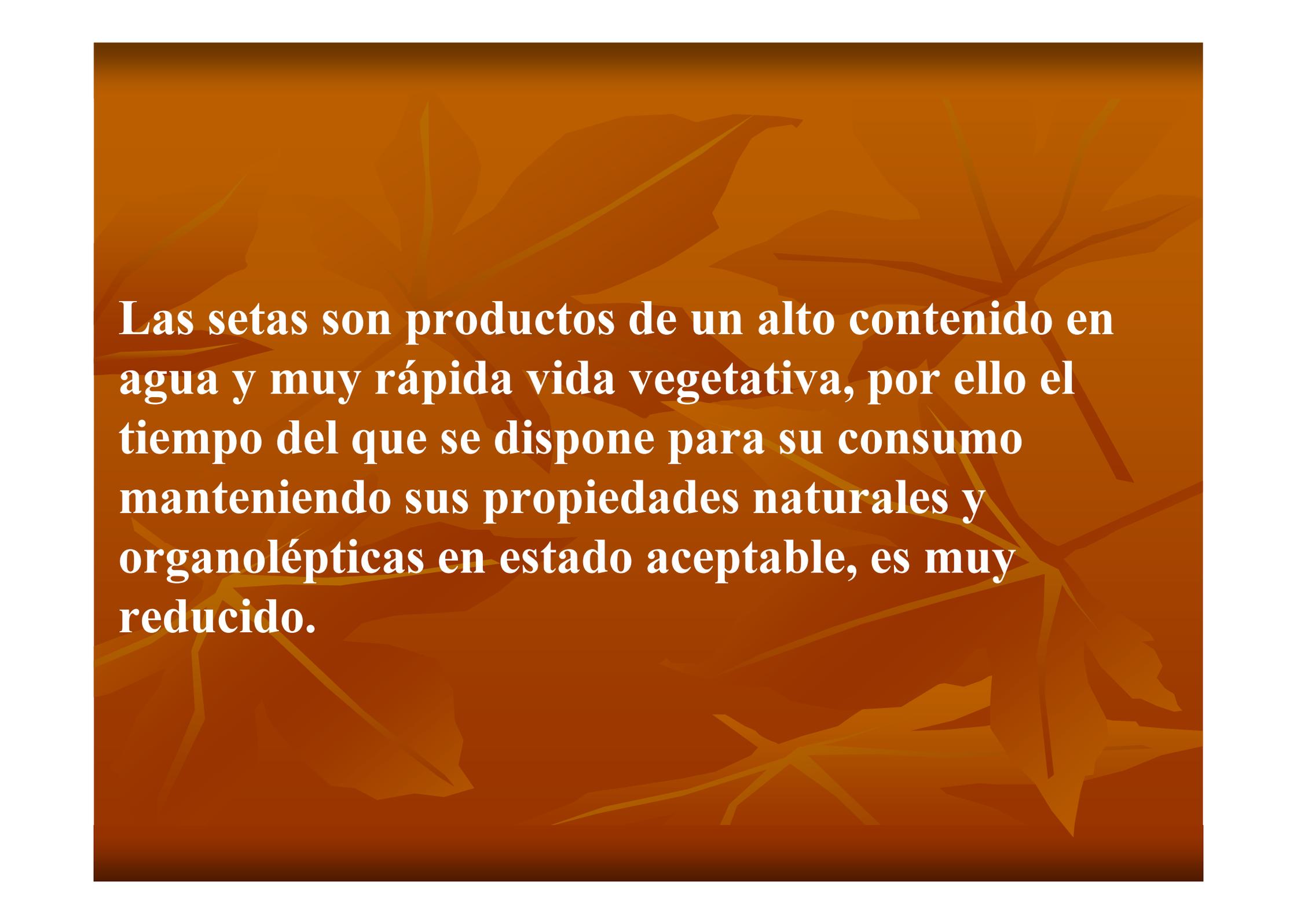


# *Recomendaciones para su Cocinado*



- Se recomienda cocinar las setas en recipientes de acero inoxidable y a la hora de cortarlas emplearemos los dedos o cuchillo de acero inoxidable.
- Las reglas básicas de cocinado que se adaptan a casi todas las especies son (revueltos, asadas a la parrilla o al horno, fritas o salteadas)
- Para cocinarlas se recomienda hacerlo en recipiente tapado con un poco de aceite y a fuego lento para que dure menos tiempo su primera cocción con su misma agua (con objeto de terminar su deshidratación).
- Cuando las setas comiencen a desprender su aroma natural no conviene seguir la cocción, dado que se pierden los aromas y además se endurecen las setas.

- Si el agua que sueltan fuera excesiva se recomienda retirarla e incorporar aceite de oliva, aunque también los hay que prefieren la manteca o mantequilla.
- En la condimentación de las setas lo más utilizado suele ser el ajo, la pimienta, el limón y la sal. Pero se recomienda no abusar demasiado puesto que podríamos enmascarar su sabor, además si abusamos de la sal se endurecen las setas.
- La cebolla le va muy bien a las setas.
- Algunas especies las podemos consumir crudas en ensaladas como los boletus, las amanitas cesareas, agaricus pero no conviene abusar de ello.



**Las setas son productos de un alto contenido en agua y muy rápida vida vegetativa, por ello el tiempo del que se dispone para su consumo manteniendo sus propiedades naturales y organolépticas en estado aceptable, es muy reducido.**

# Amanita cesarea

- **Valor culinario excelente**

- Tanto su textura como su sabor agradable, se puede consumir en laminas finas en crudo condimentada con aceite y sal (ensaladas, carpaccios) a la plancha, en revueltos, incluso salteada con cigalas u otro marisco similar.



# Boletus edulis

- Excelente comestible

Desecado se multiplica su aroma



