

## RECETAS DE TEMPORADA: LAS SETAS

Hebe

### Introducción

Ahora que se acerca el otoño, tenemos a nuestra disposición diversos tipos de alimentos silvestres que podemos aprovechar para innumerables recetas, en particular, frutos tales como las bellotas, madroños, aratones o alatones, endrinas, siervas o acerolos. Ocasionalmente, algunas verduras silvestres típicamente primaverales como las cerrajas, la oruga o rúcula y las collejas se pueden conseguir también en otoño, si las condiciones climáticas lo permiten. Sin embargo, uno de los productos más comunes y apreciados del otoño son las setas. La afición micológica está muy extendida en nuestra Región, dirigida particularmente a los níscalos, los más apreciados, aunque tampoco se le hacen ascos a las setas de cardo (*Pleurotus eryngii*) o las cagarrias (*Morchella* sp. pl.), que a pesar de su peculiar nombre, son muy delicadas y perseguidas. Para éstas últimas, sin embargo, hay que esperar a la primavera.

(...)“uno de los productos más comunes y apreciados del otoño son las setas” (...)

Para aquellos interesados en alguna receta nueva, distinta de los típicos níscalos fritos o a la plancha, aquí os proponemos algunas preparaciones diferentes, incluyendo algunas setas quizá poco conocidas por el público no especializado, pero no por ello menos deliciosas.

### Setas salteadas al coñac (2 p.)

La más indicada para esta receta es *Lepista nuda*, por su sabor delicado, pero es igualmente válida para las setas de chopo comerciales (*Pleurotus ostreatus*).



*Lepista nuda*, ideal para saltear al coñac.

- 150 gr de setas
- Ajo picado
- Albahaca fresca
- dos cucharadas de coñac
- dos cucharadas de aceite de oliva

Lavar y enjuagar las setas y verter sobre una sartén donde previamente se calienta el aceite. Saltear tres minutos y añadir el ajo y la albahaca cortada en tiras finas. Añadir el coñac y retirar del fuego. Saltear un minuto más y servir.

### Revuelto de setas (4 p.)

- 250 gr de setas (*Lepista nuda*, patata de monte, níscalos, bojines, seta coliflor, champiñón)
- 3 manojos de ajos tiernos
- 3 huevos
- sal
- albahaca fresca
- 5 cucharadas de aceite de oliva



*Rhizopogon* o patata de monte, muy sabrosa revuelta con huevos.

Pelar y cortar los ajos y saltear en aceite de oliva hasta que empiecen a dorarse. Lavar y cortar las setas y añadir a la sartén. Batir los huevos y verter sobre la mezcla anterior, mezclando con una cuchara de madera para que se cueza bien (unos dos minutos). Cortar la albahaca en tiras finas y añadir a la sartén, saltear y servir.

### Pasta con bojines (2 p.)

Los bojines (*Suillus* sp pl.) son muy comunes en los pinares de la región, en particular, *S. granulatus*. No son un gran manjar en comparación con los boletos, pero añaden un toque especial a algunos platos, en particular, la pasta. Es necesario limpiarlos muy bien antes de consumirlos o de otra forma podemos tener alguna complicación gástrica. Hay que retirar la cutícula y el himenio tubular (donde se alojan las esporas). Lo ideal es cortarlo en láminas finas.

- 100 gr de bojines arreglados
- 150 gr de pasta (tallarines, spaguetti)
- 2 cebollas tiernas
- orégano
- sal
- pimienta
- salvia
- aceite de oliva



*Suillus granulatus*, o bojines, excelentes acompañando a la pasta.

Poner a calentar agua con una cucharada de aceite de oliva, sal y una ramita de salvia (en su defecto, laurel). Cuando hierva, añadir la pasta y cocer 10 min. Picar la cebolla fina y pochar. Añadir los bojines cortados en láminas y pochar durante 3 minutos. Escurrir la pasta y verter sobre la preparación anterior, salteándolos un poco. Aromatizar con orégano y pimienta y servir.

### Recomendaciones

Por último, unas recomendaciones a la hora de coger setas:

1. procurad cogerlas con cuchillo y cortar el máximo de pie sin dañar 'las raíces' (micelio); en caso de duda, la parte inferior del pie ocasionalmente sirve para identificar algunos

tipos de setas, de ahí que sea necesario cogerlo;

2. no empleéis rastrillo ni elementos que levanten el suelo, lo único que eso consigue es perjudicar al hongo;
3. si tenéis duda acerca de la identificación de algún ejemplar, no consumidlo: utilizad alguna guía de campo o bien acudid a algún experto; la Universidad de Murcia cuenta con excelentes profesionales en el campo de la micología;
4. igualmente, si sabéis que algún ejemplar no es comestible (lo cual no significa necesariamente que sea tóxico), no lo cojáis ni lo destrocéis para evitar que otra gente lo coja; al fin y al cabo, los hongos desempeñan su papelito en el ecosistema.



*Sparassis crispa*, aparece en bosques de coníferas.

### Fuentes

Fotos extraídas de:

- <http://www.geocities.com/Yosemite/Trails/7331/introtofungiandwms/index.html>
- [http://gmp.iitalia.com/gmp/classificazione/body\\_home.html](http://gmp.iitalia.com/gmp/classificazione/body_home.html)
- [http://www.bolets.info/bolets\\_interface/Resultados/resultat3.asp](http://www.bolets.info/bolets_interface/Resultados/resultat3.asp)
- <http://www.pilzbestimmung.de/datenbank/GrossBild.php4?Pilz=1984&Autor=Gunnar%20Hensel&r>
- <http://www.ecole-plus.com/champignons/IMAGES/sp>