

COCINA CON SETAS DE LA SIERRA DE CÁDIZ

APUNTES DE DESPENSA DE RECUERDOS

Antonio Orozco · Diego Jiménez · Germán M. Domínguez





**COLECCIÓN APUNTES DE
DESPENSA DE RECUERDOS**



Diputación
de Cádiz

DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

José Loaiza García
PRESIDENTE

Mercedes Colombo Roquette
VICEPRESIDENTA 1ª
DELEGADA DEL ÁREA DE
PRESIDENCIA Y COORDINACIÓN

Pilar Pintor Alonso
DIPUTADA PROVINCIAL
DELEGADA DE CULTURA

Inmaculada Olivero Corral
DIPUTADA PROVINCIAL DELEGADA
DE TURISMO Y CONSUMO

Ignacio Romaní Cantera
DIPUTADO PROVINCIAL DELEGADO
DEL ÁREA DE DESARROLLO ECONÓMICO

© 2014 Diputación de Cádiz
© de los textos: sus autores

ISBN 978-84-92717-71-2
D.L. CA 323-2014

Edita

Servicio de Publicaciones
de la Diputación de Cádiz.
C/ San José 7 dpdo. 11004, Cádiz.
publicaciones@dipucadiz.es
Tel: 956 808 311 / fax: 956 228 249

Textos

Antonio Orozco Guerra
Diego Jiménez Jiménez
Germán M. Domínguez Carpio

Portada

Raúl Gómez & Raquel Jove
(Raul Gómez estudio)

Edición

Amaya Pedrero

Ilustraciones

Alejandro Aldecoa

Fotografías

Jose M. López Gómez
Víctor Iglesias

Maqueta

Víctor Iglesias

Imprime

Línea Offset S.L. (Chiclana)

Cocina con Setas de la Sierra de Cádiz

Antonio Orozco
Diego Jiménez
Germán M. Domínguez



Introducción

DESPACITO Y CON BUENA SETA

Despacito y con buena seta podría ser otro título para este libro; así hemos ido fraguando estas páginas desde el día en el que la Diputación nos propuso elaborar este trabajo; despacito, pensando, porque así se deben recolectar y cocinar las setas.

Mi carrera profesional en el mundo de la gastronomía comienza a los catorce años, estudiando en la Escuela de Hostelería de San Roque, siempre inmerso en fogones, cacerolas, ingredientes muy diversos y alguna que otra seta. Mi debut como «cocinillas» tuvo lugar en Almería; después inicié mi aventura laboral por Girona, la Bahía de Cádiz, el Campo de Gibraltar, Grazalema, Málaga, Santander y, por fin, Extremadura, donde sentí la necesidad de salir al monte para aprender la vida y secretos de las setas, esas joyas misteriosas de nuestros montes.

De ese tiempo de descubrimientos recuerdo la siguiente anécdota: un alumno me preguntó por las criadillas de tierra; yo no le supe contestar otra cosa sino que las criadillas de toro estaban muy buenas bien guisadas. Tras todos esos años de desarrollo profesional, volví a nuestra Sierra de Cádiz y se produjo mi encuentro con Germán, un alumno de la Escuela de Cocina de Arcos que, vecino entonces de Ubrique, era y es un gran amante de la micología. Profesor y alumno intercambiaron sus papeles: Germán se convirtió en mi profesor en la montaña y yo en un entusiasmado alumno deseoso de aprender todo lo posible sobre las distintas setas gaditanas y sobre estos hermosos parajes que nunca antes había visitado. Fueron muchas mañanas de caminatas y algunos días de lluvia, pero siempre disfrutamos de esos paseos y de nuestras conversaciones sobre la inventiva culinaria alrededor de las setas y sus posibilidades empresariales. Ya entonces echábamos en falta restaurantes especiali-

zados en su degustación, y es ese uno de los pilares que sustentan la publicación de este libro: quisiéramos que estas páginas motivaran a los principiantes —y a los menos novatos— en el sector de la restauración gaditana para que elaboraran cartas o pizarras con distintas variedades gastronómicas en las que estuvieran invitadas nuestras setas, para que llenaran los comedores con los aromas de estas esquivas delicias serranas y para que organizaran jornadas que fomentaran su conocimiento, recolección, preparación y consumo, atendiendo así el buen comer de nuestros paisanos y visitantes.

No puedo finalizar estas líneas sin mencionar la colaboración que me ha dispensado Diego Jiménez, paisano también que vive con gran afición el mundo micológico, y que logra que todo aquel que se le acerca termine tan apasionado como él por este maravilloso mundo del monte, la seta y la cocina.

Sin más, os dejo con esta ilustre selección de sabrosas setas gaditanas. Espero que las disfrutéis y que las cocinéis —despacito— con ciencia, tiento y mimo, y siempre, eso sí, con buena seta.

Antonio Orozco

Jefe del Departamento de Hostelería
del IES Alminares Escuela de Cocina
de Arcos de la Frontera

Desde la experiencia que he adquirido al criarme dentro del Parque Natural «Los Alcornocales» y mis posteriores vivencias por los trabajos que he realizado en su entorno, así como por el conocimiento que tengo debido a razones laborales de la provincia de Cádiz en sus diferentes facetas —monte, sierra y mar—, no podía dejar pasar la oportunidad que me brinda Antonio Orozco para escribir estas líneas sobre la riqueza micogastronómica de nuestro territorio.

Aficionado como soy a la micología desde pequeño —por mis raíces arrieriles—, siempre sentí curiosidad por las formas, colores y aromas de las setas. Recuerdo a mi padre en mi infancia, volviendo del monte con los mulos en la tarde-noche, sacando con mucho cuidado de su alforja las *Amanita caesarea* (yemas) o las *Macrolepiota procera* (parasoles); con la paciencia de quien ya tenía hecho el trabajo del día, se dedicaba a cocinarlas, e impregnaba de olores la vieja cocina de nuestra modesta casa.

Recuerdo también mi impaciencia en tanto él no se llevaba a la boca el primer trozo del plato, esperando que lo cogiera para, posteriormente, coger yo el segundo trozo y saborear tan exquisito manjar. Pensaba —ingenuo de mí— que si él se comía el primer trozo y no le ocurría nada... es que las setas eran comestibles.

Con el paso del tiempo mi afición fue en aumento. Junto a otros aficionados del Parque Natural «Los Alcornocales» creamos el Grupo micológico «Chantarella», del cual fui su primer presidente. Como funcionario municipal del Ayuntamiento de Jimena de la Frontera he coordinado durante dieciséis años las Jornadas Micológicas.

Debido a la situación geográfica de nuestra provincia, situada entre dos continentes (Europa y África) y dos mares (Mediterráneo y Atlántico), y, sobretudo, dada la influencia que sobre ella ejercen las corrientes marinas del Estrecho de Gibraltar, nuestros bosques tienen una situación privilegiada para la micología. Igualmente, la riqueza pesquera de nuestras costas, junto con los productos derivados del cerdo y de la caza en nuestra sierra, crean en nuestro entorno un lugar ideal para la creación de platos impregnados de la textura, los olores y los sabores de los frutos de nuestros hongos.

No puedo dejar de animaros para que os aficionéis a la micología a través de la gastronomía, adquiriendo los conocimientos necesarios, participando como socios en las diferentes asociaciones micológicas que existen en nuestra zona, disfrutando de la cocina de las setas con plenitud, sin recelo a los componentes tóxicos que pueden tener estos manjares.

Para finalizar debo de nombrar la gratificante experiencia vivida ante los fogones con los alumnos de la Escuela de Cocina de Arcos, alma máter y —¿por qué no?— futuras estrellas de la cocina de nuestra zona, elaborando los platos que se incluyen en esta guía, asistiendo en primera línea a su inmersión y mezcla con el mundo «fungi».

