

Taller de técnicas culinarias y de conservación de hongos silvestres, por Rubén Lafuente. CIFP 'La Merced' (Soria)

Consideraciones previas:

Una vez recolectadas las setas, debe procurarse que transcurra el menor tiempo posible hasta el consumo. El lugar idóneo para el mejor mantenimiento es la cámara frigorífica. Durante el tiempo de espera hasta su ingreso en cámara para refrigeración, han de permanecer en envases pequeños, abiertos, que permitan la transpiración por costados y fondo, no muy llenos y con las setas uniformemente extendidas, en lugares frescos y poco húmedos, sin exposición directa de luz solar.

En fresco:

Después de recolectar setas o comprarlas en cualquier establecimiento, podremos conservarlas en fresco en la nevera durante unos cuantos días. Deberás colocarlas con las láminas hacia abajo, sin lavarlas, en un recipiente -a poder ser de cartón- y tapadas con un trapo húmedo. De esta forma, se conservarán perfectamente durante algunos días, pero deberán cocinarse pronto o conservarlas bajo algún otro método.

Deshidratadas:

Otro de los métodos más comunes de conservación de setas es a través de la deshidratación, es decir, setas desecadas. Para ello, lo primero que deberás hacer será limpiar las setas a conciencia y preferiblemente sin agua y, posteriormente, podrás escoger entre los distintos métodos para eliminar el agua y evitar así que se pudran:

- Deshidratar las setas al aire, 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.
- Secar las setas directamente al sol; el problema que presenta esta opción serán los insectos, inclemencias meteorológicas, etc. Asimismo, si vives en un lugar húmedo, se recomienda que por las noches no las dejes a la intemperie.
- Usar el horno para secar setas, con una temperatura baja y mucha paciencia, ya que este proceso requerirá horas. Son preferibles los hornos eléctricos y usar el ventilador en caso de que lo tenga.

En general todas las setas pueden secarse, aunque unas son más aptas que otras. Las grandes cortadas en láminas finas y las pequeñas enteras. No obstante, las mejores setas para desecar son: las Morchellas, Marasmius oreades, Cantharellus, Boletos laminados, Trompeta de los muertos.

Congeladas:

Una buena alternativa para mantener en perfectas condiciones las setas es congelarlas; de modo que después de limpiarlas y -preferiblemente- cortarlas, deberás escaldarlas en agua hirviendo, aunque cabe destacar que también se pueden congelar crudas. A continuación, se escurren y secan con un paño antes de meterlas en bolsas o recipientes para congelar. Podrás conservar las setas en el congelador hasta unos seis meses. Las setas más adecuadas son: boletus jóvenes, níscalos, rebozuelos, y barbudas.

Taller de técnicas culinarias y de conservación de hongos silvestres, por Rubén Lafuente. CIFP 'La Merced' (Soria)

Consideraciones previas:

Una vez recolectadas las setas, debe procurarse que transcurra el menor tiempo posible hasta el consumo. El lugar idóneo para el mejor mantenimiento es la cámara frigorífica. Durante el tiempo de espera hasta su ingreso en cámara para refrigeración, han de permanecer en envases pequeños, abiertos, que permitan la transpiración por costados y fondo, no muy llenos y con las setas uniformemente extendidas, en lugares frescos y poco húmedos, sin exposición directa de luz solar.

En fresco:

Después de recolectar setas o comprarlas en cualquier establecimiento, podremos conservarlas en fresco en la nevera durante unos cuantos días. Deberás colocarlas con las láminas hacia abajo, sin lavarlas, en un recipiente -a poder ser de cartón- y tapadas con un trapo húmedo. De esta forma, se conservarán perfectamente durante algunos días, pero deberán cocinarse pronto o conservarlas bajo algún otro método.

Deshidratadas:

Otro de los métodos más comunes de conservación de setas es a través de la deshidratación, es decir, setas desecadas. Para ello, lo primero que deberás hacer será limpiar las setas a conciencia y preferiblemente sin agua y, posteriormente, podrás escoger entre los distintos métodos para eliminar el agua y evitar así que se pudran:

- Deshidratar las setas al aire, 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.
- Secar las setas directamente al sol; el problema que presenta esta opción serán los insectos, inclemencias meteorológicas, etc. Asimismo, si vives en un lugar húmedo, se recomienda que por las noches no las dejes a la intemperie.
- Usar el horno para secar setas, con una temperatura baja y mucha paciencia, ya que este proceso requerirá horas. Son preferibles los hornos eléctricos y usar el ventilador en caso de que lo tenga.

