

TALLER DE COCINA 15 DICIEMBRE 2011

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN

El menú del taller de hoy estará elaborado a base de SETAS:

Las setas no son plantas. Pertenecen al reino biológico de los **hongos** o *fungi*, que comparten con los mohos y levaduras. A diferencia de las plantas, los hongos no tienen clorofila y no pueden captar energía de la luz solar. Por eso viven de la sustancias de otros seres vivos, incluyendo plantas.

El cuerpo de la seta es fundamental para su reproducción y supervivencia, por lo que muchas veces está protegido contra los ataques de animales con venenos defensivos.

Algunos de estos venenos son mortales, por eso, sólo deben recoger setas silvestres los expertos en identificarlas.

VALOR NUTRICIONAL:

Hinchadas como están, las setas contienen un 80-90% de agua. Sus paredes celulares no están reforzadas con celulosa (como sucede en las plantas), sino con *quitina*, un hidrato de carbono complejo y aminos que también forma parte del exosqueleto de los insectos y crustáceos. Destacan, por ello, por su contenido en fibra. Además, las setas se caracterizan por contener mucha proteína y vitamina B₁₂ y otras vitaminas y minerales.

SABOR DISTINTIVO DE LOS HONGOS:

Las setas son apreciadas por su rico sabor, casi carnoso, y por su capacidad de intensificar el sabor de muchos platos. Estas cualidades se deben a su alto contenido en aminoácidos libres (ácido glutámico, que convierte a las setas en fuente natural de glutamato monosódico). Además, contienen otro potenciador del sabor, el GMP (monofosfato de guanosina).

El característico aroma de las setas frescas se debe principalmente al octenol, producido por encimas a partir de las grasas poliinsaturadas cuando el tejido se rompe, y que contribuye a disuadir a algunos insectos.

CÓMO COCINAR LAS SETAS

Las setas pueden cocinarse de formas muy diferentes. En general, su sabor es más intenso si se cocinan despacio con calor seco, para dar a las enzimas cierto tiempo para funcionar antes de quedar inactivadas, y para evaporar parte de su abundante agua y concentrar los aminoácidos, azúcares y aromas. Además, el calor colapsa las bolsas de aire y consolida la textura (esta pérdida de aire y agua provocan la disminución del tamaño de la seta).

DESCRIPCIÓN DE LAS SETAS DEL MENÚ

1º Ensalada de *Cantharellus cibarius* (rebozuelo) agridulce.

2º Risotto de *Boletus edulis* (hongo calabaza), *Craterellus cornucopioides* (trompeta de los muertos) y *Cantharellus tubaeformis* (angula de monte).

POSTRE: Ganache de chocolate con crema de *Boletus* dulce.

Cantharellus cibarius: también conocido como “rebozuelo”, es una seta que pertenece al grupo de los afiloforales, que tiene una forma típica de trompeta de color amarillento,, sombrero de 2 a 10 cm, con pliegues en la parte inferior (en vez de las típicas láminas), que nace en todo tipo de bosques,



3

en verano-otoño. Su sabor es dulce, tiene olor a frutas y se considera una seta excelente, desde el punto de vista gastronómico.

Destaca por su contenido en vitamina A.

Es similar al ***C. tubaeformis***, conocido como “angula del monte”, del mismo género, pero menos apreciado, con sombrero pardo-grisáceo, con escamas oscuras y margen incurvado y lobulado.



Craterellus cornucopioides,

llamada “trompeta de los muertos”, es también un afiloforal, con pliegues en el himenóforo y un característico color negro grisáceo, que junto con su forma de



trompeta, lo hace inconfundible. Es muy poco carnosa.

Es típico de robledales y hayedos, de verano a otoño.

Boletus edulis, conocida como

“calabaza” o “*boletus*”, es para algunos considerada la mejor seta. Se trata de un boletal, y por ello tiene poros en vez de láminas. Es típica su forma, con sombrero



semiesférico y pie grueso, particularmente en los ejemplares jóvenes; los tonos marrón-castaño, con el borde blanco del sombrero, poros de blancos a verdosos, con el tiempo y pie reticulado en la parte superior. Es difícil confundirlo con setas venenosas y de él se aprovecha todo. Destaca por su contenido en proteína.

Habita en bosques de todo tipo, de verano a otoño.

Cualquiera de las especies citadas son aptas para la conservación por desecación.