- Es una de las especies mas apreciada gastronomicamente dado que debido a su conservacion y comercializacion se puede consumir durante todo el año. Es una seta muy aromatica por lo que tanto su textura como aroma en cocina se adapta a un sinfín de elaboraciones, (en laminas finas en crudo condimentada con aceite y sal (ensaladas, carpaccios) a la plancha, en revueltos, en tortilla, en cremas, salsas, guisos incluso en postres.

# Boletus pinophilus

faisan,porro,boleto

- Excelente comestible



- Como el resto de los boletus

# Calocybe gambosa

Seta de San Jorge, Perrechico

- Excelente comestible
- Es una especie muy apreciada y abundante en el norte, de textura y aromas muy agradables al paladar, admite un sinfín de elaboraciones, incluso hay quien los consume en crudo ,a la plancha, en revueltos, en tortilla, en cremas, sopas, salsas, guisos etc..



# Cantharellus cibarius (rebozuelo)

- Excelente comestible



- Es una seta bastante apreciada por los aficionados a la micología por su agradable aroma a frutos secos, Albaricoque.

Muy versatil en la cocina, por su textura, admite todas las cocciones y sus jugos hacen la función de unir sabores

Fritas, en revueltos, salsas, guisos de pollo, pescados, con pasta; y por su sabor y aroma afrutado en postres es de las mejores.

Mermeladas etc.

Incluso en licores.

DE  
SETAS.

CON  
SETAS

GARPA

CREMA  
DE  
CALABZA  
CON  
CANTHARELLUS

# Licor de cantharellus



## ■ Ingredientes:

1 litro de aguardiente

6 (C. cibarius o C. lutescens)

100 gr. de azucar

1/2 vaso de agua

1 rama de canela

- **Elaboración:**
- **Dejar macerar en el aguardiente el resto de ingredientes durante unos 3 meses, en botella de cristal. Filtrar y conservar bien cerrado.**
- **Tambien podemos elaborar un almibar con la canela,el azucar y el agua**

# Licor de cantharellus



## Ingredientes 3L

- 2 1/2 de agua
- 1/2 l de alcohol de 90°c
- 500gr de azucar
- 300 gr de cantharellus
- Canela en rama
- Piel de naranja

## Elaboracion

- Limpiamos las setas
- Ponemos todos los ingredientes en una al fuego,excepto el alcohol,cuando comience a hervir retiramos del fuego y enfriamos por completo.

