

11.- LA CONSERVA DE SETAS.

Ana María **RAMÍREZ VILLAR**
E- 23700 LINARES

Lactarius 9: 158-163 (2000). **ISSN:** 1132-2365

Existen ciertos momentos del año en los que las setas crecen en gran profusión. Son cortos periodos de abundancia que nos obligan a buscar modos de conservar nuestras setas preferidas. Las conservas de alimentos son tan antiguas como el tiempo mismo, cuando no existían los frigoríficos, el salado y el secado eran métodos muy extendidos por todo el mundo con variantes peculiares. Existen, por tanto, muchas formas de conservación, pero no todas son adecuadas a cualquier tipo de seta. Siempre existe el más apropiado para cada especie.

La primera condición que se ha de tener presente a la hora de hacer conserva, es la de escoger las mejores piezas que se hayan recogido. Es muy importante asegurarse de que no están infectadas de gusanos ni de otros insectos, así como de que están perfectamente limpias de cual-

quier brizna o resto orgánico o inorgánico.

EL SECADO

Cada método tiene sus propias ventajas. El secado, o deshidratación, preserva tanto el olor como el color de la seta bastante bien. Es más, este proceso, incluso, intensifica el aroma característico de cada especie. Peter Jordán, un conocidísimo estudioso de las setas, presentador en el Reino Unido de programas de radio televisión sobre el tema y director de un renombrado restaurante especializado en setas, nos dice en su última guía sobre ellas que al secar el *Boletus edulis* desarrolla un prolongado perfume a carne de vaca unido al dulzor de la gamuza; que el *Boletus badius* consigue un mayor dulzor y su aroma se simplifica; que las *Morchelas* transforman su perfume como si se ahumaran;

mientras que el *Marasmius oreades* toma un suave dulzor. La *Esparassis crispa* adquiere un sabor a vinagre que desaparece al cocinarla. El *Lactarius deliciosus* y el *Cantharellus cibarius* se tornan más arrugados. Por su parte, el *Cantharellus cornucopioides* toma un dulce y oscuro aroma de bosque. Sin embargo, el secado casi siempre destruye su forma.

Las setas secas se pueden conservar durante todo el invierno, e incluso más, guardadas en contenedores herméticos, proporcionando, así, una fuente sana y natural de sabor y aroma para sopas, asados y guisados.

Existen varios métodos de secado. En los sitios cálidos basta con cortar los especímenes más grandes en láminas y dejarlos secar al sol sobre un lienzo limpio. En zonas menos soleadas, o cuando vienen los días de lluvia en las zonas cálidas, hay que adoptar otra estrategia. Entonces, se pueden poner sobre bandejas en algún sitio ventilado y seco, o incluso en los antepechos de las ventanas cuando tienen doble cristal o dan a otro espacio protegido de la intemperie. Es muy

importante asegurarse de que las piezas están completamente secas antes de guardarlas. Esto puede suponer varios días de espera y de soportar un olor creciente a setas que invade el lugar donde estén, pero la recompensa merece la pena.

Actualmente, existen en el mercado máquinas secadoras que sirven tanto para el secado de frutas como de setas. En pocas horas permiten deshidratar una buena cantidad de producto. Sus ventajas son: la rapidez del proceso, la ausencia de olor en casa y la plena seguridad de que todo está completamente seco. También permite el secado de setas delicadas como los *Coprinus comatus*, o de otras pequeñitas como el *Marasmius oreades* sin peligro de que se rompan, lo que con otros procedimientos no se conseguirá. Pero también podemos obtener los mismos resultados con los modernos hornos de convección, pero eso se explicará más adelante.

Otro método muy efectivo de secado consiste en ensartar las piezas con una aguja e hilo de algodón y colgarlas como si fueran ristras en la cocina. En este

caso se debe ser muy precavido, pues algunas especies como las *Morchelas* pueden esconder alguna larva dentro. Por eso, es recomendable comenzar el proceso de deshidratación fuera de la cocina, por ejemplo, en una terraza y cuando ya están parcialmente secas las ristras, meterlas dentro de casa. Así nos aseguramos de que ningún tipo de "*vida salvaje*" cae en dentro de nuestra comida mientras la preparamos.

Cuando las setas están ya secas se deben poner sobre un paño limpio e ir recogiendo los especímenes individualmente antes de colocarlos en contenedores herméticos para su almacenado. No se debe tirar el polvo que haya podido quedar en el paño, pues éste se puede guardar en otro recipiente para usarlo después en sopas o asados realzando el sabor de los mismos. También daremos más detalles sobre esta alternativa más adelante.

Las setas secas se pueden usar directamente en sopas o asados, pero en otros platos es mejor reconstituirlas en agua tibia durante unos veinte minutos. No se debe emplear agua hirviendo porque eso puede perjudicar su

aroma y sabor. El agua del remojo se puede usar como caldo para salsas, pero es muy conveniente colarlo previamente por si quedara algún grano de arenilla.

Podemos resumir los pasos del secado en tres:

1° Asegurarse de que los ejemplares escogidos no están infectados; limpiarlos con un paño húmedo, nunca lavarlos; cortar cualquier parte dañada; cortarlos en láminas finas. Cuando se secan *Cantharellus*, es importante desechar los tallitos de especímenes pequeños que puedan estar pegados, pues éstos tienden a endurecerse.

2°. Poner las láminas en una cesta plana o en una bandeja de horno con varias capas de papel de periódico sobre las que colocaremos al final una lámina de papel de cocina. Dejarlas en un lugar bien ventilado durante varios días. Para mayor rapidez en el secado se puede utilizar el horno. Se calentará un horno de convección a 80 °C dejando la puerta entornada durante dos horas. Este método es recomendable para una buena cantidad de producto, si la cantidad es pequeña, lo más conveniente sería

ensartarlas y dejarlas secar colgadas como se dijo anteriormente.

