

José Antonio Muñoz Vivas

LAS SETAS EN EUSKAL HERRIA

Cultura y Gastronomía



Bizkaiko Foru
Aldundia
Kultura Saila

Diputación Foral
de Bizkaia
Departamento de Cultura

LAS SETAS EN EUSKAL HERRIA

Cultura y Gastronomía

José Antonio Muñoz Vivas



■
Bizkaiko Foru
Aldundia
Kultura Saila

Diputación Foral
de Bizkaia
Departamento de Cultura



© DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA

I.S.B.N.: 84-7752-277-4

Depósito Legal: BI-759-99

Edita: Departamento de Cultura de la Diputación Foral de Bizkaia

Fotografías:: José Antonio Muñoz Sánchez
José Antonio Muñoz Vivas

Fotocomposición e Impresión: Flash Composition S.L.
Alda, de Rekalde, 6 - 48009 - BILBAO

Dedicatoria:

**A mi esposa Mari en nuestro 35 Aniversario,
A mis hijos: José Antonio, Iñaki, Marga y Mirella,
A mis nietos Eneko y Andrea con el deseo de que, en su educación,
aprendan a amar el entorno natural que nos rodea.**

RECORDANDO A DOS BUENOS AMIGOS:

Roberto Lotina Benguría

Que con su humanidad y buen hacer supo popularizar la micología.

Luis Gil Lus

Que me abrió las puertas de su cocina y me ofreció tan buenos consejos.

AURKEZPENA

Betidanik, neurri handiago ala txikiagoan, gure herria zizazalea izan da. Baina, zalantzarik gabe, azken hamar urteotan aurrekasurik gabeko "boom" bat gertatu izan da, honen frogabide gisa Bizkaiko lurraldean bakarrik hogeitik gorako Sozietate Mikologikoak egotea dela, guztiak azken 25 urteetan sortuak.

Atsegina da lan hau aurkeztea, soila baina esperientziatz betea den liburu batean, mikologo zale batek, sukaldaritzan bere aplikazioari 30 urtetan zehar arituz gero egin izan dena. Urteetan zehar zizen sukaldaritzari buruzko lehiaketa askotan lagundu izan du, arlo honetan duen jakituria oso eskainiz.

Idazlan honetan, organismo hauen ekologiari buruzko lehen zati bat dugu, zerbait hobeto ezagutzeko lagunduko diguna; espezie jangarrien alde deskribatzaile bat dago, bakoitzarako aplikazio eta aholkuen apartatu konkretu eta baliotsua eta espezie bakoitzarako aholkuekin; baita, beste apartatu bat kontserbazioari buruzkoa da, hau funtsezkoa delarik bilketa handietako aldietan eta, azkenik, egin daitezkeen jakiei buruzko zatia dago (arrainak, haragiak, entsaladak, e.a.). José Antonio Muñozen lanaren harrera handia izango denaren ustean gaude.

KULTURA SAILA

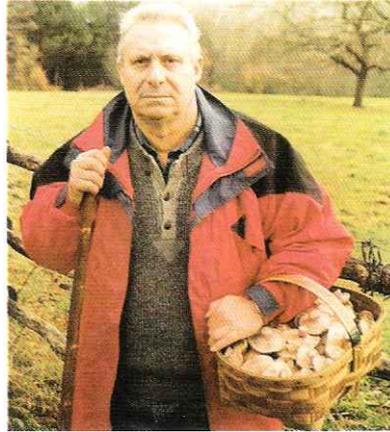
PRESENTACIÓN

Tradicionalmente, nuestro pueblo ha sido aficionado a las setas en mayor o menor medida. Pero no cabe duda de que en los últimos diez años asistimos a un "boom" sin precedentes, como lo constata el hecho de que, sólo en el territorio de Bizkaia, haya más de veinte Sociedades Micológicas, nacidas todas ellas en los últimos 25 años.

Es satisfactorio presentar este trabajo, obra de un micólogo aficionado, que tras 30 años de dedicación especial a su aplicación en la cocina, nos presenta un libro sencillo pero cargado de experiencia. Durante años ha colaborado en multitud de certámenes dedicados a la gastronomía de las setas donde ha ofrecido todo su saber en ese campo.

En esta obra tenemos una primera parte dedicada a la ecología de estos organismos, que nos ayudará a conocerlos un poco mejor, hay una parte descriptiva de las especies comestibles con un apartado muy concreto y valioso de la aplicación y consejos para cada especie; también se dedica otro apartado a la conserva, fundamental en temporadas de grandes recolecciones y, por último, la dedicada a los distintos platos que se pueden elaborar, clasificados por grupos (pescados, carnes, ensaladas, etc.). Confiamos en que la obra de José Antonio Muñoz tendrá una gran aceptación.

DEPARTAMENTO DE CULTURA



CURRICULUM

JOSÉ ANTONIO MUÑOZ VIVAS

Nace en 1941 en la Escontrilla (Valle de Trápaga). Trabaja en la Siderurgia en Seguridad e Higiene Aficionado a la montaña poco a poco comienza a sentirse atraído por la micología desde los 25 años, especializándose con el paso de los años en la "Micogastronomía".

Ha impartido charlas y conferencias por todo el estado: Euskadi, Navarra, La Rioja, Aragón, Castilla y León, Cataluña, Asturias, Galicia, Madrid, Andalucía, Cantabria. También ha transpasado nuestras fronteras sobre todo en México donde ha acudido varios años.

- 1975 Es socio fundador y promotor de la Sociedad Micológica Barakaldo.
- 1979 En Toiosa gana el 1º Premio en el Concurso Internacional de Gastronomía de Setas. También en este año gana el 1º Premio en el Concurso Gastronómico de Galdakao.
- 1980 Publica el libro: "Gastronomía de las setas" de la colección Temas Vizcaínos de la BBK.
- 1981 Alcanza la Presidencia de la Sociedad Micológica Barakaldo hasta la actualidad.
- 1982 Oviedo: participa en la 1ª jornadas de la caza y de las setas en el Restaurante Casa Fermín. También en la Sociedad Bilbaína organiza el 1º Banquete Micológico.
- 1986 Cursos de cocina de setas en el Club de Chefs de la Cuina de Catalunya y en la Escola de Restauración y Hostelería de Barcelona.
- 1987 Acude por primera vez a México para realizar Jornadas de las setas en México D.F. y en Puebla.
- 1990 Publica el libro "Nueva Gastronomía de las setas" de la colección Temas Vizcaínos de la BBK.
 - 1991 Publica el libro: "Setas comestibles y venenosas de nuestros bosques" de la colección Temas Vizcaínos de la BBK.
- 1992 Publica el libro: "Las setas, del bosque a la mesa" de Editorial Tartalo.
- 1993 Imparte cursos de práctica de cocina de setas en la Escuela Superior de Hostelería de Euskadi y en la Universidad de Veterinaria de Lugo.
- 1994 Vuelve a Puebla (México) donde imparte conferencias en la Universidad Iberoamericana. Universidad de las Américas, Instituto Gastronómico Mexicano de Puebla y elabora un programa de televisión sobre la cocina de las setas en el canal 13 de la Televisión Azteca.
- 1995 Participa en unas Jornadas gastronómicas en el Hotel Meliá de Barcelona, donde elabora distintos platos de setas.
- 1997 Imparte cursos de gastronomía de setas en la Escuela Taller de la Diputación de Lugo. También cursillos y conferencias en el Servicio de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Lugo. Cursillos de cocina en la Escuela de cocina La Sartén de Cordelería (Las Arenas).

ÍNDICE

Presentación	
Prólogo.....	11
Introducción.....	13
La afición a las setas en Euskal Herria.....	15
Las setas y su entorno.....	17
Principales setas comestibles.....	27
Principales setas venenosas	
Cómo tratar las setas en el monte y en la cocina.....	91
Valor nutritivo de las setas.....	93
La conservación.....	95
Recetas	
<i>Las setas solas.....</i>	<i>101</i>
<i>Las setas y las ensaladas.....</i>	<i>113</i>
<i>Las setas con caza y aves.....</i>	<i>127</i>
<i>Las setas y las verduras.....</i>	<i>139</i>
<i>Las setas con los huevos.....</i>	<i>151</i>
<i>Las setas y la pasta.....</i>	<i>163</i>
<i>Las setas y los patés.....</i>	<i>169</i>
<i>Las setas y los pescados.....</i>	<i>177</i>
<i>Las setas y las carnes.....</i>	<i>203</i>
<i>Las setas y los postres.....</i>	<i>213</i>

PRÓLOGO

Constituye para mí una satisfacción presentar una nueva obra de "Micogastronomía" de una persona que ha dedicado una gran parte de su vida al apasionante mundo de los hongos. Lo ha hecho siempre a base de esfuerzo, entusiasmo y tesón, no lo ha tenido nada fácil si tenemos en cuenta que ha trabajado también casi toda su vida en la Siderurgia.

Siento una sensación muy especial, ya que se trata de mi propio padre. No es difícil pensar que si desde pequeño acompañas a una persona tan inquieta y amante de la naturaleza se contagie y vivas este mundo con su mismo entusiasmo. Llevamos alrededor de treinta años juntos en el monte y la verdad es que nos conocemos al dedillo, muchas veces nos basta una mirada al entrar en el bosque para decirnos que se presenta un buen día de setas. El me ha enseñado el camino, me ha enseñado a amar la naturaleza y a convivir con ella y me han enseñado casi sin darse cuenta a adquirir unos valores y una preparación que me gustaría transmitir a mi hijo. La afición a las setas no ha sido más que el nexo de unión de un padre y un hijo; en definitiva de dos amigos que se conocen mutuamente. Creo que hemos formado un buen equipo, él se ocupa de las setas comestibles, las busca donde nadie puede verlas, jamás se da por vencido, las limpia y selecciona con mimo, yo me ocupo de recoger el material de estudio o de herbario. Lo cierto es que con un maestro así todo resulta más fácil.

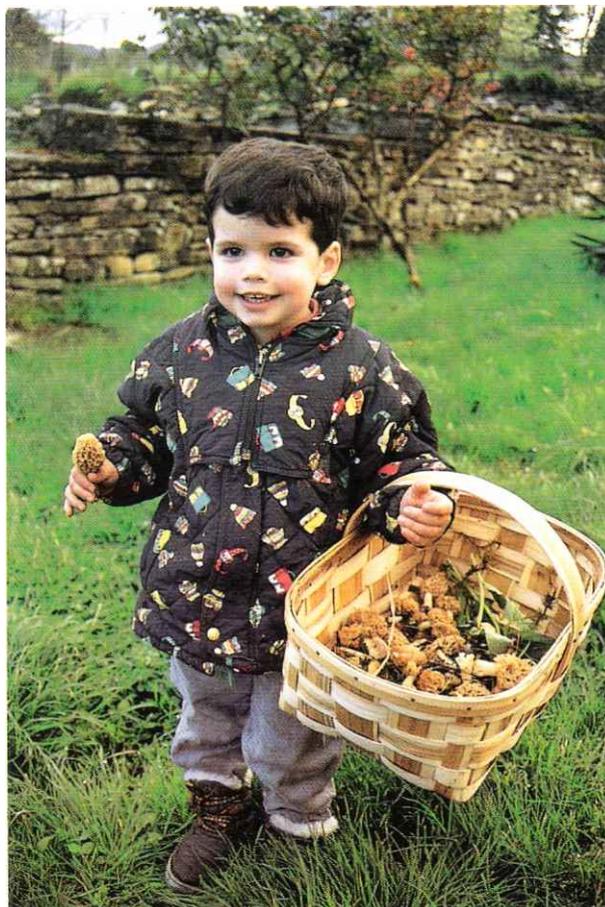
Su pasión por los hongos le llevó a fundar en 1975 la Sociedad Micológica Barakaldo de la que es Presidente y a pesar de que se siente cansado por las mil batallas libradas para conseguir ayudas con las que continuar los distintos proyectos de esta Sociedad, no puede dejarlo, son demasiados años y además le gusta contemplar como el empuje de los más jóvenes sigue manteniendo el prestigio de este grupo que nació hace veintitantos años, por otra parte le necesitamos como el primer día.

Sus "hazañas" en la Micogastronomía comenzó a gestarlas en los Concursos de Galdakao y Tolosa, en estos certámenes puso a prueba su imaginación desbordante, platos como: Angulas de monte, Mayonesa de setas, Albóndigas de monte, mermelada y helado de setas y así un largo etcétera lo corroboran. No contento con esto y contando con su inquietud y la ayuda de buenos amigos como José Garzón y Juan Fradera además del apoyo incondicional de mi madre, hicieron que muchos profesionales de la restauración aprendiesen a conocer y tratar las setas. Durante veinte años enseñó todo lo que sabe y aprendió los secretos y el arte de la restauración con profesionales excepcionales, lugares como: Euskadi, Galicia, Cataluña, Andalucía, Madrid, Castilla y León, Asturias, Aragón, México, Italia, etc... han conocido y degustado el fruto del duro e

intenso trabajo que realiza durante el invierno para que año tras año alumbren nuevas ideas en el tratamiento de las setas, fruto de su prodigiosa imaginación.

En definitiva y para terminar, este libro es el fruto del trabajo y, por qué no, del sacrificio de una persona que lo ha dado todo por una afición que la lleva muy dentro y hace que todos los que estamos a su alrededor aprendamos constantemente y disfrutemos de sus creaciones.

José Antonio Muñoz Sánchez



INTRODUCCIÓN

En esta obra que tenéis en vuestras manos he tratado ante todo de transmitir toda mi experiencia con las setas utilizando un lenguaje sencillo; pienso que la mayoría de los aficionados lo agradecerán, es una sensación que he recogido en las muchas charlas y conferencias que he impartido.

Desde que publiqué el primer trabajo en 1980 "Gastronomía de las setas" en la colección Temas Vizcaínos de la BBK, mi preocupación ha sido siempre la misma: conocer bien las setas, tratarlas adecuadamente y guisarlas en función de su textura, grado de humedad, aroma y sabor, de este modo se obtiene un rendimiento óptimo con cada seta. Esto, lógicamente, se logra con muchos años de recoger, guisar, conservar y hacer innumerables pruebas con las distintas especies. De esta manera, después de todos estos años, he llegado a la conclusión de que establecer categorías (o tenedores) en las setas no es del todo acertado. Hay especies que son excelentes por una serie de circunstancias: su aroma, sabor, textura, incluso su época y lugar de aparición, que evita posibles confusiones, como es el caso del *Calocybe gambosa*, para muchos la mejor seta en revuelto, debido a que posiblemente no han probado otras especies, catalogadas, con inferior calidad y que no tienen nada que envidiar. Por contra hay especies "asignadas" como comestibles que bien tratadas son también exquisitas. Hay que aclarar que hay especies que se adaptan a un determinado tipo de platos y son fantásticas, otras son más universales y se adaptan a casi todo, por estos motivos debemos tener en cuenta sus características, desde el mismo momento de la recolecta.

En el capítulo de Principales setas comestibles, en la descripción dedicamos unas líneas al tratamiento particular de cada especie para preservar y resaltar sus virtudes en cualquier preparación. Está claro que son productos muy delicados y que desde el preciso momento de su recolecta comienzan un proceso de degradación que se puede precipitar con el medio de transporte y la temperatura ambiente principalmente. Esto influye de forma negativa en su textura y frescura a la hora de prepararlas.

Con la variedad de recetas presentadas, trato de demostrar que las posibilidades de las setas en la cocina son infinitas no sólo como acompañamiento, también como ingrediente principal; podemos incluso, para deleitar y sorprender a nuestros invitados, confeccionar un menú completo incluidos los postres.

Para acabar, y en especial para los que se inician en este apasionante mundo de la micología, aconsejarles que no se basen sólo en las consultas realizadas en los libros, debemos consultar a personas expertas que nos encaminen y nos den las primeras instrucciones para conocer las setas. No cabe duda de que donde mejor vamos a encontrar esos consejos expertos es en las Sociedades Micológicas que abundan en toda nuestra geografía, no dudéis en recoger el asesoramiento de estas personas.



Las exposiciones han supuesto una gran ayuda para los aficionados.

LA AFICIÓN A LAS SETAS EN EUSKAL HERRIA

Nuestro pueblo tradicionalmente ha consumido setas desde hace muchísimos años y se puede considerar micófago. Catalanes y vascos han sido tradicionalmente los pueblos de la península más aficionados al consumo de setas, siendo prácticamente desconocidas para el resto. No ocurre así en la actualidad, donde en los últimos diez años asistimos a un despertar Micológico en todo el Estado, no sólo de aficionados para su consumo, además surgen un gran número de Sociedades Micológicas y también emerge una importante industria en torno a la recolección de ciertas especies de setas cuyo destino en principio son los mercados europeos (Alemania, Francia e Italia principalmente), aunque actualmente el consumo interno es ya muy significativo, pero de momento orientado a los restaurantes, que han encontrado en las setas un ingrediente muy atractivo para la creación de nuevos platos.

Nuestros montes siempre han sido generosos en bosques y sus gentes han habitado siempre cerca de ellos; nuestros caseríos incluso en la actualidad se encuentran cerca de las masas boscosas, puede ser quizás por esto que haya existido esa "simbiosis" con el medio que nos ha hecho consumidores de estos productos naturales, puede ser la necesidad de alimentarse, lo cierto es que nunca lo sabremos con certeza, pero en nuestra lengua existen palabras como Onddo u Onto para denominar a los Boletus y perretxikoak o zizak de una forma más genérica. No obstante, dependiendo de las diferentes zonas, se suelen utilizar estos vocablos de forma diferente; así en Araba se denomina perretxiko al Calocybe gambosa; esta palabra en cierto modo se ha "castellanizado" y en muchas zonas de Castilla esta seta recibe el nombre de "perrochico", esta misma seta en Bizkaia y Gipuzkoa recibe el nombre de zizak o zuzak.

Es muy posible que el consumo de setas en nuestro pueblo se remonte a varios siglos a.C. Las primeras noticias escritas aludiendo a las setas se remontan a los años 1600, esto se recoge en el Diccionario Geográfico del País Vasco (1802), en dicho texto se dice: *El señorío de la villa, pertenece por herencia a los Condes de Vado, en virtud de la compra que hizo Juan de Salvatierra a D^a Gregoria de Mendoza por los años 1600 y en reconocimiento del Señorío paga la villa 2 cestas de setas que los naturales llaman "perrechicos" y 2 cabritos, etc...*

Sobre el origen de la palabra "perrechico", G. Wasson dice lo siguiente: *En ucraniano a las setas se les llama "pecheritza", así mismo la encontramos en la lengua de los gitanos de España, de lo que se deduce que los vascos la tomaron de los gitanos, que a su vez recogieron de otros pueblos europeos.*

Sobre los primeros trabajos específicos en los que se citan distintas especies de setas citaremos a continuación: José M^a Lacoizqueta (1885) en unos trabajos sobre plantas cita 139 especies de setas. En 1888 escribe un libro en el que cita 22 nombres de setas en euskera. D. Telesforo Aranzadi (1894) publica el libro "Setas u Hongos del País Vasco - Euskalerriko Perrechichuak", en el que describe 276 especies de setas.

En 1948 el escolapio navarro P. Máximo Ruiz y el tolosano Pedro Oñativia escriben un Catálogo de setas y hongos de Tolosa en el que citan 352 especies. Estos quizás sean los trabajos más representativos y los primeros que aparecieron. En 1967 Roberto Lotina, maestro y gran amigo personal, publica su primera obra de micología titulada: *Guía micológica del País Vasco*, posteriormente este prestigioso micólogo vasco hace nuevas aportaciones tales como: *Las setas venenosas de Europa* (1972), *Las setas comestibles de Europa* (1972) y *Mil setas Ibéricas* (1985). En 1960 A. Buesa publica *Las setas comestibles*. En 1967 Busca Isusi publica *Las setas*. El navarro García Bona publica varias obras: *Setas de nuestros bosques* (1979), *Setas y Hongos* (1980), *Cortinarius* (1981). En 1983 J.J. Lapitz publica su obra *Manual de setas*.

Por su parte Ramón Mendaza y Guillermo Diaz Montoya de la Sec. De Micología de Iberdrola publican varias obras: *Las Setas: Manual práctico para el aficionado* (1970), *Las setas: Guía fotográfica y descriptiva* (1987) y una última colección de tres tomos iniciada en 1995.

Xabier Laskibar y Daniel Palacios publican en 1991 la obra *Guía de los Hongos del País Vasco*.

La Sociedad de Ciencias Aranzadi publica cada año una acertada colección de láminas de setas que han sido siempre clásicas entre los aficionados.

José Antonio Muñoz Sánchez publica en 1996 la *Guía de las setas de la Península Ibérica* (Ed. Everest)

Fue a partir de 1963, cuando se celebra en Tolosa (Gipuzkoa) el I Concurso de Micología de Tolosa, se produce entonces un avance sin precedentes en la micología vasca. Tres años después, en 1966, se celebra el I Concurso de Setas de Vizcaya en Galdakao. En 1967 en Leiza el I Concurso de setas de Navarra y en 1968 en Vitoria el I Concurso de setas de Alava. Estos años van a significar el inicio de la micología moderna en Euskal Herria, comienzan a nacer por toda nuestra geografía numerosas Sociedades Micológicas, así en la década de los setenta otras localidades se unen al circuito de concursos y exposiciones: Gernika, Basauri, Barakaldo, Donostia, Elgoibar, etc... y en los ochenta se produce la explosión, por lo que sería aquí imposible citar todas las exposiciones que se celebran por toda nuestra geografía sin olvidar alguna.

Se produce en estos años un fenómeno llamativo, surgen numerosas Sociedades Micológicas que nacen en un contexto popular y nada tienen que ver con ambientes universitarios, nacen en nuestro entorno y dentro de estas sociedades el "micólogo amateur". Con el esfuerzo de estas personas se consigue que el tirón de la micología en nuestro territorio sea espectacular. Como contrapartida a estos impulsos falta un organismo que aúne estos esfuerzos para encauzar y sacar partido del patrimonio (herbarios, micotecas, trabajos de investigación anónimos, etc...).

Si hay algo que nadie debe olvidar es que la labor de estas sociedades ha sido importantísima; por una parte han colaborado al empuje de la micología popular (un deporte muy saludable) y por otro han colaborado en gran medida a evitar que esa legión de aficionados lanzados cada fin de semana a nuestros montes no se hubiese diezmado por los fatales envenenamientos al atender las consultas de estos aficionados todos los lunes, realizando exposiciones, charlas, cursos, excursiones, etc...

LAS SETAS Y SU ENTORNO



Las setas siempre han tenido un halo de magia y fantasía, seres "fantásticos", en el idioma celta la palabra que les designa significa "hijos de una noche". En la historia de algunos pueblos aparecen como duendes, seres malignos, etc...

Por el hecho de crecer en círculos (popularmente llamados "corros de brujas"), en la Edad Media las setas eran consideradas mágicas, se pensaba que su aparición era debida a la celebración de Akelarres, precisamente en los lugares donde las hadas, brujas y otros seres danzaban en círculo. Afortunadamente la ciencia se encargó de demostrar la falsedad de estas supersticiones populares.

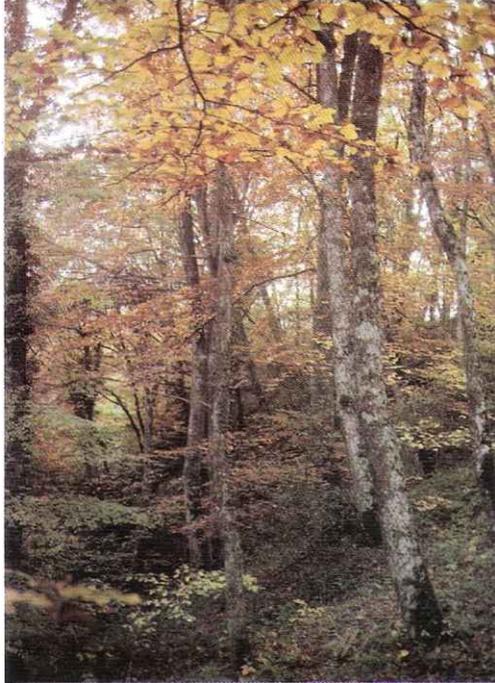
Pero lo que todavía el hombre no acaba de llegar a comprender del todo es el por qué de su aparición escasa o abundante, a pesar de que se conocen los factores que generan su aparición con mayor o menor abundancia. Bien es cierto que los avances



Las setas suelen formar corros o círculos conocidos como "corros de brujas", esto hizo pensar a los hombres en un origen mágico.



Especies como el Boletus pinophilus prefieren los suelos ácidos.



Nuestros bosques se regeneran gracias a la gran labor que efectúan los hongos.



Muchos aspectos de la abundancia o escasez de las setas son hoy todavía un misterio para el hombre.

producidos en los últimos años en micología y en especial en su reproducción nos han hecho comprender muchos aspectos desconocidos de su fructificación. Tenemos que entender que la taxonomía micológica estudia un "Fruto" o parte reproductora, ya que el aparato vegetativo se encuentra en el sustrato (suelo, madera, etc...).

Gracias a los estudios micosociológicos de algunos micólogos tales como Hueck (1953), Becker (1956), Darimont (1973), Freire (1982), Castro (1985), García Bona (1976), etc... hemos podido entender un poco más la aparición de estos organismos.

También se han realizado importantes avances en lo referente a los cultivos. Todo empezó con el Champiñón de París (*Agaricus bisporus*), después fueron otras especies (*Lentinus edodes*, *Pleurotus*, etc...), todas ellas especies saprofitas, es decir viviendo sobre sustancias en descomposición. De una forma más compleja en los últimos años se ha conseguido "dominar" algunos micelios de hongos micorrícicos en laboratorio y de hecho se plantan ciertas especies de árboles con Micorrización artificial. Estudios realizados por Oria de Rueda (1983-87) en zonas de Soria (pinares) en micorrización natural y en condiciones óptimas se obtuvieron unos resultados de 544 Kg/Ha (de diversas especies comestibles), para este mismo periodo el resultado de la micorrización artificial en la zona de Burdeos (Francia) los resultados en condiciones favorables fueron de 4000 Kg./Ha. En esta micorrización artificial no sólo se obtienen importantes beneficios en la producción fúngica, se obtiene un notable crecimiento de la producción de madera gracias a la protección de la micorriza.

Para muchos aficionados las setas pueden suponer un fruto de la naturaleza que en algunos casos puede ser recolectada para su consumo. Aparte de que algunas especies puedan cumplir con este cometido alimenticio, los hongos tienen un cometido mucho más importante, son eslabones vitales en las cadenas tróficas como agentes selectores y descomponedores y por tanto son indispensables para el equilibrio de muchos biotopos. Baste un ejemplo muy significativo: si un bosque fuese incapaz de eliminar las materias de desecho, tales como hojas, madera, frutos, restos animales, etc..., llegaría un momen-



La humedad del aire y del suelo influyen de forma determinante en la aparición de las setas.



Stereum sanguinolentum
sobre madera.



Anellaria semiovata
sobre estiércol.



Volvaria surrecta sobre *Clitocybe nebularis*.



Agaricus alberti

to en que este bosque quedaría tapado y ahogado por estos desechos, es aquí donde un gran número de hongos superiores e inferiores, así como otros organismos (animales, insectos) y microorganismos se encargan de transformar o lo que hace el hombre actual en las ciudades: "reciclar" todas estas sustancias en materia orgánica que se incorporará al suelo como ricos nutrientes que permitirán a árboles, arbustos y plantas en general continuar con el ciclo de la vida.

Todo este complicado proceso está realizado por verdaderos especialistas, entre los hongos superiores se encuentran hongos parásitos (agentes selectores) y hongos saprofitos (agentes descomponedores) que viven sobre materia muerta y muchos de ellos se especializan en detritus, madera descortezada, cortezas de árboles, frutos, hojas, otras setas, insectos, etc..., todos perfectamente organizados y siguiendo un ordenado proceso.

Para comprender un poco más todos estos conceptos que hemos citado anteriormente, vamos a analizar los factores ecológicos que influyen en la aparición de las setas.

Básicamente podemos dividirlos en:

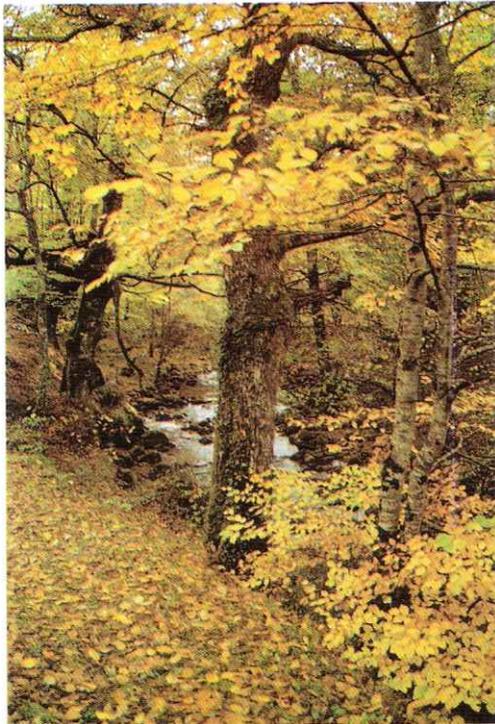
1. Edafológicos (referentes al suelo)
2. Fitológicos (relación de las setas con otros organismos)
3. Climáticos
4. Geográficos

1. Factores edafológicos (suelo)

La composición, pH y humedad del suelo, es en muchos casos vital para la aparición de determinadas especies. Existen especies que crecen en sustancias ricas en humus (*Phallus impudus*, *Clitocybes nebularis*, etc...), especies que prefieren suelos arenosos (*Morchellas* y ciertas *Helvellas*), hay especies que prefieren suelos con pH neutro (*Boletus aereus*, *Amanita caesarea*, *Calocybe gambosa*, *Lactarias deliciosus*, etc...), otras especies por contra prefieren pH ácidos (*Boletus edulis*, *pinophilus*, *Amanita muscaria*, *Amanita rubescens*, *Xerocomus badius*, etc...), también existen especies que son indiferentes a estos substratos (*Boletus aestivalis*, *Russula cyanoxantha*, etc...). El nivel de agua en el suelo es también vital en muchos casos, por ejemplo hay especies que requieren un grado elevado de agua en el suelo (en general hongos saprofitos, *Hygrophorus sp.*), otros por contra son más xerófilos (poca humedad), tales como *Xerocomus* y ciertas especies de *Boletus* como *B. aereus*, *satanas*, grupo *purpureus*, la *Russula virescens* también tiende a salir a medida que la humedad del suelo va descendiendo.



Xerocomus parasiticus crece sobre otra seta la *Scleroderma citrinum*.



El otoño es una de las épocas tradicionales de mayor aparición de setas.



Fomes fomentarius, un peligroso parásito que ataca sobre todo al haya.

*Factores climáticos: La climatología influye en la aparición de algunas setas como el *Hygrophorus marzuolus*, que brota cuando se derrite la nieve al final del invierno.*



2. Factores fitológicos

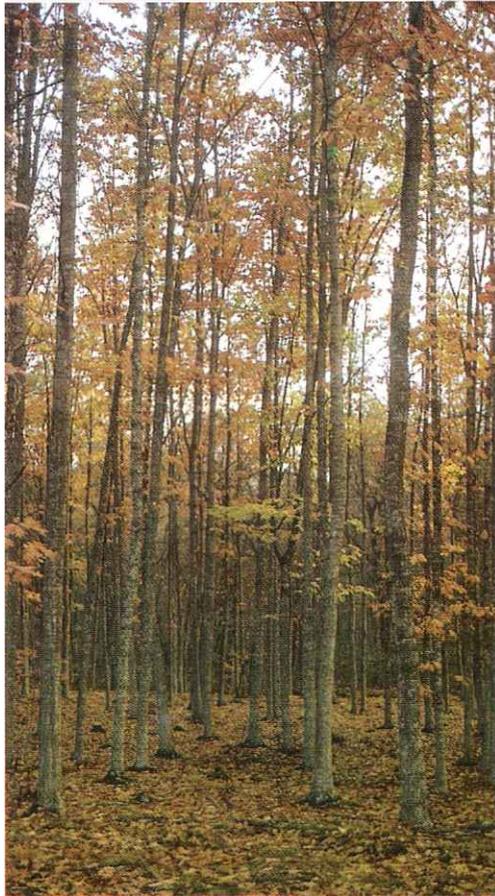
Los Hongos superiores pueden vivir fundamentalmente de tres maneras. De todos modos, cualquiera que sea la forma de vida, hay especies que pueden ser específicas de ciertos biotopos, como por ejemplo micorrizar con frondosas, coníferas, con ciertos árboles de forma exclusiva (abedul, haya, robles, etc...) o por el contrario puede ser indiferente a la planta como por ejemplo la Amanita muscaria que micorriza con abedules, hayas, pinos, abetos, etc... En cuanto a las setas saprofitas pueden ser fimícolas (estiércol), húmicolas (humus), folícolas (hojas), lignícolas (restos leñosos), etc... De igual modo sucede con los parásitos que pueden ser específicos o indiferentes.

a. Hongos saprofitos

Viven sobre restos en descomposición: madera, hojas, humus, restos animales, otras setas, suelos quemados, etc... Existen en muchos casos dificultades para diferenciar un hongo saprofito de uno micorrícico, sobre todo cuando fructifican directamente sobre el suelo, quizás una de las maneras que más puede ayudar es que al arrancar la seta si ésta sale de una forma limpia sin hifas de micelio es micorrícica, ya que las hifas del micelio se encuentran rodeando las raíces. Los hongos saprofitos, aún separados del suelo con cuidado, suelen arrastrar filamentos micelianos.

b. Hongos micorrícicos

Se produce una asociación entre hongos y diversos vegetales, en general se asocian con árboles y arbustos. El hongo envuelve con sus hifas del micelio las raíces de la planta, de este modo ayuda o sustituye los pelos absorbentes de la planta, así la planta se beneficia con una mayor capacidad de absorción de sustancias sin elaborar del suelo, el hongo a cambio obtiene sustancias preelaboradas que él



Bosque de robles.



Bosque de hayas.

no puede fabricarse. Se ha llegado a decir que el hongo era el auténtico beneficiado, ya que la planta podía prescindir de esta asociación pero el hongo no; esto último es cierto, pero se ha demostrado que los árboles micorrizados tienen un mayor crecimiento, lo hacen más saludablemente y además son protegidos ante ataques de hongos parásitos.

c. Hongos parásitos

Estos hongos actúan como auténticos agentes selectores, preferentemente atacan a las plantas leñosas, causando graves daños e incluso la muerte, que puede ser de una forma rápida y eficaz en el caso de la *Armillaria mellea* (2 ó 3 años). Ante una fisura producida por una herida en la corteza, las esporas penetran en el interior y si el micelio consigue fructificar, éste se desarrolla taponando el paso de la lignina y debilitando visiblemente la estructura aérea de la planta, sus ramas altas comienzan a desprenderse hasta que pierde el follaje y muere, estas especies pasan a especies saprofitas. Existen especies de hongos lignícolas que pueden vivir como parásitas o saprofitas.

Entre las especies más frecuentes y dañinas tenemos al *Fomes fomentarius*, *Armillaria mellea*, *Phellinus robustus*, *Phellinus fulvus*, etc...

Existen algunos Hongos superiores capaces de parasitar a otros hongos, es el caso de los *Cordyceps ophioglossoides* y *capitata* que viven sobre especies hipogeas del *Elaphomyces* sp.

3. Factores climáticos

Básicamente hay varios factores clave que influyen muy directamente en la aparición de las setas que son: Humedad (del suelo y del aire), temperatura, viento.

La **temperatura** ejerce una importante influencia sobre los hongos, pero como la parte vegetativa tiene su desarrollo en el suelo, lógicamente el desarrollo o paralización del hongo viene dado por la temperatura del suelo. Las setas están condicionadas a unos valores máximos y mínimos dependiendo de las distintas especies, por eso podemos observar que hay especies que brotan en primavera, en verano o en otoño, de hecho cuando las temperaturas de una estación se asemejan a otra aparecen setas fuera de su temporada típica. Hay especies como el *Hygrophorus marzuolus*, donde la nieve del invierno permite que el micelio se vaya desarrollando, en cuanto las temperaturas llegan en torno a 2-4° C y la nieve va desapareciendo fructifica, si por el contrario hay ausencia de nieve y temperaturas están por debajo de cero grados paraliza al micelio y no fructifica. Otra especie la *Lepista personata* prefiere las duras temperaturas del invierno para fructificar, resistiendo a diferencia de otras setas algunas heladas.

La **humedad** tanto del aire como del suelo ejercen una gran influencia en las setas, si el suelo está completamente seco no hay posibilidades de que los hongos fructifiquen. Fundamentalmente el aporte de agua al suelo se produce por efecto de las lluvias, no obstante las lluvias torrenciales producen un efecto negativo sobre todo en lugares inclinados, ya que ésta no consigue penetrar en el terreno con facilidad. También un exceso de agua en el suelo impide la aparición normal de setas, ya que se produce un desplazamiento del oxígeno del suelo, en muchas ocasiones las nieblas y rocíos provocan un efecto más positivo en las setas que las propias lluvias.

Los **vientos** en general son dañinos para las setas, pero sobre todo los vientos procedentes del sur o vientos secos provocan la sequedad del suelo y de los propios carpóforos, los vientos fríos procedentes del Norte provocan por lo general bajadas bruscas de la temperatura que detienen el desarrollo de los micelios y en definitiva de la fructificación.

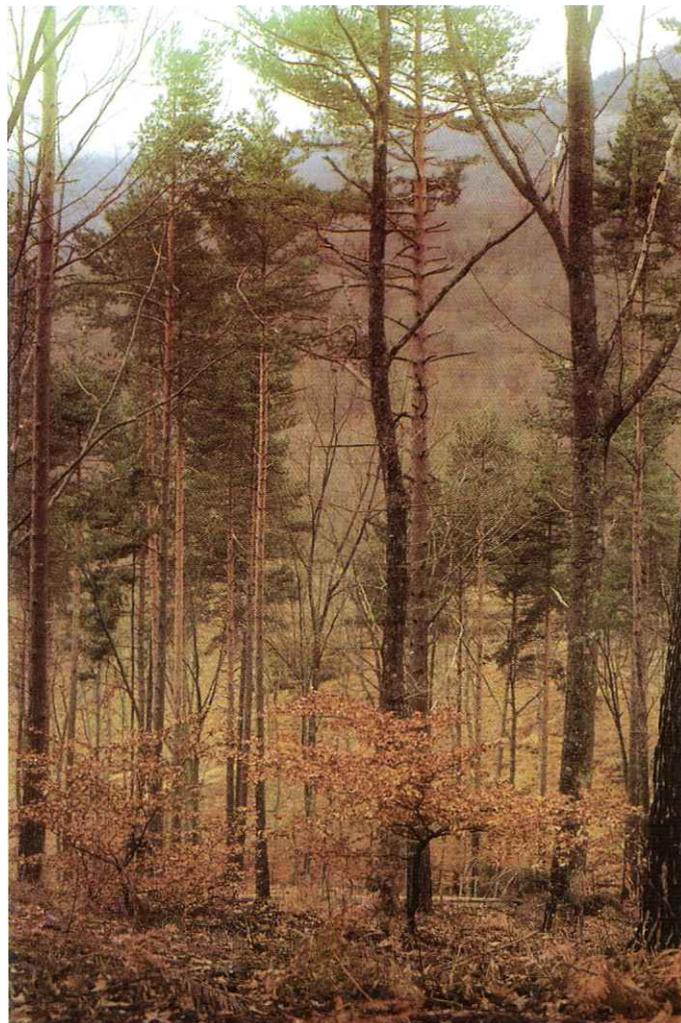
4. Factores geográficos

Los factores geográficos confieren una vegetación y climatología determinada que en definitiva influye en el cortejo de especies propias de un área geográfica. Así Euskal Herria se encuentra en la orla Atlántica con un clima Atlántico para Bizkaia, Gipuzkoa, Norte de Alava y Norte de Navarra. En Álava y Navarra se encuentra posteriormente el clima continental, entre ambas zonas se encuentran interesantes zonas de transición de influencia mediterránea. Con todo esto se encuentran zonas claramente diferenciadas, zonas de pluviosidad alta, media o baja que hace que las setas aparezcan en distintas épocas del año, debido a la climatología típica.

Estos factores geográficos en primer lugar influyen en la vegetación, así en el clima atlántico en general de temperaturas medias suaves y pluviosidad regular donde la vegetación es rica en bosques de hayas, robles, con abundancia de praderas que no sufren

el parón estival. Además de esta vegetación natural y primigenia se suceden los bosque de plantaciones forestales de pinos, abetos, alerces, roble americano, etc Todos estos tipos de bosques o biotopos configuran un cortejo fúngico típico y en algunos casos pro-

Por el contrario el clima continental es más duro con estaciones como el invierno y verano mucho más rigurosos, en este tipo de clima la vegetación varía bruscamente, desaparecen las praderas, sustituidas por montes de brezos y los bosques dominantes aquí son la encina, el quejigo y el pino rojo, evidentemente el cortejo de hongos varía bastante, aunque bien es cierto que podemos encontrar muchas especies de setas indiferentes a estas transiciones climáticas.



Bosque mixto.

PRINCIPALES SETAS COMESTIBLES



Morchella rotunda (Pers.:Fr.) Boudier

Cast.: *Colmenilla, Cagarria*. Cat.: *Múrgula*. Eusk.: *Tripaki argi*. Gal.: *Pantorra, Xiruspato*.

Sombrero: Al principio casi esférico con la edad va tomando una forma elíptica, adelgazándose en lo alto, con amplias cavidades o alvéolos colocados de forma irregular, como una pequeña colmena, hueco. Color más o menos uniforme al principio gris claro, más oscuro en el interior de los alvéolos, ocre amarillo a ocre en la madurez. **Pie:** Blanquecino, hueco, engrosado en la base y con surcos más o menos marcados, por lo general es algo más corto que la longitud del sombrero. **Carne:** Blanquecina, un tanto elástica y dura en el pie, más fina en el sombrero. Olor y sabor poco apreciable. **Ecología:** Aparece en primavera desde principios a mediados, en terrenos arenosos, pedregosos o removidos, en los cauces de los ríos, en los bordes de caminos, en prados, bajo fresnos, chopos, olmos, álamos, manzanos.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE, aunque tóxica en crudo, se debe tomar precauciones en su preparación.

Observaciones: El género *Morchella* comprende una serie de especies muy parecidas entre sí, pero afortunadamente todas ellas son comestibles siempre y cuando se sometan a una cocción prolongada.

La *Morchella vulgaris* (Pers.) Boudier, (Colmenilla gris), es una especie de porte más pequeño y de color gris, gris blanquecino, después ferruginoso, frecuente los mismos lugares que la *M. rotunda*, aunque es más precoz.

Tratamiento: En primer lugar es muy importante su limpieza, ya que la arena se introduce entre los alvéolos y dificulta su limpieza, conviene colocarlas en el grifo y que el agua tenga presión para soltar la arena. Los pies al ser muy duros se deben desechar. Debemos mirar en su interior ya que suele haber insectos y babosas.

Debido a su toxicidad en crudo esta seta debe ser sometida a una cocción prolongada, la mejor manera es estofarla en una olla a presión con verduras (puerros, cebolla, zanahoria, etc...), el tiempo será de al menos diez minutos. Posteriormente ya las podemos utilizar en distintas recetas.

Para conservarlas se pueden guardar secas, congeladas en crudo o después de escaldarlas.



Morchella elata (Fr.) Boudier

Cast.: *Colmenilla, Cagarria*. Cat.: *Múrgula*. Eusk.: *Tripaki argi*. Gall.: *Pantorra*.

Especie que puede alcanzar una altura de 15-20 cm, de aspecto más bien esbelto.

Sombrero: Variable por lo general oblongo, con el ápice obtuso. Alvéolos largos y alineados verticalmente. De color leonado, pardo grisáceo o gris fuliginoso. **Pie:** De la misma longitud que el sombrero o algo más corto, engrosado en la base con fuertes surcos, blanquecino, elástico. **Carne:** Blanquecina o gris pálido, olor débil, sabor dulce. **Ecología:** Crece en primavera, principalmente en mayo y principios de junio, en bosques de coníferas, sobre todo abetos y pino silvestre, poco frecuente.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE, aunque también hay que tomar precauciones en su preparación.