Incorporamos el alcohol, embotellamos,tapamos la botella y dejamos en reposo durante 2 o 3 meses.

# Cantharellus lutescens

- Excelente comestible
- Es una seta muy apreciada en la cocina, dado su sabor y aromas afrutados, textura flexible y gelatinosa ayuda a la ligazon de salsa de mariscos.



Sin olvidar sus salteados, revueltos, con pasta, postres, mermeladas, rissotos. sin olvidarnos de uno de sus nombres **ANGULAS DE MONTE** ajos, aceite y guindilla.

# Cratherellus Cornucopioides

trompeta de la muerte

- Excelente comestible



- Al igual que las especies de su familia, es muy apreciada en la cocina, de olor agradable y sabor especiado

Por lo que admite las mismas elaboraciones.

- Esta seta es un buen condimento después de desecada.

# Coprinus comatus barbuda

- Buen comestible  
cuando es fresco

De textura muy delicada y agradable,(salteadas,a la plancha, revueltos,tortilla incluso las podemos rellenar de otras especies u otro relleno como por ej.gambas)

En la recogida la debemos de recolectar y tratar con mucho mimo dada su delicada carne,y cocinarla rapidamente o en su defecto escaldar y guardar en la nevera,



rapidamente se pasa



# *Coprinus atramentarius*



- Si no se bebe alcohol es un buen comestible, suave y delicada



- Es tóxico si se consume con alcohol, produciéndose al cabo de media, a dos horas, un síndrome parecido al que se conoce como efecto "antabus" -no es el mismo-. Se producen taquicardias, vértigos, ronchas y enrojecimientos en la piel, fiebre, trastornos gastrointestinales. Estas "alergias" continúan durante un tiempo -dos días mínimo- dependiendo del consumidor, si se vuelven a probar bebidas alcohólicas. También se producen efectos si el alcohol se ha consumido antes que la seta.

# Agaricus macrosporus

champiñon, puchero

- Buen comestible



- Es una especie abundante y muy consumida. se amoldan a muy diversos usos y elaboraciones incluso en crudo

(poco recomendable dado que acumulan metales pesados)

a la plancha, en revueltos, en tortilla, relleno de otras especies u otros rellenos (de marisco, carnes o pescados) en cremas, salsas, guisos

# Agaricus campestris

Buen comestible

- Al igual que el resto de agaricus se amoldan a muy diversos usos y elaboraciones



# Agrocybe aegerita

Seta de Chopo

- Comestible



- Esta seta es comestible cuando es joven ,en algunos casos su carne resulta poco basta incluso dura.

Admite salteados,revueltos etc.

Una de sus ventajas es que, en tiempo seco, a veces, se convierte en la única seta comestible.

# Clitocybe geotropa

vizcaina

- Buen comestible

Aroma intenso

Su carne es muy consistente

- Esta seta conviene consumir sus ejemplares juvenes, dado que los adultos se vuelven correosos.

Es muy apreciada en los mercados catalanes y vascos por su carne consistente, firme y gustosa de aroma agradable. Aunque para algunos aficionados les resulta fuerte su aroma.

En cocina admite revuelto, croquetas, guisos, escabeches etc.



# Hygroporus gliocyclus

**babosa, llanega blanca**

- Muy buen comestible

- Es una seta muy apreciada y recolectada en cataluña.

En la cocina admite todas las cocciones,

su carne es compacta y su textura muy pegajosa, olor afrutado debil y sabor muy suave y agradable al paladar.

Es ideal para guisos tanto de carne como de pescados, en escabeche ,en vinagre etc..



# Hygroporus latitabundus

llanega negra

- Excelente comestible
- Es una seta muy apreciada en cataluña.

