



CENTRO DE DINAMIZACIÓN TURÍSTICA
RECURSOS MICOLÓGICOS

CONSERVACIÓN DE LAS SETAS



Cómo conservar setas

Las setas son un alimento muypreciado en toda cocina, ya que ofrecen una infinidad de posibilidades a la hora de prepararlas. Asimismo, se trata de un producto delicado, cuya conservación requiere una atención especial para que no se estropeen. Por ello, en caso de querer conservarlas en óptimas condiciones durante largos periodos de tiempo, será necesario llevar a cabo algún método de conservación.

Si quieres saber cómo conservar setas, te contamos cómo se pueden conservar setas sin que pierdan sus propiedades ni sabor y todos los métodos para conseguirlo: deshidratación, congelación, envasado al vacío...

Setas frescas

Después de recolectarlas o comprarlas en cualquier establecimiento, es posible que no las vayas a comer al momento y quieras saber cómo conservar setas frescas. Lo cierto es que puedes conservar las setas en el frigorífico durante unos días. Sin embargo, para alargar su durabilidad, es muy importante que las guardes de manera adecuada.

¿Cómo conservar setas frescas en la nevera?

Para lograrlo, no debes lavarlas, sino que es mejor guardarlas con la tierra. Colócalas con las láminas hacia abajo en un recipiente (a poder ser de cartón o madera) y tápalas con un trapo húmedo. De esta forma, se conservarán perfectamente durante algunos días, pero deberán cocinarse pronto, o bien, conservarse por algún otro método.



Setas deshidratadas

Otro de los métodos más comunes de conservación de setas de cardo o de cualquier seta, es a través de la deshidratación, es decir, quitarles el agua para evitar que se pudran.

¿Cómo conservar setas deshidratadas?

Lo primero que deberás hacer será limpiar las setas, preferiblemente sin agua. Posteriormente, podrás escoger entre los distintos métodos para deshidratar:



- **Al aire libre:** ya sea sobre una rejilla o atravesándolas con un hilo, como si se tratara de ropa tendida. Deberás colocarlas en un lugar con corriente de aire o caliente, pero siempre sin humedad.

- **Al sol:** el problema que presenta esta opción son los insectos, inclemencias meteorológicas, etc. Asimismo, si vives en un lugar húmedo, se recomienda que por las noches no las dejes a la intemperie.

- **En el horno:** debes hacerlo a una temperatura baja y con mucha paciencia, ya que este proceso requerirá horas. Son preferibles los hornos eléctricos y usar el ventilador en caso de que lo tenga.

Una vez quieras comer las setas desecadas, deberás hidratarlas para que vuelvan a estar jugosas.

Una vez quieras comer las setas desecadas, deberás hidratarlas para que vuelvan a estar jugosas.



Pasos a seguir:

1 Las setas deshidratadas son una de las mejores alternativas para poder emplear este ingrediente en nuestros arroces, guisos y platos de todo tipo, sin embargo para hacerlo garantizando su delicioso sabor es necesario devolverles el líquido nuevamente, una tarea muy simple y rápida de llevar a cabo.

2 Para comenzar a hidratar setas deberás hervir agua en una olla procurando siempre que la equivalencia sea de 4 tazas de agua por 1 de setas, si lo deseas puedes añadir sal al agua para que las setas tengan más sabor. Una vez que el agua haya hervido apaga el fuego, vierte en la olla las setas y tapa. Esto permitirá que el proceso sea mucho más efectivo y rápido, garantizando que las setas queden suaves y deliciosas.

3 Deja hidratar durante 1 hora y, una vez transcurrido este tiempo, deberás colar las setas conservando el agua en la que han estado. Deja las setas en un colador durante 10 minutos para que suelten muy bien todo el líquido y queden perfectas.

4 Seguro que notarás, el agua en que las setas se han estado hidratando conserva un intenso sabor que es simplemente delicioso, por eso conviene no tirarla y usarla para elaborar un rico caldo de vegetales, un risotto de setas, un guiso de carne roja, pollo o conejo o una salsa de setas espectacular. Verás como con esta base tan nutritiva obtendrás un sabor final increíble.