Observaciones: Menos común que la especie anterior, con un hábitat específico por lo general montano, a pesar de que existen unas cuantas especies con la disposición vertical de los alvéolos por este motivo es fácil de diferenciar de la especie anterior

Tratamiento: Para la utilización de esta especie nos basaremos en el tratamiento de la *M. Rotunda*



Helvella leucopus (Pers.) (= Helvella monachella)

Cast.: *Orejón, bonete, Oreja de gato*. Cat.: *Moraga*. Eusk.: *hankazuri*

Sombrero: Compuesto por 3 ó 4 lóbulos más o menos irregulares, simulando una silla de montar. Superficie de color pardo oscuro o completamente negra o gris oscuro, la superficie interior es más o menos grisácea. **Pie:** Cilíndrico, de blanco, a blanquecino, hueco, liso y muy elástico. **Carne:** Delgada, tenaz o un poco elástica, sobre todo en el pie, más fina en el sombrero, sin olor ni sabor particular, con la edad suele adquirir un olor ligeramente desagradable. **Ecología:** Crece en primavera sobre todo en marzo y abril en choperas arenosas cerca de los ríos, formando grupos numerosos, en zonas aclaradas y en terrenos removidos, incluso en cultivos de plantas forrajeras.

Comestibilidad: COMESTIBLE si es sometido a cocción prolongada, es muy apreciado en amplias zonas de Castilla y León

Observaciones: Se puede confundir con la *Helvella fusca* Grill (comestible mediocre) de tono parecido en el sombrero, aunque en esta el tono general es marrón, además tiene el pie recorrido en toda su longitud por surcos muy marcados, también primaveral y crece en los mismos lugares que *H. leucopus* (Pers.).

Tratamiento: Es una seta que debido a su ecología suele tener mucha arena, por lo que su limpieza debe ser exhaustiva. En primer lugar debemos recogerlas enteras (sin cortar), para que la arena no se introduzca en el interior, después las pondremos en un balde con agua para que suelten la mayor parte de la arena, posteriormente lavarlas con insistencia con abundante agua a presión, por último cortar los pies a ras de sombrero. Para su consumo es recomendable primero estofarlas unos diez minutos en una olla a presión con verduras. Para conserva la mejor forma es congelar después de escaldar.



Aleuria aurantia (Pers.: Fr.) Fuckel

Cast.: *Peciza anaranjada*. Cat.: *Cassoleta taronja*. Eusk.: *Katilu laranja*.

Carpóforo: En forma de copa más o menos extendida, sinuosa a veces a modo de pétalos de rosa con muchos ejemplares unidos por la base, la superficie fértil o interior es de color rojo anaranjado vivo o anaranjado, la cara externa es de color similar pero algo más claro e incluso blanquecino naranja en tiempo seco, un poco floconosa. Sin pie o muy rudimentario. Carne más bien frágil y quebradiza, de color rosado o naranja pálido, sin olor apreciable, sabor agradable. **Ecología:** Crece sobre el suelo desnudo y húmedo, caminos bordes de camino, en general terrenos removidos o roturados de composición arcillosa. Muy común sobre todo en otoño.

Comestibilidad: COMESTIBLE, se puede consumir Incluso en crudo.

Observaciones: Muy abundante en caminos arcillosos y en terrenos removidos o roturados, bastante abundante en otoños lluviosos. Se puede confundir fácilmente con la *Melastiza chateri* (W.G. Smith) Boudier, de tamaño mucho más pequeño y sobre todo el carácter diferencial son los finos pelos del borde que le dan un aspecto marrón oscuro (estos pelos se observan bien con una lupa de campo).

Tratamiento: Hay pocas especies de este género que se consuman, en nuestra zona, seguramente esta sea la única. Su recolección es muy complicada, ya que debemos recogerla y transportarla con sumo cuidado debido a la fragilidad de su carne y no digamos su limpieza, debemos quitar la arcilla rompiendo los pétalos lo menos posible.

Es una seta estupenda para ensaladas, previa conserva de vinagre, aunque puede consumirse cruda. También podemos utilizarla en maceración de licor, concretamente con anís u orujo, dándoles a estos un color dorado y un aroma exquisito.



Hydnum repandum L.: Fr.

Cast.: *Lengua de vaca*. Cat.: *Llengua de bou*. Eusk.: *Tripaki argi*. Gall.: *Lingua de vaca*.

Sombrero: Irregular, al principio más o menos convexo y después extendido. Margen muy enrollado sobre todo en la juventud. Cutícula seca y mate. De color blanquecino crema gamuza, amarillento pálido, hay una forma que crece en verano en los bosques de hayas de color anaranjado. **Himeno:** Constituido por pequeños agujones finos, muy frágiles, decurrentes, apretados, blanquecinos o del color del sombrero. **Pie:** Muy irregular, a veces de un mismo pie se mantienen varios sombreros, corto, compacto, sinuoso, del mismo color del sombrero. **Carne:** Compacta, quebradiza, blanca al corte en algunos minutos toma un color herrumbre en las rozaduras o cortes, inodora, sabor ligeramente amargo sobre todo en los ejemplares adultos. **Ecología:** Crece en verano en bosques de frondosas principalmente, en otoño y a principio de invierno en los bosques de coníferas, formando hileras y círculos. Muy común. Cuando crece en los bosques de pino lo suele hacer incluso en enero y febrero, muy tapada por las agujas y entre los brezos, resiste bastante bien la nieve y el hielo.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE, los ejemplares adultos suelen ser amargos.

Observaciones: Es una seta muy popular y buscada por su fácil identificación y porque no es posible la confusión con especies tóxicas. El *Hydnum rufescens* (Fr.), es bastante más pequeña y de aspecto más frágil, con el sombrero de color naranja rojizo. El *H. albidum* (Peck) es de color blanco casi puro en el sombrero, agujones y pie, en bosques de coníferas.

Tratamiento: En primer lugar decir que esta seta tiende a ser amarga sobre todo en los ejemplares adultos, pero en especial los ejemplares que salen en verano bajo frondosas, por lo que las podemos utilizar para conserva de vinagre con unos resultados fantásticos, por su sabor y textura agradable.

En cuanto a la limpieza es bastante complicada, ya que sus pies acumulan muchos restos adheridos de hojas, ramas, etc., por lo que primero conviene rasparlos un poco y después lavarlas bien, sobre todo en los agujones donde se quedan restos de tierra.

En cuanto a su utilización ya hemos mencionado sus cualidades para la conserva de vinagre, también puede ser utilizada en guisos, aunque en esta aplicación levanta una gran polémica, mientras que para unos es una seta exquisita, para otros es basta y poco agradable. Lo cierto es que se adapta bastante bien con pescados por ejemplo, pero para este tipo de aplicaciones, yo recomiendo guisarlas con un poco de leche y esto las suaviza mucho.



Albatrellus pes-caprae (Pers.) Pouz. (= *Scutigera pes-caprae*, *Polyporus pes-caprae*)

Cast.: *Poliporo pie de cabra*. Eusk.: *Ahuntz-apo*.

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro, convexo o plano convexo, pronto extendido, irregular o un poco reniforme, pueden estar varios sombreros unidos. Superficie cubierta de gruesas escamas y agrietada. De color uniforme marrón rojizo, pardo marrón o marrón amarillo. **Himenio:** Formado por tubos y poros, los primeros son cortos decurrentes, poco amplios, angulosos, primero blanquecinos, después amarillentos, poros amplios y angulosos, primero blanquecinos, con la edad amarillentos. **Pie:** Generalmente lateral, muy irregular, sinuoso, curvo, corto, robusto; de color blanquecino, amarillento o marrón amarillo claro. **Carne:** Firme, se rompe con facilidad, blanquecina, suele tener zonas de color verde esmeralda. Olor y sabor agradable. **Ecología:** Aparecen en verano u otoño en el suelo de los bosques de frondosas y coníferas, sobre todo en taludes y suelo desnudo. Raro y poco abundante.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Poco conocido y bastante raro en la Península donde aparecen sobre todo en los bosques de frondosas (hayas), crece sobre todo en los bordes de caminos y taludes.

Tratamiento: Es una seta que al igual que sucede con la Lengua de vaca (*Hydnum repandum*) es ideal para la conserva de vinagre y su posterior utilización en todo tipo de ensaladas, debemos resaltar su fina textura y su sabor agradable. También puede utilizarse para guisos normales con un resultado más que aceptable.



Fistulina hepatica (Sch.: Fr.) With

Cast.: *Hígado de buey*. Cat.: Eusk.: *Idi-miña*. Gall.: *Lingua de boi*

Sombrero: De 10 a 30 cm. de diámetro, extendido, en forma de abanico. Superficie como gelatinosa, siendo más blanda con la edad y que al presionar suelta un líquido acuoso de color rojo oscuro. De color rojo sangre o rojo oscuro. **Himeno:** Constituido por tubos muy apretados, no muy largos (10-12 mm.). Poros muy finos y pequeños, primero blanquecinos o amarillentos, después rosa claro, se manchan de pardo al tocar. **Pie:** Normalmente lateral o excéntrico, puede estar claramente marcado y tener hasta 10 cm. de longitud o ser rudimentario o inexistente, del color del sombrero aunque algo más claro. **Carne:** Firme, fibrosa, abundante en el sombrero, al corte es roja y segrega un líquido acuoso de color rojo más o menos oscuro. Olor poco apreciable, sabor un poco acidulado. **Ecología:** Crece desde final de verano a mediados de otoño, en tocones y en las partes muertas (oquedades, heridas de rayos, etc...) de los troncos vivos de frondosas en especial roble y castaño. Común.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Tratamiento: En primer lugar conviene recolectar los ejemplares jóvenes y frescos, rechazando los viejos, que son ya muy fibrosos, debemos rechazar los pies. Se puede preparar en conserva de vinagre. Pero sin duda como podemos obtener un resultado óptimo de esta seta en la receta "Lengua de monte". Esta fue una afortunada creación que surgió en 1978 cuando buscaba setas desesperadamente para el Concurso Gastronómico de Galdakao y lo único que pude encontrar fue esta seta, mientras llegaba a casa mentalmente las iba cocinando hasta elaborar el plato de Lengua de monte.



Cantharellus cibarius (Fr.: Fr.) Fr.

Cast.: *Rebozuelo*. Cat.: *Rossinyol*. Eusk.: *Zizahori, Saltsaperretxiko*. Gall.: *Cantarella, pie de cabra*.

Sombrero: Hasta 12 cm, al principio convexo, que pasa a ser deprimido. Margen irregular, fisurado y lobulado. De color que va del amarillo naranja a amarillo vivo o naranja vivo. **Himeno:** Constituido por pliegues sinuosos, más o menos anchos, bifurcados y decurrentes y van desapareciendo en el pie, del mismo color del sombrero. **Pie:** Unas veces corto y robusto, otras veces más esbelto, fibroso del mismo color que las láminas o más pálido. **Carne:** Un poco fibrosa, suele ser blanquecina o amarilla. Olor muy agradable a frutas (melocotón o albaricoque). Sabor agradable dulce. **Ecología:** Crece desde finales de primavera hasta el otoño en bosques de frondosas y de coníferas, sobre todo en robledales y hayedos, crece entre el musgo, hojarasca y hierba. Muy común.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Especie muy apreciada y buscada por los aficionados. Puede confundirse con el *Omphalotus illudens* (Schw.) Sacc. que es tóxico, de tamaño más grande y que forma ramilletes que crecen sobre troncos, con láminas y no pliegues. Pero es confundida mucho más frecuentemente con la *Hygrophoropsis aurantiaca* (Wülf.: Fr.) Maire, con láminas finas y de color naranja intenso, es un comestible mediocre, que crece abundante en los pinares ácidos.

Tratamiento: Nos encontramos desde el punto de vista gastronómico en una seta polivalente, de la que se puede sacar un gran rendimiento. En cuanto a su tratamiento es una especie que se recoge bastante limpia, conviene lavarlas con abundante agua y después dejarlas extendidas en un paño. Se puede conservar congelada al natural o escaldada, se seca con mucha facilidad (aunque después al rehidratar se queda bastante fibrosa), se puede utilizar en vinagre sin llegar al resultado de la lengua de vaca. También podemos hacer una mermelada deliciosa, es ideal para el arroz, guisos de carne, salsas, solas con cebolla, en una gran número de postres dulces donde se adapta perfectamente por su textura y además por su aroma y sabor, si están secas para utilizar en sopas.



Cantharellus lutescens (Pers.: Fr.)

Cast.: *Trompeta amarilla*, *Angula de monte* Cat.: *Camagroc*.

Eusk.: *Saltsaperretxiko hori*. Gall.: *Trompeta amarella*.

Sombrero: Hasta 10 cm, deprimido en forma de embudo, que se comunica con el pie hueco. Margen ondulado cubierto de pequeñas fibrillas más oscuras. De color marrón, marrón amarillo, pardo o negruzco. **Himenio:** Liso o con pequeños pliegues poco marcados en la juventud, el color es variable desde el amarillo limón al amarillo naranja y en los ejemplares adultos grisáceo. **Pie:** Esbelto, hueco, brillante y liso. Del color del Himenio, en ocasiones más oscuro. **Carne:** Un poco tenaz en el pie y muy frágil en el sombrero, escasa. Olor agradable a frutas, sabor suave, se seca con mucha facilidad. **Ecología:** Crece de final de verano a final de otoño en los bosques de coníferas con predilección por el pino silvestre y en terreno calcáreo En lugares frescos cubiertos de musgo, brezos y matorral, formando grandes colonias, sobre todo en épocas húmedas. Común y abundante en muchas zonas.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Poco conocido hasta hace unos años y que hoy se recoge con abundancia. En ocasiones suele crecer en compañía del *C. tubaeformis* Fr.:Fr., por lo que unos y otros suelen confundirse, aunque este último tiene pliegues muchos más marcados y es más abundante en pinares ácidos.

Tratamiento: La recolección de esta especie plantea varios inconvenientes, debido a su habitat suele recogerse con bastante restos vegetales e incluso pequeños animales (babosas e insectos), por lo que a pesar del cuidado que tengamos en su recolección siempre van a llegar muy sucias a casa. Por otra parte debido a la época de recogida suelen tener gran cantidad de agua. La recomendación es que al llegar a casa hagamos primero una selección del material apartando restos vegetales y utilizando las setas enteras, después lavarlas en abundante agua y una por una en las más grandes observar el hueco del pie, estirarlas en un mantel y dejar airear varias horas. Después estarán listas para utilizar o conservar. Para la conserva se puede congelar, mejor escaldada (sobre todo por el volumen), secas y en conserva de vinagre. Se puede utilizar en un gran número de recetas de todo tipo, la más adecuada es "Angulas de monte", se trata de prepararlas como las angulas.



Cantharellus tubaeformis (Fr.: Fr.)

Cast.: *Rebozuelo atrompetado*. Eusk.: *Saltsaperretxiko horilun*. Gall.: *Trompeta con pliegues*.

Sombrero: De hasta 8 cm. de diámetro, de aspecto irregular pero en forma de trompeta, con un pequeño agujero en el centro que se comunica con el pie, muy poco carnoso, superficie festoneada sobre todo en los ejemplares jóvenes, de color gris marrón, pardo-amarillo, marrón amarillo o gris pardo. **Himenio:** Formado por pliegues marcados, distantes, muy ramificadas de color amarillento, grisáceo o grisáceo lilacino. **Pie:** Muy esbelto, cilíndrico, liso, hueco, por lo general comprimido, amarillento, amarillo pardusco, muy fibroso en los ejemplares adultos. **Carne:** Delgada, escasa, frágil en el sombrero, fibrosa en el pie, blanquecina, blanco amarillenta en el pie. Sin olor ni sabor apreciables, en seco el olor es agradable. **Ecología:** Crece de final de verano a principios de invierno en bosques de coníferas, sobre todo bajo *Pinus radiata* y *Sylvestris*, más raramente en frondosas, también es abundante en bosques mixtos, tiene preferencia por los terrenos con suelo ácido, le gusta salir entre brezos y zarzas.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Más frecuente y abundante en la Península bajo coníferas, más raro y localizado bajo frondosas. Puede confundirse con el *C. lutescens* (Pers.:Fr.) del que se diferencia porque este último tiene el Himenio casi liso y de color más claro, además el *C. tubaeformis* tiene delimitado el pie con respecto al sombrero, lo que no ocurre en el *C. lutescens* (Pers.: Fr.).

Tratamiento: A pesar de ser muy similar al *Cantharellus lutescens*, no es tan apreciada como ésta. Quizás no sea tan aromática o tan fina, pero la realidad es que es una seta con grandes posibilidades.

En cuanto a la limpieza le pasa más o menos lo que al *Cantharellus lutescens* por lo que el tratamiento es el mismo. La conserva también es similar a la especie anterior.

En cuanto a la utilización podemos decir que es una seta extraordinaria en conserva de vinagre, es ideal para patés, guarnición, salsas, etc...



Craterellus cornucopioides (L.: Fr.) Pers.

Cast.: *Trompeta de los muertos*, *Trufa del pobre*. Cat.: *Trompeta*. Eusk.: *Saltsaperretxiko beltz*. Gall.: *Cantarella moura*.

Sombrero: Hasta 12 cm, que se diferencia muy poco del pie, todo el Carpóforo tiene aspecto de trompeta, el sombrero deprimido en embudo con un amplio hueco que se comunica con el pie, de color gris negro, más oscuro con la humedad, casi negro, salpicado de finas fibrillas o escamitas negras. **Himenio:** O superficie fértil, totalmente liso, todo lo más de aspecto un poco rugoso. De color gris o un poco azulado. **Pie:** Delgado, un poco elástico, totalmente hueco, de color del Himenio. **Carne:** Muy escasa, un poco elástica, grisácea. Olor muy agradable, para algunos autores su sabor recuerda al de la trufa (*Tuber sp.*). **Ecología:** Crece en verano y otoño en períodos húmedos, en los bosques sombríos de hayas, castaños y robles, prefiere salir entre el musgo y la hojarasca, suele formar colonias numerosas.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE, muy apto para secar.

Observaciones: A pesar de su aspecto y color es una seta muy utilizada una vez seca para dar sabor a los guisos, por ese motivo se le ha bautizado como la Trufa del pobre. Puede ser confundida al recolectar con el *Cantharellus cinereus* Pers., que por encima son idénticos aunque el Himenio de este último tiene pliegues bien marcados de color gris y además tiene un marcado olor a ciruela, es también comestible.

Tratamiento: Esta seta también debe recogerse lo más limpia posible, mirando bien después en casa que no haya babosas o insectos en el interior del pie. Una vez limpias las estiramos en un mantel y en un lugar aireado ponerlas a secar, se deshidratan con mucha facilidad, ya que casi no tienen carne. Una vez secas se meterán en bolsistas de celofán y en un tarro de cristal.

Para su utilización posterior podemos desmenuzarla con las manos o pasarla por un molinillo. Utilizar en salsas, su aroma y sabor dará un toque especial a cada plato. También la hemos utilizado en mermeladas con un resultado muy bueno.



Pleurotus ostreatus (Jacq.: Fr.) Kummer

Cast.: *Pleuroto en forma de ostra*. Cat.: *Orellana*. Eusk.: *Belarri landa*.

Sombrero: De hasta 15 cm. de diámetro en forma de ostra, varios ejemplares unidos y superpuestos. Superficie lisa y brillante. Margen delgado, enrollado en los ejemplares jóvenes y abierto en los adultos. De color variable con la humedad más oscuro y en ambiente seco más claro: gris, gris oscuro, gris pardo, en algunas formas con tonos azulados. **Láminas:** Apretadas, delgadas, decurrentes de color blanquecino, después crema pálido. **Pie:** Muy corto, a veces casi inexistente, grueso, lateral, suele estar cubierto de unos finos pelillos blanquecinos. **Carne:** Al principio tierna, firme un poco tenaz en los ejemplares adultos, blanca. Sabor y olor agradables. **Ecología:** Crece desde la primavera hasta el otoño sobre troncos y tocones cortados de diversas frondosas, en ocasiones formando colonias numerosas, ya que llega a colonizar troncos muertos de hasta 20 metros. Muy común.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Es una especie abundante que crece sobre todo en troncos de hayas, chopos, sauces y olmos principalmente. Se puede confundir con el *P. pulmonarius* (Fr.: Fr.) Qué. que es un poco más pequeño de color casi blanco tanto en el sombrero como en las láminas y que se mancha en las láminas de amarillo, también es un buen comestible. Estas dos especies son utilizadas para cultivo y comercializadas.

Tratamiento: Debemos tener en cuenta que en los ejemplares adultos la carne es bastante tenaz, por lo que conviene recoger ejemplares jóvenes o medianos y frescos. El pie hay que rechazarlo por ser muy duro. A las formas cultivadas les ocurre lo mismo. Es una especie que se adapta a todo tipo de platos: en revuelto, a la plancha, con carnes, pescados, etc.



Pleurotus eryngii (De Cand.: Fr.) Quélet

Cast.: *Seta de cardo*. Cat.: *Gúrgola de panical*. Eusk.: *Gardu ziza*.

Sombrero: De hasta 15 cm. de diámetro: primero convexo, después deprimido. Margen enrollado sobre todo en los ejemplares jóvenes, superficie lisa y mate, de color gris pardo, pardo ocre, ocre claro, amarillo ocre en tiempo seco, a veces casi blanquecino. **Láminas:** Decurrentes, gruesas, espaciadas, primero blancas, pronto blanco crema, crema grisáceo con la edad. **Pie:** Excéntrico, en ocasiones puede ser central, robusto, adelgazándose hacia la base, blanquecino. **Carne:** Blanquecina y firme en el sombrero y fibrosa en el pie. Olor y sabor agradables. **Ecología:** Crece en primavera y otoño en praderas y cultivos abandonados, sobre viejas raíces de cardo (*Eryngium campestre*), común en páramos y zonas altas del interior.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE, para muchos aficionados excelente.

Observaciones: Es unas de las setas más típicas y tradicionales de la Península, la Seta de cardo es muy buscada en los lugares donde abunda, sobre todo en Castilla y León.

Tratamiento: No cabe duda de que nos encontramos ante una gran seta, fina y de un sabor muy agradable. Debemos rechazar el pie por ser duro y fibroso. Los ejemplares adultos suelen tener bastantes larvas por lo que conviene sanearlas in situ. Esta seta se adapta a un sinfín de platos: solas al ajillo, en revuelto, guisada con patatas y sobre todo los sombreros enteros a la plancha.



Hygrophorus penarius (Fr.)

Cat.: *Escarlet blanc.* Eusk.: *Pagadi-ezko zuriska.*

Sombrero: De hasta 12 cm. de diámetro, primero convexo, enseguida plano y algo deprimido pero conservando un ligero mamelón central. Margen enrollado sobre todo en los ejemplares jóvenes. Superficie lisa, mate, un poco viscosa en tiempo húmedo, de color blanco, blanco crema sobre todo al centro. **Pie:** Por lo general corto y robusto, adelgazado en la base, de color blanco o blanco crema, puede ser algo viscoso en tiempo húmedo. **Láminas:** Espaciadas, gruesas, ligeramente decurrentes, al principio son de color blanco, pero van adquiriendo tonalidades cremas o amarillentas. **Carne:** Firme, espesa, seca, blanca rosada en la base del pie. Olor poco apreciable, sabor suave. **Ecología:** Especie termófila, crece al final del verano y otoño en bosques de frondosas sobre todo encinas y robles en terrenos calcáreos. Poco frecuente.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Para algunos aficionados esta seta es excelente. Crece sobre todo en bosques cálidos de tipo mediterráneo (encinas y quejigos).

Tratamiento: Es una seta poco conocida y de la que se puede obtener un extraordinario rendimiento por la consistencia de su carne y por su sabor. Una vez que llegamos con esta seta a casa y en general con los *Hygrophorus* conviene limpiarlas y utilizarlas cuanto antes (bien en la cocina o en conserva), debido a que se pudren con mucha facilidad. Puede guardarse en conserva de vinagre.



Hygrophorus marzuolus (Fr.: Fr.) Bresadola

Cast.: *Seta de Marzo, Seta de Ardillas*. Cat.: *Bolet d'esquirol*. Eusk.: *Martxoko ezko*
Gall.: *Marzás*.

Sombrero: De hasta 15 cm. de diámetro, carnoso. Primero globoso o hemisférico, después convexo y con el margen muy enrollado, al final extendido y con el margen levantado, irregular. Superficie lisa, brillante y un poco viscosa o lubricada en tiempo húmedo. De color variable: blanquecino, gris ratón, a veces con amplias zonas blanco puro o totalmente negro con zonas claras. **Láminas:** Espaciadas, sinuosas, gruesas, de adnatas a ligeramente decurrentes: blancas, blanquecinas o grisáceas con la edad. **Pie:** Corto y muy robusto por lo general, con el color del sombrero pero más pálido. **Carne:** Blanca, grisácea cerca de la cutícula del sombrero, tierna en el sombrero y un poco fibrosa en el pie. Sabor dulce, olor agradable poco definido. **Ecología:** Crece en invierno y principio de primavera en bosques de coníferas, bosques mixtos o frondosas, en suelo arcilloso, muy tapado por la hojarasca, zarzas, etc. En muchos casos no pueden verse hasta que son de gran tamaño. Fructifica sobre todo cuando la temperatura está entre 3-5° C. Frecuentemente bajo la nieve. Localizado y poco abundante.

Comestibilidad : EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Crece de forma localizada en la Cornisa Cantábrica y el Pirineo, en pinares, abetales y hayedos, aunque prefiere bosques mixtos. Se la conoce también por el nombre de la Seta de las ardillas por ser un exquisito alimento para estos animales en una época bastante desfavorable.

Tratamiento: Estamos ante una seta excepcional, delicada y con sabor exquisito. Si tenemos la suerte de poder encontrarlas para probarlas y están en su punto debemos limpiarlas y prepararlas con rapidez, ya que se estropean con mucha facilidad. Debemos raspar los pies y quitarles la arcilla, lavarlos en agua a presión y dejarlos estirados un par de horas en un paño de cocina, transcurrido este tiempo podemos congelarlos bien en crudo o escaldados. Se adapta a todo tipo de platos: en guarnición con pescados, solas, en revuelto es quizás de las mejores setas, pero también podemos obtener de ella un gran rendimiento en repostería, ya que su carne admite muy bien el dulce, como por ejemplo un membrillo con la mezcla de los frutos del serbal silvestre, este fruto podemos recogerlo también en enero y febrero.



Clitocybe geotropa (Bull.: Fr.)

Cast.: *Platera*. Cat.: *Candela de bruc*. Eusk.: *San Martin ziza*.

Sombrero: Hasta 30 cm. de diámetro al principio acampanado, después deprimido, con un marcado mamelón al centro. Margen muy enrollado al principio, pronto extendido, en los ejemplares adultos las láminas se marcan en los bordes. De color amarillo ocre blanquecino o con tonos naranja ocre. **Láminas:** Decurrentes, apretadas, estrechas, a veces sinuosas, blanquecinas, después cremas. **Pie:** Largo, robusto, abultado en la base que está cubierta de una pelusa blanquecina, fibroso, elástico, después esponjoso, del color del sombrero o más claro. **Carne:** Blanquecina, después crema, es de consistencia más o menos elástica sobre todo en los ejemplares adultos. Olor fúngico suave, sabor ligero pero agradable. Se llena de larvas con facilidad. **Ecología:** Crece de final de verano a finales de otoño en praderas, claros de bosques entre brezos y hierba, formando círculos e hileras muy marcados y de gran longitud.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Suele formar círculos o hileras de gran longitud (excepcionalmente hasta 40-50 metros). Similar es la *C. máxima* (Fr.: Fr.) Kummer de color más oscura y de olor harinoso. La *C. geotropa* puede ser confundida con el *Leucopaxillus candidus* (Bres.) Singer de color casi blanco puro con sombrero deprimido y sin mamelón central, además del pie corto y robusto.

Tratamiento: Es una seta tradicionalmente conocida por los aficionados. Aunque puede resultar un poco dura o elástica lo cierto es que tiene un sabor muy peculiar y fuerte pero en definitiva agradable. Para recolectarla conviene sanearla en el campo ya que normalmente suele tener larvas, además conviene rechazar los pies por completo por ser bastante duros. Puede conservarse congelada al natural si los ejemplares son pequeños o medianos o escaldada. Esta seta es muy buena en revuelto, guisada con pimientos, al ajillo, a la plancha, en croquetas y hamburguesas, en empanadas y en especial con todo tipo de caza al ser una seta de sabor fuerte y recio.



Clitocybe nebularis (Batsch.: Fr.) Kummer

Cast.: *Pardilla*. Cat.: *Bromosa*. Eusk.: *Illarraka*, *Pago-ziza*.

Sombrero: De hasta 20 cm. de diámetro. Primero convexo, con el margen muy enrollado, después aplanado y margen extendido pero abultado en el centro, al final puede estar un poco deprimido. De color grisáceo, pardusco, que puede ser blanquecino cuando está muy tapada por la hojarasca. **Láminas:** Netamente decurrentes, muy prietas, estrechas, primero blanquecinas, luego cremas. **Pie:** Muy irregular, unas veces robusto, otras más frágil, pero siempre abultado en la base, al principio lleno, con la edad cavernoso, fibroso, de color blanquecino. **Carne:** Al principio firme pero enseguida blanda, blanca. Olor fuerte y muy característico e indefinido. **Ecología:** Crece en otoño en bosques de frondosas y coníferas, en los lugares descubiertos, entre brezos y aulagas, crece sobre la hojarasca y los restos de agujas. Forma grandes hileras o círculos, muy abundante, sobre todo en zonas altas y aclaradas

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE, a ciertas personas les causa trastornos más o menos fuertes, por lo que debe consumirse con precaución.

Observaciones: Existe una especie tóxica muy parecida: la *Entoloma lividum* (Bull.) Quél. y que se caracteriza sobre todo por sus láminas rosadas y escotadas y la carne con un fuerte olor a harina. Hemos observado aunque no podemos asegurarlo que al parecer las setas que salen en bosques entre la hojarasca y en los ejemplares adultos suele aparecer con una pruina blanca en el sombrero se trata del micelio de la *Volvaria surrecta*, que pocas veces fructifica y que podría ser perfectamente el causante de estos trastornos, ya que en la mayoría de los casos las personas afectadas recogieron las setas en hayedos entre la hojarasca, aparentemente no producen estos trastornos los ejemplares jóvenes y frescos que crecen en los brezos de los montes aclarados. No obstante recomendamos recoger ejemplares jóvenes, frescos y consumir poca cantidad.

Tratamiento: Dicho lo anterior conviene tomar precauciones con esta seta de sabor recio y fuerte que gusta a unos y disgusta a otros. Los ejemplares jóvenes están muy bien en revuelto o al ajillo. Se puede utilizar en platos de caza, croquetas, patés, hamburguesas y en general en todos aquellos platos donde las setas puedan pasar desapercibidas si no son de sabor fuerte.



Tricholoma equestre (L.: Fr.) Kummer (=T. flavovirens)

Cast.: *Seta de los caballeros*. Cat.: *Verderol*. Eusk.: *Zaldun – ziza orrihori*. Gall.: *Tortullo amarello*.

Sombrero: Hasta 12 cm. de diámetro, primero cónico convexo, después plano convexo pero un poco abultado al centro. Superficie un poco lubricada en tiempo húmedo, cutícula separable, cubierta de finas escamas o fibrillas de color pardo o marrón, el fondo es de color amarillo azufre o amarillo oliváceo. **Láminas:** Apretadas, escotadas, libres, anchas, de color amarillo vivo. **Carne:** Firme, blanquecina, amarilla bajo la cutícula y en base del pie. Olor poco apreciable, sabor agradable. **Ecología:** Crece en otoño e incluso principios de invierno en bosques de coníferas, sobre todo en pinares (*Pinus pinaster*, *radiata* y *sylvestris*), tiene predilección por los terrenos silíceos. Frecuente

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Es frecuente confundirla con especies próximas como el *T. auratum* (Fr.) Gillet separado recientemente, es más robusto y con muy pocas fibrillas en el sombrero. El *T. joachimii* Bon & Riva = (*T. fucatum*) con laminas blanquecinas y pie con finas escamitas. El *T. viridifucatum* Bon de sombrero amarillo verdoso y láminas blanquecinas o amarillo verdosas. Todos ellos comestibles.

Tratamiento: Quizás una de las mejores setas de fin de temporada. Muy abundante en pinares sobre todo arenosos, por lo que debemos tener especial cuidado en la recogida y transporte, debemos colocar los ejemplares con las láminas hacia abajo para que se deposite la menor cantidad posible de arena. Una vez en casa debemos lavarlas a conciencia con agua a presión y después estirarlas en un paño. Para conservarlas lo mejor es congeladas bien en crudo si son ejemplares frescos y jóvenes o bien escaldadas.

Podemos utilizarla en todo tipo de platos pero si de verdad queremos degustar esta seta las haremos a la plancha o al ajillo con los sombreros enteros.



Tricholoma portentosum (Fr.) Quélet

Cast.: *Capuchina*, *Seta de charol*, Cat.: *Fredolic gros*. Eusk.: *Ziza ilu-hankahoriska*. Gall.: *Tortullo*.

Sombrero: De hasta 15 cm. de diámetro. Primero cónico convexo, después extendido pero mamelonado. Margen irregular. Superficie un poco viscosa en tiempo húmedo, cubierta de fibrillas radiales oscuras casi negras, sobre fondo amarillo, grisáceo o amarillo verdoso, en ocasiones puede ser total o parcialmente blanca. **Láminas:** Muy anchas, escotadas, apretadas, primero blancas después un poco amarillentas y por último grisáceas. **Pie:** Esbelto, robusto, cilíndrico de color blanco con zonas amarillentas sobre todo al centro. **Carne:** Más bien frágil, escasa en el borde del sombrero, blanquecina, se mancha de amarillento y violeta oscuro en el sombrero. Olor ligero de harina y sabor harina. **Ecología:** Muy común, crece a mediados de otoño, a principios de invierno en bosques de coníferas donde crece muy tapado por las agujas, más raro bajo frondosas (hayas), tiene preferencia por los terrenos silíceos, suele crece en compañía de la *T. Equestre*.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Puede confundirse con el *T. sejunctum* (Sow.: Fr.) Quél. con el sombrero más amarillo verdoso, Láminas blanquecinas y carne un poco amarga.

Es una especie que se recoge de forma abundante en algunas zonas del país y para su comercialización.

Tratamiento: Esta seta soporta bien las heladas, dicen que mejora su calidad, nuestra opinión es que no influye demasiado, lo que sí es cierto es que sí las heladas son continuas la calidad de esta seta y de otras que soportan estas condiciones se reduce considerablemente.

No cabe duda de que se trata de una seta extraordinaria, su textura y sabor suave la convierte en una seta muy polivalente en la cocina. En la recogida conviene tener en cuenta que se agusana con facilidad y que al salir tan tapada por la agujas suele tener bastante tierra y en muchos casos arena por lo que conviene lavarla a conciencia. Para conserva se puede congelar en crudo y escaldada.



Tricholoma terreum (Sch.:Fr.) Kummer

Cast.: *Negrilla*. Cat.: *Fredolic*. Eusk.: *Ziza arre*.

Sombrero: De hasta 10 cm. de diámetro. Convexo con un marcado mamelón, después aplanado pero conservando dicho mamelón. Margen a menudo rasgado, fisurado. Superficie cubierta de pequeñas escamas o fibrillas de color gris, gris ratón o gris negro sobre todo en el centro. **Láminas:** Bastante espaciadas, anchas, al principio blancas, pronto grisáceas, se rompen con mucha facilidad. **Pie:** Cilíndrico, esbelto, enseguida hueco, fibrilloso, de color blanco o un poco grisáceo. **Carne:** Fina y frágil, escasa en el sombrero y bastante débil. Sabor suave, sin olor particular, quizás un poco a tierra. **Ecología:** Crece en otoño formando colonias numerosas en los claros de los bosques de coníferas sobre todo pinos (*Pinus radiata*, *pinaster*, *sylvestris*, etc.) en bordes de caminos, sobre todo en lugares herbosos, en praderas bordeadas de pinos, preferentemente jóvenes, en terreno calcáreo. Muy común.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: A pesar de ser una especie muy conocida que recibe el nombre de negrilla o ratón, los aficionados recogen frecuentemente otras *Tricholomas* muy parecidas que se confunden con el *T. terreum*. El *T. gausapatum* (Fr.:Fr.) Quélet, con el sombrero muy parecido, pero con una zona cortiniforme en el pie. El *T. scalturatum* (Fr.) Quélet, con el sombrero más claro y manchándose con la edad de amarillo en el sombrero y láminas. El *T. triste* (Scop) Quélet, con el pie de color gris pizarra en el centro. Todos ellos son comestibles.

Tratamiento: Es una seta que merece la pena recogerse a pesar de su fragilidad, de una calidad excelente, es una delicia degustar un revuelto de esta especie sobre todo si los ejemplares son jóvenes. Para recogerlas es totalmente imprescindible llevarlas en una cesta y procurar llevar los sombreros enteros y no mezclarlas con otras setas, además en casa debemos lavarlas con mucho cuidado para no romperlas. Para conservarlas lo mejor es congelada previa escaldación.



Tricholoma goniospermum Bresadola

Eusk.: Ziza orrillila.

Sombrero: Hasta 20 cm. de diámetro. Primero hemisférico, después convexo y por último plano convexo. Margen muy incurvado en los ejemplares jóvenes, violeta lila en la juventud y que puede desaparecer con la sequedad ambiente. Superficie lisa o finamente fibrilosa, brillante, de color amarillo ocre, marrón leonado o color cuero viejo. **Láminas:** Muy apretadas, delgadas, escotadas. De color primero lila gris, después crema o crema amarillento. **Pie:** Muy corto, cilíndrico, por lo general robusto, fibroso, manchado de violeta en la juventud y en la parte superior, por último ocre claro o un poco más claro que el sombrero. **Carne:** Blanquecina se oscurece un poco en la roturas, firme, fibrosa en el pie. Olor similar a la harina, sabor suave. **Ecología:** Crece en mayo y junio más raramente en otoño, en altitudes superiores a 800m en prados, pastos, claros de bosque y en general páramos descubiertos de vegetación arbórea, entre brezos, uva de oso, lonicera, etc., crece en hileras y círculos de grandes dimensiones. Poco frecuente y localizado, abunda en primaveras lluviosas y templadas.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Se trata de una especie poco conocida por ser escasa y localizada que suele aparecer al final de la primavera sobre todo en los páramos de la meseta en prados y pastos. Hasta hace poco era una especie que por su rareza ni aparecía en la bibliografía.

Tratamiento: Se trata de una seta carnosa de carne firme y con grandes prestaciones en la cocina, aporta un sabor muy peculiar y ensalza platos como patés, puding, croquetas, hamburguesas y un largo etc. Las larvas invaden los carpóforos con facilidad, sobre todo cuando "aprieta" el sol del páramo, que además los agrieta hasta desfigurar el sombrero. Para conservar mejor congeladas al natural si son frescos y sanos o escaladas si están más deterioradas.



Lepista panaeola (Fr.) Karsten

Cast.: *Seta de brezo*. Cat.: *Moixernó de tardor*. Eusk.: *Larramendi ziza*.

Sombrero: Hasta 12 cm. de diámetro. Primero convexo, después plano convexo o extendido. Margen incurvado sobre todo en la juventud. Superficie lisa, mate, de color marrón, gris marrón, gris pardo. Adornado con manchas a modo de gúttulas concéntricas más oscuras. **Láminas:** Bastante apretadas, estrechas, se desprenden fácilmente, primero blanquecinas o grisáceas, por último ocre claro. **Pie:** Esbelto, normalmente cilíndrico, fibroso, del mismo color que las láminas después más o menos el del sombrero. **Carne:** Muy quebradiza en el sombrero, blanquecina en los ejemplares jóvenes y ocrea en los adultos. Sabor y olor agradables entre fúngico y harinoso. **Ecología:** Crece principalmente en otoño y a principios de invierno en zonas más bajas, en épocas sobre todo lluviosas, en pastos y praderas, entre brezos, formando círculos e hileras muy tupidas de ejemplares formando pequeños ramilletes, muy común y extendida.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Esta especie es recogida en muchas zonas pero confundida por los aficionados que creen recoger la seta de cardo (*Pleurotus eryngii*) o la Pardilla (*Clitocybe nebularis*). Afortunadamente es un buen comestible. Como característica diferencial posee las gúttulas concéntricas a diferencia de las dos especies citadas anteriormente a parte de otras características muy claras y definidas.

Tratamiento: Es otra seta bastante delicada se rompe con facilidad y suelen tener muchas larvas, se recomienda transportarla en cesta y no mezclar con otras setas. Una vez en casa tratar con rapidez ya que se estropean pronto. Para conservar congeladas mejor escaldadas, no obstante si tenemos ejemplares jóvenes y frescos se pueden congelar al natural.

Es una seta extraordinaria en revuelto y al ajillo, se puede utilizar en guisos de carne y caza, patés, etc.



Lepista nuda (Bull.: Fr.) Cooke

Cast.: *Pie azul*. Cat.: *Pimpinella morada*. Eusk.: *Ziza hankaurdin*.

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro. Primero convexo y algo mamelonado, después plano convexo o extendido. Margen incurvado. Superficie lisa. De color pardo rojizo en el centro, el resto es violeta, a veces suele ser totalmente violeta y otras pardo rojizo. **Láminas:** No muy prietas, anchas, ligeramente decurrentes. De color lila o violeta, al final con tonos pardo rosados. **Pie:** Más bien corto, duro, fibroso, salpicado de pequeñas fibrillas blanquecinas. De color lila o violeta, la base suele estar cubierta de una masa algodonosa, blanca (micelio). **Carne:** Compacta, tierna, de color lilácea, o lila pálido. Sabor suave, olor agradable muy característico, dulzón o perfumado. **Ecología:** Crece en otoño e invierno en prados, entre brezos, en lugares ricos en humus de bosques de frondosas y coníferas, forma círculos e hileras. Muy común y conocido.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Puede confundirse con la *L. sordida* (Fr.:Fr.) Singer (comestible), de color violeta más oscuro, de menor tamaño, pie más delgado y sin el olor tan fuerte. Los aficionados a menudo recogen especies lilas o violetas del género *Cortinarius* confundiéndola con el Pie azul, afortunadamente estas especies son inofensivas pero de inferior calidad, carecen del olor perfumado típico del Pie azul y poseen restos de cortina en el pie.

Tratamiento: En el campo con esta seta debemos tener un especial cuidado al recogerla, como se trata de una especie cuyo micelio es muy superficial y está a ras del sustrato si las arrancamos lo que haremos es deteriorarlo, por lo que debemos cortarlas.

Nos encontramos ante una especie polémica, ya que para unos es extraordinaria y para otros es dulzona y babosa. En tortilla desaparece bastante esa babosidad, están muy bien asadas y en croquetas son fabulosas.



Lepista personata (Fr.: Fr.) W.G. Smith

Cast.: *Pie violeta*. Eusk.: *Ziza hankamore*.

Sombrero: Hasta 20 cm. de diámetro. Primero hemisférico, después convexo, por último plano convexo, muy carnoso. Margen muy incurvado en la juventud. De color pardo amarillento en tiempo seco, en tiempo húmedo los tonos son pardo oscuro y en los ejemplares jóvenes tiene coloraciones lilas o violetas en el margen. **Láminas:** Bastante apretadas y anchas, escotadas, al principio blanquecinas, con la edad toman tonos crema o crema rosado. **Pie:** Corto, muy robusto, fibroso, cilíndrico y abultado en la base. De color violeta a violeta claro. **Carne:** Firme y compacta en el sombrero que con la edad se vuelve blanda, fibrosa en el pie, absorbe agua con mucha facilidad, sobre todo bajo la cutícula. Sabor suave y olor agradable característico, un poco fuerte con la edad. **Ecología:** Crece desde mediados de otoño hasta principio de invierno en lugares de altura media, a partir de 500 m en prados, pastos y páramos a veces entre brezos, formando círculos e hileras de grandes dimensiones. Especie típica de las mesetas.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Es inconfundible debido a la coloración del pie en contraste con el sombrero y láminas. Soporta las heladas y nevadas del invierno sin perder por ello su consistencia y calidad. Muy frecuente en las mesetas del interior de la Península.

Tratamiento: Es una seta muy carnosa, que soporta bien las heladas, no obstante cuando crece muy al descubierto y las heladas son continuas y fuertes termina pasándose. Debemos consumirla con la carne blanquecina y no embebida en agua, además de que las láminas estén blanquecinas.