En la cocina admite todas las cocciones,

su carne es compacta y su textura muy pegajosa, olor afrutado debil y sabor muy suave y agradable al paladar.

Es ideal para guisos tanto de carne como de pescados, en escabeche ,en vinagre etc..



# Hygroporus marzoulos

tambien llamada seta de las ardillas

- Excelente comestible

- En realidad ha sido una seta de reciente incorporación al mundo gastronómico. Su textura es agradable y su sabor suave. Ha pasado de no ser conocida, a ser sobrevalorada para algunos. Al ser la primera especie en aparecer en el calendario micológico (gastronomicamente hablando), admite todas las preparaciones pero lo mas ideal es en guisos tanto de carne como de pescados. En risotos etc.....



# Chroogomphus rutilus

(pie de perdiz)

- comestible

- Es un comestible mediocre su carne es escasa, de color amarillento aunque enrojece al corte o al frotamiento y adquiere un bello color violeta al cocinarla.

Su aspecto al cocinarla no parece muy agradable. Para cocinarla debemos retirar la cutícula, que además de amargar su textura no es muy agradable y tiene efecto laxante.

Lo recomendable es cocinar y consumir en guisos o salteados revueltas con otras especies.



# Hydnum repandum

lengua de vaca

- Comestible

- Esta seta es comestible de joven y con la madurez su sabor es amargo y poco picante.

Conviene darle un escaldado para quitarle el amargor y ablandarlo.

Es ideal para guisos pero en vinagre, o escabeche para ensaladas, o sobre una tostada de pan con aceite da mucho juego



# Lactarius deliciosus

niscalo, mizclo, robellon

## ■ Buen comestible

Es una seta de las más conocidas y la más buscada y quizás la más fácil de reconocer



- Su carne es anaranjada, firme y crujiente, al partirlo segrega latex anaranjado, que al oxidarse se hace oscuro mancha de verde las laminas.
- Su olor es agradable y su sabor amargo resinoso.
- Cocinar a la parrilla, a la brasa, al horno
- También se conserva en sal para utilizarlo fuera de temporada en la elaboración de los típicos guisos de carne con setas.
- Igualmente se conserva a la vinagreta y se utiliza sobre una tostada de pan como aperitivo.
- Excelente en guisos de caza
- Sin olvidar el guiso más popular ( patatas guisadas con niscalos )
- Por su alto contenido en latex, ayuda a ligar los caldos

# Lactarius sanguifluus

niscalo, mizclo, borracho

- **Buen comestible**



- más apreciado gastronómicamente que el *Lactarius deliciosus*.
- En la cocina admite las mismas elaboraciones que el *lactarius deliciosus*.

# Lepista personata

pie azul

- **Buen comestible**
- **Seta de sabor dulce y suave, olor agradable característico pero poco definido.**



**Su textura es firme y a su vez fragil y tierna al paladar. Ideal para guisos, pasta, escabeches, incluso postres.**

# Macrolepiota procera

## parasol

- Buen comestible
- Tradicionalmente ha sido poco valorada, apreciación que afortunadamente ha cambiado.
- Su carne es fina y deliciosa de olor y sabor agradable.
- Para cocinarlas debemos raspar las escamas de su sombrero ya que estas suelen tener sabor amargo.
- Se utilizan en revueltos, tortillas, sopas, croquetas, empanadas, emparedados, incluso podemos utilizarlas como base de pizza.



# Marasmius oreades

carrerilla, senderuela

- **Excelente comestible**



- Su carne es escasa de sabor dulce y muy agradable, es muy aromática nos recuerda suavemente a almendras.
- En la cocina. Es muy versátil, ya que admite un montón de preparaciones:
  - sopas, espumas, ensaladas, confitados, sofritos, acompañamiento de carnes o pescados. incluso postres y licores..
- Es fácil de desecar y una vez seca es un buen condimento

# Morchella elata

cagarria,colmenilla

- Excelente comestible

**Previa coccion o secado**

**Seta facil de secar.**

- Su carne es frágil, bastante consistente, de olor y sabor muy agradable,algo afrutado.

como todas las morchellas. No se deben de comer poco cocinadas o crudas, pueden ocasionar

transtornos gástricos de tipo alérgico. Es muy importante limpiar las celdillas a conciencia.