Recuerda que una vez hidratadas las setas habrán aumentado en volumen, por lo que es importante calcular la cantidad de forma adecuada. ¡Así de simple!, sin mucho esfuerzo conseguirás hidratar tus setas para disfrutar de cualquier plato impregnado con su delicioso sabor.

Puedes escaldarlas en agua hirviendo o dejarlas crudas. A continuación, se escurren y secan con un paño antes de meterlas en bolsas o recipientes para congelar.

¿Cuánto tiempo se conservan las setas? En el congelador, podrás mantenerlas hasta unos seis meses.

Congelación

Para congelar setas es preciso cocerlas. Si la congelamos crudas, puesto que el 94% de una seta es agua, solo conseguiremos que hielo aumente su volumen, rasgue las fibras y disminuya sus propiedades organolépticas.

Lo primero que hay que hacer es limpiar las setas con rapidez, nada más llegar a casa después de hacernos con ellas. Nada de lavarlas, no, sino retirando los restos de tierra y suciedad con un cuchillo y un trapo, papel de cocina o brocha.

A continuación, tenemos dos alternativas. La primera es freír en aceite de oliva virgen extra a baja temperatura (60-90°C) y envasar después en bolsas de vacío. La segunda opción es laminar, escaldar en agua hirviendo durante dos minutos, escurrir a conciencia, secar con papel absorbente y meter en bolsas para congelación.

Si el congelador dispone de una bandeja de congelación rápida conviene mantener las setas en esta zona durante las primeras 24 horas de congelación para pasarlas después a la zona de temperatura normal (-18°). Así se conservan hasta seis meses.





Conservas de setas

La conserva es nuestro método favorito de conservación de las setas de temporada porque permite tenerlas listas para consumir en el instante, sin necesidad de esperar a que se hidraten ni descongelen, y aguanta en muy buen estado entre seis y 12 meses. Al igual que en los métodos anteriores, limpiamos las setas a conciencia para retirar los restos de tierra que puedan contener.

Esta técnica consiste en conservar las setas en botes de cristal. Antes, deberás esterilizar los tarros o frascos que utilizarás para envasar las setas al vacío.

La conserva se puede realizar, en su jugo, en aceite, en vinagre, en sal, en salmuera, en escabeche, licor y harina de setas

En su jugo

Lava las setas y córtalas. Después, escáldalas y no tires el agua resultante. Mete las setas en el bote junto con el jugo de la cocción, llenándolo al máximo y ponle la tapa apretándola fuerte.

En aceite

Podemos laminar las setas o dejarlas enteras, al gusto, antes de freír a baja temperatura (entre 60 y 90°C) en abundante aceite de oliva virgen extra a baja temperatura durante 15-20 minutos. También se pueden escaldar en agua hirviendo durante dos minutos y condimentar con hierbas y un poco de sal. Al margen de cómo cocinemos las setas, el siguiente paso es el de introducirlas en botes de cristal limpios y cubrimos hasta arriba con el aceite utilizado para confitar las setas. A continuación, cerramos bien y hervimos los botes durante 20 minutos al baño María para crear el vacío.

Con este método, si el vacío se ha hecho correctamente, la conserva durará alrededor de 12 meses. El aceite no daña las propiedades organolépticas de las setas, que quedan suaves, jugosas, aromáticas y sabrosas. Por no mencionar el sabor que adquiere el aceite después de haber estado en contacto con las setas durante meses, una maravilla.





En vinagre

Mezclamos partes iguales de vinagre de vino blanco suave y agua y añadimos unos granos de pimienta negra, sal, una hoja de laurel y un diente de ajo pelado. Llevamos a ebullición y hervimos las setas, mejor enteras que troceadas, durante 2 o 3 minutos. Transferimos las setas a botes de cristal y rellenamos, hasta cubrir, con el líquido de la cocción. Por último, cerramos bien los botes y hervimos los botes durante 20 minutos al baño María para crear el vacío.