A pesar de su fuerte y característico sabor es una seta de grandes posibilidades para caza, patés, croquetas, pimientos rellenos, consomés, guisos de carne, etc...



Leucopaxillus candidus (Bres.) Singer

Cast.: *Cándida*. Cat.: *Moixernó de Tardor*. Eusk.: *Bitigarra*.

Sombrero: Hasta 35 cm. de diámetro. Primero extendido, después claramente embudado. Margen largo tiempo incurvado, estriado en los ejemplares adultos. Superficie lisa, mate, de color blanco puro en los ejemplares jóvenes, con tonos ocráceos o amarillentos en los adultos. **Láminas:** Muy prietas, estrechas, decurrentes, blanquecinas, crema amarillento en la vejez. **Pie:** Muy robusto y corto, hinchado en la base, blanquecino, se mancha de crema sucio al tocarlo. **Carne:** Espesa, compacta, un poco elástica en el sombrero, muy atacada por las larvas, blanquecina. Sabor suave, olor fuerte que recuerda a la harina rancia. **Ecología:** Crece a final de verano y otoño en claros de bosque o lugares descubiertos, en praderas, entre brezos y argomas, a partir de 600 m, forma círculos o hileras enormes, hasta 100 metros. Es característico de estos setales que la hierba está completamente quemada donde brotan las setas.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Especie poco común pero abundante en los lugares donde aparece. Suele confundirse con la *Clitocybe geotropa* (Bull.:Fr.) Quélet y sobre todo con la *Clitocybe maxima* (Fr.:Fr.) Kummer, con el pie esbelto, con marcado mamelón en el sombrero, láminas más espaciadas y margen más delgado y menos incurvado.

Tratamiento: Excelente seta con una carne de una consistencia muy agradable. Es una lástima que se llene de larvas con tanta facilidad, por lo que se recomienda sanearlas en el campo, aprovechando los trozos sanos.

Se debe guisar bastante porque es un poco dura y elástica. Extraordinaria en trozos grandes al ajillo, con pimientos rojos asados, en revuelto, asada, con caza, etc.



Leucopaxillus lepistoides (R. Maire) Singer

Eusk.: *Bitigar sendo*.

Sombrero: Hasta 35 cm. de diámetro: Primero hemisférico o globoso, después convexo y por último convexo aplanado. Margen espeso, largo tiempo incurvado. Superficie lisa y brillante con la humedad, mate en seco, suele agrietarse por la acción del viento y del sol. De color blanco casi puro. **Láminas:** Muy prietas, separables, anchas en la madurez, escotadas, primero, blancas crema pálido en la juventud, cremas amarillo en la madurez. **Pie:** Muy corto, robusto, cilíndrico o un poco abultado en la base, blanquecino, manchado de azul verdoso. **Carne:** Muy espesa, bastante dura al principio blanda en la madurez, blanca, con la edad crema Olor fuerte, indefinido, sobre todo en los ejemplares adultos. Sabor suave. **Ecología:** Crece de mediados a final de primavera y más raramente en otoño, en prados, pastos y páramos de altura, en círculos e hileras a partir de 800 m, en terreno calcáreo, raro y localizado.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Localizada en los páramos de la meseta norte. No tiene confusión posible con otras especies, su tamaño, su forma globosa, su olor y ecología le hace bastante fácil de identificar.

Tratamiento: Es seta que no gusta a todos, debido a su fuerte olor sobre todo en los ejemplares adultos (en los más viejos recuerda a la lejía). Por todo ello conviene utilizar ejemplares jóvenes y medianos. Es una seta que por su consistencia absorbe con mucha facilidad el aceite por lo que tendremos cuidado en no abusar de él. Se presta a platos fuertes como guisados, caza, croquetas, albóndigas, pimientos rellenos, etc.



Calocybe gambosa (Fr.:Fr.) Singer (= *Tricholoma georgii*)

Cast.: *Seta de San Jorge, Seta de Orduña*. Cat.: *Moixernó*. Eusk.: *Udaberriko zizazuri, Perretxiko, Zuza.*

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro. Muy carnoso, Al principio hemisférico, después convexo y por último plano convexo. Margen muy incurvado, sobre todo en los ejemplares jóvenes. Superficie lisa y mate. De color variable, desde el blanco, blanco crema, crema amarillo o incluso amarillo naranja pálido. **Láminas:** Muy prietas, estrechas, escotadas, al principio blancas, con la edad blanco crema. **Pie:** Por lo general robusto, unas veces corto y otras más alargado, abultado en la base, fibroso, del mismo color que el sombrero o un poco más pálido. **Carne:** Compacta, firme, blanca, con olor y sabor muy agradables a harina fresca. **Ecología:** Crece desde final de invierno a final de primavera, dependiendo de las zonas, en prados y pastos, en monte bajo de espinos y brezos, en claros de bosques de frondosas, desde el llano a la alta montaña (2000 metros s.n.m.), formando círculos e hileras, exclusivamente en terrenos calcáreos. Frecuente.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Una de las setas más perseguidas de la Península, sobre todo en la Cornisa Cantábrica y muy especialmente en Euskal Herria, donde llegan a pagarse cifras astronómicas por los primeros ejemplares de la temporada.

Dada la época de aparición, su aroma intenso a harina fresca y su ecología es improbable su confusión con especies tóxicas o venenosas. No obstante hay que tener cuidado con los ejemplares de final de temporada que crecen en claros de bosque ya que pueden confundirse con ejemplares jóvenes de *Entoloma lividum* (tóxico).

Tratamiento: La verdad es que poco se puede decir de esta seta que no se sepa. Quizás reseñar que el afán por recolectarlas lleva a los aficionados a cogerlas de un tamaño minúsculo, en la mayoría de los casos los ejemplares son inmaduros y además para poder cogerlos se arrancan los más pequeños que van asomando del micelio, esto conduce a que en muchas zonas entre esta actuación y los abonos químicos estas setas van desapareciendo.

No cabe duda que la mejor manera de degustarla es en revuelto. También podemos utilizarla para cremas de guarnición, con pescados.



Marasmius oreades (Bolt.:Fr.) Fr.

Cast.: *Senderuela*. Cat.: *Cama-sec*. Eusk.: *Marasmio-jangarri*. Gall.: *Sendeiriña*.

Sombrero: Hasta 8 cm. de diámetro. Al principio convexo, después aplanado, con un mamelón central. Margen estriado por transparencia. Superficie lisa y mate, en tiempo seco el color es crema blanquecino, con la humedad es ocre rojizo u ocre naranja. **Láminas:** espaciadas, anchas, primero blanquecinas con la edad cremas. **Pie:** Largo, delgado muy fibroso, del mismo color que las láminas o algo más pálido. **Carne:** Frágil y escasa en el sombrero, fibrosa y elástica en el pie, blanquecina. Olor y sabor agradable. **Ecología:** Crece en primavera y otoño, en épocas lluviosas, en prados y pastizales, formando los típicos corros de brujas, en un mismo prado podemos encontrar un gran número de círculos, fáciles de reconocer porque en el lugar donde crecen las setas la hierba está quemada.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Es una seta muy popular y apreciada debido a la facilidad para recogerla y a su abundancia. Puede confundirse con el *M. collinus* (Scop. ex Fr.) Singer que es tóxico, crece también en prados en pequeños grupos, con láminas bastante más apretadas, olor un poco desagradable.

Tratamiento: Es una seta que conviene recoger con cuidado de no acumular mucha porquería (hierbas sobre todo), además debemos rechazar el pie por lo fibroso que es. Para limpiarlas en casa, primero quitar los pies y las hierbas, después lavarlas en agua abundante y después dejar airear en un paño. Para conservar se puede secar con facilidad, para utilizar en salsas y sopas. También puede congelarse previa escaldación. Por su agradable aroma y sabor se adapta a toda clase de platos pero en tortilla y revuelto está extraordinaria.



Macrolepiota procera (Scop.: Fr.) Singer

Cast.: *Parasol*. Cat.: *Paloma*. Eusk.: *Galanperna*. Gall.: *Zarrota, Choupin*. Pan de lobo.

Sombrero: Hasta 35 cm. de diámetro. Primero más o menos acampanado, al final extendido pero manteniendo en todos los estados un neto mamelón central. Superficie vellosa de color crema claro, cubierto de gruesas escamas que se van disociando del mamelón central, tanto éste último como las escamas son de marrón oscuro u ocre pardo. **Láminas:** Prietas, anchas, blanquecinas, con la edad se vuelven cremas pálido. **Pie:** Esbelto, más alto que el diámetro del sombrero, delgado, muy engrosado en la base, hueco, fibroso, con anillo amplio, algodónoso, doble, que termina siendo móvil, con manchas por debajo del anillo del color de las escamas del sombrero. **Carne:** Muy dura en el mamelón, fibrosa en el pie, escasa en el sombrero, blanquecina. Olor suave de avellanas. Sabor poco destacable. **Ecología:** Crece en otoño en bosques y claros, en prados y montes de brezos y helechos, a veces en colonias numerosas. Muy común.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Este género lo forman Lepiotas de gran porte no inferior a 10 cm. en el sombrero, todas ellas comestibles a excepción de la *M. venenata* Bon. que es tóxica o indigesta, con las escamas del sombrero muy anchas, con el pie liso, la carne se mancha de rojizo sucio al aire, anillo simple. Crece en montones de basura o estiércol.

Tratamiento: Conviene recoger ejemplares jóvenes y medianos y sobre todo frescos, ya que es una seta que se seca con facilidad. Para conservar mejor congeladas previa escaldación.

Como son especies de poca carne como mejor están es asadas, al horno y a la plancha. También se puede freír con un poco de aceite, ajo y perejil, otra forma de hacerlos es rebozadas y rellenas con queso y jamón.



Agaricus campestris L.: Fr.

Cast.: *Champiñón. Hongo.* Cat.: *Camperol.* Eusk.: *Barren-gorri.* Gall.: *Fungo pequeno das febras.*

Sombrero: De hasta 10 cm. de diámetro. Primero hemisférico o globoso, después convexo y por último extendido. Superficie cubierta de finas fibrillas blanquecinas, puede estar finamente agrietado al centro. De color blanco, pardusco o crema amarillento. **Láminas:** Bastante prietas, anchas, al principio rosa pálido, después rosa vivo, pasando al pardo oscuro y por último negruzcas. **Pie:** Cilíndrico, adelgazado en la base, liso, blanco, anillo simple. Carne: de firme a blanda, más dura en el pie, blanca, al corte ligeramente rosada. Sabor y olor agradables. **Ecología:** Crece en verano y otoño, sobre todo en septiembre, en praderas y pastizales, caminos herbosos y lugares bien abonados. En pequeños corros o hileras e incluso aislado. Muy común.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Abundante en casi toda la Península, sobre todo en otoños lluviosos. Puede confundirse con el *A xanthoderma* Génevier (tóxico), pero éste se mancha de amarillo vivo al frotamiento y tiene un fuerte olor a tinta o yodo.

Tratamiento: Para recolectar esta seta es conveniente llevarlas en una cesta, cortar los pies de los ejemplares a ras del sombrero, para evitar confusiones se aconseja sacarlos primero enteros para evitar confusiones. Cuando sale en abundancia es mejor recoger los ejemplares cerrados, si están abiertos, en el mismo lugar de recolecta es mejor quitar las láminas que están oscuras.

Para conservar se escaldan primero, a ser posible ejemplares cerrados y muy frescos.

Podemos utilizarla en muchos platos, como sucede con el champiñón de cultivo, de todas formas está riquísima al ajillo, en tortilla y sobre todo asadas a la plancha.



Agaricus alberti Bon (= A. macrosporus)

Sombrero: De hasta 35 cm. de diámetro. Primero hemisférico o globoso, después convexo y por último extendido. Superficie lisa, espesa y tenaz, seca, blanca, amarillo citrino al tocar, después crema sucio, escamosa, a veces profundamente agrietada por el viento o el sol. **Láminas:** Prietas y muy anchas. Al principio blanquecinas, después rosa muy pálido, pronto gris púrpura. **Pie:** Muy robusto y por lo general corto adelgazándose en la base, del color del sombrero. Anillo muy amplio y floconosa que deja numerosos flecos sobre el pie. **Carne:** Espesa, compacta, esponjosa con la edad, blanquecina, amarillo oscuro en la base del pie. Olor diverso, al principio anisado con un fondo suave a almendras amargas, al final es desagradable. **Ecología:** Crece en primavera y otoño en praderas, pastos de altura media y terrenos calizos. Frecuente en los páramos a partir de los 800 m sobre todo al final de la primavera. Suele formar círculos o corros amplios de gran longitud y numerosos ejemplares.

Comestibilidad: COMESTIBLE.

Observaciones: Puede confundirse con el *A. arvensis* Sch.: Fr. que es un buen comestible, se mancha de amarillo al rozamiento y con olor anisado, de aspecto menos robusto y más pequeño.

Tratamiento: No es tan apreciada como otros *Agaricus* por ser un poco basta, pero se puede aprovechar bastante bien. Es una seta que alcanza un gran tamaño (hasta 35 cm. y ocasionalmente más), alcanzando de forma excepcional un peso de hasta 2 Kg. Por su sabor es mejor recoger ejemplares jóvenes y de los adultos rechazar el pie y las láminas.

En general es bastante buena para croquetas, pimientos rellenos, para acompañar carnes y aves, pero sobre todos está muy rica sola al ajillo.



Agaricus arvensis Sch.: Fr.

Sch.: Fr.Cast.: *Bola de nieve*. *Seta anisada* Cat.: *Bola de neu*. Eusk.: *Aspibeltz*. Gall.: *Bola de neve*.

Sombrero: Hasta 20 cm. de diámetro. Primero globoso, después convexo y por último plano-convexo. Superficie lisa, separable, mate, de color blanco, ligeramente crema al centro, amarillea al tacto y cuando envejece. **Láminas:** Bastante prietas y estrechas, blanquecinas, después rosa pálido, por último negruzcas. **Pie:** Fuerte y robusto, algunas veces es bulboso. Posee un anillo doble, la parte superior la más grande es amplia y algodonosa y la inferior pegada a la primera en forma de estrella. **Carne:** Blanca que amarillea al corte y al envejecer. Sabor agradable. Olor notable de anís. **Ecología:** Crece en primavera y otoño en praderas y pastizales, claros de bosque. Frecuente. En círculos e hileras.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Se puede confundir con el *A. silvicola* (Vitt.) Peck, de aspecto grácil con el pie muy bulboso, con olor anisado, crece en bosques de frondosas entre hojas. El *A. essettei* Bon (= *A. abruptibulbus*) con el bulbo marginado y olor anisado bajo coníferas. El *A. xanthoderma* Génevier (tóxico) es parecido, se mancha de amarillo vivo al frotamiento y tiene un olor desagradable a tinta o yodo, además el anillo del pie es diferente.

Tratamiento: Como en todos los *Agaricus* debemos poner especial cuidado en su recolección, quitar los pies y las láminas oscuras, rechazar los ejemplares con las láminas ya negras, porque la carne ya no está en plenitud y además las láminas oscuras son tóxicas, por otra parte si las cocinamos en este estado las setas quedarán completamente negras y son un poco desagradables. Para conservar mejor congeladas previa escaldación y ejemplares jóvenes. Esta especie es mucho más fina y agradable que la *Agaricus alberti*, podemos utilizarla en tortilla, al ajillo, a la plancha, como guarnición y en guisos de carne y aves.

Coprinus comatus (Müll.: Fr.) Pers.

Cast.: *Barbuda*. Cat.: *Bolet de tinta*. Eusk.: *Urbeltz*. Gall.: *Matacan-dil*.

Sombrero: Hasta 15 cm. de alto y 5 cm. de ancho. Al principio cilíndrico u ovoide, después en forma de campana. Blanco, salvo en la parte superior que tiene una especie de placa diferenciada de color crema. Según va madurando rosáceo y por último negro y licuándose en una especie de tinta negra. Cubierto de finas escamas blancas. **Láminas:** Puestas y muy estrechas, primero blancas, después rosadas y por último negras, se van deshaciendo junto con el sombrero en una tinta densa de color negro. **Pie:** Esbelto, por lo general muy largo (a veces hasta 25 cm), hueco, fibroso, con anillo fino, que se desprende del sombrero y queda libre en el pie. **Carne:** Muy frágil en el sombrero, dura y fibrosa en el pie, blanca. Sin olor ni sabor particular. **Ecología:** Puede crecer durante todo el año, pero sobre todo en primavera, en otoño y principios de invierno, en terrenos removidos de jardines, praderas y pastos, incluso en la grava removida de los caminos, en épocas lluviosas. Muy común.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Es una especie muy común y fácil de identificar. El *C. atramentarius* (Bull.: Fr.) Fr. es similar, sin escamas, liso y de color gris, es comestible pero no puede acompañarse con bebidas alcohólicas ya que en combinación con alcoholes es tóxico.

Tratamiento: Es una seta de gran calidad y extremadamente delicada. En el momento de recogerla hay que quitar el pie para impedir su crecimiento, recoger ejemplares jóvenes, ya que los adultos a pesar de que tengan las láminas blancas, en el desplazamiento a casa se estropearán con facilidad.

Para conservar es mejor los ejemplares jóvenes, puede ser al natural o escaldado.

A la hora de preparar hay que tener en cuenta que es una seta babosa, por lo que hay personas que les encanta y a otras les desagrada. Es ideal para preparar en salsa verde bien solas o acompañada de pescados o almejas.





Amanita caesarea (Scop.:Fr.) Pers.

(Scop. : Fr.) Pers.Cast.: *Oronja*, *Yema de huevo*. Cat.: *Ou de reig*. Eusk.: *Gorringo*, *Kuleto*, *Arraultza perretxiko*.

Sombrero: Hasta 20 cm. Al principio hemisférico o globoso, después convexo, por último plano convexo. Superficie lisa y un poco brillante en tiempo húmedo, estriada en el margen. De color rojo anaranjado, a veces decolorado en naranja o amarillo naranja, es frecuente que tenga restos blanquecinos y grandes del velo general. **Láminas:** Bastante apretadas, finas, anchas, de color amarillo oro de principio a fin. **Pie:** Largo, grueso, lleno, con la edad un poco hueco, cilíndrico, de color amarillo oro, con anillo amplio, estriado y del mismo color, velo general o volva amplia, membranosa, blanca, que envuelve completamente al carpóforo en la juventud. **Carne:** Frágil que se pudre con facilidad, amarillenta. Sabor agradable, olor poco apreciable, no obstante con los primeros síntomas de descomposición despide un fuerte y desagradable olor. **Ecología:** Especie termófila, típicamente mediterránea, aunque aparece en casi toda la Península, en pequeños grupos en bosques de frondosas principalmente encinas, robles y castaños. En verano y principios de otoño, no es muy abundante en nuestra zona aunque sí frecuente.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Es muy abundante en la Península donde era una perfecta desconocida, lo que no ocurre hoy. Se recoge en grandes cantidades, sobre todo para restaurantes y para la exportación a mercados europeos. En Euskal Herria a pesar de no ser muy abundante es muy conocida y perseguida desde hace muchos años.

Tratamiento: Excelente y delicada seta, aunque quizás sea más el valor de encontrarla y poderla degustar que su calidad, desde nuestro punto de vista hay muchas especies tan buenas o mejores. Conviene recogerla en buen estado y sobre todo evitar los fuertes calores en su transporte (el coche sobre todo), ya que se pudre con gran facilidad. Una vez en casa limpiarla y utilizarla con rapidez. Se puede utilizar en un gran número de platos: en tortilla, ensaladas, sopas, postres dulces, etc.



Amanita rubescens (Pers.: Fr.) S. F. Gray

Cast.: *Amanita vinosa*. Cat.: *Cuà de cavall*. Eusk.: *Ardotsu, Galdakao Lanperna*. Gall.: *Amanita de viño*.

Sombrero: De hasta 15 cm. de diámetro. Al principio hemisférico, después convexo y por último plano convexo. Superficie brillante, un poco lubricada. De color marrón rojizo, con tonos rosados o vinosos, en muchos casos se observan tonos blanquecinos y rosados. Cubierto de restos de volva aislados y agrupados de color crema grisáceo, manchados de rosado. Margen nunca estriado. **Láminas:** Bastante prietas, muy delgadas, blancas, que se manchan de rosado al tacto. **Pie:** Normalmente robusto, de color más claro que el sombrero, salvo el anillo que es blanco, la base del pie es rojiza por dentro y por fuera. Con volva napiforme. **Carne:** Blanca, se mancha de rojizo vinoso en las heridas, sobre todo en la base del pie. Olor inapreciable y sabor agradable. **Ecología:** Crece en primavera, verano y otoño en bosques de frondosas y de coníferas, prefiere terrenos silíceos. Muy común y abundante sobre todo en los pinares.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE, en crudo es tóxica, las toxinas desaparecen a 60^s C.

Observaciones: Se puede confundir con la *A. pantherina* (De Cand.: Fr.) Krombholzi, (venenosa) con restos de volva en el sombrero blancos y pie completamente blanco, sin zonas rojo rosa o rosa. La *Amanita spissa* (sin valor) es muy parecida, en tonos grises o blanquecinos e igualmente sin restos rojo rosa en heridas y base del pie.

Tratamiento: Al recoger esta será debemos hacerlo con cuidado ya que es muy delicada, debemos sanearlas in-situ y retirar los pies. En casa debemos lavarlas con atención de no romperlas (sobre todo los sombreros abiertos). Para prepararla tenemos que cocinarla lo suficiente para que desaparezcan las toxinas.

Es una seta extraordinaria, muy fina y con un sabor muy peculiar, los sombreros enteros al ajillo son una delicia, está muy bien en revuelto, rebozada, en guisos de carne y caza, etc...



Agrocybe aegerita (Brig.) Fayod

Cast.: *Seta de chopo*. Cat.: *Pollancró*. Eusk.: *Makal ziza*. Gall.: *Cogumelo das chou-*

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro. Primero convexo, después plano convexo y por último extendido. Superficie lisa y mate, en tiempo seco se agrieta. De color marrón oscuro en la juventud, aclarándose hasta ser blanquecino o blanco y conservando en el centro zonas ocre claro. **Láminas:** Bastante prietas, anchas, en la juventud son blanquecinas, después cremas y por último ocre roña. **Pie:** Largo, esbelto y delgado, pueden estar varios unidos por la base formando racimos. Anillo amplio, algodónoso, blanco, con la edad solo queda adherida una mancha oscura. **Carne:** Dura y fibrosa en el pie, un poco tenaz en el sombrero sobre todo en los ejemplares adultos, blanquecina, después ocre. Olor agradable, sabor que recuerda a la avellana. **Ecología:** Crece desde la primavera al otoño sobre troncos vivos o muertos, tocones cortados de frondosas, en especial chopos, olmos y más raramente álamos. Frecuente.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Es una especie muy típica y popular sobre todo en Castilla. Se recomienda consumir ejemplares jóvenes y frescos, con las láminas blanquecinas. Si se consumen ejemplares muy maduros puede provocar trastornos más o menos serios.

Tratamiento: Conviene utilizar los ejemplares con las láminas blancas, retirar el pie en casi toda su longitud, ya que es muy fibroso. Es una seta muy adecuada para utilizar como guarnición, en tortilla, es apropiada para usar en croquetas, pimientos rellenos y paté.



Russula cyanoxantha (Sch.) Fr.

Cast.: *Carbonera*. Cat.: *Llora*. Eusk.: *Urretxa*.

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro, primero hemisférico, después convexo y pronto último deprimido al centro, margen incurvado, cutícula separable, brillante, un poco lubricada en tiempo húmedo, violeta verde, violeta gris, verde oscuro. **Láminas:** Bastante prietas, flexibles al pasar el dedo y con sensación cerea, adnatas, blancas. Esporada blanca. **Pie:** Blanco, cilíndrico, robusto, muy raramente difuminado de violeta, Carne: firme, compacta, blanca, violeta bajo la cutícula. Sin olor particular, sabor suave y agradable. **Ecología:** Crece desde el final de la primavera a mediados de otoño en bosques de frondosas, sobre todo robles, castaños, encinas y hayas, más raramente bajo coníferas. Muy común.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Existen otras especies muy parecidas, que frecuentemente, son confundidas por los aficionados, como la *R. grisea* (Pers.) Fr. con las láminas friables (se sueltan al pasar el dedo) y de color crema en la madurez, la *R. parazurea* J. Schaeffer, especie de tamaño menor, sombrero cubierto de una pruina blanquecina, láminas blanquecinas, después cremas, ambas son comestibles pero de inferior calidad.

Tratamiento: Para esta extraordinaria seta lo realmente difícil es encontrarla completamente sana, por lo que conviene sanearla en el campo y quitar las partes afectadas por las larvas. Una vez en casa debemos tratarlas con rapidez porque se llenan de larvas en pocas horas. Podemos congelarla al natural o escaldadas.

Muy indicada por su textura granulosa para asarla a la plancha, está muy bien en revuelto y como guarnición para acompañamiento de pescados y carnes.



Russula vesca Fr.

Cast.: *Rúsula comestible*. Cat.: *Llora*. Eusk.: *Gibellarrosa goiztiar*.

Sombrero: Hasta 10 cm. de diámetro, primero hemisférico, después convexo, pronto extendido y algo deprimido al centro, margen incurvado, cutícula separable, lisa, un poco lubricada, de color variable: pardo rosa, rosa vinoso, rosa naranja, blanquecino naranja, más pálido al centro, con típicas manchitas de color ferruginoso. **Láminas:** Apretadas, estrechas, frágiles, un poco decurrentes, blanquecinas o cremas. Esporada blanca. **Pie:** Robusto, más ancho en la inserción con las láminas, adelgazado en la base, blanquecino, se mancha de ocráceo o de puntos ferruginosos. **Carne:** Firme, débil y frágil con la edad, blanca, manchándose de pardo marrón. Sabor dulce a avellanas, olor poco apreciable. **Ecología:** crece desde la primavera al otoño en bosques de frondosas más raramente bajo coníferas. Muy común y abundante en nuestros bosques, sobre todo al inicio del verano.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Es una especie muy común y abundante en los bosques de robles, su carne se llena de larvas con muchísima facilidad.

Tratamiento: Podemos darle el mismo tratamiento general que a la *R. Cyanoxantha*.



Russula virescens (Sch.) Fr.

Cast.: *Gorra verde*, *Seta de cura*. Cat.: *Llora verda*. Eusk.: *Gibelurdin*.

Sombrero: Hasta 12 cm. de diámetro, primero de hemisférico a cilíndrico, después convexo, al final extendido o algo deprimido, margen delgado, cutícula aterciopelada, enseguida agrietado en placas poligonales verdes sobre fondo blanquecino, verde gris a verde pálido, con manchas amarillas o cremas en el centro sobre todo con la edad. En algunos casos el aspecto general puede variar a tonos crema claro y casi sin agrietamiento. **Láminas:** Muy prietas, estrechas, muy frágiles, blanco crema. Esporada blanca. **Pie:** Esbelto, al principio lleno después cavernoso, irregular, del mismo color que las láminas, manchándose de amarillo crema. Sobre todo en la madurez. **Carne:** Primero firme, enseguida frágil y blanda, blanquecina, sabor dulce, olor poco apreciable. **Ecología:** Crece en verano y otoño en bosques de frondosas en lugares soleados y con cierta sequedad, frecuente aunque no muy abundante.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Se distingue sobre todo por el agrietamiento en placas de su cutícula, a diferencia de la *R. heterophylla* (Fr.:Fr.) Fr. y la *R. aeruginea* Lindblad, de tonos verdes pero sin el agrietamiento de la cutícula.

Tratamiento: Probablemente la mejor de todas las *Russulas*. Con un tratamiento similar a la *R. Cyanoxantha*, aunque debemos decir que en cuanto a los cuidados posteriores a la recolecta todavía tienen que ser más esmerados ya que se estropea más fácilmente que su compañera. Personalmente recomiendo que una vez en el coche las tapemos con helechos o mejor todavía las podemos meter en una nevera de camping para que se estropeen lo menos posible.

Es extraordinaria para la plancha, revueltos, también para pescados asados o en salsa.



Lactarius deliciosus (L.:Fr.) S.F. Gray

Cast.: *Níscalo*. Cat.: *Pinetell*. Eusk.: *Esnegorri*. Gall.: *Fungo dos piñeiros*.

Sombrero: Hasta 20 cm. de diámetro, primero plano convexo, pronto muy deprimido, margen incurvado largo tiempo, cutícula lisa, brillante, lubricada en tiempo húmedo. De color naranja vivo o naranja pálido, con zonas concéntricas del mismo color pero más oscuras, mancha de verde con la madurez o al tacto. **Láminas:** Prietas, desiguales, decurientes, naranjas pero más pálidas que el sombrero, manchándose de verde al tacto. **Pie:** Corto, robusto, cilíndrico, hueco desde la juventud. Del color del sombrero o más pálido, salpicado de hoyos (escróbilos) naranja oscuro. **Carne:** Firme, granulosa, dura, blanca, naranja hacia los bordes, se vuelve naranja con el aire y más tarde verde, leche naranja zanahoria que no cambia de color, olor acidulado, sabor dulce. **Ecología:** Crece en otoño en los bosques de coníferas, principalmente *Pinus radiata*, *sylvestris*, *pinaster*, *pinea*, etc..., prefiere terrenos básicos. Común.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Es una especie muy buscada en nuestro país no solo por los aficionados, también para su comercialización, Es similar el *L. sanguifluus* (Paulet: Fr.) Fr. es de calidad superior, de color menos vivo que el *L. Deliciosus* y además su leche cambia del naranja al rojo vinoso. El *L. salmonicolor* Heim & Leclair es muy similar con el sombrero de color naranja vivo, con las zonas concéntricas poco marcadas, crece bajo abetos (*Abies*), común en el Pirineo. En Bizkaia y Gipuzkoa es más abundante el *L. Quieticolor*, de inferior calidad, que prefiere suelos ácidos y que es más precoz que el *L. Deliciosus*.

Tratamiento: Esta seta debe ser transportada siempre en cesta, saneando los ejemplares en el campo y eliminando los pies de los adultos. Si se recogen en lugares arenosos hay que tenerlo en cuenta para lavarlos con agua a presión.

Por su consistencia es fabulosa asada a la plancha o parrilla, podemos acompañarla de unos pimientos asados y en todo tipo de guisos. Si esta seta la conservamos en vinagre tiene infinitas aplicaciones en todo tipo de ensaladas: con anchoas, con pimientos, mahonesa de setas, salmón marinado y un largo etc.



Suillus luteus (L.:Fr.) Roussel

Cast.: *Boleto anillado*. Cat.: *Pinetell de calceta*. Eusk.: *Pinudi onddo-likin*.

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro, al principio convexo pero abultado al centro o con un claro mamelonado, después plano convexo pero un poco abultado al centro, margen enrollado, a veces con restos de velo. Cutícula lisa, brillante, muy viscosa o glutinosa en tiempo húmedo, separable en su totalidad, pardo marrón, pardo negro al centro, marrón rojizo o chocolate, palideciendo al marrón claro. **Himenio:** Tubos largos un poco decurrentes, de color amarillo limón, después oliváceo. Poros pequeños, redondos en la juventud, angulosos con la edad, del color de los tubos. **Pie:** Cilíndrico, lleno, con anillo membranoso y viscoso, primero blanquecino que se tiñe de violáceo, por encima del anillo es seco y cubierto de finas granulaciones, por debajo es algo viscoso y manchado de violáceo, con la edad es negruzco y limitado a una fina banda (a veces inexistente). **Carne:** Primero un poco firme, blanda con la edad, amarilla en la base del pie. Olor suave un poco acidulado, sabor poco apreciable. **Ecología:** Crece en verano y otoño e incluso a principios de invierno en bosques de pinos, muy abundante, sobre todo en pinares jóvenes y herbosos, indiferente a la composición del suelo.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Es un Boletus fácil de identificar por la presencia de un anillo blanco y persistente en la juventud. Similar es el *Suillus granulatus*, con el sombrero más claro en tonos ocre naranja y además no posee anillo en el pie.

Tratamiento: A pesar de no ser una especie de gran calidad podemos sacar de ella un gran rendimiento. Es poco popular, sobre todo porque hay que retirar las cutículas que son viscosas y porque su carne se ablanda muy pronto. No obstante si recogemos ejemplares jóvenes o medianos podemos utilizarlos para una gran número de platos: croquetas, albóndigas, pimientos rellenos, patés, etc. Para su conservación es mejor escaldar y después congelar.



Boletus appendiculatus Sch.

Eusk.: *Onddo hankazorrotz*

Sombrero: Hasta 20 cm. de diámetro, al principio globoso e incluso hemisférico, después convexo a plano convexo, margen al principio incurvado. Cutícula un poco aterciopelada, ligeramente untosa en tiempo húmedo. De color marrón, pardo castaño, pardo rojizo, pardo amarillento. **Himenio:** Tubos anchos, fino, amarillo dorado, manchándose de azul. Poros pequeños, del mismo color que los tubos y azulando un poco. **Pie:** Robusto, rechoncho, de cilíndrico a radicante. De color amarillo vivo, manchado de pardo rojizo, con un retículo marcado del color amarillo, sobre todo en la parte superior. **Carne:** Espesa, firme, amarillenta, un poco rosada en la base del pie, azulea ligeramente sobre todo en el sombrero, olor y sabor agradable. **Ecología:** Crece en verano y otoño en bosques de frondosas, sobre todo robles, en terreno calcáreo, normalmente brota cuando el terreno está un poco seco. Frecuente.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: Es una especie frecuente en nuestros robledales, buen comestible pero poco conocido. Similar es el *B. pseudoregius* (Hubert) ex Estades con sombrero de color rojizo o rosado, pie con una franja en la mitad de color rojizo o rosado, en frondosas, bastante raro, comestible.

Tratamiento: Es una especie con un sombrero muy carnoso, su carne suele estar frecuentemente atacada por las larvas. Debido a su consistencia firme y en especial en ejemplares jóvenes y medianos podemos sacar esta seta un gran rendimiento en conserva de vinagre.



Boletus edulis Bull.:Fr.

Cast.: *Hongo calabaza*. Cat.: *Sureny*. Eusk.: *Udazkeneko ondozuri*. Gall.: *Andoa, Cogordo*.

Sombrero: Hasta 25 cm. de diámetro, primero globoso o hemisférico, después convexo a plano convexo, margen espeso, incurvado al principio, cutícula lisa, brillante, untosa o un poco viscosa en tiempo húmedo, claramente rugosa en los más jóvenes y medianos, ocre marrón rosado, ocre claro, pardo rojizo, a veces con zonas blanquecinas e incluso completamente blanco en los ejemplares jóvenes, con el margen típicamente blanquecino excepto en los ejemplares adultos. **Himeno:** Tubos bastante anchos, sublíbricos, blancos, después amarillo verdosos. Poros pequeños, muy prietos, redondos, blancos, después amarillos, por último verdosos. **Pie:** Muy robusto, a veces más ancho que el diámetro del sombrero, espeso, ventrudo, en ocasiones esbelto o claviforme. De color crema ocre claro, con un fino retículo en la parte superior, blanquecino o crema blanquecino. **Carne:** Espesa, blanca, marrón rojizo bajo la cutícula, olor y sabor agradable. **Ecología:** Crece de final de verano a final de otoño en bosques maduros de coníferas y de frondosas, en especial hayas y robles, en terrenos ácidos, desde el llano a la montaña, muy común.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Forma parte del selecto grupo de *Boletus* de carne blanca (*B. aereus*, *edulis*, *pinophilus* y *aestivalis*), especies muy codiciadas por los aficionados y muy utilizadas para la comercialización. El *B. aestivalis* (Paulet) Fr., muy similar y frecuentemente confundido con el *B. edulis* sin el borde blanquecino, color uniforme, cutícula mate y seca y finamente reticulada.

Tratamiento: El *Boletus edulis* es quizás el de menos "calidad" de los cuatro y sobre todo cuando esta especie crece en pinares, adquiriendo un ligero sabor resinoso, en algunas zonas es abundante en pinares arenosos, aquí su carne pronto es blanda y son más insípidos. Particularmente me quedo con los *edulis* de los hayedos y robledales de nuestra zona.

En este tipo de setas debemos evitar los calores del coche ya que su carne se deteriora con facilidad. Conviene retirar las esponjas amarillas o verdes, podemos utilizar los pies que estén sanos. Es una seta que se adapta a toda clase de platos, su consistencia y sabor nos permite utilizarla en platos de carnes, pescados, revueltos y sobre todo en pos-



Boletus pinophilus Pilat & Dermek

Cast.: *Boleto de pino*. Cat.: *Sureny pinícola*. Eusk.: *Kaskabeltz*. Gall.: *Andoa das piñeiros*.

Sombrero: Hasta 25 cm. de diámetro, primero globoso o hemisférico, después convexo, margen delgado, muy incurvado en la juventud, un poco excedente, cutícula no separable, un poco viscosa o untosa en tiempo húmedo, pardo rojo oscuro, caoba, o con tonos más claros o rojizos. **Himenio:** Tubos anchos, adnatos, después libres, separables, blancos, después amarillo verdoso, por último verdosos. Poros muy prietos, redondos, del color de los tubos. **Pie:** Muy robusto, muy hinchado, en la juventud más ancho que el diámetro del sombrero, por lo general es corto, lleno, crema, crema caoba, sobre todo en la parte central, retículo fino, muy apretado, blanco o blanquecino. **Carne:** Espesa, firme, blanda en la madurez, blanca, bajo la cutícula es pardo rojiza. **Ecología:** Crece de final de primavera a otoño en bosques de coníferas y de frondosas, común.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Es una especie muy común en los bosques de pino silvestre, recogida con abundancia para su comercialización. Fácil de distinguir por los tonos caoba del sombrero.

Tratamiento: De calidad similar al *B. edulis*, podemos utilizarlo del mismo modo. Para conservar estos *Boletus* es mejor congelarlos, al natural si los ejemplares son jóvenes y la carne está dura y escaldados si son medianos o hemos retirado las esponjas. Una vez que llegamos a casa debemos tratar estas setas con celeridad, ya que se degradan con facilidad.



Boletus aereus BullFr.

Cast.: *Hongo negro*. Cat.: *Sureny fosc*. Eusk.: *Onddobeltz*. Gall.: *Madeirudo, Cogordo*.

Sombrero: Hasta 20 cm. de diámetro, primero hemisférico, después convexo, por último plano convexo. Margen primero incurvado, pronto recto. Cutícula seca, mate, un poco aterciopelada, de color negro, pardo negruzco, marrón oscuro, con zonas aclaradas de color cobrizo. **Himenio:** Tubos finos, largos, casi libres, blancos que pasan a ser amarillentos y por último verdosos. Poros pequeños, prietos, redondos, del mismo color que los tubos. **Pie:** Ventrudo, robusto, engrosado en la base, ocre claro o marrón, con un fino retículo blanquecino al principio, después del color del pie. **Carne:** Firme, espesa, al principio dura, con la edad blanda, completamente blanca, incluso bajo la cutícula del sombrero. Olor y sabor agradable. **Ecología:** Crece en verano y principio de otoño en bosques de frondosas, sobre todo robles, encinas y castaños, especie de preferencia termófila y de suelos calizos o básicos, frecuente, abundante algunos años.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Es sin duda el mejor de los cuatro *Boletus* de carne blanca considerados como excelentes. El color en tonos casi negros o con reflejos cobrizos, la carne blanca bajo la cutícula son las características más importantes.

Tratamiento: Exactamente igual que los otros *Boletus* de carne blanca. Con esta especie podemos destacar entre otros platos: Arroz con leche y Hongo negro.



Boletus aestivalis (Paulet) Fr.

Cast.: *Boleto reticulado*. Cat.: Cep. Eusk.: *Udako ondozuri*. Gall.: *Madeirudo de verán*.

Sombrero: Hasta 20 cm. de diámetro, primero hemisférico, más tarde convexo, por último plano convexo, margen, regular, incurvado, cutícula seca, un poco lubricada con la lluvia, separable, finamente agrietada, sobre todo al centro y que aprecia con una lupa, en tiempo seco se agrieta con suma facilidad. De color marrón oscuro, pardo oscuro, ocre claro, color paja, el color se reparte de forma uniforme. **Himenio:** Tubos largos, sublibres, separables, blancos, después amarillo verdosos, verde oliváceo en la madurez. Poros finos, prietos, redondos, del color de los tubos. **Pie:** Unas veces robusto y otras claviforme, crema, blanquecino, con un fino retículo blanquecino o crema pálido, que unas veces se desarrolla en casi todo el pie y otras solo aparece en la parte superior. **Carne:** Primero firme, después muy blanda, blanca incluso bajo la cutícula, sabor dulce, olor suave. **Ecología:** Crece sobre todo en verano y principios de otoño en bosques de frondosas (hayedos, robledales y castaños), tiene predilección por los claros de bosque, muy común.

Comestibilidad: EXCELENTE COMESTIBLE.

Observaciones: Es una especie típica de verano, se diferencia del *B. edulis* Bull.:Fr. por que este tiene la cutícula brillante, un poco rugosa y el borde por lo general blanquecino en los ejemplares jóvenes.

Tratamiento: De los cuatro Boletus de carne blanca es sin duda que tiene la carne más delicada, ya que pronto se ablanda, posiblemente influya la época típica de aparición que es el verano.



Boletus erythropus Pers.

Cast.: *Pie rojo*. Cat.: *Mataparent de peu vermell*. Eusk.: *Onddo hankagorri*.

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro, primero hemisférico, después convexo, al final plano convexo. Margen incurvado, después recto. Cutícula no separable, un poco aterciopelada, mate, seca, con la lluvia un poco untosa, pardo marrón, pardo rojo oscuro a pardo negro, a veces con tonos amarillo sucio. **Himenio:** Tubos anchos, libres, separables, amarillo limón, azulean intensamente al corte. Poros muy pequeños, redondos, al principio y cerca del margen amarillos, hasta ser de un color rojo oscuro fuerte, azul oscuro a la presión. **Pie:** Robusto, muy abultado hacia la base, más delgado en lo alto, amarillo naranja en lo alto, pardo oscuro en la base, salpicado de pequeños puntos rojo vivo que cubren casi todo el pie, se mancha de azul al tocar. **Carne:** Espesa, firme, amarilla bajo los tubos y azulando rápidamente, al corte es amarillo limón pero pasa a azulear intensamente, sabor y olor débil. **Ecología:** Crece en verano y otoño en bosques de frondosas y de coníferas, con preferencia por los suelos ácidos. Muy común y abundante.

Comestibilidad: BUEN COMESTIBLE.

Observaciones: A pesar de que casi todo el carpóforo azulea intensamente es un buen comestible, que se caracteriza por la ausencia de retículo en el pie. El *B. luridus* Sch.:Fr. De aspecto similar pero con un marcado retículo en el pie y la carne naranja bajo los tubos, también es comestible.

Tratamiento: A pesar de su aspecto y del color que toma la carne al contacto con el aire nos encontramos ante una seta de gran calidad. Excepcional en conserva de vinagre por la consistencia y el color amarillento que toma su carne, sobre todo para toda clase de ensaladas donde están presente los pescados.

PRINCIPALES SETAS VENENOSAS



Clitocybe phyllophylla (Pers.: Fr.) Kummer 

Cast.: *Clitocibe blanco*; Eusk.: *Basoetako Klitocibe zuri*.

Sombrero: Hasta 10 cm. de diámetro. Al principio ligeramente convexo, después extendido y algo deprimido. De color blanquecino, cuando los ejemplares se encuentran embebidos tienen zonas de color crema o crema rosado. **Láminas:** Muy prietas, estrechas, de adnatas a un poco decurrentes, blanquecinas o un poco cremas. **Pie:** Delgado, fibroso, esbelto, abultado en la base, de color blanquecino a crema ocráceo pálido. **Carne:** Blanquecina con olor y sabor suave, un poco harinoso.

Ecología: Crece en otoño en bosques de frondosas y a veces bajo coníferas.

Toxicidad: Tóxico, con la misma sintomatología que los otros *Clitocybes* blancos que provocan intoxicación sudoriana, los síntomas se presentan de 1 a 3 horas con sudores, sed y pulso lento. (*C. Dealbata*, *cerussata* y *rivulosa*, etc.).

Observaciones: Puede confundirse con el *Clitopilus prunulus* (Scop.:Fr.) Quélet, comestible, con olor a harina fresca, carne blanda y no fibrosa, láminas rosadas en la madurez, sombrero más carnoso, especie muy común.