En general todas las setas pueden secarse, aunque unas son más aptas que otras. Las grandes cortadas en láminas finas y las pequeñas enteras. No obstante, las mejores setas para desecar son: las Morchellas, Marasmius oreades, Cantharellus, Boletos laminados, Trompeta de los muertos.

Congeladas:

Una buena alternativa para mantener en perfectas condiciones las setas es congelarlas; de modo que después de limpiarlas y -preferiblemente- cortarlas, deberás escaldarlas en agua hirviendo, aunque cabe destacar que también se pueden congelar crudas. A continuación, se escurren y secan con un paño antes de meterlas en bolsas o recipientes para congelar. Podrás conservar las setas en el congelador hasta unos seis meses. Las setas más adecuadas son: boletus jóvenes, níscalos, rebozuelos, y barbudas.

En su jugo:

Esta técnica consiste en conservar las setas al natural, en su propio jugo dentro de botes envasados al vacío. Por ello, ante todo, deberás esterilizar los tarros o frascos que utilizarás para que las setas se preserven en óptimas condiciones.

Seguidamente, tendrás que lavar las setas y cortarlas; 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.

Para realizar el vacío de los frascos, tendrás que ponerlos a hervir en una olla suficientemente grande para que el agua cubra la totalidad de los recipientes. Puedes ver el paso a paso más detallado en nuestro artículo cómo envasar al vacío en botes de cristal.

En aceite, vinagre o sal:

Como variante a la técnica anterior para conservar las setas, también pueden mantenerse maceradas en:

- Aceite: después de escaldar las setas previamente lavadas, deberás meterlas en un frasco sin el jugo de cocción, añadirles un poco de sal y acabar de rellenarlo con aceite de oliva. Se recomienda hacerlo con setas carnosas y grandes, también se pueden meter hierbas aromáticas para darles un poco más de sabor.

- Vinagre: en este caso, deberás añadir el vinagre directamente al agua con que vas a escaldar las setas, junto con un poco de sal. El líquido resultante será el que servirá para rellenar el bote junto con las setas.

- Sal: si quieres conservar las setas en sal, después de escaldarlas, tendrás que meterlas en un frasco sin el jugo e ir alternando capas de sal con capas de setas, acabando con una última de sal. Antes de prepararlas para comerlas, será necesario lavarlas bien.

Orujos de setas:

Las bebidas elaboradas con setas son gustosas y realmente atractivas.

Orujo: Introducir en una frasca de cristal con tapón, 1 litro 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.

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.

Brandy o whisky con setas: En 1 litro de éstos introducir 50g de senderilla seca, conservar durante 3 meses y filtrar.

Mermeladas de setas:

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 o rebozuelos.

En su jugo:

Esta técnica consiste en conservar las setas al natural, en su propio jugo dentro de botes envasados al vacío. Por ello, ante todo, deberás esterilizar los tarros o frascos que utilizarás para que las setas se preserven en óptimas condiciones.

Seguidamente, tendrás que lavar las setas y cortarlas; 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.

Para realizar el vacío de los frascos, tendrás que ponerlos a hervir en una olla suficientemente grande para que el agua cubra la totalidad de los recipientes. Puedes ver el paso a paso más detallado en nuestro artículo cómo envasar al vacío en botes de cristal.

En aceite, vinagre o sal:

Como variante a la técnica anterior para conservar las setas, también pueden mantenerse maceradas en:

- Aceite: después de escaldar las setas previamente lavadas, deberás meterlas en un frasco sin el jugo de cocción, añadirles un poco de sal y acabar de rellenarlo con aceite de oliva. Se recomienda hacerlo con setas carnosas y grandes, también se pueden meter hierbas aromáticas para darles un poco más de sabor.

- Vinagre: en este caso, deberás añadir el vinagre directamente al agua con que vas a escaldar las setas, junto con un poco de sal. El líquido resultante será el que servirá para rellenar el bote junto con las setas.

- Sal: si quieres conservar las setas en sal, después de escaldarlas, tendrás que meterlas en un frasco sin el jugo e ir alternando capas de sal con capas de setas, acabando con una última de sal. Antes de prepararlas para comerlas, será necesario lavarlas bien.

Orujos de setas:

Las bebidas elaboradas con setas son gustosas y realmente atractivas.

Orujo: Introducir en una frasca de cristal con tapón, 1 litro 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.

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.

Brandy o whisky con setas: En 1 litro de éstos introducir 50g de senderilla seca, conservar durante 3 meses y filtrar.

Mermeladas de setas:

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 o rebozuelos.