En la cocina admite todas las cocciones,en revueltos,salteados,en guisos de carnes,caza,pescados, sopas,rellenas,salsas,estas ganan mucho, etc..



# Morchella esculenta

cagarria,colmenilla

- Excelente comestible

Al igual que todas las de su familia



# Pleurotus eryngii

seta de cardo

- Excelente comestible
- Facil de secar

- Excelente comestible, de sabor suave, delicado, y textura fina y agradable. Para muchos es la mejor de las setas comestibles.

- En la cocina es versatil admite plancha, salteados, revueltos, croquetas, farsas para rellenos, rebozadas, empanadas, sopas, cremas, rissotos, escabeches, guisos tanto de carnes como de pescados.



# Pleurotus otreatus

- Excelente comestible

- Al igual que su hermana la Eryngii, admite las mismas elaboraciones.

Pero destacar que es menos sabrosa.

Correosa y algo dura en el pie y en el sombrero, cuando los ejemplares son viejos.

Esta seta se cultiva y comercializa de forma intensiva.





# Russula integra

chivata

- comestible

- Su carne se caracteriza por sabor a nueces y olor afrutado.

- Los mejores resultados, se consiguen cocinandola junto con otras especies.



# Rusula aurata

- Comestible
- Sin olor determinado y sabor suave y dulce.



# Rusula cyanoxantha

- comestible

- Su carne es quebradiza y blanca, vinosa bajo la cutícula.

- De sabor a avellana y olor inapreciable



# Rusula vesca

- comestible
- Su carne blanca compacta y de sabor dulce



# Rusula virescens

- Comestible

- Su carne es compacta y de color blanco, de olor es muy agradable.

Es una seta deliciosa, con una consistencia muy particular y sabor a avellana, que se acentúa al cocinarse. Siendo para muchos aficionados, sin duda, la mejor de las "russulas"



# Sarcodon imbricatus

- Comestible mediocre por su amargor y su textura.



- Es facil de secar y una vez seca la podemos utilizar como condimento.
- Los ejemplares juvenes una vez retiradas las puas hay que hervirlos para quitarles el amargor, desechar el agua de la coccion.
- En el este de europa es utilizado industrialmente para condimentos industriales y pates caseros

# Suillus granulatus

pejin, hongo de vaca

- Comestible

- No se trata de una especie que se recoja habitualmente para su consumo, posiblemente debido a que su gran viscosidad le confiere un aspecto incluso desagradable,
- Pero en la cocina dan buen resultado los ejemplares jóvenes, después de haber eliminado la cutícula,
- En salteados o guiso junto con otras especies. croquetas, sopas, revueltos, tortilla etc



# Suillus luteos

- comestible

- Dentro de su especie, es un buen comestible.
- Es conveniente recolectar ejemplares jóvenes, cuando el anillo todavía no se ha desprendido del borde del sombrero. Hay que quitar la cutícula. Se pela muy bien. No tiene efectos purgativos.y admite todas las elaboraciones que los de su especie.



# Tricholoma Portentosum

- Buen comestible
- Es un excelente comestible,
- Su carne es frágil y muy delicada.
- De sabor dulce y olor harinoso pero suave.
- En cocina admite todas las elaboraciones: revueltos, salteado, sopas, guisos de carne y pescado etc..



# Tricholoma terreum

negrilla, raton

- Buen comestible
- Su carne es muy frágil y de fácil rotura por lo que hay que tratarla con mucho mimo, tanto en la recolección como en la cocina.
- Es una especie muy apreciada en cataluña
- Admite: revueltos, salteados, sopas, guisos etc



# Pedo de Lobo

- Comestible
- De escaso valor Culinario



- Comestible cuando es joven y tierno.  
En revueltos.
- Una vez maduro el polvo que desprende esta seta es un buen cicatrizante para las heridas.