Entoloma lividum (Bull.) Quélet

Cast.: *Pérfido*, *Seta engañosa*. Eusk.: *Azpiarrosa maltzur*. Cat.: *Fals carlet*.

Sombrero: Hasta 20 cm. de diámetro, al principio convexo, después extendido, más o menos abultado al centro. Superficie con finas fibrillas radiales, en tiempo húmedo un poco untosa. De color ocre gris, gris pálido e incluso blanquecina. **Láminas:** Espaciadas más prietas en el margen por la presencia de lamelulas, escotadas, de primero amarillento al final rosadas. **Pie:** Robusto, sólido, hinchado en la base, fibroso, de color blanco, con la edad amarillento. **Carne:** Frágil, blanca, olor muy agradable de harina fresca, sabor igualmente agradable. **Ecología:** Principalmente en verano y principios de otoño en bosques de caducifolios, sobre todo en robles, encinas y castaños, muy común en terrenos calcáreos.

Toxicidad: VENENOSA, causa fuertes trastornos intestinales, en algunos casos los síntomas se retrasan y llegan a producir trastornos subfaloidianos, lo normal es que los efectos aparezcan una media hora después con vómitos y cólicos.

Observaciones: Es la causante de la mayoría de los envenenamientos producidos en nuestra zona, para unos debido al parecido con la *Clitocybe nebularis* (Pardilla), con láminas decurrentes y de color crema pálido y no rosadas, además sin olor a harina, nosotros opinamos que los envenenamientos se producen por el aspecto y olor tan agradables de la seta.



Agaricus xanthoderma Génevier

Cast.: *Agárico amarillento*. Eusk.: *Aspibeltz tintausain*.

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro, típicamente de forma trapezoidal. De color blanco, a veces manchado de gris en zonas radiales. Se mancha fuertemente de amarillo vivo al frotar. **Láminas:** Apretadas, anchas, primero de color gris, gris rosa, pardo rosa, se van oscureciendo con la edad hasta llegar al pardo negruzco. **Pie:** Esbelto, un poco bulboso, a veces sinuoso e irregular, hueco con la edad, blanco, que se mancha de amarillo al frotar, anillo amplio, blanco. **Carne:** Blanca, olor y sabor desagradable a tinta o yodo, que a veces sólo se percibe al frotar los carpóforos. **Ecología:** Crece en otoño y principios de invierno, más raramente en primavera en prados y pastos en amplios círculos e hileras, suelen salir muy apretados y unidos por el pie. Común.

Toxicidad: VENENOSA. Provoca trastornos gastrointestinales de diferentes tipos, se manifiesta de una o dos horas con vómitos, diarreas y cólicos.

Observaciones: Dentro de este grupo de *Agaricus* de olor a yodo tenemos el *A. phaeolepidotus* (Moeller) Moeller sombrero con finas escamas de color marrón gris que destacan sobre fondo blanquecino. El *A. praeclaresquamosum* Freeman (= *A. placomyces*) con sombrero de color gris beige un poco negruzco en el centro, también tóxicos.



Amanita muscaria (L.: Fr.) Hooker

Cast.: *Matamoscas*. Cat.: *Reig bord*. Eusk.: *Kuleto paltsu*.

Sombrero: Hasta 25 cm. de diámetro. Primero hemisférico, después convexo y por último plano-convexo o extendido. Superficie brillante, de color rojo fuerte o rojo naranja, rojo vivo, cubierta de pequeños restos blancos de volva más raramente amarillos, en la juventud cubren todo el sombrero. **Láminas:** Apretadas, estrechas, escotadas, blancas.

Pie: Generalmente robusto, blanco, dilatado en la base por una volva formada por escamas dispuestas concéntricamente. Anillo amplio y membranoso. **Carne:** Blanca, sin olor ni sabor particular. **Ecología:** Crece en otoño en bosques de frondosas y de coníferas, es muy abundante y típica bajo abedules y en bosques de pinos. Muy común.

Toxicidad: VENENOSA, provoca intoxicación atropinoide, los síntomas se presentan muy rápidamente: trastornos gastrointestinales y nerviosos, llegando incluso a un estado de embriaguez y provocando alucinaciones que conducen a la inconsciencia.

Observaciones: Es una especie conocida por todos los aficionados de la que debemos tener en cuenta el color rojo del sombrero salpicado de restos de volva blancos. Láminas y pie blanco y la presencia de una volva fragmentada muy característica.



Amanita pantherina (De Cand.: Fr.) Krombholz 

Cast.: *Amanita pantera*. Cat.: *Pixacá*. Eusk.: *Lanperna txar*.

Sombrero: De hasta 15 cm. de diámetro. Primero hemisférico, después convexo, por último plano convexo o extendido. Superficie brillante de color marrón, pardo terroso, ocre amarillento, salpicada de unos finísimos restos de volva de color blanco puro. Margen estriado desde el principio. **Láminas:** Apretadas, estrechas, friables, blancas. **Pie:** Alargado, delgado, blanco. Anillo fino y pequeño que se sitúa en la mitad interior. Volva redondeada con anillos concéntricos. **Carne:** Blanca, frágil, sin olor ni sabor apreciable. **Ecología:** Crece sobre todo en verano y otoño en bosques de frondosas, más raramente en coníferas. Común en robledales herbosos, suele formar colonias a veces numerosas.

Toxicidad: VENENOSA, causa un envenenamiento Atropinoide como la *A. muscaria* (L.: Fr.) Hooker aunque más grave, con disturbios de tipo colérico en casos aislados ha llegado a provocar la muerte.

Observaciones: No confundir con *A. spissa* (Fr.) Kummer, con restos de volva más amplios y grisáceos y el anillo membranoso y alto o con la *A. rubescens* (Pers.: Fr.) S.F. Gray con restos de volva crema grisáceo y con la carne tomando una coloración rojo vinoso en la base del pie.



Amanita phalloides (Vaill.: Fr.) Link.



Cast.: Cicuta verde Cat.: Farina borda Eusk.: Hiltzaile berde

Sombrero: De hasta 15 cm. de diámetro. Primero hemisférico, después convexo y por último plano convexo o extendido. Superficie lisa brillante, un poco viscosa o untosa en tiempo húmedo, de color variable oliváceo, verde-amarillo, verde oscuro al centro e incluso blanco (en la forma *alba*). **Láminas:** Finas, muy prietas, friables, de color blanco. **Pie:** Esbelto, fibroso, hueco en la madurez, blanco o manchado de gris oliváceo en el centro. Anillo amplio, siempre presente. Volva blanca y membranosa en forma de saco. **Carne:** Blanca, con olor agradable, sin olor apreciable. **Ecología:** Crece en verano y otoño en los bosques de frondosas (encinares, robledales, hayedos, etc.) y más raramente bajo coníferas, muy común y abundante.

Toxicidad: MORTAL. Provoca envenenamiento faloidiano, los síntomas son tardíos de 8 a 48 horas, lo que agrava el envenenamiento ya que las toxinas han pasado ya a la sangre provocando trastornos estomacales, cuadros coléricos, vómitos etc... provocando graves hemorragias en sistema nervioso, hígado y riñones. Hoy existen tratamientos que suelen tener éxito si los casos son detectados a tiempo.

Observaciones: No confundir con *Russulas* verdes (*R. Heterophylla* y *virescens*), o con las *Tricholomas* verde amarillas (*T. portentosum* o *sejunctum*) en cualquier caso no poseen ni anillo ni volva.



Amanita virosa (Lamarck) Bertillon



Cast.: *Amanita maloliente*. Cat.: *Farinera pudent*. Eusk.: *Hiltzaile konkordun*.

Sombrero: Hasta 10 cm. de diámetro. De forma cónica e incluso elíptica al principio, después cónico convexo. Margen irregular. Superficie lisa, brillante y viscosa en tiempo húmedo, de color blanco puro. **Láminas:** Bastante apretadas, estrechas, friables, libres, blancas. **Pie:** Esbelto, delgado, cubierto de abundantes fibrillas, de color blanco. Anillo amplio y membranoso. Volva membranosa, en forma de saco, blanca. **Carne:** blanca, con olor un poco desagradable o viroso sobre todo en los ejemplares adultos. **Ecología:** Crece en verano, en bosques de frondosas, sobre todo hayas, en terreno silíceo, solitaria o en grupos de dos o tres ejemplares. Rara y localizada.

Toxicidad: MORTAL. Con la misma sintomatología que *la A. phalloides* (Vaill. Fr.) Link.

Observaciones: es muy parecida por las coloraciones a la *A. verna* (Bull.: Fr.) Lamarck, especie primaveral que crece bajo frondosas y más raramente bajo coníferas en terreno calcáreo, también venenosa mortal, es como una *Amanita phalloides* pero completamente blanca, con el pie liso y sin la forma cónica del sombrero. Estas Amanitas blancas no deben ser confundidas con *Agaricus* de porte similar, la presencia de la volva membranosa nos ayudará a diferenciarlos.



Cortinarius orellanus Fr.



Cast.: *Cortinario de montaña*

Sombrero: Hasta 8 cm. de diámetro. Al principio convexo, después plano convexo, mamelonado. Superficie cubierta de fibrillas. De color rojo leonado, pardo leonado o pardo naranja. Margen incurvado al principio, frecuentemente resquebrajado con la edad. **Láminas:** Adherentes, anchas y espaciadas, de color amarillento o amarillo anaranjado. **Pie:** Cilíndrico, adelgazado en la base, de color amarillo rosado en la parte alta y más rojizo en la parte baja. Está rayado por finas fibrillas un poco más oscuras, cortina poco evidente. **Carne:** Delgada y tenaz, de color amarillo rosado y olor ligero a rábano. **Ecología:** Crece en verano y otoño en bosques de frondosas, raro en la Península.

Toxicidad: MORTAL.

Observaciones: Los efectos mortales de esta especie se descubrieron en un envenenamiento masivo en Polonia, los efectos se manifiestan entre 3 y 14 días. No es muy frecuente en la Península pero suele hacerlo localmente, por lo que debe tenerse mucho cuidado.



Omphalotus illudens (Schw.) Sacc. 

Sombrero: Hasta 15 cm. de diámetro, primero convexo, pronto extendido y muy deprimido, en forma de embudo pero siempre conservando un mamelón puntiagudo, margen incurvado, cutícula brillante, naranja, marrón naranja, naranja claro o amarillo naranja. **Láminas:** Muy apretadas y muy decurrentes por el pie. Son delgadas, están muy apretadas de color anaranjado o amarillo anaranjado. **Pie:** Largo, irregular, un poco excéntrico, fibroso, muchos ejemplares unidos por la base, del color del sombrero pero más pálido. **Carne:** Tenaz, fibrosa, naranja, olor fuerte, sabor ligero pero no desagradable. **Ecología:** Crece sobre todo en verano en frondosas diversas, sobre todo roble, poco frecuente y localizado.

Toxicidad: T ó x i c o , provoca disturbios gastrointestinales que se manifiestan con fuertes diarreas.

Observaciones: Es una seta poco frecuente que sale sobre todo en tocones cortados y en raíces enterradas, no confundir estas especies con el *Cantharellus cibarius* (Fr.:Fr.) Fr., con el pie más corto y el himenio formado por pliegues, buen comestible.



Paxillus involutus (Batsch.:Fr.) Fr. 

Cast.: Paxillo enrollado. Eusk.: Orri-ondo hiltzaile.

Sombrero: Hasta 12 cm. de diámetro, extendido, deprimido con la edad, margen muy enrollado largo tiempo, puede estar acanalado, cutícula aterciopelada, brillante, un poco viscosa en tiempo húmedo, pardo oliváceo, ocre marrón, marrón amarillento en tiempo seco. **Láminas:** Muy apretadas, estrechas, decurrentes, al principio cremas con tonos oliváceo amarillo, después marrones u ocre. **Pie:** Corto, robusto, más hinchado en lo alto, del color del sombrero o más pálido. **Carne:** Blanda con la edad, amarillenta, se vuelve rojiza, olor agradable en los ejemplares jóvenes, sabor acidulado. **Ecología:** Crece en verano y otoño en bosques sobre todo de frondosas, también bajo coníferas, muy común.

Toxicidad: VENENOSO a veces MORTAL. Al parecer los ejemplares jóvenes pueden consumirse. Los ejemplares adultos producen intoxicación parafaloidiana: el síntoma es una especie de embolia gaseosa acompañada de trastornos cardiovasculares y de riñón.

Observaciones: Una especie que fue considerada comestible durante mucho tiempo, con la condición de desechar los ejemplares muy maduros, de hecho en muchos libros de más de 20 años aparece como comestible. Nosotros aconsejamos no consumir ni siquiera los ejemplares jóvenes.



Boletus satanas Lenz

Cast.: *Boleto de Satán*. Cat.: *Matagent*, Eusk.: *Satan onddo*.

Sombrero: Hasta 30 cm. de diámetro, al principio casi hemisférico, globoso, después convexo, convexo extendido, irregular o un poco deforme, margen espeso, sinuoso, excedente, incurvado al principio, cutícula no separable, finamente aterciopelada, mate, seca pero lubricada en tiempo húmedo. De color blanquecino pálido, se mancha de gris ceniza o gris lívido al centro, pardusco en lugares dañados, nunca con tonos rosas. **Himeno:** Tubos libres, cortos, separables, amarillos, azuleando al corte. Poros estrechos, redondos, amarillos, tornando al rojo ladrillo, rojo sangre, largo tiempo amarillos cerca del margen, se manchan de azul al roce. **Pie:** Corto, masivo, muy robusto, subsférico, amarillo en lo alto, rojo carmín en el centro, retículo limitado a la parte superior con color o rojo carmín. **Carne:** Muy espesa, compacta, pronto blanda, blanquecina, azuleando levemente en tiempo húmedo, sabor dulzón, olor casi nulo, con la edad un poco fétido. **Ecología:** Crece en verano y principios de otoño en bosques templados de frondosas, sobre todo encinas y quejigos, en terreno calcáreo, poco frecuente.

Toxicidad: Tóxico, provoca trastornos intestinales que pueden ser bastante fuertes.

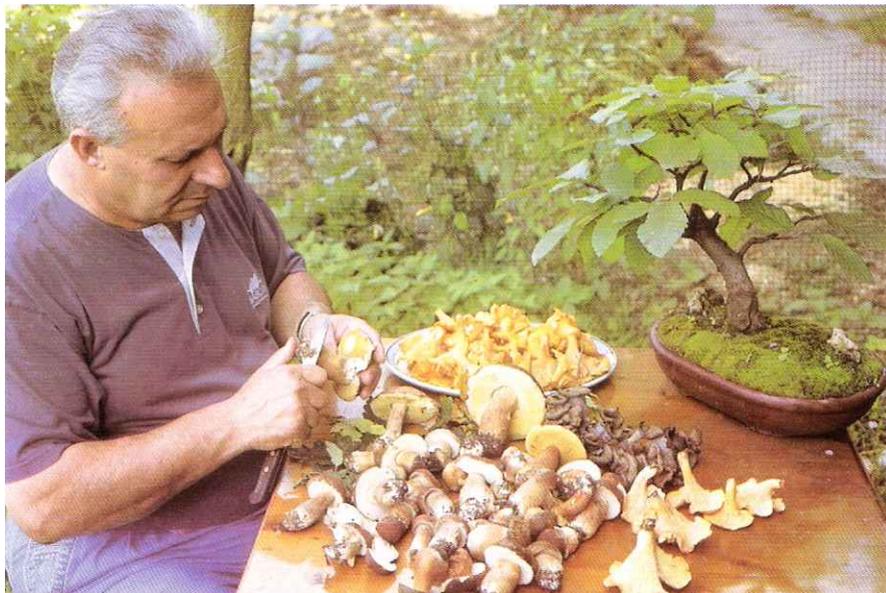
Observaciones: Es uno de los pocos Boletus tóxicos, fácil de reconocer por el color blanco o blanquecino del sombrero, sin manchas rosadas y por el pie característico. Es similar el *B. legaliae* con tonos rosados o carmín en el sombrero y carne azuleando más fuertemente y el *B. rhodoxanthus* con el retículo en casi todo el pie y de color rojo fuerte, carne azuleando solo en el sombrero, amarilla en el pie.



CÓMO TRATAR LAS SETAS EN EL MONTE Y EN LA COCINA

No cabe duda de que gran parte del éxito al preparar las setas tiene que ver con su recolección, traslado y tratamiento en casa. El método ha de ser siempre el mismo, pero quizás es desde final de primavera a principio de otoño la época del año más "peligrosa" para que las setas lleguen a casa en buenas condiciones. En este periodo debemos madrugar e ir a los bosques con la fresca y además deberíamos retirarnos pronto, sobre todo si en la cesta llevamos urretxas, hongos y otras especies de temporada. La mayoría de las veces pasamos muchas horas buscando sin mucho éxito y lo único que conseguimos es que las setas que tenemos en el coche se estén deteriorando a marchas forzadas.

La primera labor a realizar es limpiarlas y elegir los ejemplares o trozos sanos en el mismo bosque, así aparte de no llevar ejemplares que luego tiraremos en casa, ayudamos a la propagación de las esporas. En el coche y para su posterior transporte debemos



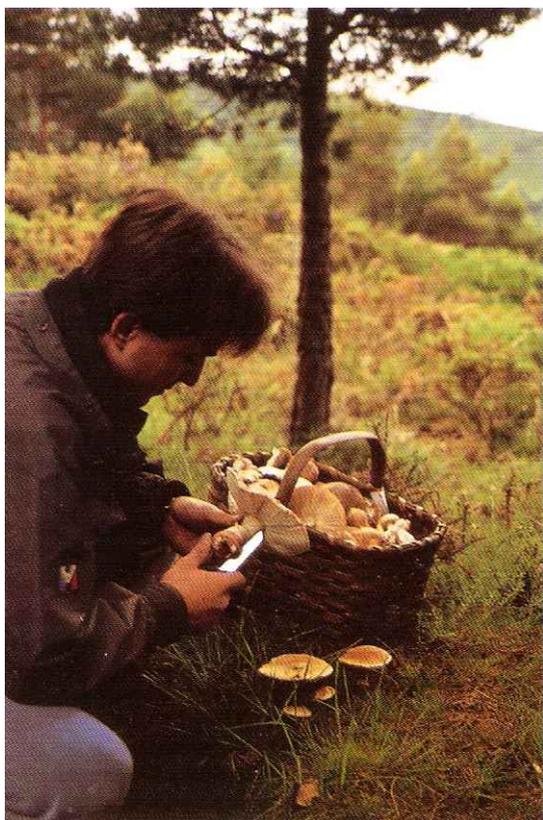
En casa debemos revisar y limpiar las setas cuidadosamente.

sacarlas de la cesta si está llena y repartirlas en otras cestas, si no lo hacemos las setas se van apelmazando y se airean poco, nos sorprendería ver si podemos colocar un termómetro en días de 25° C, la temperatura que alcanzan las setas en el interior de una cesta llena llegaría tranquilamente a 45 o 50° C. También unos helechos esparcidos por encima mitigan mucho el calor. Cuando llegamos a casa y de inmediato debemos lavarlas en agua fría, esta operación las refresca y las vuelve a la "vida". Al lavarlas debemos frotar bien las cutículas que suelen tener pegados muchos restos vegetales, quitar con un cuchillo las mordeduras y si han sido recogidas en sitios arenosos debemos lavar con agua a presión sobre todo las láminas. Después de toda esta operación extenderemos las setas durante un par de horas en un mantel, posteriormente estarán listas para guisar o conservar.

Aunque en primavera y otoño las temperaturas son más suaves, tampoco debemos descuidarnos y evitaremos sobre todo dejar el coche en lugares con sombra.

Otro consejo importante es procurar no mezclar las especies de distinto porte, es decir las setas voluminosas y duras con setas más frágiles, por ejemplo: La *Tricholoma terreum* o *portentosum* con *Lactarius deliciosus* (estos además mancharían de naranja las láminas) o el *Boletus edulis*, estas especies tan delicadas en esta situación llegan a casa desechas.

En resumen, muchas veces, tras un duro día de monte buscando setas, conviene realizar este sacrificio final, después de la recogida, porque de este modo garantizamos su sabor, aroma y textura, que es en definitiva lo que tratamos de resaltar a! elaborar y degustar las distintas especies.



Por último unos consejos valiosos para la naturaleza y para los aficionados: debemos recoger únicamente los ejemplares que conocemos, cogerlos enteros sin destrozar el suelo, observarlos y cuando estamos seguros de la especie depositarla en la cesta previamente saneada: si no conocemos las setas que encontramos se pueden llevar unos cuantos aparte para consultar, en ningún caso lo que haremos es arrancar y pisar todo lo que vemos, esto último, por desgracia, suele ser bastante frecuente: por último, algunos aficionados tienen por "costumbre" o por "deporte" coger setas hasta que no caben más en el coche con el único objetivo de ser el centro de admiración de sus amigos, algunas se comen y la inmensa mayoría acaban en la basura, bien por desidia o porque limpiar tal cantidad de setas es una labor de muchas horas y lo mismo sucede con su elaboración para la conserva, así que debemos ser consecuentes y recoger lo estrictamente necesario; por detrás puede venir otro aficionado que las pueda aprovechar.

Debemos limpiar las setas en el monte y depositarlas en una cesta.



VALOR NUTRITIVO DE LAS SETAS

Es curioso que a pesar de que las setas son muy utilizadas en la cocina y sobre todo en la restauración, no han sido nunca consideradas como alimentos de primera necesidad, esto último es entendible, ya que tanto su obtención y explotación como su conservación han dado tantos quebraderos de cabeza por lo que se encarece demasiado el proceso para conseguir una producción regular. No obstante, en los últimos años se han producido grandes avances en el control y producción de ciertas especies con el objetivo de obtener una producción regular y rentable que haga de muchas especies un posible producto de primera necesidad. Dicho esto, la pregunta: ¿es interesante que el hombre domine a unos seres que siempre han sido grandes desconocidos?, es evidente que si los científicos muestran este interés es porque desde el punto de vista alimenticio las setas pueden ser una alternativa de gran valor.

Nuestro organismo vive debido a los elementos nutritivos que contienen los alimentos, algunos favorecen el crecimiento, otros son energéticos o estimulantes (condimentos y vitaminas) y otros simplemente excipientes.

Principios plásticos

Nuestro organismo tiene necesidad de renovarse constantemente, los principios plásticos necesarios para este proceso se encuentran en sustancias orgánicas y se llaman proteínas. Así 100 gr. de setas contienen una media de 5 gr. de proteínas asimilables. En cuanto a materias minerales, contienen fósforo, potasio, zinc, cobre, hierro, etc.

Excipientes

El agua y la celulosa, hidrato que no es asimilable por nuestro sistema digestivo, pero en cualquier caso imprescindible. 100 gr. de setas tienen en torno a 85 gr. de agua y algunos gramos de celulosa.

Vitaminas

Las vitaminas no tienen una función energética ni plástica, tienen una función estimulante de los procesos bioquímicos. Las vitaminas se encuentran sobre todo en alimentos de origen vegetal, después indirectamente en alimentos de origen animal.

Las setas en general son ricas en vitaminas P.P. y en vitaminas del grupo B. Las setas, por lo general, no contienen vitamina C, pero La Fistulina hepática tiene 150 miligramos en 100 gr. También en estado fresco son ricas en vitamina D-2 y vitamina K.



LA CONSERVACIÓN

Como ocurre con otros alimentos, las setas también pueden someterse a diversos procesos de conservación, unos más sencillos que otros. Dependiendo del tipo de seta podemos optar por una u otra modalidad. Es normal que con las setas nos ocurra que tengamos temporadas de abundancia o por el contrario de escasez casi total. Los distintos métodos de conservación nos permitirán disfrutar de las setas fuera de temporada. A quién no le gustaría cenar en Navidad un buen revuelto de *"Perretxikos"*, de *"Onddo-Beltza"* o incluso de *"Goringos"*.

Para una óptima conserva debemos seguir unas normas similares a cuando vamos a guisar las setas: que estén bien limpias, que sean sanas y frescas, no vayamos a pensar que por el hecho de que sea para conserva vamos a guardar desechos, todo lo contrario, si queremos quedar realmente sorprendidos al utilizar las setas, estas deben haber sido cuidadosamente seleccionadas.

Los procedimientos más usados para la conserva de setas son:

- Congelación
- Secas
- En vinagre
- Al natural



CONGELACIÓN

El congelador debe ser por lo menos de cuatro estrellas y que congele como mínimo a 20° bajo cero.

Existen tres métodos para la congelación de las setas, siempre y cuando se tengan en cuenta algunos consejos que son ciertamente importantes:

Congelación al natural

Antes de nada debemos tener el congelador a más de 18° bajo cero, tiempo máximo de congelación de 6 a 9 meses. Las setas se congelan enteras, para este método utilizaremos ejemplares jóvenes y medianos, muy frescos y sanos, desechar setas que puedan estar secas por la acción del viento. Las setas primero se lavan y después las dejaremos un par de horas extendidas en un paño para eliminar el exceso de agua. Es aconsejable que estén enteras, si son grandes en dos o tres trozos como máximo, empaquetar y guardar en el congelador.

Para descongelar se sacan del congelador una hora antes de emplearlas, se estiran en la mesa, tan pronto como el cuchillo pueda cortarlas se añaden a una cazuela o sartén con un poco de aceite, para su guisado, de este modo se evita que la carne pierda su textura y conservan su aroma. También se pueden emplear directamente del congelador a la cazuela para ser guisadas o estofadas con carnes o verduras.

Congelación por escaldación

Con este método tenemos dos ventajas que son: las setas al ser escaldadas reducen su tamaño y por tanto ocupan mucho menos espacio en el congelador y segundo que para utilizarlas podemos sacarlas y dejar descongelar por completo. No obstante tienen

una desventaja frente a las congeladas al natural y es que estas últimas por su textura y aroma en el guiso parecen setas frescas.

Ante todo hay que limpiar y sanear las setas, después escaldarlas de 2 a 4 minutos dependiendo de la textura de la seta y de su tamaño.

Congelación de setas guisadas

Esta es otra forma de congelación muy importante, ya que de esta manera el aprovechamiento es mayor. Podemos guisar las setas en su mayoría, siempre y cuando estén sanas.

Debemos limpiar y trocear las setas. Guisarlas con aceite de 0,4°, sin sal ni otros aditivos, con el fin de poder dar la utilidad que queramos.

También se pueden congelar platos preparados en los que se incluyen las setas con carne, verdura, etc. El procedimiento de descongelación para este método es: dejarlo en el frigorífico un día o utilizar el microondas, de todos modos el tiempo de congelación no debe superar los tres meses.

SETAS SECAS

Es otra manera de poder conservar las setas, evidentemente tienen otra aplicación, pueden utilizarse para salsas, sopas, rellenos, etc...

Podemos secar casi todo tipo de setas, pero hay una serie de ellas que tienen una mayor disposición al secado como son:

Marasmius oreades, Cantharellus cibarius, Cantharellus lutescens, Cantharellus tubaeformis, Craterellus cornucopioides, Morchellas sp., etc...



CONSERVA DE VINAGRE

Las setas en conserva de vinagre son ideales para utilizar en ensaladas e incluso en vinagretas para pescados.

Las setas recomendables para la conserva de vinagre son:

Lactarius deliciosus, *Lactarius sanguifluus*, *Hydnum repandum*, *Albatrellus pes-caprae*, *Cantharellus cibarius*, *Boletus erythropus*, *Boletus appendiculatus*, *Cantharellus lutescens*, *Cantharellus tubaeformis*, *Lepista personata*, etc...

El procedimiento es el siguiente: Colocar las setas limpias, añadir agua y vinagre a partes iguales y salpimentar. Cuando comienza a hervir reducir el fuego al mínimo y tener así diez minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Apartar las setas y escurrirlas, colocarlas en botes de cristal y cubrir con vinagre (no el de la cocción), guardar en sitio fresco.

Para utilizarlas se pueden utilizar directamente para mayonesa y ensaladas, también podemos macerarlas previamente en aceite de 2 a 4 horas para reducir el sabor a vinagre.

CONSERVA AL NATURAL

Es quizás un método que con los actuales congeladores ha pasado al desuso, ya que ocupa bastante espacio, el proceso es bastante más laborioso, más caro y sobre todo más inseguro, ya que muchos tarros suelen fallar y fermentar.

Básicamente se deben escaldar las setas de 4 a 8 minutos, según las especies, dejarlas enfriar, llenar los tarros y cubrirlos con agua limpia, cerrarlos. Colocarlos al baño María y cuando el agua rompe a hervir tener de 1 hora a hora y media, transcurrido este tiempo dejar enfriar los botes en el agua. No utilizar antes de tres meses.



RECETAS

Las setas solas



CALLOS DEL BOSQUE A LA VIZCAINA

Ingredientes

1 kilo de colmenillas (Morchellas)
12 pimientos choriceros
250 gr. de tomate
300 gr. de jamón
1 cebolla roja
2 puerros
1 litro de caldo de carne
Aceite y sal

Preparación

Limpiar bien las colmenillas y separarlas el pie. Cortarlas en tres trozos. Estofarlas en una olla a presión unos quince minutos, con media cebolla, los dos puerros y caldo de carne. Separar las setas. Cocer los pimientos choriceros. Dejarlos enfriar y extraer la pulpa. En una cazuela de barro con suficiente aceite, blanquear la cebolla. Verter el tomate y la pulpa de los pimientos choriceros. Guisar poco a poco y pasar por el chino. Volver a poner la salsa al fuego y añadir las setas y el jamón en taquitos. Poner a punto de sal. Servir en cazuelitas de barro. Se puede agregar una pizca de picante.

SETAS DE OSTRA AL VINO TINTO

Ingredientes

1500 gr. de setas de ostra (*Pleurotus ostreatus*)
1/4 de litro de vino tinto
8 dientes de ajo
8 ramitas de perejil
Pan rallado
Aceite y sal

Preparación

Limpiar las setas y eliminar el pequeño pie lateral. Poner una sartén a fuego suave con un poco de aceite. Cuando esté caliente, añadir las setas. Poner a punto de sal. En otra sartén echar un poco de aceite. Dorar cuatro dientes de ajo y añadir el pan rallado. Revolver y verter el vino tinto. Reducir e incorporar las setas. Dejar a fuego muy suave. Se puede añadir una pizca de picante.

CHURRASQUILLOS DE MONTE

Ingredientes

2 ejemplares de *Fistulina hepática*
3 cebollas rojas
250 gr. de pan rallado
6 huevos
Aceite

Preparación

Limpiar las *Fistulinas*. Quitar la gelatina y la parte que se une a la madera. Cortarla en filetes finos. En una cazuela con aceite, añadir la cebolla picada y las *Fistulinas*. Guisar durante 40 minutos. Escurrir y dejar enfriar. A continuación batir los huevos. Rebozar los filetes con huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite. Escurrir y servir caliente.

PERCEBES DE MONTE

Ingredientes

1 kilo de sombreros de bonetes (*Helvella leucopus*)
1 vaso de aceite
5 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
2 puerros
1 cebolla

Preparación

Limpiar bien las setas. Con agua a presión eliminar la arena que se introduce en los pliegues. En una olla a presión cocerlas durante 15 minutos con los puerros y la cebolla. Escurrir y separar las setas. En cazuelitas de barro repartir el aceite, el ajo y el perejil. Dorar ligeramente y añadir las setas. Dejar calentar, revolver y taparlas. Servir muy caliente.

ANGULAS DE MONTE

Ingredientes

1 kilo de *Cantharellus lutescens*
6 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
1 vaso de aceite
1 guindilla

Preparación

Una vez limpias las setas, cortarlas en tiras longitudinales. Guisarlas en una sartén con un poco de aceite hasta que eliminen el agua. Poner a punto de sal. En una cazuela de barro verter bastante aceite. Dorar ligeramente el ajo y agregar el perejil y la guindilla. A continuación las setas. Dejar hervir, revolver y taparlas. Servir muy caliente.



CROQUETAS DE SETAS

Ingredientes

1 kilo de setas de varias especies
1 cebolla roja grande
5 dientes de ajo
5 ramitas de perejil
1 vaso de leche
4 huevos
Pan rallado
Aceite y sal

2 cucharadas de harina

Preparación

Limpiar y picar finamente las setas. Picar igualmente la cebolla, los ajos y el perejil. Echar todo en una sartén y guisar. Poner a punto de sal. Si es necesario eliminar aceite. Triturar con una turmix. Poner esta masa al fuego. Espolvorear con harina y revolver muy rápido. A continuación verter la leche. Revolver sin dejar agarrar. Depositar la pasta estirada en una bandeja y dejar enfriar. Hacer las croquetas, redondas o alargadas. Rebozarlas con huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite.

KOKOTXAS DE CAMPO AL TXOKALA

Ingredientes

500 gr. de Urbeltz (*Coprinus comatus*)
2 cebollas
1 vaso de aceite
2 huevos cocidos
25 gr. de harina
5 dientes de ajo
5 ramitas de perejil
1 vaso de vino blanco
1 lata pequeña de puntas de espárragos

Preparación

Eliminar los pies y limpiar bien las setas. En una sartén con aceite picar la cebolla y añadir las setas enteras. Guisar y cuando la cebolla esté blanda retirar. Separar las setas de la cebolla. Poner una cazuela de barro al fuego con suficiente aceite, los ajos y el perejil. Dorar ligeramente el ajo. Añadir la harina y rehogar. Verter el vino blanco. Dejar cocer unos minutos y echar las setas. Si es necesario agregar un poco de agua. Dejar guisar unos minutos e incorporar los espárragos y el huevo cocido cortado en dos trozos.

CHULETITAS DE NÍSCALOS AL VINO TINTO

Ingredientes

1 kg. de níscalos (*Lactarius deliciosus*)
1/4 de litro de vino tinto
3 cucharadas de pan rallado
6 ramitas de perejil
6 dientes de ajo

Preparación

Limpiar bien los níscalos y cortarlos en lonchas finas, procurando que sean grandes. Freír en abundante aceite. Dorar sin dejar tostar y escurrir. En una cazuela de barro añadir un poco de aceite y dorar el ajo y perejil bien picado. Verter el pan rallado y el vino tinto. Hervir un par de minutos y agregar las setas. Dejar hervir unos minutos y servir.

CHAMPIÑONES A LA MARINERA

Ingredientes

1 kilo de champiñones de campa (*Agaricus campestris*)
100 gr. de harina
1/4 de litro de vino blanco
1 guindilla
6 dientes de ajo
6 ramitas de perejil, aceite y sal

Preparación

Para este plato es recomendable que los champiñones sean medianos y cerrados. En una sartén con un poco de aceite ir guisando las setas. Poner a punto de sal. En una cazuela de barro con suficiente aceite, sofreír el ajo bien picado, agregar el perejil y la harina. Revolver bien y añadir el vino blanco. Verter un poco de agua o mucho mejor caldo. En el momento que empieza a hervir, incorporar las setas. Dejar guisar hasta que quede una crema no muy espesa.

PERRETXIKOS AL AJILLO

Ingredientes

1 kilo de perretxikos (*Calocybe gambosa*)
8 dientes de ajo
12 ramitas de perejil
Aceite y sal

Preparación

Limpiar bien los perretxikos y cortarlos longitudinalmente, siempre que los ejemplares sean medianos. Poner una sartén al fuego con aceite. Guisarlas hasta que evaporen el agua de constitución y sazonar. Retirar las setas de la sartén y echar un poco más aceite al sobrante del guisado. Incorporar el ajo picado en lonchas finas. Dorar ligeramente y verter las setas y el perejil picado. Guisar unos minutos y servir con pan tostado.



ALBONDIGAS DE MONTE

Ingredientes

500 gr. de setas variadas	1 pimiento rojo o verde
50 gr. de mantequilla	1 zanahoria
50 gr. de pan rallado	1/2 tomate
1 vaso de vino blanco	2 cebollas rojas
3 dientes de ajo	1 vaso de aceite
4 ramitas de perejil	50 gr. de cuerno de la abundancia (Craterellus cornucopioides) secos
1 vaso de leche	

Preparación

Limpiar bien las setas y picarlas en trozos muy finos. En una sartén con aceite se pican dos dientes de ajo y dos ramitas de perejil. Dorar un poco y añadir las setas. Guisar hasta que se evapore el agua. Poner a punto de sal. Escurrir y reservar. Volver a poner al fuego la sartén con dos cucharadas de aceite y la cebolla bien picada. Cuando esté dorada, agregar las setas. Rehogar unos 5 minutos.

Triturarlo. Echar la masa en una sartén con un poco de aceite y verter la leche poco a poco, a continuación la harina. Revolver bien hasta que la masa tome consistencia. Extender la masa en una bandeja y dejar enfriar. En una cazuela con aceite echar una cebolla, la zanahoria, el pimiento, el perejil y el ajo, todo bien picado. Cuando empiece a dorarse echar el tomate, las setas secas bien picadas y el vino blanco. Dejar guisar bien, si queda muy espesa, añadir un poco de agua. Pasar la salsa por el pasapuré.

Con la masa de las setas ya fría hacer bolas y rebozar con huevo batido y harina. Freírás en abundante aceite y colocarlas en una cazuela de barro. Cubrir con la salsa y poner a fuego lento durante 10 minutos.



URRETXAS Y GIBELURDIÑAS A LA PLANCHA

Ingredientes

1 vaso de aceite
1 cabeza de ajos
8 ramitas de perejil
Sal

1 kilo de urretxas y gibelurdiñas

Preparación

Limpiar bien las urretxas. Cortar totalmente el pie. Calentar bien la plancha y untar de aceite. Poner primero las setas con las láminas hacia abajo, espolvorear con sal, ajo, perejil y aceite de nuevo. Asar bien sin dejar que se sequen

LENGUA DE MONTE

Ingredientes

2 Fistulinas hepáticas medianas
2 cebollas rojas
4 huevos
150 gr. de harina
1 pimiento rojo
1 zanahoria
1 vaso de vino blanco
1/2 litro de caldo de carne
50 gr. de Craterellus cornucopioides
1 lata pequeña de guisantes

Preparación

Limpia bien las Fistulinas y quita la sustancia gelatinosa de la parte superior. Cortarlas en filetes finos y anchos. Poner una sartén grande al fuego con aceite y picar una cebolla. A continuación añadir los filetes de Fistulina. Freír bien hasta que la cebolla se dore. Poner a punto de sal y dejar enfriar. Rebozar con harina y huevo. Freír en abundante aceite.

Ecurrir y colocar los filetes en una cazuela de barro. Poner una sartén a fuego lento con aceite y sofreír la cebolla, el pimiento rojo, y la zanahoria. Después añadir una cucharada de harina y un vaso de vino blanco.

Añadir caldo de carne según vaya siendo necesario. Agregar la harina de setas secas. Pasar la salsa por el chino y echar por encima de los filetes de Fistulina. Incorporar los guisantes. Dejar a fuego lento unos minutos moviendo la cazuela.

SOMBREROS DE HONGOS EN SALSA DE OTOÑO

Ingredientes

500 gr. de Hongos (*Boletus edulis*)
1 cebolla roja
1 vaso de vino blanco
2 cucharadas de harina blanca
2 dientes de ajo
3 ramitas de perejil
3 ramitas de menta seca

Preparación

Escoger sombreros medianos o pequeños y limpiarlos. Poner una sartén con aceite a fuego vivo. Echar los hongos y guisar. Poner a punto de sal. En una cazuela de barro con poco aceite, añadir el ajo y el perejil bien picado. Dorarlo y agregar la harina. Revolver muy seguido y verter el vino blanco. Como estará muy espeso, agregar agua o mejor caldo de verduras. Dejar hervir unos minutos e incorporar las setas. Echar las ramas de menta seca y hervir durante unos 10 minutos. Retirar la menta antes de servir.



NÍSCALOS A LA BRASA

Ingredientes

1500 gr. de Níscalos (*Lactarius deliciosus*)
1 cabeza de ajos
4 ramitas de perejil
Aceite de oliva

Preparación

Después de limpiar bien los Níscalos, estirarlos en un paño unas horas. Debemos escoger ejemplares grandes o medianos. Preparar una brasa y colocar una parrilla muy cerrada, Echar sal y aceite entre las láminas de los Níscalos y poner a asar, la parrilla debe estar alta, para que el asado sea suave y no se seque la carne. Una vez asados los colocamos en una bandeja y vertemos por encima una fritada de ajo y perejil, servir caliente.



PLATERAS EN SALSA DE JIBIONES

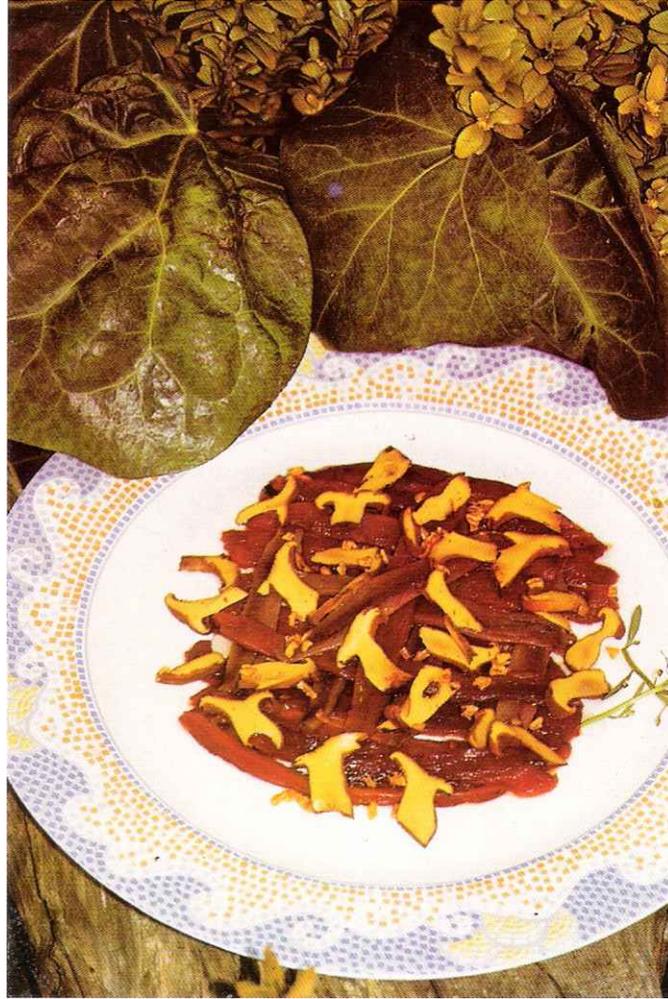
Ingredientes

1 kg. de Plateras (*Clitocybe geotropa*)
2 puerros
1 cebolla
1 pimiento morrón
4 sobres de tinta de calamar
1 copa de brandy
1 cucharada de harina
Aceite de oliva

Preparación

Escoger sombreros medianos y una vez limpios los vamos friendo y dorando ligeramente. Picar finamente toda la verdura y la pochamos a fuego suave con la copa de brandy. Disolver la tinta de calamar en un poco de agua y harina y agregarlo al guisado, si es necesario añadir un poco de agua, guisar unos minutos. Colocar los sombreros en una cazuela, agregar la salsa pasándola por un pasapuré y ponerlo a fuego suave unos minutos. Servir caliente.

Las setas y las ensaladas



ENSALADA DE LENGUA DE VACA, PIMIENTO ROJO Y ANCHOAS

Ingredientes

Una docena de pimientos rojos carnosos
6 dientes de ajo
Un vasito de aceite
100 gr. de Tripaki (*Hydnum repandum*) en conserva de vinagre
18 anchoas en conserva de aceite

Preparación

Asar los pimientos. Quitarles la piel y las semillas. Cortarlos en tiras de un dedo de ancho. Colocar una cazuela de barro con aceite y dorar tres dientes de ajo. Añadir los pimientos y dejarlos a fuego muy lento. Cortar en lonchas finas la lengua de vaca dejándola macerar unas dos horas en aceite. En una ensaladera colocar las tiras de pimiento bien escurridas, después la lengua de vaca y anchoas, por último el resto de los ajos previamente dorados. Antes de servir refrigerar unos diez minutos.

MAYONESA DE SETAS

Ingredientes

2 yemas de huevos
50 gr. de niscalos (*Lactarius deliciosus*) en vinagre
250 gr. de aceite de un grado de acidez
Sal y una pizca de pimienta

Preparación

En un recipiente alto verter las setas. A continuación las yemas de los huevos, la sal y la pimienta molida. Añadir el aceite poco a poco. Batir sin parar hasta conseguir la mayonesa.

Aplicaciones: Con espárragos, huevos cocidos, toda clase marisco, txangurro, tomate en ensalada con kiwi, merluza a la plancha, coliflor cocida, etc.