En sal

Pesamos las setas y calculamos 50 gramos de sal gorda por cada kilo de setas. Introducimos en botes, previamente hervidos durante 15 minutos, y alternamos capas de setas y sal, terminando con una última capa de sal. En este caso no hace falta hervir los botes al baño María pues la sal actúa como conservante, pero es importante consumir estas conservas en los tres meses posteriores a su preparación. Antes de consumir hay que lavar las setas bien con agua, escurrir y secar.

En salmuera

Una vez limpias las setas, llevamos agua a ebullición y escaldamos durante un par de minutos, escurrimos e introducimos en un bote esterilizado (hervido en agua durante 15 minutos). La salmuera se prepara cocinando una mezcla de 75 gramos de sal por cada medio litro de agua, que dejamos enfriar antes de rellenar el bote cubriendo bien las setas. Por último solo hay que cubrir con un dedo de aceite de oliva virgen extra y cerrar bien el tarro. Al igual que en el anterior, esta conserva dura un máximo de tres meses.

En escabeche

Podemos usar cualquier fórmula de escabeche con la que estemos familiarizados, reduciendo a la mitad un litro de líquido (puede ser 500 ml de vino blanco y 500 ml de vinagre) mediante una cocción suave. Para esta cantidad de escabeche usamos un kilo de setas, que añadimos a la cacerola y hervimos durante cinco minutos. Guardamos las setas con el escabeche en botes, en la nevera, durante una semana para que cojan sabor antes de consumir. Duran hasta dos meses guardados en frío.

A la hora de conservar alimentos, existen numerosas técnicas y una de las más comunes es el envasado al vacío. Asimismo, existen diversas formas de llevarlo a cabo y una de las más comunes en todos los hogares es hacerlo en tarros de cristal.

Reutilizar frascos para hacer conservas es una buena forma de mantener los productos en perfecto estado durante un largo período de tiempo.



Cómo envasar al vacío en botes de cristal.

Necesitarás:

- Botes de cristal
- Alimentos a conservar
- Olla grande
- Paño
- Agua

Pasos a seguir:

- 1 Lo primero que deberás llevar a cabo para envasar alimentos al vacío en botes de cristal será esterilizar los tarros o frascos que vas a usar. De esta forma, garantizarás que los productos se mantengan en condiciones óptimas.
- 2 Una vez tengas esterilizados los frascos que usarás deberás llenarlos con el alimento que quieras envasar, procura que este no llegue hasta el borde, sino que quede algo de espacio libre. Será posible mantener en óptimas condiciones todo tipo de alimentos como: salsas, vegetales, frutas en almíbar, compotas, mermeladas, etc.
- 3 A continuación, será necesario cerrar los botes apretando bien la tapa, con decisión. En caso de que no dispongas de mucha fuerza en los brazos, será apropiado que pidas ayuda a otra persona para asegurarte de que los frascos queden bien tapados.
- 4 El siguiente paso será meter los botes en una olla con un paño en el fondo, para evitar que los frascos choquen entre sí y puedan romperse. Cabe destacar que algunas personas omiten este paso, pero consideramos que puede ser muy apropiado especialmente para las primeras ocasiones en que envases al vacío para prevenir quebraderos de cabeza.
- 5 A continuación, ya deberás llenar la olla de agua hasta cubrir los botes con los alimentos en conserva. Puedes emplear agua del grifo sin problema, es decir, no será necesario recurrir a agua embotellada.
- 6 Pon a hervir la cazuela y déjalo cocer aproximadamente unos 20 minutos, aunque se requerirá de más tiempo si los botes son muy grandes o hay muchos. Después de este tiempo, saca los botes de la olla con ayuda de un paño o unas pinzas para no quemarte y déjalos enfriar.
- 7 Para saber si se ha hecho el vacío, intenta hundir la tapa presionándola; si no se hunde, estará hecho el vacío.