**Lo ideal para consumir las setas sería consumirlas frescas pero es imposible, ya que tienen un periodo de duración muy corto y su temporada dada en algunos casos por las inclemencias del tiempo también suele acortarse, por lo que podemos utilizar distintos métodos de conservación (dependiendo de la especie que se trate así como el uso que le vayamos a dar). Y así poder consumirlas fuera de temporada.**

# *Técnicas de Conservación*



# *Desecación – Deshidratación*

- Podemos secar prácticamente todas las setas, las pequeñas enteras y las mas grandes cortadas en laminas.
- Extender sobre rejillas o colocar sobre papel de estraza en lugar fresco y aireado, preferiblemente a la sombra.
- Cubrir con un tul para proteger de los insectos, e ir dándole vueltas de vez en cuando hasta su total desecación.
- También podemos ensartar las setas en un hilo y colgar en lugar aireado.
- Otra opcion es introducir las setas en el horno a baja temperatura 30°C y con la puerta entreabierta para que salga la humedad.
- Una vez secas optemos por el metodo que optemos, guardar en tarros de cierre hermetico.
- **Utilización:**
  - Para utilizarlas debemos volver a rehidratar en agua tibia o leche durante 20 -o- 30 muinutos.
  - Según el guiso que vayamos a preparar, podemos utilizar el liquido de la rehidratación una vez filtrado.
  - También podemos molerlas y utilizarlas como condimento de salsas, sopas, cremas, guisos, croquetas etc..
  - 100 grs. de Setas secas equivale a 1Kg de setas frescas.
  - Nota: por norma general las setas secas ganan mucho en aroma y sabor al secarse.

# Las mas indicadas para el secado

- Boletus
- Morchellas
- Pleurotus
- Cantharelus
- Maresmus oreades
- Setas de San Jorge.....

# Congelación:

*las mas recomendadas,son las setas mas consistentes*

- No se recomienda la congelación en crudo, puesto que algunas especies además de perder propiedades como color y textura, adquieren un sabor amargo.
- Por lo que se recomienda un escaldado en agua hirviendo de 3 a 5 minutos , dependiendo de la textura de cada especie.
- *Para su utilizacion no se deben descongelar, echar directamente al guiso como si fueran frescas*
- **Precocinadas en su propio jugo:**
  - Introducir las setas en una cazuela y poner a fuego lento que se vayan cocinando en su propio jugo hasta que el jugo se consuma. Intrducimos las setas en una bolsa dejamos enfriar e introducimos en el congelador.
  - También podemos cocinarlas con aceite de poca acided sin que esten totalmente cocinadas y sin condimentar.
  - Al igual que en su propio jugo,introducir en bolsas y congelar.

## *En vinagre:*

*las mas recomendadas son:lactarius,llanegas,hyndun reparandum  
lepistas etc*

- Una vez limpias las setas,escaldarlas en agua salada durante 2 o 3 minutos,dependiendo de la textura de cada especie.
- Poner una cazuela con 2 partes de vinagre por una de agua,sal, pimienta en grano un diente de ajo,unas hojas de laurel,una ramita de romero , unos gajos de cebolla y una cucharadita de azucar.
- Cuando empieze a hervir la mezcla introducir las setas ya escaldadas y dejar cocer a fuego lento durante unos 8 -o- 10 minutos.
- Sacar las setas lo mas escurridas posible e introducirlas en tarros de cristal.
- Dejamos el caldo de la cocci3n que hierva por espacio de otros 15 minutos mas. Una vez frio el caldo,cubrimos las setas con el caldo de la cocci3n.