Observaciones: Se pueden utilizar distintas setas en conserva de vinagre y obtener así distintos sabores y colores de mayonesa.

ENSALADA DE PIMIENTOS RELLENOS DE MARISCO Y SETAS

Ingredientes

1 bote de pimientos del piquillo
200 gr. de Lengua de vaca (*Hydnum repandum*) en vinagre
2 bueyes
1 copa de coñac
6 dientes de ajo
1 ramita de perejil
1 vaso de aceite de oliva

Preparación

Picar las setas en trozos pequeños. Macerarlas en aceite. Poner una cazuela al fuego con suficiente agua. Añadir un puñado de sal y cocer los bueyes. Dejarlos hervir durante diez minutos. Cuando estén fríos extraer su carne. Ponerlos a macerar con el coñac durante una hora. Dorar ligeramente los pimientos en una sartén con un poco de aceite. Mezclar las setas con la carne de los bueyes y rellenar los pimientos. Cortar los ajos en lonchas finas y dorarlos. Emplatarse tres en tres y adornar con las lonchas de ajo y el perejil.

ENSALADA DE MARISCO Y MAYONESA DE SETAS

Ingredientes

2 bueyes de 400 gr. cada uno
3 aguacates medianos y maduros
10 ejemplares medianos de Lengua de vaca (*Hydnum repandum*) en conserva de vinagre
5 huevos
1 repollo de escarola
1 paquete de imitación a cangrejo ruso
1 docena de langostinos pequeños
2 cigalas medianas

Preparación

Cocer los bueyes y dejar enfriar. Desmigarlos con paciencia. En un puchero o cazo cocer las dos cigalas y los langostinos. Limpiar y poner a mojo la escarola picada muy finamente. En una ensaladera grande colocar en el fondo los aguacates en lonchas muy finas, procurando que sobresalga de la bandeja un centímetro. A continuación mezclar el desmigado de los bueyes con la escarola bien escurrida.

Hacer la mayonesa según la receta. Una vez hecha añadir a la mezcla. Revolver bien con una cuchara de madera. Seguidamente cubrir la capa de aguacates de la bandeja y deshacer los rollitos de imitación a cangrejo, las tiras rojas se reservan para adornar. El conjunto se puede terminar de presentar con huevo cocido rallado, las cigalas y los langostinos.

ROLLITOS DE SALMÓN Y SETAS

Ingredientes

Salmón ahumado
1 Aguacate
2 hojas de lechuga blanca
6 Zizahori (*Cantharellus cibarius*) en conserva de vinagre
Mayonesa de setas

Preparación

Cortar en lonchas el salmón ahumado. Cortar en taquitos el aguacate. Picar finamente la lechuga y las setas. Aliñarlo con la mahonesa de setas. Colocar las lonchas de salmón y encima de ellas la mezcla anterior. Confeccionar los rollitos. Ponerlos en el centro del plato, adornar con hojas de lechuga muy picada, con berza lombarda macerada en vinagre, rabanillo y cangrejo. Aliñar toda esta guarnición con vinagreta de setas.

SALMÓN MARINADO CON SETAS

Ingredientes

250 gr. de salmón fresco
1 limón
Pimienta molida
100 gr. de níscalos (*Lactarius deliciosus*) en conserva de vinagre
100 gr. de escarola
100 gr. de berza lombarda

Preparación

Antes de nada macerar durante dos horas en aceite los níscalos y la berza lombarda (ésta previamente se ha macerado en vinagre una hora). Cortar el salmón en lonchas muy finas. Para que se corte mejor es recomendable un golpe de congelador. Colocar las lonchas en una bandeja y dejar una esquina libre. Sazonar con pimienta y exprimir el limón. Meter al congelador unos diez minutos. Picar en juliana la escarola. Sacar el salmón. Colocar la escarola, primero sazonarla con una pizca de sal. A continuación se añade la lombarda y los níscalos. Servir frío.

ENSALADA DE ATÚN FRESCO Y VINAGRETA DE SETAS

Ingredientes

1 kilo de atún fresco
300 gr. de habas
1 lechuga pequeña
1 escarola pequeña
6 setas medianas en conserva de vinagre
Sal y pimienta
1 vaso de aceite de oliva

Preparación

Quitar la piel y las espinas del taco de atún. Cortar en rodajas y salpimentar. Freír lentamente en una sartén. Cuando esté hecho, sin pasarse, ponerlo a enfriar rápidamente con agua y hielo en una cazuela como si fuera al baño María. Sacar el atún cuando esté frío. Cortar las setas en rodajas finas y macerar en aceite unos treinta minutos. Escurrirlas y en el aceite de la maceración echar el atún. Limpiar la lechuga y la escarola. Reservar. Cocer durante diez minutos las habas. Escurrirlas. Aliñar la lechuga, la escarola y las habas con la vinagreta de las setas. Colocar en el centro del plato la lechuga, encima las habas. Decorar con la escarola. Tapar todo el conjunto con finas tiras de atún y las setas por encima. Servir frío.

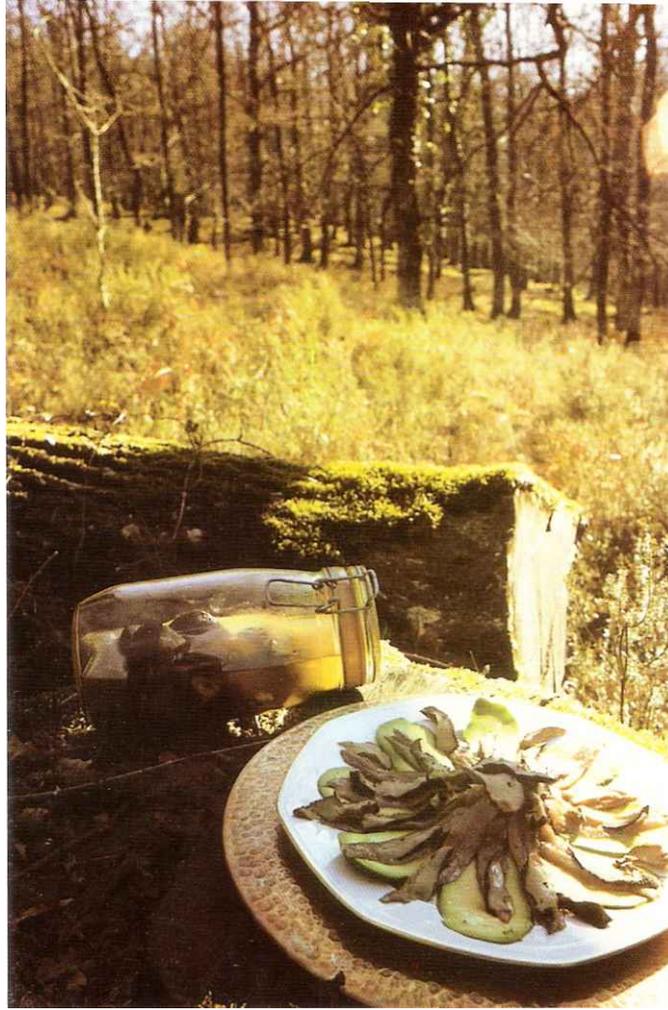
DELICIAS DEL MAR Y DEL BOSQUE

Ingredientes

2 bueyes
1 taza de mayonesa de setas
1 vaso pequeño de un buen vino blanco

Preparación

Cocer los bueyes. Dejar enfriar y desmigalar. Añadirles el vaso de vino blanco y macerarlo durante media hora. Preparar la mayonesa según la receta. Mezclar con la carne de los bueyes. Rellenar los caparazones y adornar a gusto. Servir ligeramente frío.



ENSALADA OTOÑAL CON ANCHOAS Y NÍSCALOS

Ingredientes

5 endibias
3 aguacates
1 zanahoria
3 cogollos de lechuga
40 filetes de anchoa
1/2 litro de salsa de vinagreta

250 gr. de níscales (*Lactarius deliciosus*) en maceración de vinagre

Preparación

Limpiar y pelar la zanahoria. Picarla en tiras muy finas. Cortar por la mitad los aguacates y hacer lonchas finas. Limpiar los cogollos de lechuga. Cortarlos bien picadillos. Separar las hojas de endibias. Montar los platos colocando en el centro la zanahoria en forma de flor, alrededor el cogollo de lechuga, encima el aguacate y alrededor las endibias. Aliñar con la vinagreta de los níscales. Colocar las anchoas en forma de lacitos decorándolo con los níscales cortados en lonchas finas, si son pequeños, enteros.

ENSALADA DE TOMATE, KIWY Y MAYONESA DE SETAS

Ingredientes

Medio kilo de tomates grandes de ensalada
2 kiwis

Una taza de mayonesa de setas (ver receta)

Preparación

Limpiar con agua fría los tomates y cortarlos en rodajas de un centímetro más o menos. Colocarlas en una bandeja y sazonar con sal. Pelar el kiwi. Cortarlo en lonchas finas y ponerlas encima de las rodajas de tomate. Verter la mayonesa en una manga de repostería y cubrir con una orla el tomate, dejando a la vista el kiwi.

ENSALADA TIBIA DE HABAS, SETAS Y SALMÓN

Ingredientes

1/2 kilodecebollitas
1 litro de vino tinto
1 kilo de habas
1 kilo de salmón fresco
600 gr. de Senderuelas (Marasmius oreades)
Sal, pimienta y azúcar

Preparación

Limpiar el salmón. Quitar todas las espinas y reservar. Pelar las habas y cocerlas. Separar los sombrerillos de las Senderuelas y limpiarlas. Ponerlas en una sartén para que suelten el agua de constitución, después agregar un poco de aceite y terminar de guisarlas. Dar el punto de sal. Mezclarlas con las habas.

Limpiar las cebollitas, ponerlas a cocer con el vino tinto, pimienta, sal y una pizca de azúcar. Reservarlas con el vino.

Montar los platos de la siguiente manera: las cebollitas con un poco de vino en el centro, las habas y setas alrededor y tres lomos de salmón por encima, salpimentar y cocer a horno suave.

PIE DE CABRA CON BERROS

Ingredientes

3 Pies de cabra en vinagre (Scutigera caprae)
2 puñados de berros
1 cogollo de lechuga
3 clientes de ajo
Aceite de oliva suave

Preparación

Cortar las setas en lonchas muy finas y longitudinales. Colocarlas en un plato hondo. Cubrir las de aceite y dejarlas así un par de horas. Limpiar bien los berros y la lechuga. En un plato grande llano, ponemos los berros en el centro y el cogollo cortado en cuatro partes en los extremos. Añadir la sal, los ajos bien picados y por último las setas. El aceite de la maceración lo vertemos por encima.

DELICIAS DE PRIMAVERA EN ENSALADA

Ingredientes

1 coliflor pequeña
1/2 collombarda pequeña
6 zanahorias
10 cucharadas de mayonesa de setas
100 gr. de niscalos (Lactarius deliciosus) en vinagre
20 anchoas en aceite
3 aguacates

Preparación

Cocer la coliflor en trozos con un poco de sal. Escurrir y dejar enfriar. Cortar la lombarda en tiras muy finas pero largas y macerarla en vinagre. Pelar las zanahorias y hacer tiras muy finas. Cortar los aguacates en láminas finas.

Para emplatar colocar la coliflor al centro, las tiras de zanahoria alrededor con las láminas de aguacate, encima de este un trozo de anchoa y las setas en vinagre, adornar la coliflor con mayonesa (utilizar una mangue-
ra).

ROLLITOS DE TRUCHA AHUMADA CON MARISCO

Ingredientes

12 lonchas de trucha ahumada
12 langostinos
50 gr. de Pie de cabra (*Albatrellus pes-caprae*) en vinagre
2 aguacates
20 cucharadas de mayonesa de setas.
1 buey de mar
1 aguacate
50 gr. de alcaparras

Preparación

Cocer el buey y los langostinos y dejarlos enfriar, desmigarlos y reservar.
Cortar en lonchas muy finas el Pie de cabra y dejarlo macerar en aceite. Mezclar la carne del buey con la mayonesa. Estirar las lonchas de trucha y hacer rollitos con la mezcla del buey y la mayonesa. Colocar en cada plato tres rollitos, tres rodajas de aguacate con un langostino encima, los trocitos de setas, unas alcaparras y con la mayonesa sobrante (con una manguera) adornar el conjunto.

TOMATES RELLENOS DE BROTES Y GAMBAS EN MAYONESA DE SETAS

Ingredientes

6 tomates medianos de ensalada
1 bote de brotes de soja
5 níscales medianos
1/4 de aceite de oliva
300 gr. de gambas

Preparación

Lavar los tomates y cortar una tapa en la parte superior con el fin de vaciarle la pulpa que echaremos en un bol, mezclando con los brotes. En una sartén hacer las gambas con un poco de aceite. Hacer la mayonesa utilizando los níscales. Añadir las gambas picadas y la mayonesa al bol del tomate y brotes. Rellenar los tomates con la mezcla y colocarlos en un plato o fuente, servir frío.

ENSALADA DE HONGO AZULADO

Ingredientes

4 filetes de anchoas
10 yemas de huevo
250 gr. de queso parmesano
250 gr. de picatostes
100 gr. de mostaza
10 cogollos de lechuga
250 gr. de hongo azulado (*Boletus erythropus*) en vinagre
Sal y pimienta
Tabasco

Aceite y vinagre

Preparación

Limpiar las lechugas. Cortarlas en juliana. Poner a macerar en aceite las setas previamente cortadas en lonchas.
En un bol triturar las anchoas. Agregar la mostaza, las yemas de huevo, el aceite y el vinagre (estos dos últimos a gusto). Salpimentar. Añadir un par de gotas de Tabasco. Incorporar a esta salsa la lechuga y las setas. Remover hasta que se mezcle bien. Agregar los picatostes y el queso rallado. Servir frío.

ENSALADA DE NÍSCALOS CON ANCHOAS Y PALMITOS

Ingredientes

24 níscales pequeños en conserva de vinagre
1 lata mediana de palmitos
2 endibias
4 tomates medianos de ensalada
1 lata de anchoas en aceite
Aceite de oliva
Sal

Preparación

Primeramente lavamos y cortamos los tomates en rodajas no muy gruesas colocando 3 o 4 rodajas por plato. Cortamos los palmitos también en rodajas haciendo un collar alrededor del tomate; en el centro colocamos cuatro tacos de palmitos más gruesos, después vamos decorando con los filetes de anchoas, las puntas de endibias y los níscales. Echamos una pizca de sal y un chorrillo de aceite. Servir.



COGOLLOS CON VENTRESCA EN VINAGRE DE TRUFA

Ingredientes

2 cogollos
1 trufa mediana
2 cebollas
1 lata pequeña de ventresca de bonito
Aceite de oliva
Vinagre
Vino blanco

Preparación

Cortamos en juliana muy fina una cebolla, blanquearla a fuego suave con un poco de aceite. Seguidamente cortamos en laminillas finas la trufa, añadirla a la cebolla, guisar unos minutos y salpimentar a gusto, verter un poquito de vino blanco y unas gotas de vinagre, dejar reducir y poner a enfriar.

Limpiar los cogollos y cortarlos en cuatro trozos, picar en aros una cebolla. Colocar los cogollos en un plato, dejando libre el centro para la ventresca, después agregar la vinagreta de trufa por encima



ENSALADA DE COGOLLOS CON BUEY DE MAR Y SALMÓN EN VINAGRETA DE SETAS

Ingredientes

6 cogollos de Tudela
1 lomo de salmón de 250 gr.
1 buey de mar mediano
10 níscalos en conserva de vinagre
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

Preparación

Limpiar los cogollos y cortarlos longitudinalmente en cuatro trozos.
Cocer el buey de mar con un puñado de sal durante quince minutos y dejar enfriar. También pondremos a cocer al vapor el lomo del salmón. Cortar en lonchas finas los níscalos y echarlos en un cazo, añadir los ajos finamente picados, el aceite y la pimienta, batir suavemente con un tenedor.
Colocar los cogollos en una fuente, añadir el salmón cortado en taquitos y regarlo con la vinagreta. Adornar con la carne del buey procurando sacar enteras las bocas.



ENSALADA DE PERDIZ, COGOLLOS Y HONGOS EN VINAGRETA

Ingredientes

1 perdiz
3 cogollos
5 hongos (*Boletus appendiculatus*) en conserva de vinagre
3 dientes de ajo
1 limón
Aceite y sal

Preparación

Estofamos la perdiz, la dejamos enfriar para después cortar su carne en láminas finas. Limpiamos y cortamos los cogollos en cuatro partes cada uno, igualmente hacemos con los hongos que cortaremos en láminas finas. Todo lo reservamos hasta confeccionar la salsa que haremos en un mortero con los dientes de ajo finamente cortados, añadimos un poco de aceite y el jugo del limón. Después vamos colocando en los platos seis trozos de cogollos, adornamos con las láminas de hongos y un poco de salsa por encima de los cogollos. Terminamos colocando las láminas de perdiz napando con el resto de la salsa.



ENSALADA DE BACALAO AL AROMA DE HONGO AZULADO

Ingredientes

250 gr. de bacalao en salazón
6 hongos (*Boletus erythropus*) en conserva de vinagre
4 dientes de ajo
1 vaso de aceite de oliva
Sal y pimienta negra

Preparación

Desalar el bacalao entre 30 y 40 horas. Secar las tajadas con un paño y de cocina. Cortamos los hongos en lonchas finas y reservamos uno para triturar con el aceite, los ajos y la pimienta, esta preparación debe tener al menos una hora de maceración y mejor si es de un día para otro. Emplatamos echando dos cucharadas en el fondo y a continuación las lonchas muy finas de bacalao, después otra cucharada de aceite y otra capa de lonchas de bacalao v así hasta terminar con este. Decorar a gusto.

ENSALADA DE BACALAO Y HONGO AZULADO

Ingredientes

1 lomo de bacalao de 300 gr. desalado
8 hongos azulados (*Boletus erythropus*)
8 tomates de ensalada
10 anchoas en aceite
2 dientes de ajo

Preparación

Antes de confeccionar esta ensalada conviene tener el bacalao ya congelado. Primero hay que limpiar de pieles y espinas, después de estar desalado (30 ó 40 horas a mojo). Después envolver en un paño y con las palmas de las manos, se coloca en un papel de aluminio y hacer un paquete bien prieto y poner a congelar.

Pelar los tomates, cortarlos en trozos y verter en un bol, añadir los hongos troceados, las anchoas, los dientes de ajo y una pizca de pimienta, triturar. Depositar la mezcla en el fondo de una fuente grande.

Con una cortadora de fiambre o un cuchillo bien afilado cortamos el bacalao en filetes muy finos y cubrimos toda la mezcla, napar con un poco de aceite de oliva, pimienta negra. Adornar el plato con un trozo fileteados de hongo azulado. Servir frío.

ENSALADA DE HONGOS, FOIE DE PATO Y BACALAO

Ingredientes

250 gr. de foie de pato
1 kg. de *Boletus pinophilus* (Hongo rojo)
200 gr. de bacalao
1 lata de pimientos morrones
Aceite de oliva
Sal y una pizca de perejil

Preparación

Un salteado de hongos aromatizados con foie de pato y unas lágrimas de bacalao con pimientos asados, es un cambio de sabores que acompañado de un buen vino blanco nos puede hacer delirar.

Después limpiar los sombreros de los hongos dejamos hornear una hora. Fileteamos en láminas más bien gruesas el bacalao que previamente hemos tenido a mojo. También podemos tener los pimientos asados, todo ello preparado ya que se trata de un plato frío o tibio.

Ya sólo nos queda saltear los filetes de los hongos y después de fríos o casi fríos armamos el plato colocando una rodaja de foie en el centro con un montoncito de pimientos muy picaditos, y a continuación colocamos los filetes de los hongos en espiral y encima una fina loncha de bacalao con perejil picado y untarlo ligeramente con aceite de oliva crudo.

Las setas con caza y aves



FAISÁN ESTOFADO CON VERDURAS Y HONGOS DE ENCINA

Ingredientes

1 faisán mediano
1 kg. de Boletus edulis o pinophilus
2 cebollas
2 puerros
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
1/4 litro de vino tinto de Rioja
150 gr. de zanahorias pequeñas
100 gr. de guisantes
1/4 kilo de patatas
2 dientes de ajo
Aceite de oliva

Preparación

Después de limpiar el faisán, lo cortamos en trozos medianos echamos un poco de sal y lo salteamos en una sartén. Cortamos todas las verduras (cebollas, puerros, pimientos) en juliana y en una cazuela metálica la pochamos. Cuando tomen color añadimos el faisán, lo rehogamos unos minutos y vertemos un vaso de vino tinto y poco después medio vaso de agua. Estofar unos 20 minutos, comprobamos la carne con un tenedor y si está a punto añadimos las zanahorias y patatas, dejar a fuego medio. Cortar los hongos en filetes y saltearlos en una sartén con muy poco aceite. Picar finamente los ajos y agregamos a los hongos, que en cinco minutos estarán hechos. Añadirlos al estofado junto con los guisantes, terminar el guiso y comprobar la sal. Dejar reposar y servir.

SETAS DE CORRO DE BRUJAS CON JABALÍ

Ingredientes

1/2 kilo de chuletillas de jabalí
300 gr. de Senderuelas (*Marasmius oreades*)
3 pimientos rojos de asar
4 dientes de ajo
1 manojo de perejil
Sal y aceite

Preparación

Macerar durante una hora en aceite y ajo las chuletillas de jabalí. Limpiar bien las setas. Asar los pimientos. Poner al fuego una sartén con aceite. Dorar el ajo y el perejil. Añadir las setas y guisarlas bien. Picar los pimientos en trocitos. Cuando las setas estén en su punto se vierten los pimientos. Asar las chuletillas. Colocarlas en una fuente con la menestra de setas y pimientos.

COLMENILLAS RELLENAS DE PERDIZ ESTOFADA

Ingredientes

1500 gr. de Colmenillas (*Morchellas*)
1 perdiz
1 pimiento rojo
4 puerros
2 cebollas
1/2 litro de nata
200 gr. de mantequilla
Sal y pimienta negra molida

Preparación

En una olla a presión picar dos puerros, una cebolla, el pimiento rojo y las colmenillas enteras pero sin pie, verter un par de vasos de agua. Cocer durante quince minutos. En otra cazuela estofar la perdiz. Apartar la carne de la perdiz. Cortar finamente la cebolla y los puerros y ponerlo en una sartén al fuego con mantequilla. Añadir la perdiz desmigada y rehogar. Verter la nata. Dejar reducir y salpimentar. Rellenar con esta masa las colmenillas. Colocarlas en una cazuela de barro. Echar por encima el resto de la masa sobrante y un poco de caldo del estofado. Hervir unos minutos a fuego suave.

CORZO CON BOLAS DE NIEVE

Ingredientes

1500 gr. de corzo
1 kilo de Bolas de nieve (*Agaricus arvensis*)
6 puerros
3 cebollas rojas
4 zanahorias
1 1/2 litro de vino tinto
250 gr. de harina
2 vasos de coñac
Sal, pimienta y aceite

Preparación

Cortar el corzo en trozos medianos. Ponerlo en una cazuela junto con los puerros, las cebollas y las zanahorias, todo bien picado. Cubrirlo con el vino tinto y macerarlo 24 horas. Retirar la carne del corzo pasarla por harina. Saltearla en una sartén. Poner la carne en una cazuela con el coñac y agua. Cocer. En una sartén estofar toda la verdura. Triturarla y agregarla al estofado del corzo. Guisar las setas en lonchas no muy gruesas en un poco de aceite. Ponerlas a punto de sal y pimienta. Añadir las setas al corzo y terminar el guisado.

POLLO EN AGRIDULCE CON SETA DE LOS CABALLEROS

Ingredientes

10 solomillos de pollo (pechugas)
1 kg. de setas de los caballeros (*Tricholoma equestre*)
1/2 litro de vinagre
6 dientes de ajo
2 cucharadas pequeñas de miel
1 vaso de aceite de oliva
Sal y pimienta negra molida
1 lata de tomate natural

Preparación

Limpiar los nervios de los solomillos y salpimentar. En una cazuela calentar aceite saltearlos junto con las setas cortadas en finas láminas. Reservar. Dorar el ajo. Añadir el tomate y el vinagre. Reducir el vinagre. Agregar el pollo y las setas. Poner a fuego lento y verter las cucharadas de miel. Guisar durante diez minutos y servir.

ARROZ CON SETAS Y CODORNICES

Ingredientes

2 vasos de arroz
1 kg. de Zizahori (*Cantharellus cibarius*)
2 cebollas rojas
2 pimientos verdes
2 zanahorias
6 codornices
1 litro de caldo de verdura
2 copas de coñac
Sal, aceite y pimienta.

Preparación

Limpiar las setas y cortarlas con los dedos en tiras longitudinales, debido a que la consistencia de esta seta nos permite trocearla de este modo con la mano. Cortar finamente la cebolla, zanahoria y pimiento. En una paellera de seis raciones echar suficiente aceite y ponerla al fuego medio. Verter el picado y cuando esté blando sin dorar añadir las setas. Guisarlo bien. Retirar del fuego unos minutos, mientras estofamos una sartén las codornices con el coñac. Volver a poner la paellera al fuego añadir las codornices y el arroz. Revolver unos minutos y verter el caldo de verduras en proporción al arroz utilizado (dos vasos de agua por cada uno de arroz).

CAZUELITA DE HIGADITOS DE POLLO CON SETAS

Ingredientes

1/2 kg. de higaditos de pollo
1/2 kg. de *Hygrophorus poecharum*
1 cebolla roja mediana
1 vaso pequeño de aceite
1 vaso de vino blanco

Preparación

Limpiar bien los higaditos, quitar los nervios y las telas de la hiel. Picar las setas en tiras longitudinales. Poner una sartén al fuego con aceite. Añadir la cebolla picada muy finamente. Dorar ligeramente y agregar las setas. Guisar durante veinte minutos. Verter los higaditos y el vaso de vino blanco. Dejar guisar unos minutos y servir caliente.

CONEJO DE MONTE FLAMEADO CON SETAS

Ingredientes

2 conejos de monte de 500 gr.
1 kilo de Pie azul (*Lepista nuda*)
8 dientes de ajo
8 ramitas de perejil
1 vaso de coñac
3 cucharadas de pan rallado
1 vaso de aceite
Sal y pimienta negra molida

Preparación

Cortar en trozos no muy grandes el conejo. Picar por encima ajo, perejil y unas gotas de aceite. Picar el resto de ajos, perejil y las setas en lonchas finas pero largas. Poner una sartén al fuego con aceite. Agregar el ajo, perejil y a continuación las setas. Dejar guisar y dar el punto de sal. Freír el conejo y dorarlo. Una vez frito, depositarlo en una cazuela de barro con un poco de aceite y poner al fuego. Añadir el pan rallado, las setas. Revolver bien y verter el coñac. Flamearlo y dar vueltas con una cuchara de palo. En cuanto se apague servir.

POLLO AL HORNO CON CANTHARELLUS LUTESCENS

Ingredientes

1 pollo
400 gr. de *Cantharellus lutescens*
100 gr. de mantequilla
1/2 litro de vino blanco
1 cebolla roja
6 dientes de ajo

Preparación

Limpiar el pollo y salpimentar. Colocarlo en una fuente de asar con mantequilla. Meter al horno y cuando vaya tomando el tono de asado, rociar con vino blanco, el ajo bien picado y la cebolla cortada en rodajas finas. Las setas las colocaremos en el interior del pollo. Completar el asado, añadiendo vino blanco por encima.



LIEBRE CON SETAS DE OTOÑO

Ingredientes

1 liebre
1 cabeza de ajos
3 cebollas
6 puerros
2 litros de vino tinto
1500 gr. de setas (*Clitocybe nebularis*)
1 litro de caldo de carne
Orégano
1 hoja de laurel
Aceite de oliva

Preparación

Pelar la liebre y desangrarla durante 24 horas con un poco de vinagre y agua. Poner todos los ingredientes con el vino y la liebre y dejar marinar durante dos días. Escurrir la liebre, enharinarla y freirla. Separar el vino tinto de las verduras. Sofreír las verduras y agregar la liebre ya frita, remover y añadir vino tinto, reducir a la mitad y cubrir con caldo de carne. Comprobar el punto de sal y mientras tanto limpiar los sombreros de las setas y con un poco de aceite guisamos en una sartén unos 20 minutos y al finalizar agregarlas a la liebre, dejando unos 10 minutos más a fuego suave y servir.

CORDORNICES CON SETAS AL COÑAC

Ingredientes

6 codornices
300 gr. de *Hydnum repandum*
6 lonchas de panceta
100 gr. de jamón
100 gr. de mantequilla
1 cebolla mediana
1 vaso de coñac
1 vasito de aceite
Sal y pimienta
1 vaso de caldo de carne o verdura

Preparación

Limpiar las codornices y las setas. Envolver las codornices con las lonchas de panceta atándolas con palillos. Rehogarlas en una cazuela con la mitad de la mantequilla. Cuando tomen color salpimentar. Rociar con un poco de coñac y dejarlo evaporar. Terminar la cocción a fuego lento. Poner una sartén al fuego y sofreír la cebolla con el resto de la mantequilla. Añadir las setas y el vaso de caldo. Guisarlas y dar el punto de sal. Agregar el jamón cortado en tiras. Echar las setas en la cazuela con las codornices. Cocer todo junto a fuego lento algunos minutos y servir caliente.

PERDIZ CON SETAS DE PÁRAMO

Ingredientes

3 perdices
1 kg. de setas de páramo (*Leucopaxillus candidus*)
2 cebollas
3 zanahorias
1 cabezas de ajos
1/4 litro de coñac
1/4 litro de whisky
1/4 litro de aceite
1 trozo de piel de jamón
1 hoja de laurel
Orégano

Preparación

Con todos los ingredientes troceados incluido el coñac y el whisky menos las setas y

después de tener limpias las perdices y dejarlas un día en adobo. Separar las perdices del adobo enharinarlas y freírás, mientras cocer el adobo, después agregar las perdices y cubrir de caldo y dejar a fuego suave, comprobar el punto de sal. Cortar las setas en lonchas no muy finas pero longitudinalmente, freírás en una sartén con suficiente aceite, una vez hechas escurrir y agregar a las perdices que continuarán a fuego suave, dejar cinco minutos más y retirar.

ALAS DE PATO AL VINAGRE DE SETAS DE ENCINA

Ingredientes

6 alas de pato
1/2 kg. de setas de encina (*Hygrophorus penarius*)
1/4 litro de vinagre de setas
1/2 litro de caldo de carne
6 ramitas de perejil
6 dientes de ajo
1 vaso de aceite
Sal y pimienta negra

Preparación

Colocar las alas de pato en vinagre de setas durante dos horas. Secarlas. Salpimentarlas y asarlas a la plancha. Reducir el vinagre de setas y agregarle el caldo de carne, sazonar con sal. Limpiar las setas, dejarlas enteras pero cortar el pie totalmente. Mojarlas en aceite, salpimentar, añadir ajo y perejil y asarlas. Servir en el fondo del plato la salsa de vinagre, las alas encima y una guarnición de sombreros de setas.

PICHONES ESTOFADOS CON HONGOS

Ingredientes

3 pichones
1 Kg. de hongo negro (*Boletus aereus*)
2 cebollas
2 pimientos rojos
4 pimientos verdes
2 puerros
1 botella de vino de Rioja
1 cucharada de harina
Aceite de oliva

Preparación

Después de cortar todas las verduras en juliana, pocharlas en una cazuela a fuego suave. Con un cordel fino amarramos los pichones, sazonamos, pasamos por harina y los salteamos en una sartén. Echarlos a la cazuela de las verduras, rehogar y agregar un vaso de vino. Cuando comience a hervir añadir un vaso y medio de agua. Cocer a fuego más vivo durante una hora. Filetear los hongos y los salteamos con un poco de aceite.

Sacar los pichones ponerlos en otra cazuela, pasar la salsa por un pasapuré, si está muy espesa añadir un poco más de agua. Hervir unos minutos e incorporar los hongos, dejar cinco minutos más y retirar del fuego.

HIGADITOS DE POLLO ESTOFADO CON SETAS DE CABALLEROS Y HONGOS

Ingredientes

1/2 Kg. de Higaditos de pollo
1/2 Kg. de setas mezcladas (*Tricholoma equestre* y *Boletus edulis*)
2 cebollas
1 vaso de brandy
Pimienta negra molida
Aceite de oliva

Preparación

Debemos limpiar bien los higaditos y quitarles las grasas y nervios, colocarlos en una cazuela y macerarlos con brandy, sal y pimienta. Cortar los hongos y las setas de caballeros en trozos medianos, también la cebolla en juliana. En una cazuela baja echamos medio vaso de aceite y la juliana de cebolla y pochamos a fuego medio, cuando coja color añadir las setas, guisar a fuego suave y ponerlas a punto de sal. En una sartén saltear los higaditos, es importante que cojan color a estofado una vez hechos los escurrimos. Mezclar con el guisado de setas y dejar guisar a fuego suave, verter el resto del brandy y una pizca de pimienta, comprobar la sal y retirar.



PATO DE MI CASERÍO RELLENO DE SETAS SILVESTRES AL HORNO

Ingredientes

1 pato de 2500 gr.
1 kg. de morillas (Morchellas)
1 kg. de champiñones (Agaricus bitorquis o campestris)
2 puerros
2 pimientos rojos de asar
6 pimientos verdes
2 cebollas rojas
350 gr. de panceta
1 botella de vino de Rioja
Aceite de oliva
Pimienta negra molida

Preparación

Después de limpiar bien las setas cortarlas en trozos más bien grandes. Picar las verduras en juliana y la panceta en taquitos. En una cazuela metálica echar suficiente aceite y poner a fuego medio, añadir todas las verduras y cuando esté pochada añadir la panceta y las setas, salpimentar y guisar con cuidado que no se agarre, dejar enfriar. Rellenar el pato, coser la parte abierta. Colocarlo en una bandeja de horno y hornear a 200°. Rociar periódicamente con el vino de Rioja, desgrasando a medida que se asa. Con el sobrante del relleno triturar y hacer una salsa con el vino tinto, se puede acompañar y con el asado, con unas patatas asadas.

BERENJENAS RELLENAS DE CODORNICES Y SETAS

Ingredientes

5 berenjenas medianas
1500 gr. de Senderuelas (*Marasmius oreades*)
6 codornices
3 cebollas
6 pimientos verdes
1 taza de puré de patatas
1 vaso de coñac
1 vaso de aceite

Preparación

Limpiar las berenjenas y cortarlas a la mitad en sentido longitudinal. Colocarlas en una fuente de asar envueltas en papel de aluminio y meterlas al horno unos minutos. Sin romperlas quitar la pulpa y reservarla.

En una cazuela estofar las codornices con la cebolla, los pimientos y el coñac. Una vez frías, separar la carne. Guisar las setas con cebolla muy picada. Añadir la pulpa de las berenjenas, la carne de las codornices y guisar unos minutos. Rellenar las berenjenas y cubrir con puré de patatas. Gratinar unos minutos en el horno antes de servir.

MAGRET DE PATO CON PERRETXIKOS

Ingredientes

6 magret de pato
1500 gr. de Perretxikos (*Calocybe gambosa*)
4 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
Sal y pimienta

Preparación

Limpiar los perretxikos. Si son medianos cortarlos en cuatro trozos. Poner una sartén al fuego con aceite. Dorar un poco el ajo y añadir los perretxikos y el perejil. Dejar que desaparezca el agua de constitución y dar el punto de sal. Reservar. Salpimentar los magret de pato y asarlos a la parrilla o plancha. Emplatar cortándolo en láminas finas y colocarlo en forma de abanico. Añadir la guarnición de perretxikos y servir.

BERENJENAS RELLENAS DE FAISÁN CON BITIGARRAS A LA CREMA

Ingredientes

5 berenjenas medianas
1/2 kg. de bitigarras (*Leucopaxillus candidus*)
1 faisán mediano
2 cebollas rojas medianas
4 puerros
2 zanahorias
1/4 litro de nata líquida
1 vaso de aceite
Sal y pimienta negra

Preparación

Desplumar y limpiar el faisán. Colocarlo en una olla a presión con los puerros zanahorias y una cebolla cortada en trozos. Estofar durante veinte minutos. Cortar las berenjenas por la mitad en sentido longitudinal. Rehogarlas en una sartén con un poco de aceite y extraer la pulpa. Desmigar el faisán. Cortar finamente la cebolla y las setas. Saltearlas en una sartén grande. A continuación agregar la pulpa de las berenjenas y el faisán desmigado. Terminar de guisar añadiendo la nata líquida. Dejar reducir el conjunto hasta que forme una crema espesa. Añadir esta crema a las «barcas» de las berenjenas. Colocarlas en una plancha de hornear y gratinar. Antes de meter al horno podemos poner por encima una bechamel (harina, mantequilla y leche). No dejar quemar.



FOIE DE OCA CON HONGOS EN ENSALADA

Ingredientes

100 gr. de Foie oca
250 gr. de hongos (*Boletus erythropus*) en conserva de vinagre
1 escarola
2 zanahorias
6 huevos de codorniz
Aceite de oliva

Preparación

Este plato de foie acompañado con una ensalada rompe un poco con las costumbres de embellecer esta preparación.

Colocar el foie ya preparado en rodajas de un centímetro y acompañar en el mismo plato con la ensalada a base de escarola, los hongos cortados en láminas zanahoria rallada, los huevos de codorniz en láminas y el aceite de oliva.

Las setas y las verduras



FONDOS DE ALCACHOFAS RELLENAS DE GULAS Y SETAS DE ABRIL

Ingredientes

12 alcachofas
400 gr. de setas de abril (Calocybe gambosa)
100 gr. de jamón serrano
250 gr. de gulas
8 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
2 limones
Aceite de oliva

Preparación

Cocer las alcachofas con un poco de sal y el jugo de limón, una vez frías pelarlas hasta dejar los corazones. Saltear las setas enteras si son pequeñas o troceadas, hasta que eliminen el agua, ponerlas a punto de sal y reservar. En la misma sartén volver a poner un poco de aceite y dorar el ajo fileteado, agregar el jamón en taquitos finos, después las setas y el perejil bien picado, poner a punto de sal y retirar del fuego. Colocar las alcachofas en una bandeja con las hojas hacia arriba. Volver a poner al fuego la sartén con las setas y el jamón y agregar las gulas, revolver unos minutos y verter todo sobre las alcachofas y servir caliente.

PIMIENTOS RELLENOS «PAULA»

Ingredientes

24 pimientos del piquillo
2 higadillos de pollo
400 gr. de Cándidas (*Leucopaxillus candidus*)
100 gr. de jamón
1 yema de huevo
1 cebolla roja
5 clientes ele ajo
6 ramitas de perejil
200 gr. de saltsaperretxiko (*Cantharellus cibarius*)
1/2 litro de caldo de carne

Ingredientes para la salsa

1 cebolla
1 zanahoria
1 cucharada ele puré ele espinacas
1 vaso de vino blanco
3 cucharadas ele harina
50 gr. ele cuerno ele la abundancia (*Craterellus cornuopioides*)
1/2 litro de caldo de carne
3 clientes de ajo
3 ramitas de perejil
aceite y sal

Preparación

Poner una sartén con aceite al fuego. Echar la cebolla bien picada, unos minutos más tarde los ajos y el perejil. Cuando esté dorado añadir las setas, los higadillos y el jamón, todo bien picado. Revolver bien hasta que esté bien guisado. Añadir el caldo y la yema de huevo batida y seguir revolviendo unos minutos. Dejar enfriar. Rellenar los pimientos con la mezcla. Rebozarlos con harina y huevo y freír en abundante aceite.

Salsa

Poner una cazuela de barro con aceite al fuego. Echar la cebolla y la zanahoria bien picada. Cuando esté a medio dorar añadir el ajo y el perejil, poco después el vino blanco. Revolver poco a poco y verter la harina y las setas trituradas. Ir añadiendo caldo de carne poco a poco. Una vez hecha la salsa pasarla por un chino o batidora. Colocar los

pimientos rellenos en una cazuela de barro y verter la salsa por encima. Poner al fuego suave. Cuando empiece a hervir echar el puré de espinacas y dejar diez minutos.

POCHAS CON JAMON A LA VINAGRETA DE LENGUA DE VACA

Ingredientes

1/2 kg. de pochas cocidas
150 gr. de jamón serrano
1 cebolleta
6 lenguas de vaca (*Hydnum repandum*) en conserva de vinagre
Aceite de oliva

Preparación

Cortar en láminas la lengua de vaca y las dejamos macerar en un plato cubiertas en aceite de oliva. Cortar la cebolleta en láminas finas y el jamón del mismo modo. En una ensaladera echamos las pochas, añadimos las setas, la cebolleta y el jamón, aliñar con aceite oliva.

CREMA FRÍA DE CALABACÍN CON HONGOS

Ingredientes

1 cebolla
1 manojo de puerros
3 calabacines
1 litro de leche
1 litro de caldo blanco
1/2 litro de nata
100 gr. de mantequilla
1/2 kilo de Boletos anillado (*Suillus luteus*)
Aceite, sal y pimienta

Preparación

Poner una cazuela al fuego con la mantequilla y blanquear la cebolla y el puerro. Agregar los hongos cortados en trozos, los calabacines con piel. Mojar con el caldo blanco y la leche. Dejar cocer unos 8 minutos. Sazonar y pasarlo por la turmix o pasapuré. Dejar enfriar y servir.



PENCAS DE ACELGAS RELLENAS DE SETAS

Ingredientes

1/2 docenas de acelgas tiernas
4 sombreros de Amanita rubescens
1 vaso de leche
3 huevos
1 vaso de harina
Aceite y sal

Preparación

Cocer las pencas de acelgas y poner a punto de sal. Cortar en lonchas los sombreros de las setas de un tamaño menor que las pencas. Poner en un recipiente las setas y la leche. Dejar hervir durante cinco minutos. Escurrir y enfriar.
Poner una penca y una loncha de seta y tapar con otro trozo de penca. Rebozar con harina y huevo. Freír en abundante aceite. Servir bien caliente.

MEDALLONES DE BERENJENAS CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

4 berenjenas
1/2 kilo de champiñón de campa (*Agaricus campestris*)
2 cebollas
2 huevos
6 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
2 huevos cocidos
100 gr. de pan rallado
Aceite y sal

Preparación

Cortar las berenjenas en rodajas. Picar la cebolla. En una sartén con aceite guisarlo. Poner a punto de sal y escurrirlo. Cortar las setas, el ajo y el perejil finamente. Guisarlas unos 20 minutos. En un recipiente alto echar las setas, la cebolla guisada y los huevos cocidos. Pasarlos por la batidora. Coger dos rodajas de berenjena y en el medio colocar la crema picada. Rebozar y freír en abundante aceite. Servir caliente.

SOFRITO DE HABAS CON PIE AZUL A LA VIZCAÍNA

Ingredientes

800 gr. de habas
400 gr. de pie azul (*Lepista nuda*)
200 gr. de jamón
5 dientes de ajo
5 ramitas de perejil
Aceite y sal

Preparación

Cocer las habas y cuando estén a punto retirar del fuego. No echar sal. Picar el jamón y los ajos y se clora en una cazuela de barro. Picar el perejil y las setas e incorporarlo a la cazuela y guisar durante 30 minutos. Cuando estén en su punto verter sobre las habas y rehogar unos minutos.

PARDILLAS A LA CAZUELA CON PIMIENTOS

Ingredientes

1/2 kilo de pardillas (*Clitocybe nebularis*)
1 puerro
1 cebolla roja
3 pimientos rojos de asar
3 dientes de ajo
Aceite y sal

Preparación

Plato confeccionado con setas congeladas. En una olla a presión colocamos el puerro, la cebolla, un vaso de agua, un poco de aceite y las setas congeladas. Cocer durante diez minutos desde que empieza a hervir. Asar los pimientos y cortarlos en tiras. En una cazuela de barro dorar el ajo bien picado y añadir las tiras de pimiento y poner a fuego lento. Agregar las setas y verter un poco de caldo de la cocción. Guisar a fuego suave durante 15 minutos. Poner a punto de sal y servir caliente.