Licores de SETAS

Para su elaboración deberemos utilizar principalmente especies de setas aromáticas, como pueden ser los rebozuelos, boletus aereus, trompeta negra o gula de monte. Los licores elaborados con legista nuda o clitocybe odora quedan deliciosos y muy fragantes. También puedes utilizar otros tipos de setas que aunque no sean tan aromáticas también le pueden aportar sus características organolépticas a nuestro licor de setas. Especial mención al licor elaborado con trufa, tanto de invierno como de verano, y que le aporta un aroma especialmente intenso a nuestro licor de setas.

Para la preparación de nuestro licor de setas necesitaremos:

- 1 vaso de vermut blanco
- 2 clavos
- 1 rama de canela
- piel de naranja seca
- 100 gr de setas (Cantharellus Cibarius, Cantharellus Lutescens, Cratarellus Cornucopioides, Lepista Nuda, Clitocybe odora, Boletus, Trufa, ...)
- Botella de vidrio de boca ancha para poder introducir las setas preparadas



• Deberemos limpiar muy bien los hongos para evitar al máximo que cualquier impureza o resto de tierra acabe en nuestro licor. Una vez tenemos nuestras setas bien limpias, las retiramos hasta que vayamos a utilizarlas.

• Ponemos a hervir las setas junto al vermú, los clavos, la rama de canela y la piel de naranja seca, durante alrededor de 4 minutos. Ecurrimos el líquido resultante y lo dejamos reposar y enfriar.

• Ponemos los ejemplares de las setas preparadas en una botella de vidrio. La botella de vidrio debe tener la boca ancha para poder introducir las setas. Deberemos elegir aquellos ejemplares mejor conservados para que el resultado estético sea el esperado.

• Rellenamos la botella con el licor elegido para la maceración (brandy, aguardiente, anís, licor de naranja, ...). Si utilizamos un licor de alta graduación alcohólica o con un sabor muy fuerte, recomendamos rebajar su sabor añadiendo una parte de jarabe de glucosa.

• Dejamos reposar el licor de setas durante 6 meses en un lugar sin exposición a la luz solar. Pasado este tiempo ya podremos disfrutar de nuestro licor de setas. Las setas utilizadas para la maceración las podemos dejar en el interior de la botella o utilizarlas como ingrediente para la preparación de postres y otras recetas.



Harina de setas

A veces no resulta fácil encontrar la harina de setas, o la encontramos en un comercio de productos gourmet a un precio un tanto elevado, así es vamos a ver cómo hacer harina de setas en casa.

Una idea práctica para hacer harina o polvo de setas de la variedad de hongo que deseemos, además de ser una idea económica porque podemos aprovechar esos restos que nos quedan en los tarros de setas deshidratadas o liofilizadas, donde después de consumir las láminas o piezas enteras de setas, nos quedan los trocitos que se han roto.

Como en una cocina doméstica no solemos hacer mucha cantidad de harina de setas, lo ideal para convertir unas setas deshidratadas en harina o polvo de hongos es un molinillo de café o un utensilio similar, de pequeño tamaño y que proporcione un molido bien fino. Aunque está la posibilidad de desear una harina menos fina para acompañar algunos platos, unas setas que no tengan nada de humedad las podremos moler fácilmente en un mortero.

Podemos elaborar harina de setas con la variedad de setas que deseemos, podemos incluso secarlas nosotros mismos y preparar la harina a partir de ellas, sean trompetas de la muerte, rebozuelo o trompeta amarilla, senderuela, boletus edulis, shiitake, etc. Además de las ideas de utilización indicadas al inicio, hay muchos platos que podemos enriquecer y aromatizar con harina de setas. Como hemos comentado en alguna ocasión, es también un condimento ideal para aquellas personas que necesiten reducir el consumo de sal, pues si las setas ya son sabrosas, al eliminar el agua en su deshidratación el sabor se acentúa, espolvorear sobre una crema de verduras un poco de boletus en polvo, por ejemplo, además de saludable es una delicia.





CENTRO DE DINAMIZACIÓN TURÍSTICA
RECURSOS MICOLÓGICOS

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