## *En Aceite:*

- Este metodo es muy similar al de vinagre.
- Una vez limpias las setas,escaldarlas en agua salada durante 2 o 3 minutos,dependiendo de la textura de cada especie.
- Poner una cazuela con 2 partes de vinagre por una de agua,sal, pimienta en grano un diente de ajo,unas hojas de laurel,una ramita de romero y una cucharadita de azucar.
- Cuando empieze a hervir la mezcla introducir las setas ya escaldadas y dejar cocer a fuego lento durante unos 8 -o- 10 minutos.
- Escurrimos las setas y las introducimos en tarros de cristal,cuando esten frias las cubrimos con el aceite.

# Al Natural

- Una vez limpias las setas,escaldarlas en agua , dependiendo de la textura de cada especie.
- Cuando empieze a hervir la mezcla introducir las setas ,a ser posible enteras,dejar cocer a fuego lento durante unos 5 -o- 10 minutos,dependiendo de la especie.
- Sacar las setas lo mas escurridas posible e introducirlas en tarros de cristal.
- Cubrir con agua fria y una capa de aceite.
- Cerramos los tarros hermeticamente,e introducimos en una olla al baño maria aproximadamente 1 hora.
- Dejamos enfriar el agua,sacamos los tarros y tenemos lista la conserva..

# *Tabla de Tiempos para su conservacion*

<b>Especie</b>	<b>Tiempo.escaldado</b>	<b>Baño Maria</b>
<b>Amanita Cesarea</b>	<b>5</b>	<b>1 h</b>
<b>Agrocybe aegerita</b>	<b>8</b>	<b>1 h</b>
<b>boletus</b>	<b>5/6</b>	<b>1 h</b>
<b>Cantharellus Cibarius</b>	<b>10</b>	<b>1 h</b>
<b>Cantharellus lutescens</b>	<b>6</b>	<b>1 h</b>
<b>Clitocybe Geotropa</b>	<b>10</b>	<b>1 h</b>
<b>coprinus</b>	<b>5</b>	<b>1 h</b>
<b>hygrophorus</b>	<b>6</b>	<b>1 h</b>
<b>Hydnum repandum</b>	<b>10/12</b>	<b>1 h</b>
<b>lactarius</b>	<b>10</b>	<b>1 h</b>

# *Tabla de Tiempos para su conservacion*

<b>Especie</b>	<b>Tiempo.escaldado</b>	<b>Baño Maria</b>
<b>Lepistas</b>	<b>8/10</b>	<b>1 h</b>
<b>Calocybe Gambosa</b>	<b>8</b>	<b>1 h</b>
<b>Macrolepiotas</b>	<b>8</b>	<b>1 h</b>
<b>Marasmius Oreades</b>	<b>5</b>	<b>1 h</b>
<b>Morchellas</b>	<b>10</b>	<b>1 h</b>
<b>Pleurotus</b>	<b>6/8</b>	<b>1 h</b>
<b>agaricus</b>	<b>8</b>	<b>1 h</b>
<b>Tricholomas</b>	<b>8</b>	<b>1 h</b>

## *En sal :*

- Limpiar y secar las setas con un paño y colocarlas en tarros de cristal intercalando capas de sal y de setas, terminando siempre con una capa de sal.
- Para su posterior utilización es conveniente poner en agua para su desalado.



## *En Salmuera:*

- **Limpiar las setas y escaldar en agua durante 8 o 10 minutos, una vez escaldadas escurrir e introducir las en tarros.**
- **Preparar la salmuera (150 gr. de sal por cada litro de agua) y ponerla en un cazo al fuego hasta que rompa a hervir y quede bien disuelta la salmuera.**
- **Una vez fría la salmuera cubrimos las setas con ella.**
- **Se recomienda no llenar los tarros hasta el borde con el fin de poder añadir aceite de oliva para formar una capa protectora entre la salmuera y la tapa.**

# *Las Setas y su Conservacion*



# *Características y utilización*



**Moliendo Setas para la  
elaboracion de  
condimentos**



## *En aceite*

Estas son excelentes para la elaboración de ensaladas, aperitivos, combinaciones de ensaladas mixtas con carne y pescados, escabechados dandoles unas características exenciales.