COLIFLOR AL GRILL CON SETA DE ARDILLAS

Ingredientes

1 coliflor
1 kilo de seta de ardillas (*Hygrophorus marzuolus*)
6 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
1/2 litro de bechamel
Aceite y sal

Preparación

Cortar en trozos la coliflor y lavarla bien. Cocerla con un poco de sal y escurrirla. Limpiar las setas y cortarlas en trozos medianos. Guisarlas en una sartén hasta que se evapore el agua de constitución. Retirar las setas. Volver a poner la sartén con un poco de aceite. Añadir el ajo picado en lonchas y el perejil. Incorporar las setas y guisar unos minutos. Colocar las ramas de coliflor en una bandeja de asar. Echar las setas y cubrir de salsa bechamel. Colocar el horno en función de grill y tener cuidado de que no se queme. Servir caliente.

PATATAS CON NÍSCALOS A LA RIOJANA

Ingredientes

2 kilos de patatas
1 kilo de níscalos (*Lactarius deliciosus*)
3 pimientos choriceros
Una cebolla
Media guindilla
Aceite y sal

Preparación

En un cazo cocer los pimientos choriceros y extraer la pulpa. Picar finamente la cebolla. Cortar en lonchas finas y grandes los nísca- los. Trocear las patatas. En una olla echar aceite suficiente. Añadir la cebolla y unos minutos más tarde los nísca- los. Rehogar. Incorporar las patatas y rehogar unos minu- tos más. Echar la guindilla cubrir con agua. Agregar la pulpa de los pimientos choriceros. Dejar guisar hasta que la patata esté en su punto. Comprobar el punto de sal.

CALABACINES RELLENOS DE CREMA DE HONGOS

Ingredientes

4 calabacines
500 gr. de *Boletus edulis*
1 cebolla grande
1 vaso de nata
100 gr. de mantequilla
Aceite, sal y pimienta

Preparación

Pelar los calabacines y cortarlos a la mitad longitudinalmente. Vaciar parte de la pulpa. Ponerlos a asar a temperatura media en una bandeja de horno untada con mantequilla. Cortar finamente la cebolla y dorarla con un poco de aceite. Verter los hongos picados en trozos medianos, si echamos algún pie deben ser trozos muy pequeños. Guisar bien y añadir el vaso de nata. Reducir poco a poco hasta lograr una crema. Salpimentar. Colocar los calabacines en una fuente y rellenar con la crema y meter un par de minutos al grill.

HONGOS CON CALABACÍN AL OPORTO

Ingredientes

2 calabacines medianos
500 gr. de *Boletus edulis*
1 cebolla
2 huevos
100 gr. de harina
1 vaso de Oporto
Aceite de oliva

Preparación

Pelar los calabacines y los cortamos en rodajas, sazonar y colocar en una bandeja para que suelten el agua. Limpiar los hongos y cortarlos en lonchas longitudinales gruesas. Rebozar las rodajas de calabacín, primero con harina y después con huevo. Freírlos en abundante aceite. Cortar la cebolla en juliana y pocharla, cuando coja un poco de color añadir los hongos, guisar durante unos minutos y verter el vino de Oporto. Dejar reducir hasta conseguir una salsa un poco espesa. Comprobar el punto de sal y agregar los calabacines. Servir caliente.

FLORES DE CALABACÍN CON EL SABOR DEL BOSQUE

Ingredientes

25 flores de calabacín o calabaza
250 gr. de nata
1 kilo de urretxas (*Russula cyanoxantha*)
1/2 kilo de harina
3 cebollas rojas
6 huevos
1 calabacín de 500 gr.
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
2 zanahorias
50 gr. de cuerno de la abundancia (*Craterellus cornucopioides*)
1 vaso de vino blanco
Aceite, sal y pimienta

Preparación

Lavar las flores y ponerlas a escurrir. Picar las setas y la cebolla en trozos muy finos. Poner una sartén a fuego medio con aceite, echar la cebolla y blanquearla. Añadir las setas y el calabacín cortado en dados pequeños. Guisar y poner a punto de sal. Añadir una pizca de pimienta. Después de 10 minutos verter la nata y dejarlo a fuego lento. Enfriar y rellenar las flores. Rebozarlas con harina y huevo y freír en abundante aceite. Escurrirlas y colocarlas en una cazuela de barro.

Poner una sartén grande a fuego medio con suficiente aceite. Añadir la cebolla, los pimientos y las zanahorias todo bien picado. Guisar bien y verter el vino blanco. Echar las setas secas trituradas y agua o caldo de carne. Guisar hasta que la salsa vaya reduciendo. Pasar por el chino. Echar la salsa por encima de las flores. Poner a fuego lento moviendo la cazuela suavemente y servir bien caliente.

CALABACÍN RELLENO DE ZIZA-ORI Y JAMÓN

Ingredientes

1 calabacín de 500 gr.
1 cebolla
400 gr. de Ziza-ori (*Cantharellus cibarius*)
50 gr. de mantequilla
1 vaso de nata líquida
150 gr. de jamón de codillo
Aceite de oliva
Pimienta negra molida

Preparación

A principios del verano tenemos los primeros calabacines y las primeras setas de los bosques entre otras la Ziza-ori o Saltsaperretxiko, dos buenos ingredientes para elaborar un plato como este.

Cortar el calabacín en dos trozos longitudinales. Colocar el horno a 170°, mientras cortar la cebolla en juliana y en taquitos el jamón. Las setas las cortaremos en tiras con los dedos. Meter el calabacín en el horno envuelto en papel de aluminio unos ocho minutos.

En una sartén con la mantequilla y un poco de aceite, pochar la cebolla, agregar los tacos de jamón y las setas, guisar a fuego suave. Una vez frío el calabacín extraer la carne con cuidado procurando dejar enteras las dos barquillas de la piel. Añadir esta carne al guisado de setas y jamón, después de unos minutos verter la nata líquida, dejar hervir unos minutos, bajar el fuego y reducir, salpimentar. Cuando esté bien ligada la mezcla rellenar las barquillas del calabacín. Gratinar unos minutos y servir.

PATATAS RELLENAS DE PIE VIOLETA

Ingredientes

10 patatas medianas
150 gr. de jamón
300 gr. de Pie violeta (*Lepista personata*)
2 cebollas
2 tomates maduros
200 gr. de carne picada
1 zanahoria
1 puerro
50 gr. de mantequilla
Aceite y sal

50 gr. de cuerno de la abundancia secos

Preparación

Hervir las patatas. Pelarlas y sin romper hacer un corte en la parte superior, dejando una tapa. Hacer un agujero con una cuchara. En una sartén al fuego con aceite freír el jamón y echar las setas. Cuando estén doradas se retiran. Sofreír con el mismo aceite una cebolla y un tomate. Añadir la carne picada y las setas. Guisar y sazonar. Rellenar las patatas con este picadillo y taparlas. Con una cebolla, una zanahoria, un puerro, un tomate y las setas secas confeccionar una salsa que pasaremos por el chino. Untar con un poco de mantequilla una bandeja de horno. Colocar las patatas y regar con la salsa. Meter unos minutos al horno.

BERENJENAS A LA CAZUELA CON PLATERAS

Ingredientes

3 berenjenas
500 gr. de plateras (*Clitocybe geotropa*)
6 huevos
100 gr. de harina
1 pimiento rojo
1 tomate maduro
1 cebolla roja
1/2 litro de caldo de carne o verdura
Aceite y sal

Preparación

Cortar en rodajas la berenjena. Rebozarlas con harina y huevo y freír en abundante

aceite. Cortar las setas en tiras anchas y pasarlas por la sartén con poco aceite y en su punto de sal una vez hechas reservar. Picar finamente el pimiento, la cebolla y el tomate. Guisar todo en una sartén con poco aceite. Unos minutos después agregar el caldo. Comprobar el punto de sal. Pasarlo por un chino. Poner una cazuela de barro al fuego. Echar primero las setas, luego las rodajas de berenjenas y por último la salsa. Dejar a fuego suave unos minutos, girando la cazuela para que no se pegue.

FONDOS DE ALCACHOFAS RELLENOS DE HONGOS Y GAMBAS

Ingredientes

16 alcachofas grandes
1 kilo de hongos (*Boletus edulis*)
1/4 kilo de gambas
1 copa de coñac
1 limón
4 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
60 gr. de mantequilla
Sal y pimienta

Preparación

Limpiar las alcachofas y poner a cocer con sal y limón. Limpiar y cortar en rodajas los hongos. Poner una sartén al fuego con aceite y echar los hongos y el ajo. Salpimentar y añadir la copa de coñac. Dejar al fuego unos minutos. Añadir las gambas peladas y la nata líquida. Reducir a fuego suave. Colocar sólo los fondos de las alcachofas en una fuente y rellenarlos con la crema de hongos.

PENCAS DE ACELGA RELLENAS DE SETAS DE MARZO, QUESO Y JAMÓN

Ingredientes

20 trozos de pencas de acelga
1/2 kg. de setas de marzo (*Hygrophorus marzuolus*)
10 láminas de queso
10 láminas de jamón
4 dientes de ajo
3 huevos
200 gr. de harina
Aceite de oliva

Preparación

Escoger las pencas de las acelgas y cortarlas en trozos de unos 10 cm., cocerlas con un poco de sal, después escurrirlas y dejarlas enfriar. Saltear las setas cortadas en láminas. Cortar finamente el ajo, dorarlo y agregar las setas, ponerlas a punto de sal y terminar de guisar. Después colocamos una penca, una lámina de queso, unas láminas de setas, una lámina de jamón y otra penca, así sucesivamente hasta acabar con todas. Pasarlas por harina y huevo batido. Freír en abundante aceite, se pueden degustar así o acompañadas de una salsa suave.

PISTO CON ZIZA-ORI

Ingredientes

2 calabacines medianos
4 tomates bien maduros
3 pimientos verdes
3 pimientos rojos
2 cebollas rojas
300 gr. de Ziza-ori (*Cantharellus cibarius*)
Aceite de oliva

Preparación

Después de haber limpiado las setas las cortamos en tiras con los dedos, ya que al ser fibrosa se puede cortar así muy bien. Poner una sartén al fuego, cuando el aceite esté caliente se echa la cebolla finamente picada, a continuación los pimientos verdes y rojos, las setas, el calabacín en dados y los tomates pelados y picados. Guisar a fuego suave y tapar hasta que se vaya evaporando el agua. Se puede pasar por la batidora o añadir un huevo revuelto. Servir caliente.

ALCACHOFAS CON JAMÓN Y PIE VIOLETA

Ingredientes

20 alcachofas grandes
1 kg. de Pie violeta (*Lepista personata*)
300 gr. de jamón en lonchas (de 3 mm)
1/4 litro de aceite suave de oliva
3 limones
8 dientes de ajo
Pimienta negra molida

Preparación

Cocer las alcachofas con el zumo de los limones y un poco de sal. Cortar las setas en lonchas longitudinales no muy delgadas. Guisarlas en una sartén con suficiente aceite, estas setas soltarán bastante agua por lo que debemos hacerlas a fuego medio hasta que este agua se consuma, ponerlas a punto de sal y retirar.

Cortar los ajos en filetes, dorarlos ligeramente y añadir el jamón, unos minutos después agregar las setas y terminar de hacer a fuego suave. En una bandeja de horno colocamos los corazones de alcachofas, encima el jamón, setas y un poco de agua de la cocción. Hornear a 150° unos minutos.



CALABACINES MEXICANOS RELLENOS DE SETAS DE VERANO

Ingredientes

2 calabacines mexicanos
1 kg. de setas variadas de verano
2 cebollas
250 gr. de jamón
1 lata de tomate (1 kg.)
1 copa de brandy
Aceite de oliva
Pimienta negra molida

Preparación

Los calabacines mexicanos a diferencia de los normales son redondos, por lo que les haremos un corte en la parte superior, a continuación lo vaciamos con una cuchara, retiramos las pepitas y los cortamos en daditos. Picar la cebolla en juliana y el jamón en taquitos muy pequeños. Las setas después de limpias como siempre y con mucho mimo las fileteamos un poco gruesas.

Poner una cazuela metálica al fuego con aceite, agregar la cebolla y el calabacín, bajamos el fuego para que se estofe poco a poco. En una sartén grande con medio vaso de aceite, agregar los taquitos de jamón, removemos un poco y añadimos las setas, guisar durante diez minutos. Cuando la cebolla y el calabacín estén listos añadirles las setas y el jamón escurridos, salpimentar y verter el brandy, revolver unos minutos y añadir el tomate, a fuego muy suave dejamos reducir, para después rellenar los calabacines, gratinar unos minutos y servir.

SALTSAPERRETXIKOS CON GUI SANTES Y JAMÓN

Ingredientes

500 gr. de Saltsaperretxiko (Catharellus cibarius)
300 gr. de guisantes
200 gr. de jamón serrano
1 cebolla
2 dientes de ajo
Aceite de oliva

Preparación

Lavar las setas y estirarlas en un paño. Cortar en taquitos el jamón serrano, picar la cebolla y el ajo. Si utilizamos guisantes de bote no hace falta cocerlos, pero si son naturales o congelados debemos cocerlos con un poco de sal unos minutos.

Poner al fuego una cazuela metálica con aceite, agregar la cebolla y los ajos, cuando esté pochada la cebolla sin coger color podemos añadir las setas cortadas en tiras con los dedos, transcurridos ocho minutos agregamos el jamón serrano y rehogamos unos minutos, verter los guisantes con un poco de agua de la cocción, guisar unos minutos más, comprobar el punto de sal y servir caliente.

BERENJENAS RELLENAS CON SETAS DE ARDILLAS

Ingredientes

3 berenjenas medianas
1 kg. de Setas de ardillas (Hygrophorus marzuolus)
2 cebollas
1 vaso pequeño de nata líquida
200 gr. de panceta cocida
1/2 litro de bechamel
Pimienta negra molida

Preparación

Cortar las berenjenas a la mitad longitudinalmente y con cuidado extraemos la pulpa, echar un poco de sal a cada barquilla, para que suelten el agua. En una sartén con muy poco aceite las vamos dorando, colocándolas en papel absorbente.

Cortar en daditos la pulpa, la cebolla en juliana y las setas en trozos medianos. En una cazuela baja con un poco de aceite vamos guisando todo, sin dejar de remover, en treinta ó cuarenta minutos se habrá guisado todo desapareciendo el agua. Añadir la panceta en taquitos finos, salpimentar, verter la nata líquida, dejar reducir a fuego medio hasta conseguir una masa homogénea para el relleno, depositarla en las barquillas de berenjena. Cubrir con la bechamel y gratinar unos minutos.

Las setas con los huevos



REVUELTO DE GIBELURDIÑAS CON GAMBAS

Ingredientes

800 gr. de Gibelurdiñas (*Russula virescens*)
300 gr. de gambas
8 dientes de ajo
8 ramitas de perejil
8 huevos
Aceite y sal

Preparación

Escoger ejemplares sanos y pequeños de Gibelurdiñas. Cortarlas en filetes muy finos. Picar de la misma forma el ajo. Poner una sartén a fuego suave con aceite y echar las setas. Guisarlas hasta que suelten el agua de constitución. Volver a poner la sartén al fuego con aceite. Dorar ligeramente el ajo y agregar las setas y el perejil. Revolver a menudo. Añadir las gambas y guisar unos minutos. Poner a punto de sal y retirar. Batir los huevos y mezclar con setas y gambas. Echar una pizca de aceite a la sartén y cuando esté caliente, echar las setas y huevo. A fuego suave ir cuajando, revolviendo con fuerza y apartando la sartén del fuego de vez en cuando. Conseguir que el huevo quede cremoso y bien ligado con las setas.

REVUELTO DE PERRETXIKOS Y CENTOLLA

Ingredientes

1 kilo de perretxikos (Calocybe gambosa)
1 centolla
3 dientes de ajo
3 ramitas de perejil
10 huevos
50 gr. de tocino de jamón
Aceite y sal

Preparación

Cocer la centolla con un poco de sal unos 18 minutos. Dejar enfriar. Cortar en trozos medianos los perretxikos. Ponerlos al fuego con un poco de aceite y dejar que suelten el agua. En otra sartén dorar el ajo cortado en laminitas finas y el tocino de jamón igualmente picado. Cuando tomen color, añadir los perretxikos. Dejar guisar unos minutos y retirar. Desmigalar la centolla a poder ser en trozos grandes. Batir los huevos y mezclar con los perretxikos y la carne de la centolla. Poner una sartén al fuego con muy poco aceite. Cuando esté caliente, echar la mezcla, revolver enérgicamente y sin parar, apartando la sartén del fuego de vez en cuando. Procurar que el huevo quede cremoso y que ligue bien con la centolla y las setas. Servir caliente y con pan tostado.

CALAMARES DEL BOSQUE

Ingredientes

1 kilo de *Cantharellus lutescens*
350 gr. de harina
Levadura en polvo
1/2 cabeza de ajos
Aceite y sal

Preparación

En una sartén con un poco de aceite, dorar los ajos bien picados. Echar las setas y guisar bien hasta que desaparezca el agua de constitución. En un cazo alto echar la harina, un poco de sal y la levadura. Verter agua y formar una pasta. Dejarla reposar una hora. Rebozar las setas y freírías en abundante aceite muy caliente. Escurrir y servir.

REVUELTO DE GAMBAS Y SETAS CON JAMÓN

Ingredientes

1 kilo de setas de los caballeros (*Tricholoma equestre*)
100 gr. de jamón
6 ramitas de perejil
6 dientes de ajo
300 gr. de gambas pequeñas
1 copa de coñac
Pimienta negra
Aceite y sal
8 huevos

Preparación

Pelar en crudo las gambas. Limpiar las setas y cortarlas en lonchas no muy gruesas. Picar en taquitos el jamón. A continuación poner una cazuela de barro con aceite y guisar las setas. Retirarlas y reservar. Picar el ajo y dorarlo. Añadir el perejil y el jamón. Rehogar unos segundos e incorporar las gambas y en un par de minutos las setas. Comprobar el punto de sal. Batir los huevos y mezclar con las setas y gambas. Poner una sartén a fuego lento con un poco de aceite. Cuando esté caliente verter la mezcla y revolver continuamente, apartando la sartén del fuego hasta cuajar el huevo.

TORTILLA DE PRIMAVERA

Ingredientes

6 huevos
500 gr. de senderuela (*Marasmius oreades*)
6 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
1 pimiento rojo
Aceite y sal

Preparación

Limpiar las setas, si son pequeñas y medianas no picarlas. Poner una sartén al fuego con aceite. Echar el pimiento y el ajo y cuando tome color agregar las setas y el perejil. Guisar bien y poner a punto de sal. Batir los huevos y mezclar con las setas. Hacer la tortilla y servir templada.

REVUELTO DE AJOS TIERNOS, ANGULAS Y PERRETXIKOS

Ingredientes

1 kilo de perretxikos (*Calocybe gambosa*)
12 ajos tiernos
200 gr. de angulas
15 huevos
Aceite y sal

Preparación

Picar las setas y guisarlas para que suelten el agua de constitución. Cortar los ajos tiernos. Poner una sartén a fuego lento con aceite y echar los ajos. Añadir las setas y poner a punto de sal.

Batir los huevos y mezclar con las angulas, setas y ajos. En una sartén con una pizca de aceite echar la mezcla y elaborar el revuelto.

SOMBREROS DE SETAS REBOZADOS

Ingredientes

1 kilo de seta de los caballeros (*Tricholoma equestre*)
6 huevos
6 dientes de ajo
100 gr. de harina
6 ramitas de perejil
Aceite y sal

Preparación

Con los sombreros medianos de esta especie podemos hacerlas enteras. Cortar el pie totalmente y limpiarlas bien. Freírías en aceite. Antes de acabar la fritada, añadir el ajo y el perejil picado. Poner a punto de sal. Rebozarlas con harina y huevo. Freír en abundante aceite. Otra forma de hacerlas: rebozar dos sombreros juntos con una loncha de queso en el medio.

TORTILLA DE HONGOS Y BERENJENAS CON AROMAS DEL CAMPO

Ingredientes

2 berenjenas
1/2 kilo de *Boletus edulis*
1 cebolla
4 pimientos verdes
8 huevos
Aceite y sal

Preparación

Cortar finamente la cebolla, los pimientos verdes y los hongos. En una sartén con aceite, pochar la cebolla y añadir los hongos. Guisarlos y ponerlos a punto de sal. Sin pelar las berenjenas cortarlas en rodajas finas y freírías. Escurrirlas y reservar. Batir los huevos y mezclar con los hongos. Poner una sartén al fuego con aceite y cubrir el fondo con rodajas de berenjenas. Verter la mezcla de huevos y hongos. Antes de dar la vuelta, cubrir con rodajas de berenjenas. Dar la vuelta y cuajar.

HUEVOS RELLENOS DE BARBUDAS Y CARNE

Ingredientes

800 gr. de barbudas (*Coprinus comatus*)
16 huevos
250 gr. de carne picada
2 cebollas
Pimienta negra molida
Aceite y sal

Preparación

Escoger los ejemplares jóvenes. Limpiar y separar los pies. Cortar las setas y la cebolla muy finamente. En una sartén a fuego medio con aceite echar las setas, la cebolla y la carne picada. Guisar durante 15 minutos. Poner a punto de sal. A continuación cocer los huevos. Quitarles la cáscara y cortarles por la mitad. Pasar por la batidora las setas, la carne y las yemas (reservar dos). Rellenar los huevos. Colocar en una bandeja y cubrir con yema rallada.



TORTILLITAS DE MORILLAS AL AZAFRÁN

Ingredientes

1 kg. de Morillas (Morchellas)
6 huevos
1 cebolla

300 gr. de mantequilla
12 hebras de azafrán
Pimienta negra molida
Aceite de oliva

Preparación

Una vez limpias las Morillas las cocemos con un poco de sal y dos trocitos de mantequilla por espacio de 15 minutos, después escurrirlas.

Batir los huevos y añadir una pizca de sal. Poner la sartén al fuego con un poco de mantequilla, se trata de elaborar unas tortillitas similares a los crepes, a medida que vamos haciendo las tortillitas las reservamos.

Cortar la cebolla en juliana y la pochamos con mantequilla, cuando coja color verter el caldo de carne, la nata y un poco de pimienta, reducir, añadir las Morillas y las hebras de azafrán, dejar que siga reduciendo a fuego muy suave, cuando espese la retiramos. Rellenar las tortillitas con la salsa de morillas a modo de crepes.



REVUELTO DE YEMITAS

Ingredientes

500 gr. de Yemitas (Amanita caesarea)
6 huevos
4 dientes de ajo
4 ramitas de perejil
Aceite de oliva

Preparación

Después de bien limpias las setas, dejarlas una hora extendidas en un paño, cortarlas en trozos medianos, guisarlas con un poco de aceite, suavemente hasta que aflore el agua de constitución, remover constantemente hasta comprobar que su gelatina y el aceite armonizan, sazonar y retirar. Batir los huevos.

Poner una sartén al fuego con un poco de aceite y dorar ligeramente el ajo finamente picado, agregar las setas, revolver unos minutos y añadir el perejil. Retirar, dejar enfriar un poco y mezclar con el huevo y comprobar el punto de sal.

Colocar la sartén al fuego con un poco de aceite, cuando esté ligeramente caliente verter la mezcla, nada más tomar contacto con el aceite retirar la sartén del fuego y revolver, volver a poner al fuego si dejar de revolver, hasta conseguir que el revuelto quede baboso y un poco consistente. Servir rápidamente en una bandeja.

TORTILLA DE CÁNDIDAS Y CEBOLLETAS ASADAS

Ingredientes

600 gr. de Cándidas (*Leucopaxillus candidus*)
300 gr. de cebolletas medianas
8 huevos
3 dientes de ajo
6 ramitas de perejil

Preparación

Limpiar las setas y cortarlas en lonchas finas y pequeñas, saltearlas con un poco de aceite unos minutos y retirar. Poner de nuevo la sartén con un poco de aceite, agregar los ajos finamente picados. Cuando estén un poco dorados incorporar las setas y el perejil. Guisar y poner a punto de sal, reservar. Cortar las cebolletas en rodajas y dorar en una sartén con una pizca de aceite y retirar. Batir los huevos y mezclar con las setas. Poner las cebolletas asadas en el fondo de la sartén y añadir la mezcla de huevo y setas. Cuajar la tortilla dando varias vueltas, servir con las rodajas de cebolleta hacia arriba.

EMPANADILLAS DE SETAS CON JAMÓN

Ingredientes

1 kilo de setas de diferentes especies
24 empanadillas
150 gr. de jamón
6 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
Aceite y sal

Preparación

Para este plato podemos utilizar todos los trozos de setas que quedan al sanearlas y limpiarlas. Picar en trocitos muy finos las setas, el ajo, el perejil y el jamón. Con un poco de aceite en una sartén guisar las setas hasta que desaparezca el agua y reservar. Dorar el ajo y el jamón. Añadir las setas y el perejil. Dejar enfriar y rellenar las empanadillas. Cerrarlas bien y freirías.

RELLENOS DE GALANPERNAS CON JAMÓN

Ingredientes

8 sombreros medianos de galanpernas (*Macrolepiota procera*)
10 dientes de ajo
10 ramitas de perejil
6 lonchas de jamón
4 huevos
100 gr. de pan rallado
Aceite y sal

Preparación

Una vez limpias las setas, freirías a fuego suave con muy poco aceite, con el ajo y el perejil. Sazonar teniendo en cuenta que después se utiliza el jamón. Coger dos sombreros de galanpernas y colocar lonchas de jamón en el medio. Rebozar con huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite. Se pueden servir así o colocarlos en una bandeja de horno. Cubrirlos con una salsa bechamel y gratinar.

HUEVOS RELLENOS DE MAYONESA DE NÍSCALOS, BONITO Y CAVIAR DE ORICIOS

Ingredientes

6 huevos
1 lata de bonito en escabeche
1 lata de caviar de oricios (mediana)
1/4 de mayonesa de Níscalos (*Lactarius deliosus*)

Preparación

Cocer los huevos y dejamos enfriar. Hacer la mayonesa con dos huevos, un poco de sal, una pizca de pimienta, 3 ó 4 Níscalos en conserva de vinagre y aceite vegetal. Una vez hecha la mayonesa mezclar con el bonito. Cortar los huevos cocidos en dos mitades, mezclar las yemas con la mayonesa, hasta hacer una pasta jugosa. Rellenar las claras con la pasta, colocarla en una fuente con un fondo de hojas de lechuga. Colocar encima de la pasta el caviar de oricios.



HUEVOS ROJOS EN CREMA DE QUESO PICÓN Y SETAS DE ARDILLAS

Ingredientes

500 gr. de Setas de ardillas (*Hygrophorus marzuolus*)
8 huevos grandes
200 gr. de queso picón (en su defecto queso azul)
200 gr. de mantequilla
250 gr. de nata líquida
2 dientes de ajo
1 cucharada pequeña de pimentón picante
Aceite de oliva

Preparación

Limpiar bien las setas y cortarlas en láminas no muy gruesas. En una cazuela de barro con un poco de aceite, salteamos las setas junto al ajo finamente picado. Una vez evaporada el agua de constitución y pasados unos minutos, ponemos a gusto de sal. Retirar las setas y poner de nuevo la cazuela con mantequilla, dejar derretir y agregar el queso, a fuego suave ir derritiendo. Añadir seguidamente la nata líquida y las setas, reducir a fuego suave. A parte en una sartén freír los huevos pero no muy hechos, espolvorear en las yemas pimentón y lo quemaremos echando aceite caliente encima. Colocar los huevos en una cazuela, sazonamos y echamos la salsa de queso y setas con encima.



TORTILLA DE PRIMAVERA

Ingredientes

10 huevos
1/2 kg. de patatas
1/2 kg. de Setas de primavera (Calocybe gambosa)
2 pimientos verdes
3 cebolletas
Aceite de oliva

Preparación

Picar las cebollas, patatas, setas y pimientos y guisar en una sartén con aceite, poner a punto de sal. Cuando la patata esté blanda escurrimos el aceite y cuando esté frío mezclar con el huevo batido y dejar reposar unos minutos. Poner una sartén al fuego con aceite y hacemos la tortilla, procurando que se haga bien por dentro y quede jugosa.

TORTILLA DE CALABACINES Y SALTSAPERRETXIKO

Ingredientes

1 calabacín mediano
300 gr. de saltsaperretxiko (Cantharellus cibarius)
1 cebolla roja
2 patatas
1 pimiento rojo
2 pimientos verdes
8 huevos
Aceite de oliva

Preparación

Cortar finamente la cebolla, el calabacín en daditos, los pimientos, pelar las patatas y cortarlas en trozos. Las setas bien limpias cortarlas en tiras con los dedos. Mezclar todo y sazonar. Poner una sartén al fuego con aceite, cuando esté caliente agregar todo y a fuego no muy fuerte cocer tapado, revolver de vez en cuando para que no se pegue. Después de guisado, escurrir el aceite. Batir los huevos y cuando el guisado de verduras y setas esté un poco frío mezclar con el huevo, comprobar el punto de sal. Hacer la tortilla, dando varias vueltas, consiguiendo una tortilla jugosa. Las tortillas que llevan verduras tardan un poco más en cuajar.

REVUELTO DE HONGOS CON PIMIENTOS Y JAMÓN

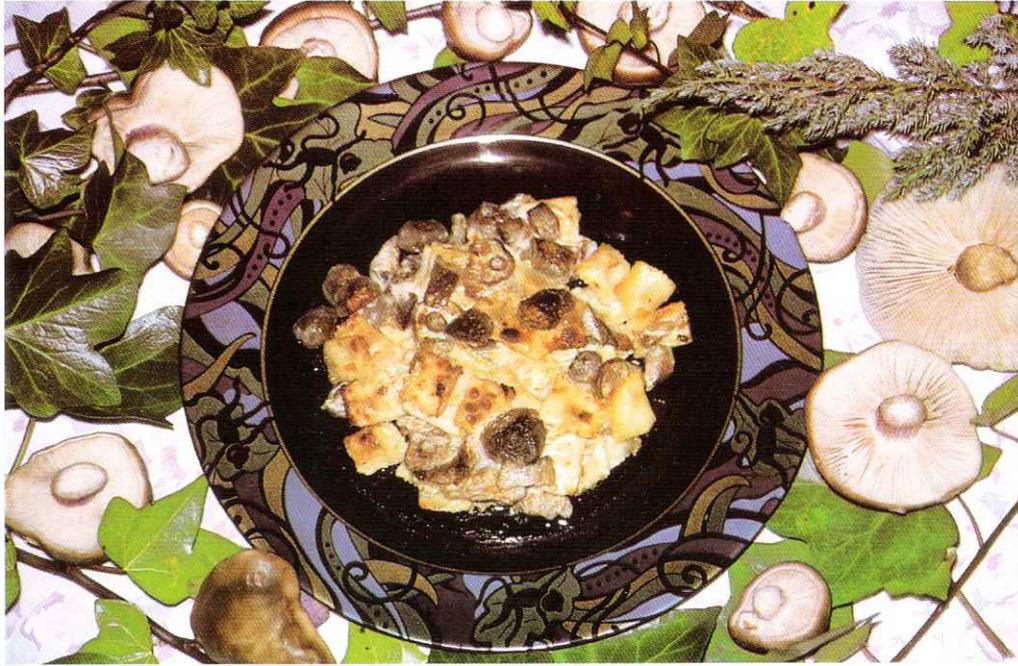
Ingredientes

500 gr. de Hongos (Boletus edulis)
8 huevos
150 gr. de jamón
2 pimientos rojos asados
4 dientes de ajo
4 ramitas de perejil
Aceite de oliva

Preparación

Cortar los hongos en trozos medianos, para revuelto no cortar en lonchas ni finas ni gruesas. Poner una sartén al fuego con aceite, cuando esté caliente agregar los trozos de hongos, revolver rápidamente y bajar el fuego, cuando veamos el aceite contamos unos ocho minutos, poner a punto de sal. Cortar los pimientos en tiras, también el jamón y agregar a los hongos, hacer unos minutos más y retirar. Dejar enfriar un poco. Batir los huevos y agregamos las setas, mezclar y dejar reposar. Poner una sartén al fuego con aceite, cuando esté caliente añadir la mezcla de huevos y setas remover continuamente y retirar del fuego de vez en cuando. Cuando el huevo esté bien baboso retirar y servir bien caliente.

Las setas y la pasta



RAVIOLIS GRATINADOS CON PIE VIOLETA

Ingredientes

250 gr. de raviolis
500 gr. de Pie violeta (*Lepista personata*)
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 vaso de nata líquida
Aceite de oliva
Pimienta negra molida

Preparación

Cocer los raviolis con una pizca de mantequilla y sal unos doce minutos, procurando dejar al dente, después pasarlos por agua fría y dejar escurrir. Cortar finamente la cebolla, el ajo y pochar a fuego medio. Seguidamente añadir las setas picadas, guisar hasta que se consuma el agua. Verter la nata y reducir unos minutos, salpimentar y retirar. Depositar la salsa en una cazuela y echar los raviolis, cocer suavemente un par de minutos. Antes de servir se pueden colocar en una bandeja y gratinar unos minutos.

«TORNILLITOS» DE PASTA CON SALMÓN Y HONGOS

Ingredientes

1/2 kilo de pasta
1 kilo de hongos (*Boletus edulis*)
1/2 kilo de salmón fresco
1 lata de tomate natural
1 vaso de nata líquida
1 cebolla roja
4 dientes de ajo
Pimienta negra
Aceite y sal

Preparación

Cocer la pasta con un poco de mantequilla y sal. Una vez cocida, pasarla por agua fría y reservar. En una cazuela guisar la cebolla y los dientes de ajos muy bien picado. Cuando la cebolla coja color, agregar los hongos fileteados, unos minutos más tarde añadir el salmón cortado en tacos. Rehogar y verter el tomate. Guisar durante 10 minutos. Salpimentar y verter la nata líquida. A fuego suave dejar reducir. Mezclar la pasta y calentar unos minutos y servir.

SPAGHETTI A LA TRUFA DEL POBRE

Ingredientes

1/2 kg. de spaghetti
300 gr. de cuerno de la abundancia (*Craterellus cornucopioides*)
3 dientes de ajo
1 guindilla
1 puerro
1/4 de litro de puré de tomate

Preparación

Hervir los spaghetti en agua, sal y un poco de mantequilla. Una vez hechos refrescarlos y escurrirlos. En una sartén freír el ajo, el puerro y la guindilla. Cuando tome color añadir las setas. Guisar unos minutos y agregar el tomate. Guisar bien y dar el punto de sal. Colocar los spaghetts en una bandeja y añadir la salsa bien caliente por encima.

PASTA VERDE EN CREMA DE PERRETXIKOS

Ingredientes

300 gr. de pasta verde (tagliatelle verdi)
250 gr. de nata líquida
1/2 kilo de perretxikos (*Calocybe gambosa*)
4 puerros
1 cebolla
1/2 litro de caldo de verduras
100 gr. de panceta magra
100 gr. de jamón
1 copa de coñac
150 gr. de mantequilla
Pimienta negra molida

Preparación

Cocer la pasta con un poco de mantequilla y sal. Escurrir y reservar. Cortar la cebolla en juliana y los puerros deshilados como mondadientes. En una cazuela poner la mantequilla y la verdura. Cuando esté tierna añadir los perretxikos, la panceta, el jamón y la copa de coñac. Dejar guisar e incorporar la nata líquida y el caldo de verdura. Reducir y añadir pimienta a gusto. Colocar la pasta en una bandeja y verter la crema bien caliente.

MACARRONES A LA CREMA DE QUESO Y PIE VIOLETA

Ingredientes

150 gr. de mantequilla
1 kilo de macarrones
250 gr. de nata
200 gr. de queso parmesano
1 kilo de pie violeta (*Lepista personata*)
Nuez moscada
Pimienta negra molida
Aceite y sal

Preparación

Hervir los macarrones en agua y sal con una cucharada de mantequilla. Escurrirlos y ponerlos a enfriar. En una cazuela de barro poner la mantequilla y echar las setas cortadas en lonchas finas. Agregar la nata y reducir. Incorporar el queso. Echar una pizca de nuez moscada y un poco de pimienta. Colocar los macarrones en una bandeja. Verter la crema por encima y gratinar unos minutos.

TORTELLINIS CON SENDERUELA

Ingredientes

1 kg. de tortellinis
400 gr. de senderuelas (Marasmius oreades)
3 dientes de ajo
1 guindilla
1 puerro
1/4 de litro de puré de tomate
Pimienta molida
2 ramitas de perejil
Aceite y sal

Preparación

Hervir los tortellinis con agua, sal y una pizca de mantequilla. Cuando estén a punto, refrescar en agua tibia y escurrir. Poner una sartén con aceite al fuego y freír el ajo, la guindilla y el puerro, todo finamente picado. Sin dejar dorar añadir los sombrerillos de las setas. Guisar unos minutos y agregar el tomate. Colocar los tortellinis en una bandeja. Pasar la salsa de tomate y setas por la turmix y verter por encima de la pasta. Se puede añadir un poco de queso rallado y gratinar unos minutos.

SPAGHETTI CON ANGULA DE MONTE

Ingredientes

500 gr. de spaghetti
500 gr. de Cantharellus lutescens
1 guindilla
5 dientes de ajo
3 ramitas de perejil
Aceite y sal

Preparación

Hervir los spaghetti 8 minutos, en agua, sal y un poco de mantequilla. Refrescar en agua fría y escurrir. Poner una sartén al fuego con la guindilla y los ajos cortados en láminas finas. Cuando estén dorados sacarlos del aceite. En este mismo aceite, saltear las setas unos minutos y a continuación añadir los spaghetti. Dejar unos minutos al fuego. Colocar en una bandeja, por encima se colocan las láminas de ajo y el perejil picado.

CREPES RELLENOS DE CREMA DE NÍSCALOS

Ingredientes

1 kilo de niscalos (Lactarius deliciosus)
1/4 de litro de nata líquida
1 cebolla
1 pimiento rojo
2 puerros
1 vaso de puré de tomate
Pimienta negra molida
100 gr. de harina
2 huevos
40 gr. de mantequilla
1/4 de litro de leche

Preparación

En un cazo verter la harina, los huevos, 20 gr. de mantequilla derretida, una ralladura de limón y sal. Añadir la leche hervida y fría. Mezclar bien y pasar por un colador. En una sartén con una pizca de aceite, echar dos cucharadas de la mezcla y mover para cubrir todo el fondo. Cuando este cuajada dar la vuelta e ir dorando ligeramente. Depositar los crepes en una bandeja. Limpiar los niscalos y picarlos en rodajitas cortas y finas. Picar la cebolla y los puerros en juliana. Poner una sartén al fuego con aceite y dorar la cebolla y el puerro. Agregar los niscalos y guisar. Salpimentar y verter el tomate. Dejar unos minutos al fuego e incorporar la nata. Reducir hasta que se forme una crema. Rellenar los crepes doblándolos en forma de torta o de canutillo. Servir tibio.

CANELONES CON SETAS DE PRIMAVERA

Ingredientes

24 canelones
6 higadillos de pollo
500 gr. de perretxikos (Calocybe gambosa)
1 cebolla grande
1 copa de coñac
100 gr. de queso rallado
3 cucharadas de puré de tomate
1 yema de huevo
1/4 de litro de salsa bechamel
Pimienta negra molida
150 gr. de mantequilla
Aceite y sal

Preparación

Cocer los canelones con agua sal y un poco de mantequilla unos 15 minutos. Pasarlos por agua fría y escurrir. Extenderlos separados. Limpiar los perretxikos y picarlos. Trocear la cebolla. Quitar a los higadillos los nervios y macerarlos en coñac. Guisar todo durante 30 minutos. Agregar sal y pimienta. Añadir la yema de huevo. Pasar por la batidora, si queda muy espeso agregar un poco de puré de tomate. Distribuir este relleno en los canelones y cerrarlos. Colocarlos en una bandeja de horno untada con mantequilla. Cubrirlos con la salsa bechamel, las cucharadas de tomate y el queso rallado. Gratinar el tiempo necesario.

HONGUITOS DE HOJALDRE RELLENOS DE BOLA DE NIEVE

Ingredientes

1 kg. de Bolas de nieve (Agaricus arvensis)
200 gr. de mantequilla
250 gr. de masa de hojaldre
250 gr. de nata líquida
2 huevos
1 cebolla

Pimienta negra y sal

Preparación

Una vez limpias las setas las cortamos en filetes no muy gruesos. Saltearlas con mantequilla a fuego medio, remover muy a menudo

hasta que cojan color de carne, reservar.

Hoy no es necesario hacer el hojaldre ya que lo venden congelado. Mientras lo dejamos descongelar, cortamos una cartulina con la figura de un hongo, lo colocamos encima de la masa y recortamos con la punta de un cuchillo. Colocarlos en una bandeja de horno, batir un par de huevos y con un pincel untamos los honguitos de hojaldre. Hornear a 150° unos minutos, dejar enfriar.

Pochar la cebolla con un poco de mantequilla, agregar las setas, guisar unos minutos y salpimentar. A continuación verter la nata, dejar reducir.

Cortar una tapa al honguito y los rellenamos con las setas, servir caliente.

SPAGHETTI A LA CREMA DE SETA DE ARDILLAS

Ingredientes

1/2 kilo de spaghetti
600 gr. de Seta de ardillas (Hygrophorus marzuolus)
1/4 de litro de crema de leche
1 cebolla
2 puerros
Pimienta negra molida
Aceite y sal

Preparación

Cocer los spaghetti con agua, sal y un poco de mantequilla. Escurrir y reservar. Picar la cebolla, el puerro y las setas. En una sartén blanquear la cebolla y el puerro y añadir las setas. Guisar bien y salpimentar.

Verter la crema de leche y reducir. Mezclar la crema con los spaghetti y servir caliente.

Las setas y los patés



PATÉ DE SETAS Y CODORNIZ

Ingredientes

350 gr. de *Lepista personata*
100 gr. de mantequilla
6 cucharadas de nata
6 huevos
3 codornices
1 cebolla
Pimienta negra molida
Aceite y sal

Preparación

Guisar las codornices con la cebolla, las setas y la pimienta. Preparar una tartera rectangular. Untar con mantequilla. Verter la salsa en el fondo de la tartera. Desmigar las codornices. Separar las setas y verter todo, al igual que la nata y los huevos batidos. Poner un recipiente con agua fría.

Colocar la tartera y dejar hervir hasta que quede sólido. Dejar enfriar y dar la vuelta. Cortar en rodajas y servir. Si se prefiere se puede confeccionar una bechamel para colocar en el fondo del plato y encima colocar las rodajas de paté.

PATÉ DE PERDIZ CON SETAS DE PÁRAMO

Ingredientes

3 perdices estofadas para dos moldes
1 kilo de *Leucopaxillus lepistoides*
1 cebolla roja grande
1 kilo de lonchas de tocino
12 hojas de gelatina
Pimienta negra molida
Aceite y sal

Preparación

Deshuesar las perdices apartando los hígados. En una picadora triturar la carne de la perdiz. Limpiar las setas y cortar en trozos muy finos. Poner una sartén al fuego con suficiente aceite y blanquear la cebolla finamente picada. Añadir las setas y guisarlas bien. Dejarlas escurrir. Mezclar las setas y la carne de la perdiz. Salpimentar y dejarlo macerar. Cortar el tocino en lonchas finas (es aconsejable tenerlo al menos tres horas en el congelador). Forrar con las lonchas los moldes y llenarlos con la masa hasta la mitad. Hacer con tocino un rollito con los hígadillos en el interior. Colocarlo sobre la masa y a continuación llenar con la masa hasta arriba. Tapar bien con el tocino y meter con una cazuela con agua al baño María en el horno muy caliente unos cuarenta minutos. Sacar los moldes de la cazuela y ponerles un peso para que se asiente.

Por último con los huesos de la perdiz hacer un caldo. Cuando esté hecho colarlo. En un cazo con agua fría remojar las hojas de gelatina. Cuando estén blandas hervir unos minutos en unos dos litros y medio del caldo. Verter la gelatina en el molde con un centímetro de espesor. Dejar enfriar en el frigorífico unas 24 horas.

DELICIAS DE CABRACHO Y ZIZAHORI

Ingredientes

2 cabrachos de 1/2 kilo
250 gr. de hongos
12 huevos
600 gr. de Zizahori (*Cantharellus cibarius*)
1 lata de tomate
2 cebollas
4 dientes de ajo
1/2 litro de nata
100 gr. de mantequilla
Pimienta a gusto.

Preparación

Se ponen a cocer los cabrachos con un poco de aceite, una cebolla, y los dientes de ajo. Después de frío desmigar y reservar.

En una sartén grande echar la mantequilla y la cebolla. Dorar ligeramente. Añadir todas las setas cortadas en lonchas y guisar bien. Salpimentar. Darle unas vueltas y mezclar con la nata. Reducir a fuego medio unos minutos.