Diego Jiménez

Fundador y primer Presidente del
Grupo Micológico “Chantarella”

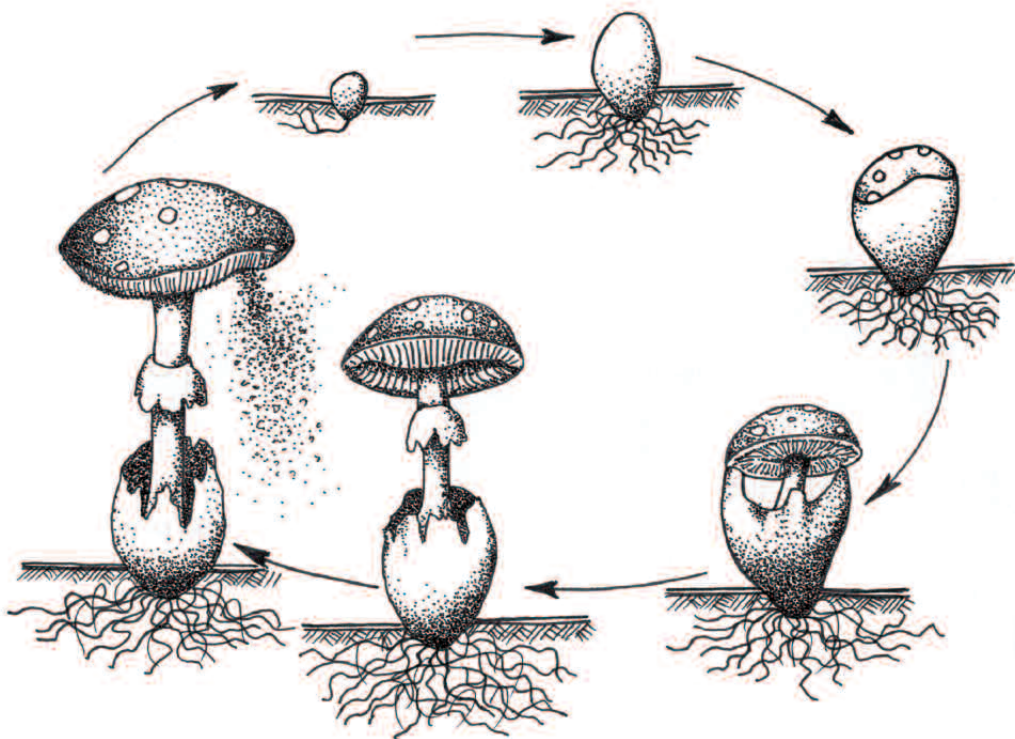
NUESTROS PARQUES Y MONTES

La privilegiada situación de nuestra Sierra Gaditana, con sus dos parques («Sierra de Grazalema» y «Los Alcornocales»), influenciada por sus dos mares (el océano Atlántico y el mar Mediterráneo), con un clima lluvioso y temperaturas suaves que nos dejan una media aproximada de 9º C en invierno y 25º C en verano, reseñada su accidentada orografía (desde los 200 metros en la zona de campiña hasta los 1.654 metros del Torreón), propicia una vegetación singular y variada en la que destaca, en las zonas bajas de arcillas o bujes: los acebuches, los lentiscos, los algarrobos..., en las zonas más húmedas: el quejigo, los alcornocales..., sobre suelos silicios, en las riveras de los ríos: los sauces, los fresnos, los álamos blancos, los chopos... y en las zonas altas: el arce, las sabinas y el pinsapo. Por ello, nos encontramos ante ecosistemas diferentes: pastizales, bosques de ribera, encinares, pinares, alcornocales (uno de los mayores del mundo) y pinsapares. Esta circunstancia provoca una gran variedad de especies de setas en comparación con otras sierras de Andalucía: en el Parque Natural de «Aracena y Picos de Aroche» hay catalogados alrededor de ochocientos taxones; en nuestro Parque Natural «Los Alcornocales», más de mil cuatrocientos.

LAS SETAS

Se denominan setas a los cuerpos fructíferos de los hongos, que forman un género independiente de seres vivos denominado «fungi». Por tanto, es preciso saber diferenciar las setas de los hongos. Salvo excepciones, y sean o no comestibles, la seta es la parte que aflora de la tierra con sus semillas (esporas); el hongo es la parte interior, que forma un cuerpo llamado «micelio», a través del cual realiza su alimentación transformando las sustancias que extrae de la tierra en sus propios compuestos orgánicos. Para que las setas puedan salir al exterior y expandir sus semillas («esporular») son necesarias unas condiciones climáticas determinadas de humedad (70%) y temperaturas suaves (de 10º a 25º C de media), así como un manto vegetal en buenas condiciones.

En la siguiente imagen podemos observar el proceso de crecimiento de una espora que dará pie a este increíble manjar.



En cuanto a las partes que componen una seta, son las siguientes:

Sombrero: es la parte mas ancha de la seta, situada sobre el pie, presentando una amplia gama de colores y texturas, con forma diversas según la especie: plano, cónico, ramificado, acampanado, etc.

Cutícula: membrana exterior que recubre el sombrero y el pie. Tanto su estructura como su color pueden variar de unas a otras, incluso el color de una misma especie puede diferir según el clima que le afecte. Su espesor y aspecto también son variados: verrugoso, viscoso, con escamas, etc.

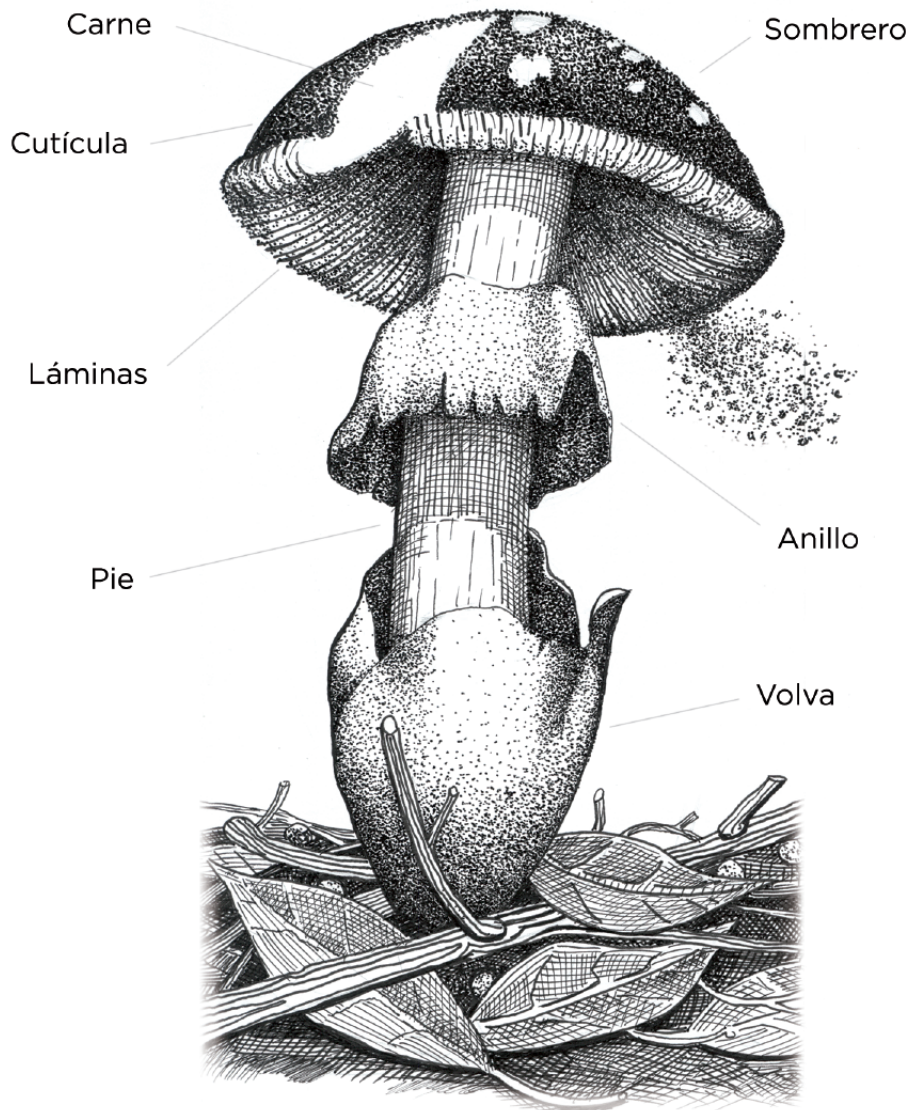
Carne: es la parte más valiosa para la cocina; su textura, color, olor y sabor, hacen que sea muy apreciada; dependiendo de las especies, puede tener texturas, olores, colores y sabores diferentes.

Láminas: es la parte inferior del sombrero formado por infinitas laminitas, tabiques, tubos... donde se encuentran los esporangios encargados de reproducir las esporas. Son muy importantes a la hora de identificar una seta a nivel de microscopio.

Anillo: parte residual del sombrero que se pierde al madurar la seta.

Pie: parte que sostiene al sombrero; puede ser hueco, cilíndrico, etc.

Volva : parte subterránea y membranosa que rodea la base del pie.



EL SETERO

Son muchos los atractivos que, juntos, encuentra el setero: el silencio del bosque, el caminar mañanero, la ampliación del curriculum tras una variedad nueva encontrada al llegar a casa y cotejar las especies recogidas con libros e ilustraciones... El comerlas con la familia o amigos es otra razón; se trata de una cocina que se está imponiendo, cocina de la naturaleza, cocina ecológica, salvaje, desde la más sencilla a la más cotizada.