3°. Cuando cada especie está completamente seca, se deben colocar en recipientes herméticos, una vez etiquetados se han de conservar en un lugar seco y oscuro. Si las setas no están completamente secas, el moho puede echar a perder todo nuestro trabajo. Hay que asegurarse, por tanto, de que no queden restos de humedad antes de guardarlas.

SETAS EN POLVO

El intenso sabor de las setas secas se puede usar también en forma de polvo para realzar sopas, asados y curries (platos de la cocina de la India). Por ejemplo, el anisado sabor del *Clitocybe odora* es un potente sustituto de otras especias en el cocinado de dulces. Otras setas adecuadas para hacerlas polvo son los *Boletus*, así como los *Agaricus campestris* y *bisporus*.

Para conseguirlo hay que limpiar con un paño seco y limpio el interior de un molinillo de café. Poner en él pequeñas cantidades de las setas que queremos tritu-

rar. Después de reducir las a polvo ponerlas en un recipiente hermético y etiquetarlas. Usar siempre con moderación.

LA CONGELACIÓN

Una alternativa al secado es la congelación; pero, por sorprendente que parezca, éste no es el mejor método de conservar setas. Los mejores resultados se consiguen congelando los platos una vez cocinados con ellas. Otra buena idea es hacer mantequilla de setas. Para hacerla se cortan a láminas las setas y se ponen en mantequilla derretida. Después se congela la mezcla. Este tipo de conserva es muy adecuado para usar con salsas, para dar aroma a algunos platos o como acompañamiento para carnes a la parrilla o pescados asados o al vapor.

Las variedades más firmes son las que mejor soportan la congelación. Entre ellas podemos destacar: el *Lentinum edodes*, las *Lepistas nuda* y *saeva*, el *Cantarellus cornucopiodes*, *Agaricus campestris* y *bisporus*.

El mejor procedimiento para congelarlas es el siguiente:

1°. Una vez limpias, introdu-

cir las setas enteras, o a trozos si son grandes, en una olla con agua salada hirviendo. Dejarlas cocer suavemente durante un minuto.

2°. Secar bien. Colocarlas en una bandeja cubierta de papel vegetal y meterla en el congelador durante 3040 minutos. Cuando están congeladas sacarlas y ponerlas en una bolsa de plástico de modo que estén holgadas para que no se rompan. Etiquetar y guardar hasta seis meses en el congelador.

Antonio Carluccio, citado por Jordán, aconseja descongelarlas poniéndolas brevemente en agua hirviendo justo antes de usarlas.

EL SALADO

El salazón es uno de los métodos más antiguos de conservar alimentos, y funciona de forma excelente con las setas. Todavía se sigue usando de forma generalizada en muchas partes del mundo y especialmente en los países de la antigua Unión Soviética. Este método evita el crecimiento de las bacterias por medio del empaquetado de las setas entre capas de sal. Ésta elimina humedad que hay dentro

de los ejemplares formando una salmuera. Antes de ser usadas se deben remojar en abundante agua fría para reducir su salinidad. Después de remojadas pueden añadirse a platos cocinados a fuego lento, como pueden ser ternera, cerdo o callos.

En este caso lo más importante es escoger ejemplares muy limpios y muy frescos. La proporción para el salado es la de una parte de sal por tres partes de setas. Es muy importante ir alternando tandas de sal y de setas y asegurarse de que la última capa de setas está completamente cubierta de sal. Se han de usar recipientes que no puedan ser corroídos por la sal. Lo ideal son los tarros de cristal bien esterilizados, pero también se pueden usar contenedores de polietileno, como los de los helados, por ejemplo. Cuando se usa este método se debe añadir menos sal al plato que se está cocinando con estas setas, incluso el líquido sobrante se puede usar para otros guisos, cuidando mucho el punto de sal.

Las variedades más adecuadas para ser saladas son: *Hydnum repandum*, *Pleorotus ostreatus*, *Boletus badius*, *Cantharellus*

infundibuliformes, *Lactarius deliciosus*, *Legista nuda* y *Lepista saeta*.

EL ADOBO

Las setas también se pueden adobar en aceite o en buen vinagre perfumado o diluido para disminuir su grado de acidez. Como el salado, este procedimiento también elimina la oportunidad de crecimiento de las bacterias.

Con este método es muy importante limpiar bien las setas y blanquearlas previamente en agua hirviendo. Es de suma importancia usar un buen vinagre, de su calidad dependerá la calidad de la conserva. Lo mismo se debe aplicar al aceite. No merece la pena poner buenas setas en un mal aceite o un vinagre de inferior calidad. Una buena idea con este tipo de conserva es añadir al tarro algunos granos de pimienta, algunos dientes de ajo y dos o tres hojas de laurel. También hay

que asegurarse de que el tarro tiene un buen cierre y ajustarlo completamente cuando está lleno. Una vez que se abre el tarro, el vacío desaparece, por lo que es muy recomendable guardar en el frigorífico lo que no se haya consumido y gastarlo en los días siguientes. El aceite o el vinagre en el que han estado las setas se puede usar después como aliño de ensaladas u otros platos.

Hay que asegurarse de que los utensilios que se usen para hacer este tipo de conservas están bien esterilizados. Ello se consigue metiendo los utensilios en agua hirviendo antes de usarlos o poniéndolos en el horno calentado previamente a doscientos grados durante diez minutos. Se debe recordar, también, que es bueno echar un vistazo de vez en cuando a los tarros de setas en adobo, por si apareciera cualquier señal de moho dentro. En ese caso, hay que quitar la capa superior de setas, tirarlas y usar el resto rápidamente.