Hacer el tomate en una sartén. Mezclar en una cazuela metálica el cabracho, las setas y el tomate. Pasar por la batidora. Cuando esté bien frío batir los huevos y mezclar todo. Untar unos moldes de mantequilla y pan rallado.

Repartir la mezcla. Forrar los moldes con papel de aluminio y poner a cocer al baño María en un recipiente grande. Servir frío acompañado de setas y pan tostado.

PATÉ DE TRUFA NEGRA

Ingredientes

350 gr. de hígado de cerdo
350 gr. de carne picada
350 gr. de manteca
1 trufa grande
1 vaso de vino blanco
3 dientes de ajo
3 ramitas de perejil
Pimienta negra
Aceite y sal

Preparación

Se pica el hígado de cerdo, la carne, la manteca, el ajo, el perejil y la trufa. Añadir el vino blanco. Batir cinco huevos y mezclar todo. Depositar en un molde. Poner al baño María unos cuarenta minutos. Si se pincha con un cuchillo y sale el filo limpio, estará hecho. Tenerlo dos días en la nevera. Antes de guardarlo se cubre la parte superior con manteca. Sazonar con pimienta y trocitos muy finos de trufa.

TERRINA DE HIGADILLOS Y FRUTOS DE ENCINA

Ingredientes

1/2 kilo de mantequilla
6 dientes de ajo
2 kilos de higadillos de pollo
1 kilo de *Hygrophorus penarius*
1 litro de nata líquida
12 huevos

Sal y pimienta verde

Preparación

Freír los ajos y dorar ligeramente. Añadir las setas cortadas en lonchas y guisar. Mezclar los higadillos y la nata líquida. Poner a punto de sal y pimienta. Dejar que vaya reduciendo y cuando esté a punto pasar por la batidora.

Batir los huevos y mezclar todo. A continuación untar los moldes con mantequilla y agregar la mezcla al molde para cocer al horno (al baño María) en un recipiente adecuado. Poner el horno a 180 grados. Dejar unos 40 minutos.

TERRINA DE SETAS Y CENTOLLO

Ingredientes

500 gr. de Cándidas (*Leucopaxillus candidus*)
1 centollo (de 1 kilo)
1 cebolla roja
1 vaso de nata líquida
2 cucharadas de maicena
Pimienta negra molida
Aceite y sal

Preparación

Cocer el centollo y desmigarlo. En una sartén con aceite dorar la cebolla. Incorporar las setas y guisar durante 30 minutos. Dar el punto de sal.

Añadir la carne del centollo, la nata y la pimienta. Reducir. Añadir la maicena y revolver hasta que se vaya formando una pasta homogénea. Dejar enfriar y pasar por la batidora. Colocar en terrinas de barro y sellar con mantequilla.

PATÉ DE HÍGADO DE MONTE

Ingredientes

400 gr. de *Fistulina hepática*
1 vaso de nata líquida
2 cebollas rojas
1 vaso de coñac
50 gr. de maicena
Pimienta negra molida
Aceite y sal

100 gr. de manteca de cerdo

Preparación

Limpiar la *Fistulina hepática*. Retirar la gelatina superior y parte del pie (para que esta seta esté en su punto de frescura, en el momento de recoger debe gotear un líquido rojizo por la parte superior). Cortarla en lonchas finas. Guisarla con una cebolla durante 30 minutos. Separar las lonchas.

Dorar la otra cebolla y añadir los filetes de *Fistulina*. Unos minutos después la nata. Dejar reducir unos minutos. Verter el coñac y la harina. Revolver constantemente. Salpimentar. Dejar reposar un par de horas. Pasar por la batidora. Colocar en cazuelitas de barro y sellar con manteca de cerdo o mantequilla fundida.



TERRINA DE SETAS DE PRIMAVERA

Ingredientes

500 gr. de setas de primavera (*Calocybe gambosa*)
6 higadillos de pollo
1 cebolla
1 vasito de brandy
100 gr. de mantequilla
Aceite de oliva
Pimienta negra molida

Preparación

Normalmente estamos acostumbrados a degustar esta seta en revuelto, pero también podemos elaborar una deliciosa terrina como ésta.

Una vez limpias las setas, picarlas en trozos finos, picar finamente la cebolla y dorarla ligeramente en una sartén con un poco de aceite, agregar las setas, salpimentar, transcurridos unos minutos añadir los higadillos, estofar unos veinte minutos revolviendo continuamente. Pasarlo por una batidora hasta conseguir una pasta cremosa. Depositarla en cazuelitas de barro y sellarlas con mantequilla fundida, de este modo podremos tenerlas en el frigorífico unos diez días.

TERRINA DE POLLO Y SETAS DE CAMPA

Ingredientes

1 pollo
1 kilo de champiñón (*Agaricus campestris*)
150 gr. de jamón
1 cebolla roja
2 puerros
1 vaso de coñac
150 gr. de manteca
3 ramitas de perejil
Aceite y sal

Preparación

Limpiar y cortar en trozos medianos el pollo. Aprovechar el hígado. Depositarlo en una cazuela, junto con la cebolla y el puerro. Cocer a fuego medio. Escurrir y enfriar. En una sartén grande poner un par de cucharadas de manteca. Guisar las setas bien picadas y el jamón. Cuando el agua de constitución se evapore, dejar al fuego unos minutos y agregar el coñac, pimienta y perejil. Reservar. Desmenuzar la carne del pollo. Incorporarla a las setas. Añadir la cebolla y el puerro del guiso. Guisar todo hasta que quede ligado. Triturarlo con la batidora hasta conseguir una pasta muy fina. Rellenar cazuelitas de barro y cubrir con manteca de cerdo.

TERRINA DE LANGOSTINOS Y TRUFAS

Ingredientes

1 trufa mediana
12 langostinos
1 cebolla roja
2 dientes de ajo
100 gr. de mantequilla
1 vaso pequeño de nata
1 copa de brandy
Pimienta negra

Preparación

Cortar la cebolla y los dientes de ajo y ponerlo en una sartén con la mantequilla. Pochar la cebolla y ajos. Cortar en láminas la trufa y pelar los langostinos y agregarlos a la cebolla, guisar unos minutos, salpimentar y añadir el brandy, dejar reducir y verter el

vaso de nata, dejar reducir unos minutos. Colar la salsa y reservar el resto para pasar por la batidora, procurando que quede como un paté. Untar una taza pequeña con mantequilla y rellenarla con la masa, refrigerar un par de horas.

Montar el plato echando un poco de salsa sobrante del guisado en el fondo, colocar la terrina desmoldada, verter un poco más de salsa por encima, podemos adornar con un par de langostinos y un poco de trufa.

PATÉ DE HIGADILLOS DE AVE Y HONGOS

Ingredientes

1 kilo de higadillos de ave
9 huevos
400 gr. de mantequilla pomada
150 gr. de hongos secos (*Boletus edulis*)
1/2 litro de nata líquida
1 decilitro de leche
Pimienta negra molida
Nuez moscada
Aceite y sal

Preparación

Remojar los hongos en leche durante dos horas. Sacarlos y ponerlos a cocer con la nata. Cuando estén tiernos retirar. En un recipiente alto, triturar los huevos, los higadillos y la mantequilla pomada. Añadir los hongos y la nata. Volver a triturar. Salpimentar y echar una pizca de nuez moscada. Untar moldes con mantequilla y verter la mezcla. Poner el horno a 180 grados y cocer a baño María durante 40 minutos. Dejar enfriar y cubrir con mantequilla o manteca de cerdo.

Las setas y los pescados

SETAS CON ALMEJAS A LA MARINERA

Ingredientes

400 gr. de Pleurotus ostreatus
500 gr. de almejas
6 dientes de ajo
8 ramitas de perejil
2 cucharadas de harina
1 vaso de vino blanco
2 vasos de caldo de pescado

Preparación

Escoger setas medianas y cortarlas en tiras finas longitudinales. Poner un sartén al fuego con suficiente aceite y freír las setas. Una vez fritas, poner a dorar el ajo y el perejil. Añadir la harina, remover y seguidamente verter el vino blanco, el caldo de pescado y por último las setas. Dejar que la salsa espese y reservar.

En una sartén ir abriendo las almejas y depositarlas en una bandeja. Regar con la salsa marinera y servir bien caliente.

BACALAO AL PIL-PIL EN SALSA NEGRA

Ingredientes

8 tajadas de bacalao medianas
8 dientes de ajo
1 litro de aceite suave de oliva
100 gr. de cuerno de la abundancia (Craterellus cornucopioides) secos

Preparación

Poner el bacalao a mojo unas 36 horas. Escoger tajadas no muy gruesas. Calentar el aceite y dorar el ajo cortado en láminas. Retirarlos y dejar enfriar un poco el aceite. Pasar las setas por un molinillo. Echar la harina de setas al aceite y revolver bien. Si tiene suficiente temperatura colocar las tajadas de bacalao y poco a poco montar la gelatina hasta que cuaje. Adornar con las tiras de ajo fritas.

CREMA DE PERRETXIKOS Y SALMÓN

Ingredientes

1/2 kg. de salmón
1 cebolla
3 huevos
250 gr. de nata
5 cucharadas de maicena
70 gr. de mantequilla
2 puerros 2 zanahorias
1 penca de apio.

Preparación

Limpiar los Perretxikos y trocearlos. Desespinar el salmón. Cocerlo en una cazuela con el puerro, la zanahoria, la cebolla y el apio, todo bien picado. Colar el caldo y desmiguar el salmón. Cocer los huevos y reservar. En una cazuela metálica derretir la mantequilla con los Perretxikos. Cuando estén guisados añadir la maicena, remover muy seguido para que no se pegue y segundos después verter suficiente caldo de la cocción del salmón. Dejar hervir unos minutos. Echar la nata y dejar reducir a fuego medio. Cuando reduzca a 3/4 verter el desmigado del salmón y los huevos cocidos picados, dejar unos segundos al fuego. Servir bien caliente en taza de consomé o plato.

FILETES DE LENGUADO CON PIE VIOLETA

Ingredientes

700 gr. de Pie violeta (Lepista personata)
6 filetes de lenguado
1 vaso de nata líquida
1 cebolla
1 cucharada de harina
Sal y aceite.

Preparación

Limpiar las setas y cortarlas en lonchas no muy grandes. Picar muy finamente la cebolla y dorarla en una sartén con un poco de aceite. Añadir las setas y guisar hasta evaporar el agua de constitución. Verter la nata y a fuego medio dejar reducir. Enharinar los filetes de lenguado y freír. Colocarlos en una bandeja y cubrirlos con la crema. Meter unos minutos al horno.



BONITO ENCEBOLLADO AL TXAKOLI CON ZIZA-HORI

Ingredientes

- 4 rodajas de bonito
- 1 Kg. de ziza-hori (*Cantharellus cibarius*)
- 1 botella de txakoli
- 4 cebollas
- Aceite de oliva

Preparación

En verano podemos aprovechar la presencia del bonito en las pescaderías y del *Cantharellus cibarius* en nuestros bosques, esta seta liga muy bien con este pescado.

En una cazuela echamos un buen chorro de aceite, agregamos la cebolla cortada en juliana, mientras cortamos las setas con los dedos. A continuación agregamos las setas y guisamos durante diez minutos, después pondremos las rodajas de bonito, verter el txakoli hasta cubrir, dejar hervir unos minutos y bajamos el fuego. Cuando haya reducido lo dejamos reposar unos minutos y servimos.

TXIPIRONES RELLENOS DE SETAS EN SALSA DE PUERROS

Ingredientes

25 txipirones
1.500 gr. de Perretxikos (*Calocybe gambosa*)
2 cebollas
6 puerros
8 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
60 gr. de mantequilla
1 vaso de nata
Sal y pimienta

Preparación

Limpiar los txipirones. Cortar muy finamente las setas. Saltearlas unos minutos en una sartén con aceite. Retirar. Picar el ajo y perejil. Dorarlo y agregar las patas de los txipirones. Guisar unos minutos y añadir las setas. Dar el punto de guiso y sal. Reservar. En una cazuela de barro picar la cebolla y el puerro en juliana. Verter los txipirones y dorar el conjunto. Dejar enfriar los txipirones. Rellenarlos. El sobrante del relleno lo echamos a la juliana de cebolla y puerro. Verter la nata y los txipirones rellenos y dejar reducir.

BACALAO CON PLATERAS

Ingredientes

5 trozos de bacalao
2 pimientos rojos
2 cebollas
3 berenjenas
3 tomates maduros
1 kg. de plateras (*Clitocybe geotropa*)

Preparación

Desalar el bacalao de un día para otro. Escurrirlo con un trapo de cocina. Colocar las tajadas en un papel de aluminio y cocerlo al horno durante siete minutos. Limpiarlo de espinas y piel. Guisar las berenjenas, tomates, pimientos y la cebolla todo bien picado. Cuando esté en su punto pasar por un chino. Limpiar las setas y cortar los sombreros en cuatro trozos. Freírlos en una sartén con aceite. Para emplatar poner la crema de tomates al centro, el bacalao alrededor y las setas encima.

SUPREMA DE MERLUZA CON SETAS DE PÚA

Ingredientes

1.500 gr. de merluza
3 pimientos verdes
3 dientes de ajo
1 kg. de lengua de vaca (*Hydnum repandum*)
1 docena de almejas
Caldo de pescado
Aceite y sal

Preparación

Limpiar la merluza y cortarla en rodajas. Salpimentar, enharinar y reservar. En una cazuela con aceite agregar el pimiento cortado en tiras bien finas. Agregar la merluza y revolver unos segundos. Reservar. En una sartén con suficiente aceite saltear las setas con el ajo bien picado. Guisar hasta que suelten el agua. Volver a poner la cazuela con la merluza al fuego. Añadir las setas y el caldo de pescado. Poner a punto de sal. Agregar las almejas y servir en cazuelitas de barro bien caliente.

HONGOS CON ARROZ SALVAJE Y MERO

Ingredientes

1 kg. de Boletas edulis
1/2 kg. de mero
10 colas de langostinos
1/2 kg. de arroz salvaje
1 cebolla
3 pimientos verdes
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Preparación

Lavar el arroz. Ponerlo a cocer durante 25 minutos y escurrir. Limpiar los hongos y cortarlos en lonchas. Picar el mero en tacos. Poner una paellera al fuego con aceite y echar la cebolla y el pimiento finamente picado. Cuando la cebolla esté blanda añadir los hongos, los tacos de mero y las colas de langostino. Guisar bien y agregar el arroz. Poner a punto de sal y pimienta.

CROQUETAS DE SETAS Y CABRACHO

Ingredientes

1 cabracho (de 350 a 500 gr.)
1/2 kg. de lengua de vaca (*Hydnum repandum*)
1 cebolla roja
4 dientes de ajo
1/4 litro de leche
3 cucharadas de harina
5 huevos
Pan rallado
Aceite y sal

Preparación

Cocer el cabracho con un poco de cebolla, un par de dientes de ajo y un poco de aceite. Dejar hervir durante quince minutos. Una vez frío, desmigarlo y reservar.

En una sartén con aceite picar cebolla y ajo suficiente. Añadir las setas bien picadas y guisarlas durante veinticinco minutos. Mezclar el cabracho con las setas y pasar por la batidora. Poner una sartén a fuego lento con un poco de aceite. Verter la masa y añadir la leche. Revolver y espolvorear con harina hasta obtener una masa compacta. Dejarla enfriar. Pasar las croquetas por huevo y pan rallado y freír en abundante aceite.

CALAMARES ENCEBOLLADOS CON SETAS DE ABRIL

Ingredientes

1 kg. de calamares
500 gr. de setas de abril (*Calocybe gambosa*)
2 cebollas rojas
1 vaso de vino tinto
Aceite de oliva

Preparación

Después de limpiar los calamares los cortamos en tiras un poco gruesas. Cortar las cebollas en aros. En una cazuela metálica ponemos los calamares y la cebolla, poco después agregamos el vino tinto, guisamos a fuego medio unos treinta minutos, procurando que la cebolla se deshaga, poner a punto de sal. Limpiar las setas y saltearlas en una sartén, sazonar, incorporar a los calamares, mezclar con los calamares y terminar de guisar unos minutos más.

MEJILLONES TRUFADOS EN SALSA DE CENTOLLO

Ingredientes

3 kilos de mejillones
2 trufas medianas (*Tuber*)
1 centollo pequeño
6 ramitas de perejil
6 dientes de ajo
1 vasos de vino blanco
100 gr. de maicena
2 litros de caldo (verdura o pescado)
Aceite, sal y pimienta

Preparación

Limpiar los mejillones. En una cazuela metálica cocerlos al vapor sin dejar retraer la carne. Cocer el centollo. Dejar enfriar y desmigar. En una cazuela de barro con suficiente aceite dorar el ajo cortado en lonchas. Agregar la maicena, revolver muy seguido y verter el vino blanco. Seguir revolviendo con una paleta de madera. Añadir el caldo y las trufas cortadas en lonchas finas. Cocer hasta la reducción. La salsa debe quedar más bien espesa. Agregar el desmigado del centollo y el perejil. Colocar los mejillones en una fuente con una sola cáscara y cubrirlos con la salsa bien caliente.

BONITO ESCABECHADO CON HONGOS AZULADOS

Ingredientes

500 gr. de lomo de bonito
200 de hongos azulados (*Boletus erythropus*) en conserva de vinagre
6 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 guindilla seca
Pimienta negra
Aceite de oliva

Preparación

Cortar en medallones el lomo de bonito y lo freímos en abundante aceite sin que coja color y reservar. En una cazuela metálica echamos aceite sobrante del frito, incorporamos el ajo picado, cuando se dore ligeramente agregamos los hongos fileteados y el vino blanco, dejar hervir a fuego suave, salpimentar. Dejar unos minutos reducir y añadimos el bonito, retirar del fuego y dejar reposar, de un día para otro estará mejor.



ROLLITOS DE GALANPERNAS CON SALMÓN AHUMADO

Ingredientes

12 sombreros de galanpernas (*Macrolepiota procera*)
250 gr. de salmón ahumado en lonchas finas
4 huevos
150 gr. de harina
8 dientes de ajo
Aceite de oliva

Preparación

Debemos procurar que las setas estén muy frescas, retiramos los pies y frotamos con un cuchillo las escamas del sombrero. En una sartén calentamos primero el aceite y vamos friendo los sombreros de las galanpernas uno a uno, primero con las láminas hacia abajo, echamos sal sin excederse y vamos consiguiendo una fritada jugosa.

Una vez retiradas las setas ponemos en un sombrero una loncha de salmón y la tapamos con el sombrero. Pasar por harina y huevo y freímos en abundante aceite. Para servir cortar en cuatro trozos.

Se pueden acompañar con una salsa fina o una bechamel.

CARRILLERAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ZIZA-ORI

Ingredientes

1 kilo de carrilleras de merluza
500 gr. de ziza-ori (*Cantharellus cibarius*)
6 ramitas de perejil
6 dientes de ajo
100 gr. de harina
1 litro de fumé (caldo de pescado)
1 cebolla roja

Preparación

Limpiar las setas y cortarlas con las manos en tiras finas, si son pequeñas enteras. Cortar la cebolla finamente y saltearla unos minutos junto con las setas.

Extender las carrilleras y harinarlas. En una cazuela de barro echar suficiente aceite, agregar los ajos picados y dorarlos. A continuación vamos incorporando las carrilleras, poniendo el fuego suave, verter poco a poco el caldo y después las setas. Dejar a fuego suave unos 6 ó 7 minutos, si es necesario agregar más caldo. Servir caliente.

CONSUMÉ DE BITIGARRAS Y CABRACHO

Ingredientes

500 gr. de bitigarras (*Leucopaxillus candidus*)
1 cebolla roja mediana
1 cabracho de unos 250 gr.
1 puerro grande
1/2 vaso de aceite suave.

Preparación

Escoger los ejemplares jóvenes y frescos. Limpiar y filetear. Limpiar el cabracho. Poner un cazo con agua al fuego. Picamos la cebolla y el puerro. Añadir un poco de aceite y el cabracho. Cocer y dar el punto de sal. Colar el caldo y pasar por un chino la cebolla y el puerro. Desmigar el cabracho en trozos medianos y apartarlo del caldo. Añadir las setas al caldo y cocer durante quince minutos. Con una batidora se tritura bien. Dejar hervir unos segundos e incorporar el pescado. Servir bien caliente.

CAZUELA DE ARROZ CON SEPIA Y TRUFA DEL POBRE

Ingredientes

500 gr. de sepia
300 gr. de cebolla
100 gr. de piñones
800 gr. de arroz
500 gr. de Trufa del pobre (*Craterellus cornu-copioides*)
1 vaso de aceite
4 bolsas de tinta de sepia

Preparación

Limpiar la sepia y cortarla en trozos pequeños. En una cazuela con aceite, rehogar la cebolla. Añadir la sepia y las setas cortadas en tiras con los dedos. Guisar y agregar los piñones. Verter las tintas disueltas en agua y dejar guisar. Cocer el arroz y darle el punto de sal.

Para emplatar colocar el arroz en un cuenco. Separarlo y colocarlo en el centro del plato. Alrededor del arroz verter la sepia y las setas con la salsa.

CAZUELITA DE ZUZAS CON ANCHOAS DEL ABRA

Ingredientes

1 kilo de anchoas
1/2 kilo de zuzas (*Calocybegasambosa*)
12 dientes de ajo
12 ramitas de perejil
1 vaso de vino blanco
Sal y aceite

Preparación

Limpiar las anchoas separándolas de espinas y colas. Limpiar las setas, si son de tamaño mediano, cortar en cuatro partes. Saltearlos con un poco de aceite y dejar que suelten el agua. En una cazuela de barro con suficiente aceite echar los ajos en lonchitas finas. A punto de tomar color añadimos las setas. Dejar un par de minutos y a continuación el perejil. Agregar las anchoas y bajar el fuego. Mover la cazuela de vez en cuando. Añadir un poco de vino blanco. Dejar unos minutos y servir bien caliente.



REVUELTO DE GULAS Y PIE AZUL

Ingredientes

2 paquetes de gulas
800 gr. de pie azul (Lepista nuda)
6 dientes de ajo
Aceite de oliva

Preparación

Descongelar las gulas, limpiar y picar las setas en trozos no muy grandes. Saltear las setas en una sartén con aceite a fuego suave para que suelten su agua poco a poco ya que es una seta bastante gelatinosa que conviene deshidratar suavemente y poner a punto de sal. Cortar el ajo en láminas finas y en una cazuela de barro grande y con abundante aceite salteamos el ajo hasta que coja color, seguidamente echamos las gulas, mover con cuidado con una cuchara de palo, echamos las setas, dar unas vueltas y servir en cazuelitas de barro bien calientes.

COGOTE DE BONITO CON NÍSCALOS AL HORNO

Ingredientes

2 cogotes de bonito
300 gr. de Níscalos (*Lactarius deliciosus*)
2 cebollas
5 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco

Preparación

Con las conservas de setas en vinagre podemos realizar un buen número de platos tanto de ensaladas como de platos calientes, por eso es conveniente en su tiempo recolectar y conservar para el resto del año. En una bandeja de asar colocamos el cogote, sazonomos y agregamos un poco de aceite.

Calentar el horno a 200° y asar vigilando frecuentemente, cortar las cebollas y los ajos en juliana, pocharlo en una sartén, añadir los níscalos fileteados, verter el vino blanco. Rehogar todo y dejamos reducir. Una vez asado el cogote lo colocamos en una fuente y lo regamos con la salsa de los níscalos y metemos la fuente 2 minutos al grill. Servir caliente.

DELICIAS DE MAR CON SABOR A BOSQUE

Ingredientes

2 rodaballos
1/2 kilo de Seta vinosa (*Amanita rubescens*)
60 gr. de mantequilla
2 cebollas

1/4 litro de nata líquida

Preparación

Desespinar y quitar las pieles a los rodaballos. Extraer sus lomos. Con los restos y una cebolla hacer un caldo. Con los lomos hacer un rollito y atarlos con un hilo fuerte. Cuando el caldo comience a hervir, añadir los rollitos y dejarlos un par de minutos. Colar el caldo y reservar.

Cortar los sombreros de las setas en cuatro trozos. Saltearlas en una sartén con un poco de aceite. Dar el punto de sal.

En una sartén poner la mantequilla y ablandar la cebolla finamente picada. Añadir las setas y guisar unos minutos. Verter el caldo con una pizca de maicena y la nata. Dejar reducir y echar más caldo si es necesario. Sazonar. Colocar los rollitos en una bandeja y napar con la salsa. Se puede adornar con un poco de verdura cortada en juliana.

ALMEJAS CON RAPE Y SETAS EN SALSA

Ingredientes

40 almejas grandes
1 kg. de Seta de los caballeros (*Tricholoma equestre*)
12 pimientos secos
1/2 kilo de rape
100 gr. de harina
6 puerros
3 cebollas
1 vaso de coñac
Sal y aceite

Preparación

Cocer el rape con dos puerros y una cebolla. Colar el caldo y reservar. Cortar las setas en lonchas finas, guisarlas y darles el punto de sal. Poner al fuego una cazuela con medio vaso de aceite. Agregar el resto de puerros y otra cebolla todo bien picado. Dejar guisar sin quemar. Verter una cucharada de harina y remover bien. Agregar el caldo del rape. A continuación las setas, el coñac, y la carne de los pimientos secos. Dejar cocer y reducir un poco. Desmigalar el rape. Comprobar el punto de sal y dejar reposar.

En una sartén con un poco de aceite abrir las almejas. Colocarlas en una fuente y napar con la salsa. Servir bien caliente.



BACALAO FRESCO CON LENGUA DE VACA

Ingredientes

6 colas de bacalao fresco
400 gr. de Lengua de vaca (*Hydnum repandum*)
50 gr. de harina
2 huevos
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 vaso de vino de Oporto
Aceite de oliva y pimienta negra molida

Preparación

Una vez limpias las lenguas de vaca meterlas a mojo en leche por lo menos una hora, esto se hace para quitar el amargor que puedan tener, sobre todo las que salen en los hayedos en verano. Después de este consejo cortaremos las setas en láminas no muy gruesas, al igual que la cebolla y el ajo. Guisar todo junto en una sartén, cuando esté bien guisado que apenas se perciba la cebolla, se añade el vaso de Oporto y una pizca de pimienta, reducir y reservar. Sazonar la cola de bacalao fresco y pasarlo por harina y huevo batido y freírlo. Colocamos dos colas de bacalao en una fuente y la guarnición de setas en un costado.

LENGUADO AL HORNO EN COMPOTA DE CALABACÍN Y ZIZA-ORI

Ingredientes

1 lenguado de 350 gr.
300 gr. de ziza-ori (*Cantharellus cibarius*)
1 cebolla
1 calabacín pequeño
1/2 vaso de nata líquida
50 gr. de mantequilla
Pimienta negra
Aceite de oliva

Preparación

Quitar la piel y las espinas al lenguado y reservar. Picar finamente la cebolla, el calabacín y las setas en tiras con las manos. Poner la cebolla a pochar, después el calabacín y las setas, guisar a fuego suave unos veinte minutos, salpimentar y agregar la nata líquida, reducir sin dejar que se pegue. Calentar el horno a 200°, en una placa de horno colocamos unas láminas de mantequilla, sazonar el lenguado y lo colocamos en la placa, hornear unos diez minutos. Podemos emplatar o colocar en una fuente, previamente cubrimos el fondo con la crema de calabacín y setas y encima el lenguado.

ANCHOAS AHUMADAS CON LENGUA DE VACA EN ESCABECHE

Ingredientes

24 anchoas ahumadas
12 setas en conserva de vinagre (*Hydnum repandum*)
6 dientes de ajos
Aceite de oliva

Preparación

Poner en una fuente las anchoas estiradas y cubiertas de aceite de oliva y mientras preparamos los ajitos y las setas se van macerando las anchoas. Cortamos en láminas finas las setas y las reservamos para así cortar finamente los dientes de los ajos que con un poco de aceite doraremos ligeramente, teniendo todo a punto terminamos el plato escurriendo de aceite las anchoas añadimos por encima las setas, salpicamos por encima el ajo y del aceite sobrante con una cuchara echamos un poco por encima de las setas.

CHIPIRONES ENCEBOLLADOS CON SALTSAPERRETXIKOS

Ingredientes

1.500 gr. de chipirones
600 gr. de Saltsaperretxikos (*Cantharellus cibarius*)
3 cebollas
2 copas de brandy
Aceite de oliva

Preparación

Limpiar bien los chipirones si son pequeños se guisarán enteros y si son grandes los cortamos en dos o más trozos. Una vez de tener los chipirones a punto lo que hacemos es cortar las cebollas en juliana es decir muy fina y las setas en tiras con los dedos. En una cazuela grande echamos un buen vaso de aceite de oliva y ponemos al fuego primero la cebolla y seguido los chipirones. Estofar unos veinte minutos, añadimos las setas dejamos guisar diez minutos más. Poner a gusto de sal y echar la copa de brandy comprobamos la textura de los chipirones y en unos minutos estarán en su punto.

TAQUITOS DE BONITO EN SALSA DE TOMATE SOBRE SETAS DE OSTRA

Ingredientes

1 1/2 kg. de setas de cultivo (*Pleurotus*)
400 gr. de bonito
1 lata de kilo de puré de tomate
2 cebollas
6 dientes de ajo
Aceite de oliva

Preparación

Vamos friendo las setas de cultivo enteras, primero con las láminas hacia abajo y al darlas la vuelta echamos la sal a las láminas, dejando que vayan tomando color de carne frita. Una vez fritas escurriéndolas.

En una sartén grande echamos la cebolla y los ajos bien picados y dejar que se doren bien. Agregar el puré de tomate y hacer suavemente. Cortar el bonito en taquitos y lo añadimos al puré. Emplatar poniendo cuatro o cinco setas en el plato y cubrir las con la salsa de tomate y bonito.



ENSALADA TIBIA DE RAPE Y HONGOS AZULADOS

Ingredientes

400 gr. de colas de rape
300 gr. de hongo azulado (*Boletus erythropus*) en conserva de vinagre
4 cogollos
12 espárragos gruesos
3 tomates de ensalada
8 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
50 gr. de harina
Aceite de oliva (1°)

Preparación

Limpiar los cogollos, cortar en cuatro partes y dejar escurrir. Filetear los hongos y saltearlos con un poco de aceite, poner a punto de sal y reservar. En una cazuela metálica dorar el ajo, cuando coja color añadir la harina, revolver y verter parte del agua de los espárragos, hervir unos minutos y agregar los hongos, guisar unos minutos. Añadir el rape, guisar procurando que no se pegue, comprobar el punto de sal y dejar enfriar un poco. Montar los platos, ponemos cuatro trozos de cogollos haciendo una cruz, dejando el centro libre, dos lonchas de tomate, sazonar y añadir una pizca de vinagre y aceite de oliva, colocar unas puntas de espárragos entre los cogollos, colocar unas cucharadas del guiso de rape y setas en el centro, adornar con perejil y servir.



ALMEJAS CON BECHAMEL DE PERRETNIKOS

Ingredientes

- 1 kg. de almejas
- 500 gr. de Perretxikos (Calocybe gambosa)
- 6 dientes de ajo
- 6 ramitas de perejil
- 1 vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de harina

Preparación

Limpiar y cortar las setas. En una sartén con suficiente aceite, picar el ajo, el perejil y añadir las setas. Guisar durante quince minutos. Echar la harina y revolver muy seguido. Verter el vino blanco. Dejar a fuego suave unos minutos. En una cazuela echar un poco de aceite, calentar y verter las almejas, revolver hasta que se abran y agregar la bechamel, dejar unos minutos al fuego y servir.



BUEY DE MAR CON MAYONESA DE NÍSCALOS

Ingredientes

2 bueyes de mar medianos
8 niscalos (*Lactarius deliciosus*) en conserva de vinagre
3 huevos
Aceite de oliva
Pimienta negra molida

Preparación

Para confeccionar este plato tenemos que montar una mayonesa de niscalos (ver la receta de mayonesa de setas).

Cocer los bueyes de mar con bastante sal (el que prefiera puede añadir una hoja de laurel), cocerlos unos 18 minutos, dejar enfriar, sacarles la carne y desmigarla. Mezclar con la mayonesa de setas, dejar una hora en nevera y servir. Se puede añadir un picadillo de cebolla y huevo cocido.

TORTILLA DE BACALAO CON HONGOS Y PIMIENTOS

Ingredientes

250 gr. de bacalao
300 gr. de Boletos azulados.(Boletus erythropus)
8 huevos
1 cebolla
1 pimiento rojo
2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
Aceite de oliva

Preparación

Primero se debe tener el bacalao en remojo por lo menos 24 horas. Primero se debe tener el bacalao en remojo por lo menos 24 horas. Cortar la cebolla, pimientos y los ajos en juliana. Cortar los sombreros de los hongos en lonchas finas.

Poner suficiente aceite a calentar y agregar la verdura y los hongos, poner a punto de sal y guisar bien. Secar bien el bacalao y agregarlo a la mezcla, revolver y dejar unos minutos, retirar. Batir los huevos y añadir la mezcla, hacer la tortilla a gusto y servir.

COLMENILLAS RELLENAS DE SALMÓN

Ingredientes

1.500 gr. de colmenillas (Morchellas) medianas
500 gr. de salmón fresco
2 cebollas
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
2 puerros
100 gr. de mantequilla
1 vaso de nata líquida

Preparación

Como siempre lo más delicado es limpiar bien las colmenillas. En una olla a presión echamos las colmenillas, una cebolla, un puerro, pimiento verde, pimiento rojo, todo troceado, verter 1/4 de litro de agua y un trocito de mantequilla y un poco de sal, cocer y cuando empieza a hervir tener unos quin-

ce minutos. Mientras se enfría cortamos el salmón en taquitos, salpimentar y reservar. Cortar finamente el resto de la verdura, en una cazuela metálica la salteamos con un poco de mantequilla y aceite, una vez guisadas pasarlas por el pasapuré, volver a echar a la cazuela y esta vez acompañada de una porción del caldo de cocción, hervir durante unos minutos y retirar. Rellenar las colmenillas con el salmón, colocarlas en la cazuela y cocer unos veinte minutos a fuego medio. Cuando vaya reduciendo la salsa agregar la nata líquida y seguir guisando hasta conseguir una crema.

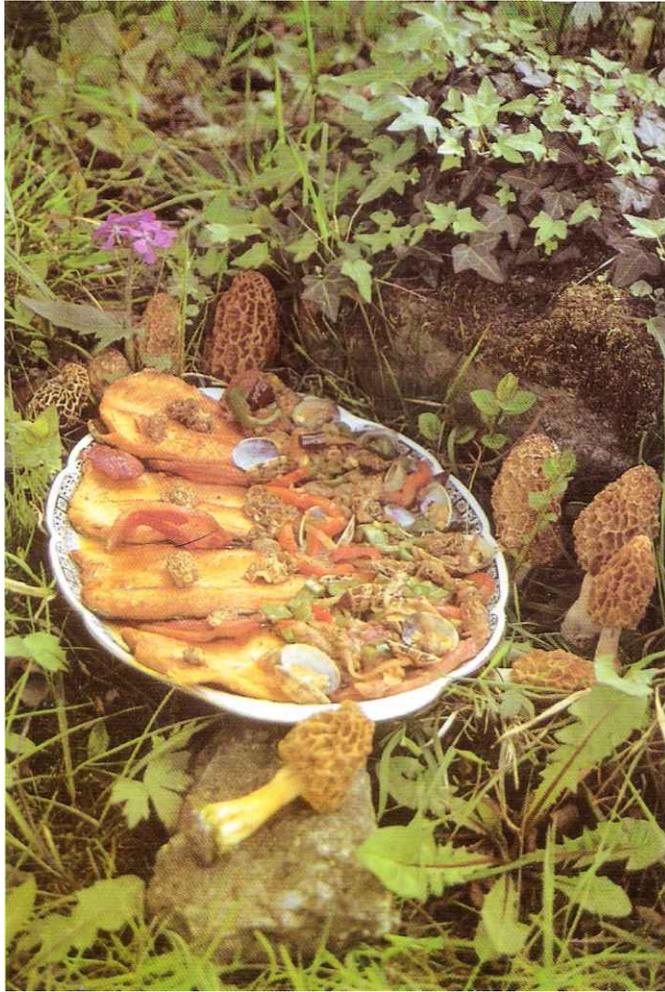
SALMÓN CON COLMENILLAS ENCEBOLLADAS

Ingredientes

4 lonchas de salmón fresco y de unos dos centímetros
25 colmenillas medianas (Morchella esculenta)
2 pimientos verdes
2 pimientos rojos
2 cebollas
1 vaso de vino blanco
1 guindilla seca poco picante
Aceite de oliva
Pimienta negra.

Preparación

Después de limpiar las colmenillas lo primero que vamos a hacer es cortar la cebolla y los pimientos en aros finos que estofaremos en una sartén con suficiente aceite donde también echaremos las colmenillas cortadas en su mitad. Mientras tanto vamos friendo las lonchas de salmón con muy poquito aceite, una por una y sin dejar dorar demasiado. Colocarlas en una cazuela metálica y agregar el estofado de colmenillas. Añadir el vino blanco y salpimentar. Dejar a fuego suave unos minutos y degustar pues son platos para comer recién hechos.



TRUCHAS ASALMONADAS CON COLMENILLAS Y ALMEJAS

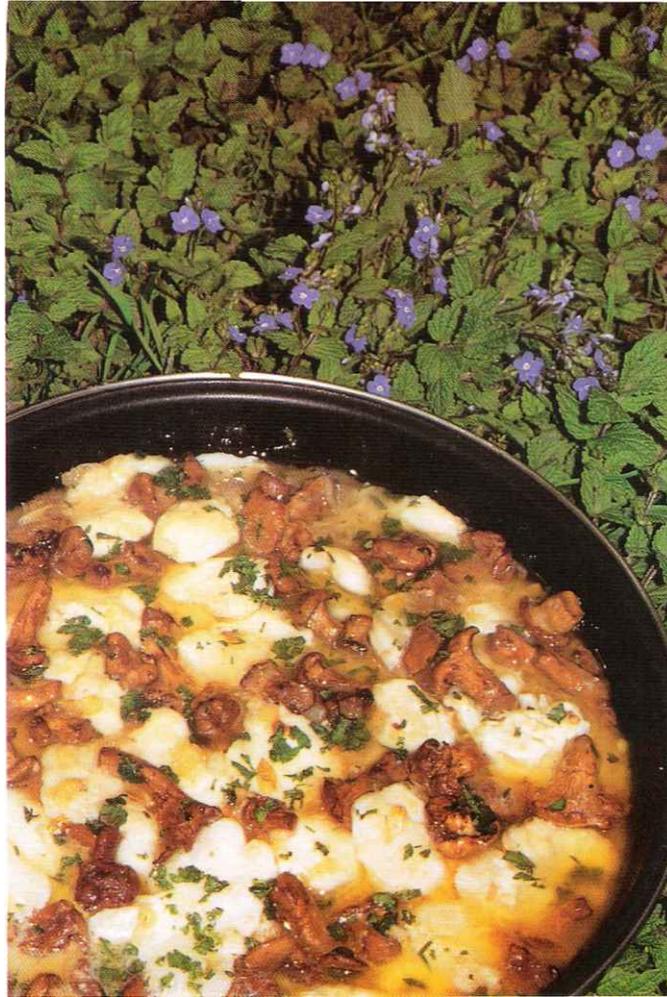
Ingredientes

3 truchas asalmonadas	1 pimiento rojo
25 colmenillas (Morchella esculenta)	2 pimientos verdes
500 gr. de almejas	1 vaso de vino blanco
2 cebollas	Aceite de oliva y pimienta negra molida

Preparación

Primeramente limpiar las colmenillas separando con un corte el pie y a continuación las lavamos en abundante agua por dentro y fuera para eliminar todas las impurezas, tierra hormigas y babosas pues todo ello se concentra en su interior y también en sus alvéolos, si son para relleno así enteras están bien pero en este caso las cortamos por la mitad y con un trozo de cebolla y un poco de sal las cocemos durante quince minutos contando desde que empieza a hervir, después las reservamos. A continuación cortar la cebolla en aros y los pimientos y en una sartén vamos estofando, cuando coja color agregamos las colmenillas que irán cortadas en su mitad, las rehogamos, salpimentamos y en cinco minutos las tendremos a punto.

A continuación abrimos las truchas a la mitad retirando la cabeza y la espina central dejando los lomos, ponemos a gusto de sal y vamos friendo sin dejar tostar demasiado, después de fritos los colocamos en una fuente y dejamos unos minutos. Abrir las almejas con un poco de aceite en una sartén, las colocamos en la fuente y terminamos echando el estofado de colmenillas por encima.



ZIZAHORI CON KOKOTXAS DE MERLUZA

Ingredientes

500 gr. de kokotxas de merluza
350 de Zizahori (Cantharellus cibarius)
2 dientes de ajo
1 cebolla
6 ramitas de perejil
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
Aceite de oliva
1 vaso de caldo de pescado

Preparación

Limpiar bien las kokotxas, sazonarlas y enharinarlas, sacudirlas ligeramente para quitar el exceso de harina. Filetear las setas, la cebolla, los ajos y el perejil. Poner una cazuela metálica a fuego medio con un poco de aceite, agregar la cebolla y los ajos, cuando tome color añadir las setas y guisar unos 10 minutos, echar una pizca de harina y verter el vino blanco, seguidamente las kokotxas, el caldo de pescado y el perejil. Poner a fuego suave, mover continuamente como si se tratase de un pil-pil, comprobar el punto de sal y servir.



RAPE EN SALSA CON SETAS DE ARDILLAS

Ingredientes

- 1 Kg. de rape
- 1 kilo de setas de ardillas (*Hygrophorus marzuolus*)
- 6 dientes de ajo
- 6 ramitas de perejil
- 1 lata de espárragos
- 2 cucharadas de harina
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva

Preparación

Cortar el rape en rodajas. Limpiar con delicadeza estas setas ya que son bastante frágiles, debemos tener cuidado con la parte superior o cutícula ya que se pega la arcilla y restos de hojas. Cortarlas en trozos medianos y guisarlas en una sartén con un poco de aceite, remover con frecuencia y dejar que evaporen el agua, poner a punto de sal y retirar escurriendo el aceite. Poner una cazuela al fuego con aceite a fuego suave, picar los ajos y dorarlos. Pasar las rodajas de rape por harina y las echamos a la cazuela, dar una vuelta, verter el vino blanco y un poco de agua de los espárragos, hervir unos minutos, seguidamente agregar las setas y el perejil bien picado. Dejar a fuego suave unos cinco minutos e incorporar los espárragos. Servir caliente.



ANGULAS DE MONTE CON CONGRIO Y PATATAS

Ingredientes

1 kg. de angulas de monte (*Cantharellus lutescens*)
1500 gr. de patatas
5 rodajas de congrio medianas
12 ramitas de perejil
8 clientes de ajo
Aceite de oliva

Preparación

Limpiar las setas y lavarlas, extenderlas en paño un par de horas. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas no muy gruesas. Poner a fuego una cazuela de barro, echar medio vaso de aceite, calentar y añadir los ajos en lonchas, dorar un poco, echar las setas y guisar, dejar desaparecer el agua de las setas. Agregar las patatas y rehoglarlas y añadir el agua y el perejil, cocer unos quince minutos. Incorporar las tajadas de congrio, sazonar y terminar de guisar.



BONITO ENCEBOLLADO EN SALSA NEGRA

Ingredientes

1 kg. de lomos de bonito
500 grs. de *Craterellus cornucopioides*
1 cebolla
2 pimientos rojos
1 puerro
1/2 litro de vino blanco
1 vaso de vinagre de Níscalos (*Lactarius deliciosus*)
8 dientes de ajo
2 guindillas secas
Aceite de oliva

Preparación

Para hacer la salsa cortamos finamente la cebolla, puerro y pimientos, pocharlo todo en una cazuela, añadir las setas que pueden ser secas, añadir un vaso de caldo de verduras, reducir, poner a punto de sal y reservar.

Cortar el lomo de bonito en tacos un poco gruesos, sazonar y freír procurando que no se sequen. En una cazuela con suficiente aceite doramos los ajos picados, añadir el vino blanco y el vinagre de la conserva de los níscalos, echamos unos trozos de guindilla, pasados un par de minutos agregar el bonito, poner el fuego suave y hervir durante quince minutos. Servir.