Las setas son tan exclusivas y misteriosas que la naturaleza guarda celosamente su cultivo y crecimiento; son muy pocas las que el ser humano puede cultivar; se ha intentado y experimentado con muchas, pero no se consigue hacer y deshacer con ellas lo que uno quisiera.

En nuestra región, la afición a la micología ha adquirido gran auge en los últimos años: hemos pasado de ser una comunidad exportadora de setas a una región que las importa: consumimos más setas de las que somos capaces de recoger en nuestros bosques.

Para la salida al monte en busca de setas es imprescindible llevar varias cosas:

- una cesta de mimbre (nunca se deben usar bolsas de plástico para su almacenaje porque pueden producir efectos perjudiciales en la conservación de las setas).
- una navaja.
- un cayado o un bastón que termine en punta.

- es aconsejable además llevar un cepillito para limpiar de tierra y de restos de hojas las setas.
- también hay que llevar ropa y calzado adecuado, cómodo y que tenga en cuenta la posibilidad de lluvia.
- una buena guía de campo de fácil manejo y comprensión que trate sobre la zona en concreto que exploramos.
- hoy en día, no está de más llevar en nuestro teléfono inteligente un GPS para la localización del lugar o para poder llamar en caso necesario.
- y, por último, algo muy importante: el buen hacer con la naturaleza, llevar con nosotros un montón de respeto a todo los tipos de vida que nos encontremos en el campo, respeto a la madre naturaleza, a disfrutar del paseo y a recolectar solo lo que sepamos identificar y —de nuevo lo digo— solo lo que podamos y sepamos cocinar.

La experiencia de muchas salidas hará que —cada vez con mayor seguridad— llenemos nuestra cesta, aumentando así la afición al haber conseguido nuestro objetivo.

Si vamos a cocinar, no debemos olvidar la regla de oro del buen setero: «en caso de duda sobre la comestibilidad o no de un ejemplar, lo mejor será abstenerse de cocinarla».



LIMPIEZA DE LAS SETAS

La clave principal de un «éxito culinario» es, sin duda, la correcta manipulación de las setas desde su recogida hasta la cocina. Comienza en el monte, hay que cogerlas enteras con sumo cuidado para intentar dañar lo menos posible al micelio, igual que se recogen las frutas y verduras de los árboles y plantas. Así podremos catalogarlas correctamente, pues en algunos géneros —como las amanitas—, la parte baja del pie o volva es la parte más importante para su clasificación. Una vez en la mano, asegurándonos su identificación, se corta la parte inferior del pie, se limpia la tierra y las hojas que tengan en su conjunto (y animales como orugas, caracoles... si los hubiese) y se colocan adecuadamente en el cesto.

No se deben recoger ejemplares viejos o muy jóvenes: los primeros, porque están pasados y pueden ser indigestos, y los segundos, para que no se confundan con otros ejemplares jóvenes: tienen que crecer para poder esporular. Si tenemos dudas sobre una especie hay que envolverla en papel de aluminio para no mezclarla con las demás; una vez en la casa, y delante de una buena guía, será posible conseguir su catalogación.

Es importante que al llegar a casa lo primero que se haga sea ordenar las setas, es decir, separar una a una las que vayamos a comernos y desechar las que estén en mal estado, así como volver a realizar una segunda limpieza antes de ponerlas en la nevera, lugar ideal para su mantenimiento mientras decidimos cómo cocinarlas. La limpieza en la cocina es laboriosa, se necesita un cuchillo afilado y un paño de algodón humedecido. Primero nos ayudaremos del cuchillo para quitar la tierra incrustada, a veces hay que cortar o raspar un trozo; después se limpia con el paño húmedo sin apretar, y, finalmente, se separan las partes (pie, sombrero). Puede ocurrir que tengan mucha tierra y no tengamos más remedio que lavarlas bajo el grifo del agua, pues es preferible comer setas con menos sabor que con tierra; lo ideal es no dejarlas bajo el grifo mucho tiempo, ya que si cogen mucha agua pierden su textura y sabor. Si son setas compradas, bastará con limpiarlas suavemente con un paño húmedo. A partir de aquí podemos utilizar las setas a nuestro antojo o conservarlas para utilizarlas más adelante.



CONSERVACION DE LAS SETAS

Cuando hay una buena temporada micológica y vamos con frecuencia al monte, nos encontramos con una gran cantidad de setas recogidas; descontando las regaladas a familiares y amigos, sabemos que no podremos consumirlas con la inmediatez necesaria; entonces, queremos conservarlas para los meses en los que no las podamos recolectar. Todas las setas se pueden conservar, estando en buen estado, aplicando diferentes métodos:

Secado: una vez limpias, se extienden sobre una rejilla, cortadas en láminas, a temperatura ambiente, y cubiertas por una gasa; cada cierto tiempo se les va dando la vuelta. También se pueden colgar, atravesándolas con un hilo a modo de collar, y colocándolas en un lugar donde corra el aire, sin que les dé el sol directamente. Nos podemos ayudar de un ventilador o un radiador para acelerar el proceso. En el mercado encontramos secadoras eléctricas que cumplen esta función perfectamente. El mayor enemigo del secado es la humedad, por eso, en nuestra provincia, este método, cerca del mar, es delicado. Una vez secas, deben conservarse en recipientes de plástico herméticos o en tarros de cristal que no contengan humedad, y guardarse en sitio fresco sin exposición solar.

También se pueden utilizar las típicas bolsas de papel o las plásticas de envasados al vacío. Cuando vayamos a utilizarlas, hay que hidratarlas de nuevo con agua mineral o leche, el vapor de algún guiso o directamente en el plato que se esté cocinando, espolvoreándolas. El líquido que nos quede llevará parte del sabor de las setas, por eso es importante volver a utilizarlo. El tiempo de hidratación va desde la media hora a las dos horas.

Congelado: la congelación en crudo no es la mejor opción, pero sí la más fácil, sencilla y segura, aunque depende bastante de la especie y de su consistencia. Algunas de ellas pierden propiedades y pueden adquirir un sabor amargo al cocinarse. Para consumir las setas congeladas debemos sacarlas del frigorífico un día antes y mantenerlas en la nevera para que el proceso de descongelación sea lento. Una vez a temperatura ambiente, es bueno utilizar el caldo que han soltado para mojarlas durante su cocción.

Escaldado: se vierten las setas en agua hirviendo de 3 a 5 minutos. Se escurren y, cuando estén frías, se introducen en bolsas o en recipientes especiales para congelar. Es importante almacenar en ellos, de forma independiente, la cantidad de ración que vayamos a consumir, ya que, una vez descongeladas, no podremos volver a congelarlas.

Precocinadas en su jugo: troceamos las setas en una cazuela acompañadas con un poco de aceite de oliva o un toque de mantequilla; se ponen al fuego para que se vayan cocinando en su jugo hasta que éste se consuma. Después se congelan.

Cocinadas: preparamos las setas con verduras, carne, pescado, etc., pero sin condimentar demasiado, pues al descongelar pueden quedar un poco fuertes. Una vez frías, se almacenan en recipientes, se etiquetan y se guardan en el congelador.

Al natural: una vez limpias, se escaldan durante unos minutos, se sacan del agua y se escurren. Se guardan en tarros de cristal, llenándolos hasta un centímetro del borde. Se cubren de agua, se cierran los tarros herméticamente y se ponen al baño maría durante una hora y veinte minutos. También podemos conservarlas en aceite o vinagre teniendo en cuenta que, en este caso, solo podremos darles determinados usos dadas las características que adoptan.

LA COCINA

El fuerte aumento que ha experimentado en los últimos años la recolección de setas, ha supuesto un desarrollo importante de la afición gastronómica, llamada «micogastronomía». Seguro que más de un recolector se ha sentido insatisfecho, tras una dura jornada en el monte, por no haber encontrado la especie de seta que le hubiera gustado cocinar.

Está claro que para gustos los colores, y que no todos tenemos los mismos, pero la realidad es que la mayoría de los rechazos que se producen hacia determinadas setas, vienen dados por no saber interpretar adecuadamente la forma de cocinarlas. Encontrar la receta perfecta de cada seta es una labor digna de los mejores cocinillas y cocineros: ni se pueden cocinar todas las setas a la plancha o fritas con ajos como muchos hacen, ni tampoco hay que maltratarlas con condimentos o especias. Algunas requieren una elaboración especial para poder extraer todas las esencias que contienen.