# *El Aceite*



- Para la elaboración de mahonesa, vinagretas o simplemente para alinear.

# *Congelacion*

- **Una vez llegada la recolección de las setas, en su temporada, es la parte más importante para su obtención. Al poderlas congelar podremos disponer de ellas durante el resto del año. Se suelen utilizar para guisos, croquetas, salteados etc....**

## *En Vinagre*



- Para la elaboración de vinagretas, vinagretas espesas y mahonesa de setas, ensaladas con anchoas, incluso las podemos servir sobre rebanadas de pan tostado con un chorrito de aceite de oliva etc...
- (recomiendo su maceración en aceite de oliva 24h antes de su utilización )

# *Desecadas o deshidratadas*

- Para la elaboración de guisos,salsas,sopas, cremas.

( una vez hidratadas en agua tibia o leche durante 15 o 20 minutos.)

- También podemos molerlas y utilizarlas como condimento de salsas sopas ,cremas, guisos, croquetas etc..



# *Elaboracion del Aceite de Setas*

## *Al vacio*

- Colocar las setas limpias y laminadas dentro de la bolsa con aceite de girasol, cocción Steamer 60 minutos a 90°C

## *Concentracion*

- Escaldar las setas con aceite a 40°C durante 10 minutos y conservar en el mismo aceite.

## *Maceracion aplicando la conservacion*

- Una vez escaldadas las setas las colocamos en el aceite para su conservación, y a la vez elaboramos el aceite perfumado de setas.

The background of the slide is a solid brown color with a pattern of stylized, overlapping leaves and branches in a lighter shade of brown. The text is centered and written in a white, elegant serif font.

*Los Aceites  
de Setas  
y  
su finalidad*

# *Productos Elaborados con el Aceite de Setas*

## *El aceite*

Este se puede usar para saltear carnes, verduras, pescados, pastas y alinear en el momento determinados platos, etc....

## *Mahonesa*

Lógicamente esta debe de ser lactea, y con ella se puede alinear toda clase de verduras, rellenos de salmon, nappar pescados frios e incluso podemos elaborar una salsa tradicional cambiando el sabor. (ejem : salsa tartara con aceite de setas)

## *Vinagretas*

- El procedimiento de elaboración es el mismo que el de una vinagreta tradicional, lo único que cambia es el sabor a la seta deseada.

## *Salsas emulsionadas*

- Estas son de un riquísimo paladar y tal como hemos dicho anteriormente, si acoplamos bien la seta con el producto, suele haber combinaciones magníficas. Ejem: unas yemas emulsionadas y ligadas con aceite de Boletus, es sensacional para glasear unos filetes de lenguado.

# Confituras y mermeladas

- Para la mermelada de setas usaremos un kilo de azúcar de caña o melaza por un kilo de setas. Cocinarlas en un Baño María hasta que las setas se integren con el azúcar y se caramelicen. En ese momento, trituramos y envasamos. Cualquier tipo de setas sirven para hacer mermeladas. Destacando en especial la mermelada de trompetas , rebozuelos o lepistas.



## Orujos con setas



- Las bebidas elaboradas con setas son gustosas y realmente atractivas.
- *Orujo*: Introducir en una frasca de cristal, 1l de orujo blanco y 450g de setas frescas o 50g de estas secas. Esta mezcla debe permanecer cerrada al menos tres meses. Servir el orujo con las setas dentro.



## Licores con setas

- ***Licor de setas:*** Mezclamos 1kg de setas, 250g de azúcar, 500g de licor de anís, 400g de orujo blanco y 200g de agua. Hervir todo el conjunto y reservar en botella tapada 6 meses. Pasado este tiempo, filtrar el líquido.



*Gracias por vuestra atención*

*Arturo Romero Garrote  
Cocinero*

*Formador de Hosteleria  
arzurchef@gmail.com*