ROLLITOS DE TRUCHA AL TXAKOLI Y SETAS DE OTOÑO

Ingredientes

2 truchas asalmonadas
1/2 Kg. de setas de otoño (de distintas especies)
100 gr. de jamón
1/4 litro de txakoli
4 dientes de ajo
100 gr. de mantequilla
8 cebollitas pequeñas (chalotas)

Preparación

Limpiamos las truchas, abrirlas a la mitad para sacar los lomos que desespinares con cuidado y reservar.

Cortamos en juliana las cebollitas, ajos y las setas. Poner todo en una sartén, Pochar la cebolla y ajos, añadir las setas y ser moderados con la sal ya que el relleno llevará jamón. Dejar enfriar y mientras con el aceite sobrante de las setas la ponemos en una cazuela metálica, echamos poco a poco el txakoli y dejamos hervir unos minutos y retirar. Ponemos los lomos de trucha con la piel hacia abajo y colocamos una loncha fina de jamón, por encima el picadito de setas y poco a poco vamos enrollando y los amarramos. Terminado esto los pasamos por la sartén y los colocamos en la cazuela con la salsa de txakoli, guisar unos minutos y ser-



ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS DE YEMITAS

Ingredientes

300 gr. de salmón ahumado
400 gr. d yemitas (Amanita caesarea)
1/2 litro de aceite vegetal
5 niscalos en conserva de vinagre
Pimienta negra molida
2 huevos

Preparación

Limpiamos y cortamos las setas en trocitos pequeños. Saltearlas en una sartén con un poco de aceite, sin hacerlas demasiado, simplemente cuando el agua de constitución se espese, retirar y escurrir.

Con los niscalos, los huevos y el aceite vegetal hacemos una mayonesa. Mezclar esta mayonesa con las setas. Rellenar las lonchas de salmón ahumado y hacer rollitos. Emplatar y con una manga pastelera adornar con la mayonesa sobrante.



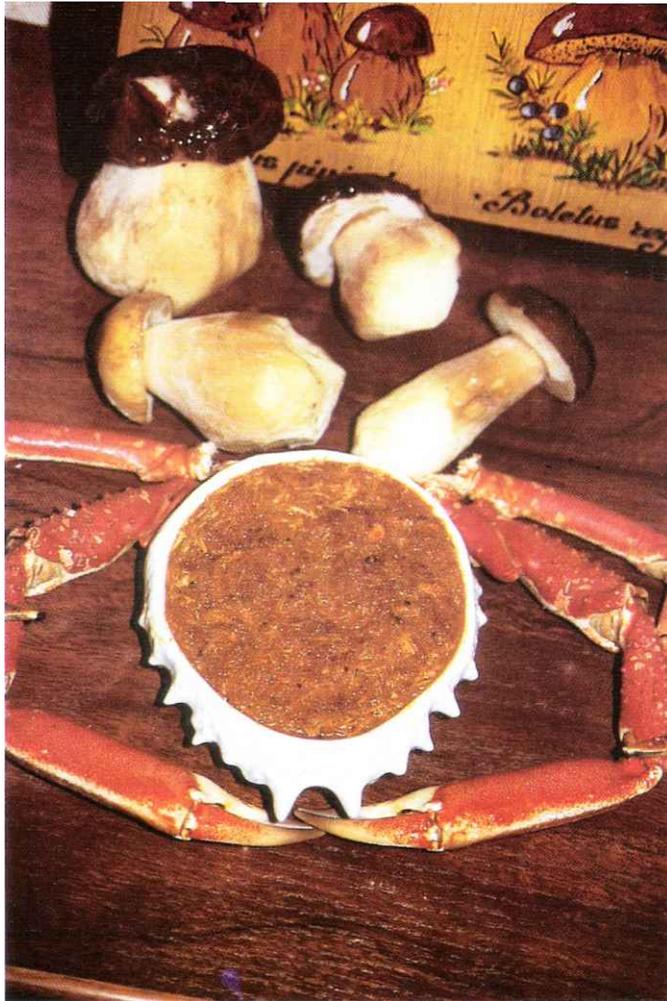
BESUGO AL HORNO CON LENGUA DE VACA EN VINAGRETA

Ingredientes

2 besugos de 1/2 Kg.
350 gr. de lengua de vaca (*Hydnum repandum*) en conserva de vinagre
8 dientes de ajo
1/4 litro de aceite de oliva
Pimienta negra molida
1 vaso de vino blanco
3 limones

Preparación

En una placa de asar colocar los dos besugos y hacer tres cortes en los lomos para colocar unas rodajas de limón, sazonar y agregar un poco de aceite. Poner el horno a 180° y cuando esté caliente asar los besugos unos veinte minutos. Mientras en una cazuela metálica ponemos aceite y cuando esté caliente agregar los ajos fileteados, cuando tomen color incorporar la lengua de vaca, si son pequeñas enteros y si son grandes fileteadas, verter el vino blanco y dejar reducir, se puede añadir unos trozos de guindillas secas. Una vez terminados los besugos emplatarlos y napar con la salsa de setas.



DELICIAS DE HONGOS Y CENTOLLO AL HORNO

Ingredientes

1 centollo mediano	1 pimiento rojo
300 gr. de hongos (<i>Boletus edulis</i>)	1 pimiento verde
500 gr. de tomates maduros	1 vaso de nata
1 cebolla	Aceite de oliva y pimienta negra

Preparación

Cocer el centollo, dejar enfriar y desmigarlo. Limpiar los hongos y filetearlos en trozos pequeños, separar los pies de los sombreros. Poner una sartén con un poco de aceite al fuego, echar primero los pies y transcurridos unos minutos los sombreros, guisar durante diez minutos, dar el punto de sal y retirar. Cortar la cebolla y los pimientos en juliana muy fina, guisar todo en una cazuela metálica, pochar sin dejar quemar. Pelar los tomates o escaldarlos para retirar las pieles. Estofar todo y dejar reducir. Agregar los hongos y salpimentar. Verter la nata, reducir a fuego suave. Añadir el centollo desmigado. Mezclar todo y terminar rellenando las conchas. Gratinar unos minutos y servir.

MORILLAS RELLENAS DE BACALAO EMPANADAS

Ingredientes

1/2 kg. de morillas (Morchellas) de tamaño medio
1 tajada de bacalao seco de 200 gr.
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 pimiento rojo
1 puerro
2 huevos
50 gr. de pan rallado
Pimienta negra
Aceite de oliva

Preparación

Debemos limpiar a fondo las morillas, sobre todo en el interior ya que puede haber insectos y babosas. Elegir las morillas enteras y de tamaño medio. Depositarlas en una olla a presión junto con las verduras cortadas en trozos, 1/4 litro de agua, un poco de aceite y sal. Estofar durante quince minutos desde que empieza a hervir. Desmigalar el bacalao que previamente ha estado 24 horas en agua. Rehogarlo en aceite de oliva y rellenar las morillas. Rebozarlas y freírás en abundante aceite. Se pueden degustar así o acompañadas de una salsa suave.

SETAS DE MARZO ENCEBOLLADAS CON VENTRESCA

Ingredientes

500 gr. de Setas de marzo (Hygrophorus marzuolus)
250 gr. de ventresca de bonito
2 cebollas rojas
Pimienta negra
Aceite de oliva

Preparación

Para preparar cualquier plato con esta especie tan rica hay que ser muy aficionado o tener muy buenos amigos para poder disponer de ella. En otras recetas ya explico lo penoso y difícil que resulta encontrarla incluso para los que conocemos los lugares y bosques, a pesar de todo cada vez más gente se aventura en el frío invierno a buscarla con suma paciencia.

Una vez limpias las setas las cortamos en filetes longitudinales, picamos la cebolla bien fina y en aros. En una cazuela metálica con suficiente aceite la pochamos a fuego suave y cuando tome color agregamos las setas y poco a poco las guisamos. Poner a punto de sal, mas bien las dejamos un poco sosas pues tenemos que tener en cuenta que tenemos la ventresca.

Una vez terminado, con una paleta sacamos las setas y colocamos en una bandeja y nada más que pierde temperatura colocamos las laminas de ventresca sin aprovechar su aceite. Por encima de las setas encebolladas.

Las setas y las carnes

ENTRECOT A LA CREMA DE MORILLAS

Ingredientes

6 entrecots de 200 gr.
800 gr. de Morillas (Morchellas)
1 vaso de Oporto
100 gr. de mantequilla
1 cebolla
1 vaso de nata líquida
Aceite de oliva
Pimienta negra

Preparación

En una sartén colocar la mantequilla, cebolla bien picada y las morillas troceadas. Guisarlas a fuego medio durante 45 minutos. Cuando el agua de constitución desaparezca añadir el Oporto. Dejar hervir unos minutos. Verter la nata líquida y dejar reducir. Salpimentar. Saltear los entrecots en una sartén grande sin grasa. Colocarlos en los platos y napar con la salsa de morillas.

NÍSCALOS CON ZANCARRÓN Y PIMIENTOS

Ingredientes

1 kilo de níscalos
1 kilo de zancarrón
2 puerros
1 cebolla
6 dientes de ajo
1 lata de pimientos del piquillo
6 ramitas de perejil
2 copas de coñac

Preparación

Cocer el zancarrón con los puerros y la cebolla. Limpiar los níscalos y cortarlos en lonchas no muy gruesas. En una sartén clorar ligeramente la mitad de los dientes de ajo. Añadir las setas y guisarlas. En una cazuela de barro picar el resto de ajos y dorar. Añadir los pimientos cortados en tiras y guisar unos minutos a fuego medio. Verter el zancarrón troceado y las setas. Por último verter las dos copas de coñac, revolver unos segundos y flamear.

FALDA DE TERNERA CON SETA DE LOS CABALLEROS

Ingredientes

2 kilos de falda de ternera
2 cebollas rojas
3 tomates maduros
1/2 litro de caldo
1 vaso de vino blanco
1 kilo de seta de los caballeros (*Tricholoma equestre*)
100 gr. de harina
Aceite, sal y pimienta

Preparación

Cortar en tacos medianos la falda y salpimentar. Rebozar en harina y freír en una sartén con poco aceite. Reservar.

En una cazuela metálica calentar aceite y sofreír la cebolla sin que coja color. Agregar los tomates escaldados y pelados. Dejar unos minutos y añadir la carne. Verter el vino blanco. Cocer hasta reducir. Echar el caldo. Guisar a fuego suave.

Limpiar bien las setas y picarlas en lonchas no muy finas. En una sartén con un poco de aceite quitarlas el agua de constitución, dejándolas después diez minutos a fuego suave. Poner a punto de sal e incorporar al guisado de ternera.

CORDERITO ASADO EN SU JUGO CON SETA DE CARDO

Ingredientes

4 chops de cordero
1.500 gr. de seta de cardo (*Pleurotus eryngii*)
2 dl. de oporto
1 litro de salsa
2 escalonias
1 dl. de aceite

Preparación

Salpimentar los chops y saltearlos (sin el hueso del rosario). Dorarlos bien. Cortarlos en láminas finas y colocarlos en platos. Desgrasar la salsa con el oporto. Añadir la escalonia y las setas picadas, éstas últimas remojadas en salsa. Hervir unos minutos. Comprobar el sazón y napar la carne.

MORCILLAS DE SETAS

Ingredientes

1 kilo de arroz
1500 gr. de Cándidas
1/2 kilo de cebollas
10 puerros
3 litros de sangre de cerdo
Tripas par morcillas
Sal y pimienta molida

Preparación

Picar la cebolla y el puerro muy finamente. Cocer con el arroz. Escurrir y dejar enfriar. Mezclar con la sangre y dejar un par de horas. Limpiar las setas y trocearlas. Dorar media cebolla y guisar con las setas. Una vez frías añadirlas a la mezcla y poner a punto de sal y pimienta. Rellenar las tripas y amarrarlas. Poner un puchero al fuego con suficiente agua. Cuando comience a hervir echar las morcillas. Comprobar la cocción pinchando con una aguja.

SALCHICHAS DE SETAS

Ingredientes

1 kilo de Seta de ardillas (*Hygrophorus marzuolus*)
800 gr. de carne de cerdo (de las manos)
5 dientes de ajo
1 ramo de perejil
1/2 litro de vino blanco
Aceite y sal.

Preparación

Guisar las setas picadas muy finamente. Picar la carne en una picadora, mezclando ajo y perejil. Amagar la carne y las setas con el vino blanco. Poner a punto de sal. Macerar de cuatro a seis horas. Embutir en la tripa de intestinos de cerdo.

Nota: Toda labor salvo hacer las setas nos la pueden realizar en la carnicería.

VIZCAÍNO DE LOMO CON SETAS DE VERANO

Ingredientes

8 lonchas de lomo de cerdo (fresco)
200 gr. de jamón serrano
300 gr. de Gibelurdiñas (*Russula virescens*)
100 gr. de pan rallado
4 huevos
2 dientes de ajo
2 ramitas de perejil
Aceite y sal
1 tomate grande
Unas gotas de Tabasco y coñac

Preparación

Guisar las setas con el ajo y el perejil. Aplastar los lomos y colocar encima las tiras de jamón y las setas. Hacer un rollito bien prieto. Pasar por harina, huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite. Una vez frío, cortar en lonchas un poco gruesas. Emplatar con el tomate exprimido mezclado con el Tabasco y coñac y las rodajas encima.

RABO DE BUEY ESTOFADO CON SETAS DE MARZO

Ingredientes

2500 gr. de rabo de buey
1 kilo de setas de marzo (*Hygrophorus marzuolus*)
6 puerros
3 cebollas
2 pimientos rojos
1 vaso de coñac

Preparación

Estofar el rabo en una olla a presión con la verdura picada en trozos pequeños y el vaso de coñac. Colocar los trozos de rabo en una cazuela. Pasar el caldo de verduras por un chino y verterlo encima del rabo. Poner a fuego suave para que vaya cociendo. Guisar las setas en trozos medianos e incorporarlas al rabo. Terminar el guisado.

MANOS DE CERDO RELLENAS DE PIE AZUL

Ingredientes

8 manos de cerdo
1 kilo de Pie azul (*Lepista personata*)
6 dientes de ajo
300 gr. de pan rallado
100 gr. de mantequilla

Preparación

En una cazuela cocer las manos de cerdo. Una vez frías deshuesarlas con cuidado y depositarlas en una bandeja. Limpiar las setas y guisarlas con un poco de aceite hasta que desaparezca el agua de constitución. Picar finamente los ajos y volverlas a saltear con los ajos. Comprobar el punto de sal. Rellenar las manos. Pasarlas por pan rallado. Colocarlas en una bandeja de hornear untada en mantequilla. Meter unos minutos al horno. Cuando estén doradas servir.

NÍSCALOS CON CORDERO Y PATATAS

Ingredientes

1 kilo de níscalos (*Lactarius deliciosus*)
1500 gr. de cordero
800 gr. de patatas
2 cebollas
2 puerros
1 zanahoria
Aceite y sal

Preparación

Limpiar los níscalos y cortarlos en lonchas finas y graneles. Pelar y cortar las patatas y el cordero en trozos medianos. Picar finamente las cebollas, los puerros y la zanahoria. En una cazuela echar aceite y cuando esté caliente añadir la verdura. Dejar unos minutos e incorporar los níscalos. Rehogar bien unos minutos y agregar el cordero y las patatas. Unos minutos más tarde verter agua y guisar. Comprobar el punto de sal. Dejar reposar unos minutos y servir.

HONGO NEGRO CON ASADURILLA

Ingredientes

2 asadurillas de cordero
12 sombreros de hongo negro (*Boletus aereus*)
2 cebolla roja
1 zanahoria
1 tomate maduro
1 vaso de vino blanco
Medio vaso de aceite

Preparación

Picar los sombreros de los hongos en trozos medianos. En una cazuela poner medio vaso de aceite y añadir la cebolla bien picada. Cuando esté un poco dorada agregar los hongos. Guisar durante 10 minutos. Incorporar la asadurilla finamente cortada. Revolver y guisar durante 15 minutos.

En una sartén poner el resto del aceite, una cebolla, una zanahoria y un tomate bien maduro. Unos minutos después verter el vino blanco. Pasar todo por el chino y verter en la cazuela de la asadurilla. Dejar guisar durante cinco minutos más.

HAMBURGUESAS DE SETAS

Ingredientes

1 kg. de carne de ternera
1 kg. de *Cantharellus tubaeformis*
6 ramitas de perejil
6 dientes de ajo
150 gr. de pan rallado
6 huevos

Preparación

Picar las setas, el ajo y el perejil. Poner una sartén al fuego con aceite suficiente. Verter las setas y el ajo. Dejar guisar y dar el punto de sal. Picar la carne y echar sal. Mezclar la carne con las setas y perejil. Elaborar las hamburguesas. Espolvorear pan rallado y un poco de perejil. Pasar por el huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite.



LOMO RELLENO DE CREMA DE COLMENILLAS

Ingredientes

12 tajadas de lomo
500 gr. de colmenillas (Morchellas)
1/4 litro de nata
1 cebolla mediana
150 gr. de mantequilla
Aceite, sal y pimienta

Preparación

Una vez limpias las colmenillas cortar los sombreros en tres trozos. Picar finamente la cebolla. Fundir la mantequilla en una sartén y saltear la cebolla. Echar las colmenillas y guisar a fuego medio durante 30 minutos. Salpimentar y verter la nata, reducir hasta que quede una crema un poco espesa.

Cortar en rodajas finas el lomo y pasarlo por la plancha. Colocar varias rodajas en una bandeja de horno y depositar encima la crema. Colocar otra rodaja encima y napar con la crema sobrante. Meter unos minutos al horno.

MOLLEJAS CON SABOR A BOSQUE

Ingredientes

1/2 kilo de mollejas de cordero
1/2 kilo de seta de los caballeros
6 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
1 cebolla
1 vaso de coñac
Aceite y sal.

Preparación

Lavar las mollejas con agua y unas gotas de vinagre. Escurrirlas y cortarlas en dos. Macerar en coñac unos minutos. En una cazuela de barro calentar un poco de aceite y añadir el ajo picado. Cuando éste se dore un poco incorporar las mollejas y el perejil. Rehogar unos minutos y reservar.

Picar la cebolla y dorarla ligeramente en una sartén. Agregar las setas fileteadas y guisar por espacio de 15 minutos. Añadir las setas a las mollejas y completar el guiso a fuego suave.

PERRETXIKOS CON MOLLEJAS EN SALSA DE PIMIENTOS

Ingredientes

1/2 kilo de mollejas de ternera
1 kilo de perretxikos (Calocybe gambosa)
4 pimientos rojos de asar
2 cebollas medianas
6 dientes de ajo
6 ramitas de perejil
1 vaso de vino blanco
4 huevos
2 puerros
1 vaso de harina
1 vaso de pan rallado
Aceite y sal

Preparación

Poner una cazuela con agua al fuego. Echar una cebolla y los puerros todo bien picado. Cocer durante 20 minutos. Añadir las mollejas y dejar hervir diez minutos. Retirar y quitarlas las pieles y grasas. Picarlas en tajaditas alargadas. Rebozarlas con harina, huevo y

pan rallado. Dorarlas en una sartén con bastante aceite, escurrirlas y reservarlas.

En una sartén saltear el ajo. Añadir el perejil y los perretxikos cortados en trozos medianos. Reservar.

Poner una cazuela al fuego con un poco de aceite, la cebolla y los pimientos picados en juliana y pochar. Añadir una pizca de harina, revolver y verter el vino blanco y un poco de caldo de las mollejas. Echar las mollejas y si hace falta añadir una pizca más de caldo. Por último añadir los perretxikos y a fuego suave terminar de guisar.

LENGUA DE TERNERA ESTOFADA CON BOLAS DE NIEVE

Ingredientes

1 lengua de ternera de 600 gr.
500 gr. de Bola de nieve (Agaricus arvensis)
1 cebolla
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
1 vaso de vino blanco
3 huevos
50 gr. de harina

Preparación

Retirar de la lengua nervios y grasas, sazonar y cocer en una olla a presión de 30 a 40 minutos. Después de fría quitamos la piel o corteza y la cortamos a gusto en rodajas más o menos gruesas. Pasarla por harina y por huevo batido, freír y reservar.

Limpiar las setas y filetearlas, saltearlas en un poco de aceite.

Cortar en juliana la cebolla, los pimientos verdes y rojos. Pochar la cebolla y añadir los pimientos, guisar y cuando se ablanden un poco verter el vino blanco, reducir y triturar con el pasapuré. Poner a fuego suave y añadir las setas, cuando rompa a hervir agregar los filetes de lengua, reducir a fuego suave durante unos minutos, si es necesario verter un poco de agua, comprobar el punto de sal.

CONEJO A LA JARDINERA CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

1 conejo de 500 gr.
1 kg. de champiñón de campa
100 gr. de zanahorias pequeñas
100 gr. de guisantes
200 gr. de corazones de alcachofas
1 cebolla
1 puerro
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
1/2 litro de vino blanco
1/4 kilo de patatas pequeñas
Aceite de oliva

Preparación

Limpiar y cortar el conejo en trozos más bien pequeños, sazonar y saltear en una sartén. Limpiar los champiñones de campa que en su defecto pueden ser de cultivo. Guisarlos y sazonar.

Pochar la verdura, cuando cojan color agregar el conejo y rehogar unos minutos, seguidamente añadir el vino blanco, un vaso de agua y dejamos guisar. Cuando esté casi hecho agregar las zanahorias las patatas y los champiñones. Cocer durante unos diez minutos. Por último las alcachofas y guisantes. Dejar guisar a fuego suave hasta que se termine de hacer, comprobar el punto de sal.

TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS Y CHAMPIÑÓN

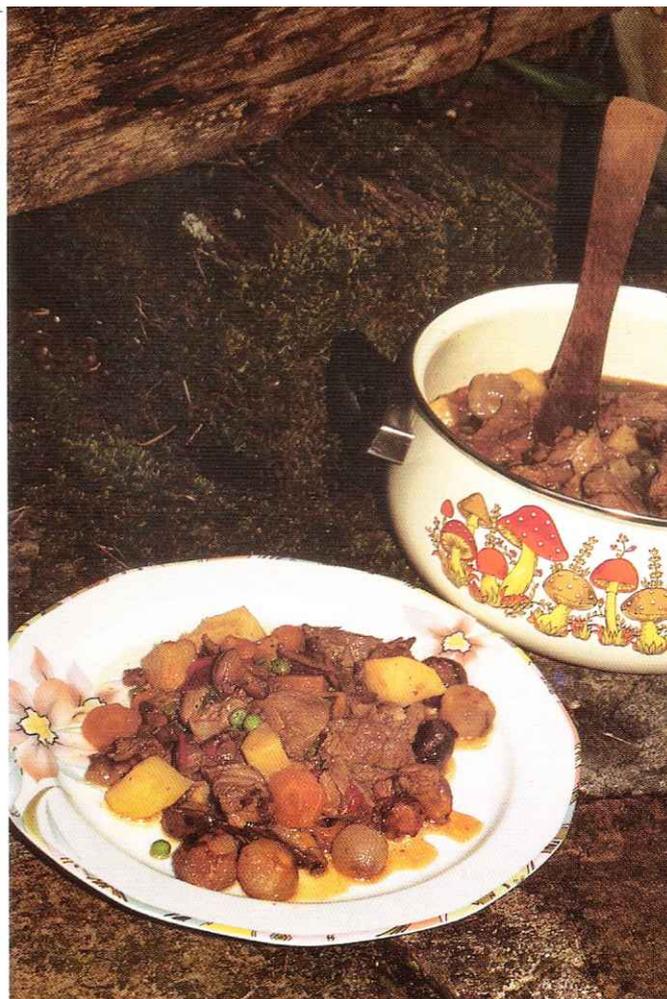
Ingredientes

1 1/2 Kg. de falda de ternera
800 gr. de Champiñón (*Agaricus campestris*)
2 zanahorias
2 cebollas
2 pimientos morrones
2 pimientos verdes
1 tomate
1/2 Kg. de patatas
200 gr. de vainas
6 alcachofas
100 gr. de guisantes
12 coles de Bruselas
1 vaso de vino blanco
Aceite de oliva

Preparación

En esta receta podemos emplear tanto champiñones silvestres o de cultivo, procurando que sean pequeños y cerraditos. Cortarles un poco los pies y lavarlos.

Cortar toda verdura en juliana menos las vainas, coles y alcachofas. Picar la carne en trozos medianos. En una cazuela poner a estofar la juliana de verdura y la carne. En una sartén ponemos a saltear los champiñones, ponerlos a punto de sal y tener unos diez minutos y retirar. Verter el vaso de vino blanco y un poco de agua a la cazuela del estofado, poco después las patatas en trozos medianos. Después de unos minutos de cocción agregamos las vainas, guisantes y coles. Por último añadir los champiñones, dejar unos cinco minutos para terminar.



ESTOFADO DE TERNERA Y SALTZAPERRETXIKO

Ingredientes

1 1/2 kg. de pierna de ternera	1 puerro
1/2 kilo de saltzaperretxiko (<i>Cantharellus cibarius</i>)	2 pimientos verdes
1 copa de coñac	2 pimientos rojos
2 cebollas	Aceite de oliva y pimienta negra

Preparación

Con la llegada del verano y alguna tormenta que otra tendremos la oportunidad de encontrar en nuestros hayedos y robledales exquisitas setas entre ellas la saltzaperretxiko muy apreciada y estupenda para guisos.

Después de escoger las setas y limpiarlas, si son pequeñas echar enteras y si son grandes abrir a la mitad con los dedos. Cortar en juliana toda la verdura. Picar la carne en trozos medianos y salpimentar.

Poner a fuego medio una cazuela metálica con aceite de oliva, rehogar la carne unos minutos y añadir las verduras, setas y la copa de coñac. Dejar estofar sin perderlo de vista ya que tendremos que revolver constantemente para evitar que se queme. Añadir un poco de agua, poner a punto de sal y dejar reducir.

Las setas y los postres



HIGOS PASOS RELLENOS DE HONGOS

Ingredientes

1/2 kilo de Boletus edulis
1/2 kilo de higos pasos
1 50 gr. de miel
1/2 litro de leche
6 huevos
1/2 litro de aceite

Preparación

Cortar el pequeño rabo a los higos y hacerles un pequeño corte en el costado. Limpiar bien los hongos. Picarlos en lonchitas finas y pequeñas. Poner en una cazuela la leche, la miel y los hongos picados. Cocer durante cinco minutos. Dejar enfriar, más tarde rellenar los higos. Verter la leche por encima. Pasarlos por harina y huevo. A continuación freír en abundante aceite. Dejar enfriar y servir.

BIZCOCHO DE HONGOS Y MANZANA

Ingredientes

200 gr. de mantequilla
200 gr. de azúcar
1 vaso de harina
2 cucharadas y media de levadura
1 manzana grande
200 gr. de Boletus pinicola

Preparación

En primer lugar escaldar las setas con una cucharada de mantequilla y 40 gr. de azúcar en un cazo. Revolver de forma rápida hasta que las setas tomen un color como el caramelo. Dejar enfriar y cortar en trocitos pequeños.

Mezclar el azúcar y la mantequilla. Añadir los huevos, después la harina con la levadura. Untar un molde con mantequilla y espolvorear con harina. Verter la mezcla junto con las setas. Pelar la manzana y cortar en lonchas finas. Mezclar con la masa. Meter al horno a 180° de 35 a 50 minutos. Por último mojar con un licor suave y dulce.

FLAN DE HONGOS

Ingredientes

1 litro de leche
2 sobres de Royal
300 gr. de Hongos (Boletus aereus)
Caramelo líquido a gusto

Preparación

Primeramente limpiar los hongos y picar en trozos medianos. En medio cuartillo de leche cocerlos durante ocho minutos desde que empieza a hervir. A continuación poner en una cazuela el resto de leche. Cuando comience a hervir echar los sobres de Royal y las setas. Revolver poco a poco. Colocar en una flanera el caramelo líquido. A continuación verter el contenido de la cazuela y dejar enfriar.

MANZANAS CON HONGOS AL HORNO

Ingredientes

8 manzanas
6 Boletus aereus
170 gr. de azúcar
1 vaso de vino tinto

Preparación

Lavar bien las manzanas. Retirar el corazón y pepitas. Colocarlas en una bandeja de horno. Coger media docena de hongos. Retirar los pies y cortarlos en tiras longitudinales no muy gruesas. Poner por encima de las manzanas y a los lados adornándolas. Rociar con azúcar a gusto. Verter un vaso de vino y meter al horno durante 30 minutos más o menos a fuego no muy vivo.

HOJALDRES CON MERMELADA DE MORAS Y SETAS ESCARCHADAS

Ingredientes

1/4 kilo de hojaldre
1 bote de mermelada de moras
1/4 Kilo de Saltsaperretxiko (Cantharellus cibarius)
1/2 kilo de azúcar

Preparación

Preparar el hojaldre y estirarlo con un rodillo, en una lámina de medio centímetro, cortarlo con la forma deseada, en los bordes colocamos unas tiras de unos dos centímetros de ancho, con el fin de que pueda hacerse un cuenco para depositar la mermelada, untar con huevo el hojaldre. Untar una bandeja de hornear con mantequilla, meter al horno y en unos minutos estará hecho, dejar enfriar, hundir con los dedos la parte central y depositar la mermelada y a continuación las setas escarchadas.

CREMA DE ARROZ CON LECHE Y ZIZAHORI

Ingredientes

200 gr. de Zizahori (*Cantharellus cibarius*)
150 gr. de arroz
1 litro y medio de leche
150 gr. de azúcar

Preparación

En una cazuela cocer el arroz con la leche, los hongos picados y el azúcar. Pasarlo por la batidora. Echarlo en una bandeja y adornarlo con la canela en polvo. Se pueden colocar unas tiras de hongo crudo, haciendo dibujos a gusto. Servir bien frío.

TARTA DE ARROZ Y SETAS

Ingredientes

4 vasos de leche
2 vasos de harina
Un vaso y medio de azúcar
4 huevos
250 gr. de *Cantharellus lutescens*
125 gr. de mantequilla

Preparación

Mezclar la leche, la harina, el azúcar, los huevos y la mantequilla. Pasarlo por la batidora. A continuación añadir las setas picadas finamente. Untar un molde de tarta con mantequilla y echar la masa. Seguidamente poner el horno a fuego medio. Meter la tarta durante una hora.

CREMA DE LIMÓN Y CONFITADOS DE ZIZAHORI

Ingredientes

300 gr. de Zizahori (*Cantharellus cibarius*)
confitadas
250 gr. de azúcar
30 gr. de maicena
60 gr. de mantequilla
5 huevos
4 limones

Preparación

Batir los huevos. Exprimir los limones. Poner en un recipiente el azúcar, la maicena, la mantequilla, los huevos y el zumo de los limones. Mezclar bien y poner al fuego. Cuando hierva retirar del fuego. Añadir la mantequilla y las setas confitadas y revolver bien. Emplatar y servir adornando con unas setas escarchadas.

FLAN DE SETAS Y HUEVO

Ingredientes

5 huevos
1/2 litro de leche
6 cucharadas de azúcar
Caramelo líquido

200 gr. de zizahori (*Cantharellus cibarius*)

Preparación

Batir los huevos, y mezclar con la leche. Añadir el azúcar y las setas bien picadas. Depositar en una flanera con caramelo líquido en el fondo. Ponerlo a baño María durante 40 minutos. Una vez terminado se da vuelta en un plato de postre. Servir frío.

LECHE FRITA CON HONGOS

Ingredientes

350 gr. de hongos (*Boletus aereus*)
100 gr. de maicena
Un litro de leche
Una tacita de azúcar
3 huevos
Un vaso de harina
Canela

Preparación

Cortar finamente los hongos. Cocerlos en un poco de leche y azúcar durante cinco minutos. En una taza disolver la maicena con leche y poner el resto al fuego. Cuando empiece a hervir, añadir el contenido de la taza, los hongos y la canela. Remover constantemente. Una vez cuajado, podemos depositar esta masa en bandejas con un grosor máximo de un dedo. Una vez fría, cortar en trozos. Rebozar con harina y huevo. Freírlos. Para servir se pueden flamear.

BANDA DE HOJALDRE Y LUTESCENS

Ingredientes

2 bandas de hojaldre
600 gr. de *Cantharellus lutescens*
1 copa de coñac
150 gr. de azúcar
Un huevo

Preparación

Amasar el hojaldre para hacer dos bandas de 300 mm. x 150 mm. y cuatro tiras de 300 x 20; estas últimas para pegar en los bordes de las primeras, esto se hace con un pincel untado en huevo. Untar una bandeja de horno con mantequilla, hornear los hojaldres durante quince minutos.

En un cazo echar las setas y la copa de coñac, revolver bien hasta que suelten todo el agua, poco a poco agregar azúcar y mover con energía, una vez deshechas y que suelten una especie de almíbar, se vierten sobre los hojaldres y se riegan con el almíbar de constitución.

MERMELADA DE ZIZAHORI

Ingredientes

2 Kg. de zizahori (*Cantharellus cibarius*)
1250 gr. de azúcar

Preparación

Limpiar bien las setas. Lavarlas y dejarlas escurrir. Desmenuzarlas con los dedos y mezclarlas en un recipiente con el azúcar. Cocer a fuego medio. Remover más intensamente a medida que vaya cuajando. Una vez que lo esté pasarlo por la batidora. Para facilitar la labor posterior del pasapuré donde quedarán las partes fibrosas del pie que desecharemos.

Para su conservación dejar enfriar la mermelada y depositarla en botes de cristal bien limpios. Cerrarlos y ponerlos a baño María durante 45 minutos. Dejar enfriar en el mismo recipiente con el agua y etiquetarlos.

TARTA DEL BOSQUE

Ingredientes

1 litro de claras de huevo
1 kilo de azúcar
100 gr. de seta de ostra (*Pleurotus ostreatus*)
100 gr. de almendras picadas
100 gr. de galletas picadas

Preparación

Confitar las setas cortadas en trozos con 150 gr. de azúcar y un vaso de agua. Dejar reducir hasta confitar las setas.

Montar las claras de huevo con el azúcar. Después mezclar las setas, las almendras y las galletas con el merengue. Colocar en un molde y meter al horno a 160° durante 20 minutos.

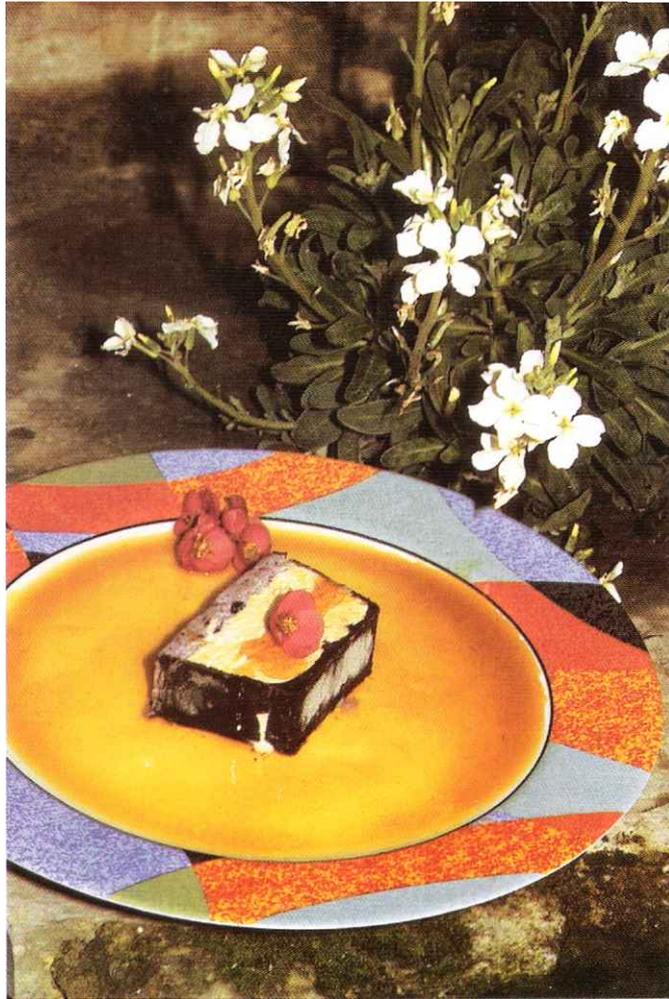
TARTA DE ALMENDRA Y CUERNO DE LA ABUNDANCIA

Ingredientes

500 gr. de cuerno de la abundancia (*Craterellus cornucopioides*)
5 huevos
600 gr. de azúcar
400 gr. de almendras
1/2 kilo de pasta quebrada

Preparación

Limpiar bien las setas, si son grandes abrir en tiras. En un molde estirar la pasta quebrada y pincharla para que no suba. Hacer un almíbar con el azúcar y mezclar las almendras, las setas y los huevos. Triturar y poner al fuego. Cuando cuaje echar la crema al molde. Poner el horno a 250° y meter la tarta durante 20 minutos. Vigilar el proceso.



HELADO DE ALMENDRAS TOSTADAS CON ZIZAHORI

Ingredientes

200 gr. de almendras tostadas
1/2 litro de nata líquida
Un litro de nata para montar
1/4 litro de claras montadas
200 gr. de azúcar
300 gr. de zizahori (*Cantharellus cibarius*)
300 gr. de azúcar

Preparación

Pasar las almendras por la máquina de picar carne y colocar en un recipiente. Añadir la nata líquida. Seguidamente añadir la nata montada y removerlo un poco. Por último verter las claras a punto de nieve con el azúcar, y mezclar bien. Poner las setas en una cazuela y el azúcar a fuego vivo, removiéndolo sin parar hasta que las setas estén confitadas. Dejar enfriar y cortar en trocitos finos. Mezclar con el resto. Poner en moldes y guardar en el congelador.

PERAS CONFITADAS CON ENDRINAS Y MERMELADA DE SETAS

Ingredientes

6 peras
250 gr. de endrinas
300 gr. de setas de ostra (Seta de cultivo)
1/2 kg. de azúcar
1 copa de orujo de hierbas

Preparación

Cocer las peras peladas en un poco de agua, 200 gr. de azúcar y la copa de orujo de hierbas. Tienen que quedar cocidas al dente ni muy duras ni muy blandas. El agua sobrante lo utilizaremos para confitar las setas, que cortaremos en trozos y rechazando los pies que son muy duros, agregar 150 gr. mas de azúcar y un poco más de agua, dejar cocer hasta conseguir un almíbar grueso. Triturar con la batidora hasta conseguir una mermelada fina. En una cazuela echamos el resto del azúcar, las endrinas bien maduras y un vaso de agua, guisarlas durante veinte minutos, pasarlas por el pasapurés, consiguiendo una salsa un poco consistente. Para montar el plato colocar una pera en el medio y regamos con la salsa de endrinas y lo mismo con la mermelada de setas o decorar a gusto.

HELADO DE BREVAS CON SETAS CONFITADAS

Ingredientes

500 gr. de brevas
1 kg. de azúcar
1 litro de nata para montar
14 huevos

250 gr. de setas (*Cantharellus cibarius*)

Preparación

Quitar la piel a la brevas y en un cazo con 300 gr. de azúcar cocerlas hasta lograr una mermelada, remover continuamente para que no se queme, dejar enfriar. Cortar las setas en tiras y colocarlas en un cazo con 200 gr. de azúcar y un vaso de agua, cocer hasta conseguir un almíbar un poco denso, dejar enfriar para cortar en finos taquitos.

Montar el litro de nata con 100 gr. de azúcar y dejar en el frigorífico. Separar las yemas por un lado y las claras por otro de los huevos. Montar las claras con el azúcar restante hasta conseguir un merengue, refrigerar. Montar las yemas y agregar la mermelada de brevas y mezclar bien. Mezclar la nata y el merengue con la mermelada de setas. En molde echar primero hasta la mitad la mezcla con las brevas y la otra mitad la mezcla de las setas, meter al congelador. Para degustar se puede acompañar de una mermelada muy fina de frambuesa.

CREPES RELLENOS DE SETAS CONFITADAS

Ingredientes

1/2 litro de vino tinto
300 gr. de azúcar
250 gr. de mermelada de arándanos
300 gr. de *Pleurotus ostreatus*
100 gr. de harina
2 huevos
1 limón
40 gr. de mantequilla
1/2 litro de leche

Preparación

Mezclar la harina, los huevos, la mantequilla blanda, la leche, el limón y 50 gr. de azúcar. Dejar reposar una hora. Mojar una sartén con un poco de aceite y cuando esté bien caliente con un cazo echar crema hasta cubrir el fondo. Dar la vuelta rápidamente para que no se queme. Seguir haciendo crepes hasta que se acabe la mezcla.

Cortar las setas en trozos no muy grandes. En un cazo preparamos un almíbar con 250 gr. de azúcar y el vino tinto. Dejar hervir unos 10 minutos. Agregar las setas y confitar. Retirarlas a un plato. El almíbar sobrante y un vaso de agua ponerlo a hervir y agregar unas cucharadas de mermelada de arándanos. Hacer una crema ligera. Pasarla por el colador para clarificar.

Coger un crepe y echarle las setas confitadas y doblarlo hasta formar un triángulo. Colocar de dos en dos en cada plato. En los huecos libres del plato se echa la mermelada clarificada.



HOJALDRES DE ARROZ CON LECHE Y SETAS CONFITADAS

Ingredientes

1/2 kilo de hojaldre
200 gr. de arroz
300 gr. de azúcar
1 litro de leche
250 gr. de Zizahori (*Cantharellus cibarius*)
1 bote de mermelada de arándanos
200 gr. de chocolate caliente

Preparación

Poner una cazuela al fuego con 1 00 gr. de azúcar y un vaso de agua. Cuando empiece a hervir añadir las setas y confitarlas. Reservar las setas por un lado y el almíbar sobrante. Poner el arroz en un cazuela y cubrirlo con agua. Hervir cinco minutos. Escurrirlo y meterlo en el frigorífico.

En una cazuela hervir la leche y añadir el arroz. Diez minutos después agregar el azúcar y las setas. Dejar 20 minutos a fuego medio.

Estirar el hojaldre con un rodillo y cortarlo en forma de hongos. En una bandeja echar harina. Colocar los honguitos untados con yema de huevo. Meter al horno a 200°. No dejar quemar. Una vez fríos, abrirlos con cuidado, rellenar con arroz y colocar la tapa. Mezclar el almíbar sobrante con la mermelada y untar los fondos de los platos. Colocar el hongo encima y regar con chocolate caliente.



PASTELITOS DE HOJALDRE RELLENOS DE SETAS CONFITADAS

Ingredientes

1 kilo de pasta de hojaldre
300 gr. de zizahori (*Cantharellus cibarius*)
250 gr. de mantequilla
200 gr. de azúcar
1/4 litro de vino tinto
400 gr. de crema pastelera
250 gr. de chocolate de cobertura

Preparación

Estirar el hojaldre con un rodillo y cortarlo en tiras de 10 cm. de ancho. Con un tubo de 15 mm. de diámetro, untado en mantequilla, enrollamos la pasta de hojaldre justo hasta que monte con el extremo y cortamos. Untar los canutillos con yema de huevo. Meter al horno a 200° y hornear sin dejar quemar.

Cortar las setas en trocitos muy finos. Confitar con el azúcar y el vino tinto. Preparar la crema pastelera y cuando esté casi a punto mezclamos con las setas. Rellenar los canutillos. Poner en un cazo el chocolate al baño María. Colocar los pastelitos en una bandeja y regar con el chocolate caliente. Servir frío.



SOUFFLÉ DE PIÑA CON MIEL DE SETAS AL RON

Ingredientes

2 piñas pequeñas
350 gr. de setas (Cantharellus cibarius)
500 gr. de azúcar
1 vaso de ron
12 claras de huevo

Preparación

Echar en un cazo 200 gr. de azúcar, el vaso de ron y las setas enteras. Poner a fuego medio para que poco a poco se haga un almíbar denso, para conseguir la miel tendremos especial cuidado de que no se agarre o queme, cuando esté hecho colarlo y reservar, a continuación cortamos por la mitad las piñas, extraer la carne sin romper el exterior, cortar la carne en dados y depositamos en el recipiente hecho con la cáscara.

Separar las claras de los huevos y la montamos con un poco de azúcar, hasta conseguir un merengue espeso.

Verter el almíbar o miel por encima de los trozos de piña, después con una pastelera se añade el merengue y por último unas pocas setas confitadas. Gratinar al horno y servir.



Bizkaiko Foru
Aldundia
Kultura Saila

Diputación Foral
de Bizkaia
Departamento de Cultura