Tampoco debemos olvidar que la mayoría de las setas se descomponen rápidamente por el proceso de putrefacción y fermentación, quedando en poco tiempo inservibles para su consumo. Por ello, cocinar con setas se convierte en todo un arte para los aventureros de los fogones. La textura y sabor que tienen son perfectas para combinarlas con carnes, pescados, pastas o en salsas. Hay que tener en cuenta que cada especie desarrolla su propio tamaño, así que, dependiendo de la receta, habrá que elegir una u otra. Para saltear son preferibles los ejemplares jóvenes. Saber interpretar cada seta y acertar en el maridaje de platos y bebidas a los que puedan asociarse, se está convirtiendo en toda una aventura que cada día suma más adeptos, muestra de ello son la cantidad de blogs de cocina que encontramos relacionados con la micogastronomía. Como inciso, quiero señalar que, tradicionalmente, se considera a la trufa, en sus diferentes especies, como la seta de mayor calidad, aunque no es posible dejar de lado a los boletus, a la amanita caesarea o las trompetas de los muertos, considerada esta última la trufa de los pobres.

Partimos de la base que las setas no son normalmente (exceptuando los carpaccios y salteados) los elementos principales de un plato, sino una adición al mismo que aporta sabor y aromas a las recetas. Se trata de un proceso similar al ocurrido con los recientes descubrimientos relacionados con las especies marinas (las algas y el placton) que, en sus mezclas con pescados, verduras o carnes, están consiguiendo que nuestra provincia se convierta en un destacado referente turístico de calidad gracias a su gastronomía.

En general, los valores nutricionales y dietéticos de las setas son muy parecidos entre las distintas especies; tienen poco aporte calórico porque su principal elemento es el agua, por tanto, son muy empleadas en dietas adelgazantes. Contienen un 5% de proteínas, fibra (que combate el estreñimiento), calcio, fósforo, potasio (que ayuda a eliminar líquido), selenio (antioxidante) y vitaminas del grupo B. Es necesario no abusar de su consumo, comerlas en pequeñas cantidades y cocinarlas de manera adecuada, pues es un alimento de difícil digestión y en consumos continuados puede aportar altos índices de metales que pueden ser peligrosos para la salud.

De la misma forma que os animo a salir a recolectar estas joyas de nuestros bosques, me gustaría que las consumiérais en cualquier restaurante de la zona. Su sabor y aroma nos recordarán y trasladarán al medio de donde provienen; nos llevarán al bosque, al musgo de los árboles, a la descomposición de las hojas, a la pura y rica naturaleza. Cada día son más los establecimientos que ofrecen atractivos platos e incluso menús monográficos: sopas de rebozuelos, carpaccio de boletus, ensaladas de trompetas, niscalos gratinados, risottos de amanitas, carnes rellena de chantarella, helados de trompetillas... ¿os apetece?, seguro que sí. Además, estos platos vendrán acompañados de los mejores vinos de nuestra tierra: los jóvenes vinos de Cádiz o nuestros clásicos de Jerez.



**Las perlas
de nuestros
bosques**



Boletus (aereus, reticulatus, edulis...)

También conocido como faisán y calabaza. Sombrero semienvolvente de color marrón, carnoso y de gran tamaño (se han encontrado ejemplares de hasta 3 kg). El pie, grueso y robusto en la base, es de un color blanco y/o marrón grisáceo. Su carne es blanca, aunque al cortarla, algunas especies que tienen alcohol en su composición, se tornan azuladas al contacto con el aire (*Boletus erythropus*, *badius*). Esto no es síntoma de ser seta venenosa, ya que previa cocción, son buenos comestibles.

Se encuentran a finales de otoño en bosques de frondosas, asociado al alcornocal, especialmente en las localidades del Parque de Grazalema y de Los Alcornocales. Su suave sabor a tierra húmeda recuerda al de una avellana, su olor, agradable y penetrante, nos traslada a su hábitat. Es una de las setas más polivalentes para disfrutar en la cocina, siendo infinitas sus posibilidades culinarias. En el norte de Italia, los porcini, están considerado los reyes de la gastronomía micológica y se consumen crudos, solos o acompañados en ensaladas. Existen mil y una recetas: fritos, asados, al horno, rellenos... Hay que escoger únicamente ejemplares jóvenes de carne dura y limpiarlos a conciencia. Una vez cocinados tendrán una consistencia viscosa que no agrada a todo el mundo. Los poros o celdillas (esporangios) son amarillos o verdes, dependiendo de la especie o vejez del carpóforo, y se pueden eliminar, pero conviene saber que son muy aromáticos y pueden servirnos para perfumar las salsas.

Los *Boletus* jóvenes se conservan muy bien en el frigorífico, pero hay que ir consumiendo los que vayan ablandándose. Es mejor guardarlos con el sombrero hacia abajo, ya que en los hongos pueden vivir larvas que eclosionan de los huevos, a menudo depositados en la base del pie y a través de las galerías que excavan se dirigen al sombrero, donde dispondrán de alimento. Al darle la vuelta al hongo, esos huéspedes indeseables se encaminan hacia la base y el sombrero queda a salvo. Se pueden congelar para utilizar en guisos o salsas, o conservar secos, laminados y metidos en aceite, obteniendo así un aceite ideal para aromatizar ensaladas... Como sucede con las setas en general, hay que procurar no lavarlos demasiado, y limpiarlos con un paño húmedo o con muy poca agua y raspar bien la base del pie con ayuda de un cuchillo. Es esencial que la seta no contenga tierra que podría estropear el plato haciéndolo muy desagradable al paladar. Dado el tamaño de estos hongos, y que la superficie suele ser lisa y firme, su limpieza no plantea demasiadas dificultades.



Amanita caesarea

También conocida como yema de huevo, tana, oronja o amanita de los césares.

Seta del género amanitas, es sin duda la mejor de todas. Nace en forma de huevo y es muy fácil de identificar por sus peculiares características: su sombrero naranja intenso, que puede medir de 7 a 20 cm de diámetro, con una cutícula lisa y separable y la posibilidad de encontrar, si es joven, partes del velo de color blanco adheridas a él. Tiene un pie robusto, esponjoso y amarillo.

Crece a principios de otoño y a veces en primaveras lluviosas, bajo los alcornoques y encinas secas. No se debe recolectar siendo huevo, ya que se puede confundirse con otras especie de su género muy toxicas (amanista pantherina, phalloide...) y conviene esperar que salga el sombrero para ver las esporas. Tampoco se deben recolectar ejemplares viejos. En cuanto a su comestibilidad se dice que es la "reina" de las setas, de ahí su nombre, que hace referencia a los Césares de la antigua roma y su obsesión por ella. Dicen que Julio Cesar ordenaba a sus comerciantes que le trajeran amanitas de la Bética (hoy Andalucía).

Se deben consumir inmediatamente tras su recolecta, aunque se conservan bien congeladas y secas. Su carne es deliciosa, suave y agradable, pudiéndose disfrutar tanto en crudo en platos fríos aderezada con un buen aceite de oliva y unos granos de sal o en guisos variados, en salsa, fritas, salteadas, a la parrilla con una menestra de verduras....Igual que ocurre con todas las setas, hay que tomarla en pequeñas cantidades ya que puede resultar indigesta debido a las sustancias tóxicas que contiene, aunque sean comestibles.



Chantarellus (cibarius, subprinosus...)

También conocida como chantanela, chantarela o rebozuelo. Su nombre, que proviene del latín, significa "buen comestible".

Es una seta muy característica por su color y forma parecida a una flor pues las láminas van desde la parte baja del pie hasta la parte final del sombrero, pudiendo variar de color dependiendo de la juventud de los ejemplares, pasando del color blanquecino al anaranjado intenso en los ejemplares más viejos. También afecta al color la especie, el cibarius tiene a ser anaranjado y el subprinosus es más blanquecino.

Se consume desde hace siglos y es muy conocida por los principiantes seteros. Podemos encontrarla durante gran parte del año si se da la climatología adecuada y es una especie muy conocida en nuestros parques, creciendo en zonas de alcornoques y árboles de hojas caduca, abundando en los municipios de Grazalema, Ubrique, el Bosque o Jimena de la Frontera. Es un excelente comestible y muy apreciada en nuestros fogos, de carne blanquecina y amarillenta algo picante y muy consistente y fibrosa, por lo que debe cocinarse durante un espacio de largo de tiempo "unos quince minutos" a fuego medio, por eso son ideales en los buenos guisos. Es una buena técnica acompañar su cocción con un poco de mantequilla.

Se utilizan o como acompañamiento de carnes blancas o en tortilla una vez cortada en trozos pequeños. Los ejemplares jóvenes, que tienen el sombrero carnoso y enrollado todavía hacia abajo, se preparan a veces con vinagre, cebollita blanca y estragón, como los pepinillos. Se suele utilizar molida, como condimento, por su sabor agradable y olor a frutas una vez deshidratada. Debemos tener en cuenta que de esta forma, su sabor será más fuerte y habrá que dosificar bien la cantidad a usar. Debido a sus características de olor y sabor se pueden usar también para elaborar licores, infusiones, dulces... o salteándolas en una sartén con aceite de oliva. Puede conservarse al natural o congelada, después de tenerla unos minutos en la sartén para que suelten agua.



Chantarellus cornucopoides

También conocida como trompeta de los muertos.

A pesar de su nombre no mata a nadie. Al ser una seta de invierno, los cuerpos productivos (caporforos) comienzan a brotar a partir del día 2 de noviembre (Día de los Difuntos).

Es fácil de reconocer por su singular forma que recuerda a la de una trompeta. En algunas zonas es conocida como trufa de los pobres, porque una vez seca y pulverizada, constituye un aromatizante ideal para menestras, salsas o asados.

Ideal para guisos, estofados de carne y sopas, que se enriquecen con su sabor.

Sólo se encuentra en otoño e invierno y es fácilmente reconocible por su característico color negro.



Hydnum repandum, rufences

También conocida como lengua de vaca o lengua de gato.

Son setas muy características al tener los esporangios en formas de agujones y son muy comunes en nuestros parques. El sombrero de color salmón pálido en el repandum, más oscuro en el rufences, de textura aterciopelada mide de 5 a 10 cm, presentando siempre una forma muy irregular.

El pie es grueso y carnoso y más estrecho en la base. Es de color blanco en el repandum y más pequeño y frágil en el rufences.

Son buenos comestibles (mejor el rufences) aunque se recomienda el repandum. Habrá que cocerlas unos seis minutos para quitarles amargor y ablandarlas siendo preferible quitarle los agujones antes de cocinarlas.



Lactarius deliciosus

También conocida como niscalo común o robellón.

Seta muy abundante que inunda los puestos de los mercados seteros. Es fácil de encontrar en todos los pinares de la provincia y se dan desde finales de otoño a finales de invierno.

De textura muy carnosa y de muy buena calidad, especialmente al comerlas frescas pues tras su recolección con el paso de las horas, va poniéndose áspera y menos sedosa. Su sombrero es de color anaranjado, con círculos de un color más oscuro y un tamaño que va de los 5 a los 10 cm. Posee láminas anaranjadas que van volviéndose verdosas con la madurez. Su pie es cilíndrico con puntos de color naranja.

Es una seta muy fácil de identificar pues al cortar el pie tiene un color anaranjado y el látex que suelta al contacto con el aire se torna verde.

Para saber si el lactarius es comestible hay que fijarse en el color del pie una vez cortado. Si es de color blanquecino puede ser tóxica, y en caso de ser de color anaranjado, sangre, salmón o vino, es comestible.

De olor muy agradable y sabor muy suave que podemos comer solas a la plancha o como guarnición de algún otro plato. Es ideal para las carnes de caza por su textura y consistencia.



Pleurotus otreatus

También conocida como seta de ostra, de alpaca o de concha.

Seta muy abundante en nuestros parques en épocas húmedas. Se da mayoritariamente en otoño y crece en troncos de árboles muertos.

Tiene un ancho sombrero de color pardo grisáceo, marrón en la parte superior mientras que en la parte inferior las láminas van del color blanco al gris decreciendo en tamaño hasta el pie, que es muy pequeño o casi nulo.

Es una seta de gran tamaño que crece en ramilletes formando apretados grupos. Se puede recolectar en casi toda la Sierra de Cádiz y el Parque de los Alcornocales. Está muy integrada en el mercado ya que se cultiva en sustratos artificiales o en troncos ya esporados, pudiéndola encontrar en cualquier supermercado o frutería durante todo el año.

Es muy comestible aunque es preferible quitarle los pies a la hora de cocinarla, usando preferentemente los ejemplares jóvenes o de tamaño medio.



Pleurotus eryngii

También conocida como seta de cardo.

Se conoce como seta de cardo porque su forma se asocia a las raíces del cardo corredor.

Crece en la provincia de Cádiz en praderas abonadas por el ganado. Su sombrero es de color marrón, a veces claro, y láminas de color crema , con un pie de color más definido.

Son espléndidas para guisarlas solas o con patatas y almejas.

Los ejemplares jóvenes y frescos tienen una carne suave, sólida, blanca y fresca que con el paso del tiempo se vuelve pajiza y seca. Son de sabor dulce, como a madera con toques de almendra y olor muy agradable cuando son frescas.

Es otra reina en los mercados y se suelen encontrar de cultivo.



Agaricus campestris

Champiñón común y silvestre

Estas setas crecen en praderas estercoladas de toda la provincia en otoño y primavera. Es una seta muy común, encontrándose en grupos y siendo muy fáciles de identificar.

Son de forma convexa y en el borde más aplanado. Pueden medir de 4 a 10 cm y van del color blanco al rosáceo, tornando al negro cuando se hacen viejas. Tienen un anillo frágil y un pie cilíndrico también de color blanco.

Para asegurarnos que son de buena calidad deben presentar un color uniforme sin manchas y el sombrero no debe separarse del pie fácilmente. Cuando el sombrero está abierto como un paraguas, nos indica que la seta no es joven.

Gastronómicamente es una seta excelente para cocinar, de aroma agradable y suave. Podemos servirla cruda en ensalada o marinada con ajo, limón, jengibre... También guisaditas en su propio jugo pues sudan con el calor, en salsa para bañar carnes, cremas, sopas... En definitiva, múltiples posibilidades.



Macrolepiota procera

También conocida como parasol.

Es una seta muy común en casi toda la Sierra de Cádiz, pudiendo encontrarla en bosques frondosos, quejigales o pinares. Crecen en otoño y son muy fáciles de identificar.

Pueden llegar a alcanzar un gran tamaño siendo aconsejable recolectar las que como mínimo alcancen los 10 cm.

Su sombrero grisáceo/crema presenta unas escamas irregulares y pardas que se desprenden con el tiempo.

Su pie es largo y delgado, de color grisáceo oscuro y presenta un anillo móvil que ayuda también a identificarla. Gastronómicamente es buen comestible y podemos cocinarla a la plancha, rebozada e incluso como base de una pizza si los ejemplares son de gran tamaño.



Ramaria flava

También conocida como crespá o pie de gallo.

Es un hongo muy peculiar por su forma de coral o coliflor y su color amarillo limón. Puede llegar a medir de 10 a 25 cm y crece en otoño e invierno bajo los alcornoques.

Los ejemplares jóvenes son un buen comestible.

Su forma en rama la hace espléndida para revueltos y ensaladas.



Morchella conica, esculenta

También conocida como colmenilla, morilla y cagarria.

Es una de las setas más buscadas, menos encontrada y más cotizada.

Tiene una forma espectacular, parecida a una esponja marina teñida de gris. También recuerda a un panal lleno de cavidades de color marrón grisáceo. Su pie corto, hueco, verrugoso y blanco se une al sombrero de color pardo grisáceo, generalmente más corto que el pie.

Existen varias subespecies con las que se puede confundir, no obstante son todas de la misma familia y excelentes comestibles.

Crece en primavera en encinares y pinsapares de zonas altas, en localidades como Grazalema. No la encontramos en el Parque de los Alcornocales debido a la composición del terreno (arenisco y arcilloso).

Son ideales como acompañamiento pero necesitan ser cocinadas, desechando siempre el agua de cocción. Podemos presentarlas cortadas por la mitad, hervidas, fritas, rellenas o rebozadas.



Lepista nuda

También conocida como pie azul.

Es una seta de invierno de nuestros Parques, ya que aguanta bastante el frío. Es fácil de ver por sus colores azules, tirando a morado, que la hace destacar entre la maleza. Su caperuza suele medir de 3 a 15 cm y a veces tienen un tono pardo.

Las láminas de abajo suelen ser de un azul intenso, violáceas y con un tallo también de color violeta o tonos morados.

Se suele encontrar en la Sierra de Grazalema y en el Parque de los Alcornocales, tanto en llano como en montaña, creciendo a veces formando corros.

Muy buen comestible, ideal para guisos, aunque hay que cocinarlas con muy poca grasa y nunca comer en crudo.



RECETAS

Setas confitadas

Ingredientes:

1 hoja de laurel / 1 diente de ajo / ½ guindilla / 1 cucharadita de sal
1 ramita de romero (opcional) / 250 g de aceite de oliva virgen
450 g de setas (chantarellus de diferentes especies, trompetas, boletus...)

Elaboración:

En un cazo ponemos al fuego todos los ingredientes durante 15 minutos a una temperatura de 65° aproximadamente. Vertemos en un bote de cristal y guardamos. Así, las setas se conservan durante bastante tiempo, y podremos usarlas en cualquier momento para preparar un arroz, unas pizzetas, añadirlas a la ensalada, hacer el relleno de otro plato, etc. El aceite además nos servirá para cocinar, aderezar ensaladas e incluso para mejorar ese montadito de carne y queso que seguro nos encanta.



Colmenillas rellenas de cremita de foie e higos

Ingredientes:

Colmenillas / Vino dulce / Foie micuit de pato / Higos
Láminas de yuca frita (o patatas) / Aceite, sal de carbón y frutos secos.

Elaboración:

Hidratar las colmenillas en agua mineral durante 30 minutos y escurrir. Desechar el agua. Si las colmenillas fueran frescas, procederemos desde ahora. Colocar las setas en una bandeja de horno con aceite, sal y un chorreón de vino dulce. Hornear durante 15 minutos a una temperatura de 160º, sacar y dejar enfriar.

El relleno lo haremos con el micuit (foie de pato ya cocido/ semiconserva) que previamente habremos trabajado con ayuda de un tenedor. Usando una manga pastelera rellenamos las colmenillas y las colocamos en un plato acompañadas de unos crujientes de yuca frita, añadimos un poco de sal de carbón y un toque de frutos secos.

Para dar dulzor al plato, acompañamos de unos higos frescos.



Crema de champiñones y crespas

Ingredientes: (para 6 personas)

500 g de setas (champiñón y crespas) / ½ g de sal gorda / 100 g de patatas
30 g de mantequilla / 1dl de vino fino o manzanilla /
½ l de agua (o mejor caldo de verdura) / 4 cucharadas de aceite de oliva
50 g de puerros (la parte blanca que aportará un sabor agradable)
6 yemas de huevo / 1dl de nata (para añadir al final, si lo deseamos).

Elaboración:

Retiramos la tierra a las setas y las limpiamos. Rehogamos el blanco del puerro en trozos pequeños en una cacerola con el aceite de oliva. Una vez rehogado el puerro, añadimos las setas troceadas y ponemos a fuego fuerte. Añadimos el vino y reducimos. A continuación echamos las patatas troceadas y el caldo, y cocemos durante 15 minutos. Retiramos del fuego y trituramos. En el momento de servir, añadimos la nata, 1 yema de huevo por plato y si se desea, unos picatostes fritos.



Royal de ramaria y chantarela con espuma de foie

Ingredientes:

100 g de puré de setas (ramaria, chantarellus) / 1 dl de caldo de carne reducido
150 g de nata / 2 huevos / Sal / 150 g de foie / Un poco de brandy
1 dl de nata semimontada sin azúcar.

Elaboración:

Comenzamos mezclando el puré de setas (cocidas y trituradas) con el caldo. Añadimos la nata y los huevos batidos. Vertemos en un recipiente (puede ser el mismo donde se presentará, una copa por ejemplo). Tapamos con plástico film y horneamos al baño María a 95º aproximadamente unos 10 minutos.

Para la elaboración de la espuma de foie, con la que culminaremos este plato, trituramos el foie con ayuda del brandy, añadimos la nata semimontada y colocamos por encima del royal.

Es una receta fácil de hacer, atractiva y novedosa. Podemos elaborarla unos días previos a una comida familiar y ponerla como entrada. Nosotros la hemos acompañado con un aceite de trufa negra y unos brotes tiernos y frescos de ajos.



Carpaccio de boletus aereus

Ingredientes:

200 g de boletus / Zumo de 1 mandarina / 4 ramitas de cebollino picado
½ dl de aceite de oliva virgen extra / 1 cucharadita de mostaza “a la antigua”
3 cucharadas de vinagre balsámico tipo “módena” / Sal y pimienta rosa.

Elaboración:

Comenzamos la elaboración al menos un día antes, pues el primer paso es confitar los boletus enteros, dejándolos al menos 6 horas en su aceite para que aromaticen. Escurrimos el aceite y envolvemos con papel film, procurando mantener la forma original. Después los metemos en el congelador, para que al cortarlos estén casi congelados. Este paso lo suprimimos si utilizamos los boletus crudos pues también son comestibles, pero de esta forma no toman la textura del confitado.

Para montar el plato, untamos la base con el aceite resultante de la confitura, cortamos los boletus con la máquina de cortar fiambres o a cuchillo, antes de que se descongelen del todo. Disponemos decorativamente en círculo desde el exterior hacia el interior. Aderezamos con el zumo de mandarina, la mostaza, un poco de sal, pimienta rosa y espolvoreamos el cebollino. Un buen detalle final es coronar con lascas de queso de oveja curado de nuestra Sierra de Cádiz. Estas lascas las haremos con ayuda de un pelador económico de patatas. Y para los más *gourmets*, podemos preparar con el aceite del confitado, un praliné de piñones con el que pintaremos los boletus. Procederemos tostando los piñones en el horno a 180º durante unos 6 o 7 minutos y mezclándolos en el vaso de la batidora con el aceite de los boletus, obteniendo así un praliné con matices a seta.



Carpaccio de amanita caesarea con granada y pistacho

Ingredientes: (para 4 personas)

8 Amanitas caesarea / 1/2 vaso de granos de granada
3 cucharadas de pistachos verdes/ Un chorrito de vino fino / Aceite de oliva
Sal / Zumo de medio limón / vinagre / 2 cucharadas de salsa de soja.

Elaboración:

Cocinar las setas en el horno a la papillote - envueltas en papel de plata - con aceite, sal y el chorreón de vino fino, durante 12 minutos a 180°. Dejamos enfriar y cortamos las amanitas con la ayuda de un cuchillo lo más fino posible. Colocamos en el plato y aderezamos con sal, aceite y el jugo que quede en la papillote tras la cocción. Añadimos los granos de granada (o cualquier otra fruta roja, como cereza o ciruela), unos pistachos verdes y brotes de cebolleta o en su defecto, un poco de cebolleta fresca.



Ensalada de amanitas, pasas y yogur

Ingredientes: (para 4 personas):

4 amanitas caesarea (aproximadamente 200 g)/ 1 cucharada de pasas
1 bolsa de hojas variadas (lechuga, escarola, rúcula , "hoja de roble" ...)
2 cucharadas de yogur natural / 1 cucharada de vinagre
2 cucharadas de aceite de oliva virgen "Sierra de Cádiz"
1 cucharada de cebollino picado / Pimienta rosa y sal de carbón
Mostaza / Tomates

Elaboración:

Al yogur natural le añadimos la mostaza y el cebollino picado. Preparamos una vinagreta con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta rosa. Limpiamos las setas y las laminamos finas con ayuda de una mandolina o cuchillo. Para darle volumen al plato pondremos las hojas de ensalada en el centro, ayudándonos de un molde circular. Disponemos las oronjas, los tomates y aliñamos con la vinagreta y la crema de yogur. Para finalizar añadimos la sal de carbón y las pasas, justo antes de servir.



Pastel de setas y gambas con vinagreta de piquillos y jengibre

Ingredientes: (para 4 personas)

Para el cuajado o pastel: 350 g de setas (lengua de vaca, angula de monte...)

200 g de nata líquida / 150 g de gambas / 2 cucharadas de pan rallado

4 huevos / 1 cucharada de mantequilla / 3 cucharadas de aceite de oliva

1 blanco de puerro / 1 zanahoria / Sal y pimienta

Para la vinagreta: 1 pimiento del piquillo / 1 dl de aceite de oliva

3 cucharadas de vinagre de jerez / 5 g de jengibre / Perejil picado y sal.

Elaboración:

Cortamos las setas en láminas y salteamos con aceite de oliva y el puerro. Añadimos la zanahoria en trozos pequeños y dejamos hacer suavemente hasta que estén blandas. Añadimos entonces las gambas peladas para que se hagan unos instantes y rectificamos de sal y pimienta. En un recipiente amplio se baten los huevos, se añade la nata y se mezcla con suavidad, agregando la preparación anterior cuando esté tibia. Mezclamos bien. En un molde rectangular de horno, que previamente habremos untado de mantequilla y espolvoreado de pan rallado, vertemos la preparación anterior y la ponemos al baño María a 225° durante 45 minutos aproximadamente, comprobando el punto con una aguja que pincharemos en el centro. Una vez la aguja salga limpia sacamos el pastel del horno, dejamos enfriar y desmoldamos.

Para la vinagreta ponemos aceite y vinagre en un bol, batimos ligeramente y añadimos el pimiento picado y el jengibre rallado. Por último, añadimos perejil picado y damos el punto de sal. En la presentación, haremos raciones de pastel en trozos rectangulares, colocando un par de ellas en cada plato, y salseamos alrededor formando rayas con la vinagreta.



Revuelto de erizos de mar, setas de cardo y trompetas

Ingredientes:

2 huevos / 100 g de setas de cardo y trompetas de los muertos.
Sal / 1 pieza de erizo / Aceite de oliva / ½ diente de ajo

Elaboración:

En primer lugar limpiamos las setas y las picamos en pequeños trozos. Si las trompetas son secas, tendremos que hidratarlas previamente. Salteamos muy brevemente pero con el fuego vivo las setas con aceite y un poco de ajo. Batimos los huevos, añadimos sal y el salteado de las setas.

Volcamos la mezcla en una sartén caliente con aceite y removemos constantemente para que se cocine lentamente. Al final, añadimos el interior del erizo. A esta receta se le puede añadir un chorreón de nata que le aporta jugosidad.



Tartar de chantarelas y aguacate

Ingredientes: (para 4 personas)

1 aguacate / 4 chantarelas / 25 g de piñones

½ cebolla / Aceite, limón y sal / Salsa de soja / 8 aceitunas negras

Elaboración:

Limpiamos las setas y las picamos muy finas, troceamos el aguacate, las aceitunas y la cebolla (ésta última previamente debemos lavarla y escurrirla para que pierda fuerza y no camufle el sabor del resto de ingredientes).

En un bol mezclamos y removemos todos los ingredientes picados y aderezamos con sal, zumo de limón, los piñones y un chorrito de salsa de soja. Dejamos macerar y montamos en platos con ayuda de un aro circular para que la mezcla tome forma de cilindro.

El tartar es una receta fresca y muy apetitosa con la que comenzar una comida que promete grandes placeres gastronómicos. Yo os recomendaría un buen vino del marco de jerez como puede ser un solera oloroso.



Parasoles con langostinos y vinagreta de almendras

Ingredientes: (para 4 personas)

Para los parasoles: 600 g de parasoles / ½ dl aceite de oliva suave / Sal

Para los langostinos salteados: 12 langostinos crudos / 1 diente de ajo

4 cucharadas aceite de oliva / ½ vaso de vino fino / 2 cucharadas de vinagre de sidra

Para la vinagreta de almendras: 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra / 100 g de almendras tostadas / 1 cucharada de vinagre viejo / 2 cucharadas de salsa de soja / ½ cebolla picada y lavada / 1 rodaja de piña en almíbar troceada.

Elaboración:

Limpiamos con cuidado las setas, las cortamos por la mitad y las salteamos durante 6-7 minutos en una sartén con aceite, dándole el punto de sal. Pelamos los langostinos y salteamos las cabezas y las cáscaras con la mitad de aceite, vino fino y vinagre. Reducimos ligeramente y colamos. En el resto del aceite ponemos los langostinos pelados y sazonados, añadimos el ajo muy picado y el jugo anterior, rectificando de sal. Mantenemos al fuego unos instantes.

Para elaborar la vinagreta de almendras, simplemente mezclamos todos los ingredientes, agitamos y aderezamos. Terminamos colocando de forma caprichosa las setas sobre el plato, intercalando con los langostinos salteados, añadimos por encima la vinagreta de almendras y espolvoreamos con la picadita de aceitunas negras, o si nos lo podemos permitir, con unos trocitos de trufa negra.



Albóndigas de trigueros y níscalos

Ingredientes: (para 4 personas)

300 g de níscalos / 100 g de bacalao desalado en hebras / 1 cebolla
1 pimiento verde / 2 huevos / 100 g de harina / 1 dl de aceite de oliva
100 g de miga de pan remojado en leche / Perejil picado
12 espárragos trigueros salteados.

Elaboración:

Ponemos a sofreír el pimiento verde y la cebolla a fuego lento. En medio litro de agua cocemos 20 segundos las hebras de bacalao y reservamos el agua, separando en dos partes iguales el sofrito de cebolla y pimiento verde. Una de las partes la mezclamos con los trigueros picados y salteados, el bacalao desmigado, la miga de pan y el perejil picado. Con la mezcla hacemos bolas y dejamos enfriar. La otra parte del sofrito la mezclaremos con el agua del bacalao, trituramos y ponemos al fuego hasta espesar. Será la salsa del plato.

A continuación pasamos por harina y huevo las albóndigas y la freímos. Una vez fritas las ponemos en el plato sobre la salsa. También podemos acompañar con una mahonesa de setas, uniendo mahonesa y polvo de trompetas.



Wok de sepia, setas de cardo y pie azul con salmorejo asado

Ingredientes: (para 4 personas)

100 g de setas de cardo / 100 g de pie azul / 200 g de sepia o calamar
Perejil / 2 dientes de ajo / ½ kg de tomate / Aceite
200 g de pan tostado / Sal ahumada / 3 cl de vino fino

Elaboración:

Horneamos a 180° los tomates abiertos y sin pepitas con 1 diente de ajo, aceite y sal normal (si los horneamos enteros después tendremos que quitarles la piel y las pepitas). Tostamos el pan en el mismo horno y reservamos. Haremos un salmorejo normal (mucho aceite y poco vinagre) pero añadiendo un poco de pan tostado y sal ahumada. Cortamos muy finas las sepias y las setas, y las salteamos en un poco de aceite con ajo. Tras el rehogado añadimos el vino fino.

Servimos en plato con un poco de salmorejo alrededor. Nosotros lo hemos culminado con unas habitas limpias.



Fideos con choco, russula cyanoxantha y setas de cardo

Ingredientes:

250 g de fideos de fideuá / 1/2 kg de choco troceado / 100 g de panceta
350 g de russula y setas de cardo / 1 copa de vino fino
2 tomates / 2 ajos / ½ cucharada de pimentón (dulce y picante)
4 cucharadas de aceite de oliva / 1 ½ l de caldo de setas, verduras, ave...

Elaboración:

Rehogamos con el aceite los ajos picados y la panceta. Añadimos los chocos, el vino, a continuación las setas y por último el tomate troceado sin pepitas ni piel. Añadimos los fideos, rehogamos un poco e incorporamos el pimentón y a continuación el caldo. Sazonamos y terminamos de hacer en el horno a 180° durante 6 minutos.

También es posible terminar al fuego, pero entonces tendremos que añadir un poco más de caldo. Servir en la sartén, acompañado de un alioli con un poco de polvo de setas.



Tataki de atún envuelto con boletus aereus

Ingredientes:

1 filete de atún / 1 hoja de alga nori / Sal maldon
2 boletus / 1 toque de wasabi

Elaboración:

Extender el alga sobre una tabla y añadir un poco de salsa de soja. Disponer las láminas de boletus cubriendo todo el alga y encima el lomo de atún. Liar dándole forma cuadrada o cilíndrica, de tal forma que el alga nori cubra por completo el filete de atún. Dejamos reposar unos minutos para que el alga se impregne de la humedad del atún y a continuación damos un golpe de fritura breve con el aceite muy fuerte, para conseguir un corazón con el punto de jugosidad adecuado.

Una vez fuera de la sartén, lo pasamos a un bol con hielo y agua, metiendo y sacando el filete. Así paralizamos la cocción y no se nos pasara. Colocamos sobre la tabla de cortar y fraccionamos en 4 piezas que colocaremos en el plato, espolvoreando de sal maldon y acompañando de un poco de wasabi que le dará un toque de pique ideal.

Acompañar con miel de caña o una reducción elaborada con salsa de soja, miel y vinagre, éste último en menor proporción. Este plato es maravilloso y se marida con un buen vino blanco o uno de nuestros generosos secos.



Lomitos de lubina y estofado de champiñones

Ingredientes: (para 4 personas)

4 lubinas de 200 g c.u. / 8 sombrerillos de champiñones grandes / Pimienta y sal
1 dl de aceite de oliva Para la salsa: 1/2 kg de espinas de pescado / 1 cebolla / 1
puerro / 1/2 cabeza de ajo / 1/2 cucharada de mantequilla / 1/2 vaso de vino blanco
/ 1/2 l de agua o caldo de verdura / 1 ramita de romero / Pimienta y sal Para el re-
lleno: 1 cebolla escalonia pequeña / 2 champiñones cortados en dados pequeños /
3 almendras / 1 ajo confitado

Elaboración:

Para el relleno salteamos la escalonia cortada en daditos, agregamos las setas cortadas y sofreímos. Majamos en el mortero las almendras, el ajo confitado y añadimos a la preparación anterior. Reservamos. Sacamos los filetes de las lubinas y retiramos las espinas con ayuda de unas pinzas. Rellenamos los filetes con el sofrito anterior y los hacemos al horno a 180° aproximadamente durante 8 minutos con un poco de aceite y sal. Para la salsa sofreímos las espinas de pescado con la cebolla, la parte verde del puerro cortado en trozos pequeños y los ajos. Incorporamos el medio vaso de vino blanco y reducimos. Seguidamente añadimos el caldo de verduras y la ramita de romero. Reducimos esta salsa a la mitad de su volumen, salpimentamos y ligamos con la mantequilla.

Los champiñones los cortamos en cuartos y los cocinamos en un sofrito tradicional (cebolla, ajo, pimienta verde, tomate) con un poco de jerez. A continuación añadimos un poco de caldo y dejamos hervir unos 20 minutos. Ligamos el guiso con un poco de pan frito, sal, un toque de salsa de soja y miel.



Pechuga de pollo de corral empanada en polvo de setas

Ingredientes: (para 6 personas)

6 medias pechugas de pollo / 2 cucharadas de polvo de setas de sanderuelas
2 cucharadas de polvo de boletus / 2 cucharadas de trompetas de los muertos
Sal y pimienta / 8 alcachofas / 250 g de espinacas
1 clara de huevo / 2 cucharadas de mantequilla

Elaboración:

Precalentamos el horno a 180º Mezclamos el polvo de las setas deshidratadas. Salpimentamos las pechugas y ayudados de un pincel, las untamos con clara de huevo y las rebozamos en el polvo de setas que previamente habremos mezclado. Colocamos las pechugas en una fuente de horno engrasada y horneamos unos 12 minutos también a 180º.

Para la guarnición cortamos los fondos de las alcachofas en cuartos y rehogamos en un poco de aceite. A continuación las hervimos en agua con un ramillete de perejil y una vez cocidas las salteamos en una sartén con un poco de mantequilla, rectificando de sal y pimienta y añadiendo las espinacas.

Montar el plato colocando la guarnición en la base y encima la pechuga.



Retinto con níscalos y mermelada de angulas de monte

Ingredientes:

1 filete de lomo de Retinto / 100 g de níscalos / 1 vaso pequeño de vino tinto
1 cucharada de mermelada de angulas de monte / Sal maldon
Aceite de oliva virgen / Una cucharadita pequeña de polen de abeja

Elaboración:

Limpiamos los níscalos y troceamos a la mitad o en cuartos si son muy grandes. En una sartén ponemos aceite y un poco de ajo picado, introducimos los nísca- los y cocinamos durante 15 minutos, añadiéndoles al final un poco de vino tinto. Marcamos la carne en la sartén a temperatura alta. En la misma sartén añadimos un poco de mermelada y un chorreón de brandy, flambeamos y reducimos el fuego un poco.

En la base del plato colocamos la reducción de la salsa y los níscalos, y sobre estos la carne que se espolvoreará con la sal y el polen de abeja. La mermelada se elabora en una receta aparte.



Mermelada de chantarella, boletus y trompetas

Las mermeladas están de moda. De tomate, de cebolla, de calabaza ... y las de setas son ideales, para platos fríos, en tostadas de entradas, para acompañar una pieza de carne y mucho mejor si es carne de caza. Esta receta la utilizaremos varias veces en nuestro libro y me gustaría que le pusierais cariño y pasión, pues en ella entra mucho en juego: las manos de la persona que cocine, el tiempo de reposo, el fuego, la forma de mezclar, el tipo de triturado... no hace falta decir que no saldrán dos iguales.

Para hacer una buena mermelada utilizaremos una regla básica: usaremos el mismo peso de setas que de azúcar. Así, por ejemplo, por cada 500 g de setas añadiremos 500 g de azúcar. Esta medida puede variar según el gusto del consumidor. Yo personalmente siempre pongo menos azúcar, aunque también es importante tener en cuenta tanto la naturaleza de las setas empleadas como si la mermelada servirá en un postre o en una carne.

Para elaborar la mermelada lo mejor es colocar las setas con el azúcar y el aromatizante, que puede ser canela, piel de naranja o incluso jengibre. Dejamos macerar y pasadas unas horas removemos y añadimos un poco de agua. Llevamos al fuego y cocinamos lentamente durante unos 20 minutos, añadiendo más agua si fuera necesario. Posteriormente trituramos a velocidad lenta para no modificar mucho el color de las setas. Debéis tener en cuenta que esta mezcla espesará al enfriar y por tanto hay que intentar que quede más bien líquida.

Ahora está muy de moda una prima extranjera de estas mermeladas. Son los famosos *chutney*, deliciosas mermeladas que mezclan sabores agrios y dulces. Los americanos usan los *chutney* por ejemplo de calabaza. Los elaboran igual que la anterior receta pero con distintos matices, añadiendo jengibre, cebolla, vinagre, clavos... Os recomiendo que los probéis. Son maravillosos y se pueden comer tanto en platos dulces como en salados.



Helado de chantarela con chocolate blanco

Ingredientes: (para 4 personas)

6 huevos / 100 g de azúcar / ½ l de almíbar (agua ½ l y 100 g de azúcar)

Piel de naranja y medio palito de canela / Mermelada de setas

4 trozos de bizcocho / 4 onzas de chocolate blanco

Elaboración:

Realizamos un almíbar al fuego con el agua y el azúcar (agua ½ l y 100 g de azúcar), la piel de naranja y el toque de canela, hervimos y retiramos. Separamos las yemas del huevo de las claras y montamos las claras, añadiendo poco a poco la mitad del almíbar un poco templado. Con las yemas procedemos igual. Movemos con la varilla y añadimos el resto de almíbar que en este caso puede estar caliente, pero no recién sacado del fuego, a unos 50º para de esta forma cocer un poco las yemas.

Para realizar el helado procederemos a unir las yemas con la mermelada realizada anteriormente y añadimos el merengue que debe estar bien montado. Hay que unir con mucho cuidado para mantener el volumen de las claras. Metemos en el congelador y dejamos congelar. Una variante de este postre consiste en realizar un almíbar con las setas, en lugar de una mermelada, dejando infusionar un día y utilizar tanto el almíbar como las setas troceadas para el helado. Podemos utilizar unas trompetas, unas chantarelas o incluso un boletus. No dudéis en realizarlo, es maravilloso.

Para su presentación o degustación, colocar en la base del plato un bizcochito casero de almendras, el helado encima y un poco de chocolate blanco previamente derretido en el microondas. Quedará fantástico.



Crepes rellenos de mermelada de trompetas con canela

Ingredientes: (para 8 crepes)

250 g de harina / 4 huevos / 1 ½ l de leche

50 g de mantequilla / 8 cucharadas de mermelada de hongos

Elaboración:

Derretimos la mantequilla y la mezclamos con la leche y los huevos batidos, hasta obtener una masa líquida sin grumos. En una sartén antiadherente con un poco de grasa añadimos la cantidad suficiente de masa como para hacer un crepe y poder darle la vuelta. Los hacemos todos, uno a uno y reservamos. Extendemos los crepes y sobre ellos ponemos la mermelada. Liamos y cortamos por la mitad.

Presentamos el plato con el acompañamiento de un poco de chocolate líquido, unas migas de galletas, unos dados de fruta o incluso con algunos frutos secos garrapiñados.



Nuestro agradecimiento a:

La empresa DEMONTES, de Castellar de la Frontera, por su colaboración aportando setas para la elaboración de las recetas incluidas en el libro.

Los Alumnos de Cocina del curso 2014 / 15 del IES Alminares de Arcos de la Frontera.

Jose Manuel López Gómez por sus fotos.

Fuentes y referencias

Asociación Micológica de Ubrique (Cádiz)

Asociación Micológica del Parque Natural de los Alcornocales “Chantarella”. Jimena de la Frontera (Cádiz)

Mendoza Rincón de Acuña, Ramón; Díaz Montoya, Guillermo.

Las setas en la naturaleza. [Bilbao]: Iberdrola, [1994-1999].

3 v. + 1 cuadernillo de campo. ISBN 84-605-0792-0





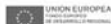
Este libro
se terminó de imprimir
el 3 de octubre de 2014
en los talleres de
Línea Offset.



APUNTES DE DESPENSA DE RECUERDOS

COCINA CON SETAS

La privilegiada situación de nuestra Sierra Gaditana con sus dos parques naturales («Sierra de Grazalema» y «Los Alcornocales»), la influencia de dos mares (el océano Atlántico y el mar Mediterráneo) y con un clima lluvioso y temperaturas suaves, propicia una vegetación singular y diversos ecosistemas en los que surge una excepcional y abundante variedad de especies de setas en comparación con otras sierras de Andalucía. Los autores nos ofrecen en este libro algunos apuntes micológicos de los ejemplares más habituales y destacados de nuestros montes, y también una selección de sabrosas recetas que ilustran el enorme potencial gastronómico de las setas, invitándonos a todos a disfrutar en la cocina con ellas.



ISBN 978-84-92707-71-2



Proyecto Integral de desarrollo Local y Urbano CRECE Sierra Norte y/o Sierra Sur. Financiado en un 80% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional