



# Setas

de primavera





**En primavera  
obligatoriamente  
tenemos que hablar  
de tres géneros  
conocidos y otro  
que no lo es tanto.**

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS  
PACO SERRANO Y MERCEDES PÉREZ

**D**esde que en el otoño caen las hojas de los árboles y en el invierno bajan las temperaturas, la actividad vegetativa disminuye y por tanto también el desarrollo de las setas. Lógicamente, estamos hablando de nuestro entorno natural nacional, ya que aunque entrado el invierno no se dan generalmente setas comestibles —solo *Flammulina velutipes* y trufas, *Tuber melanosporum*—, eso no es impedimento para que en el mercado, el buen gastrónomo, encuentre en fresco las mejores especies traídas de otros leja-

nos lugares. Además de disponer todo el año de algunas especies desecadas, congeladas o en conserva, en las tiendas especializadas. No obstante, si nos ceñimos a lo que podemos encontrar en la naturaleza de nuestro país en primavera, obligatoriamente tenemos que hablar de tres géneros bien conocidos por los aficionados —*Hygrophorus marzuolus*, *Lyophyllum gambosum*, *Morchella sp.*— y de otro que no lo es tanto —*Lencopaxillus lepistoides*—, ya que es una especie que podemos considerar rara en Europa, aunque en unos pocos luga-



A la izquierda, una cesta con usones. Arriba y abajo, ejemplares *Hygrophorus marzuolus*.

res bien determinados de Aragón sale con cierta abundancia, el año que las condiciones le son propicias. Además también puede hacerlo en otoño, a diferencia de las otras tres especies.

### Seta de marzo

El *Hygrophorus marzuolus*, conocido como seta de marzo o seta de ardillas, nombres populares que indican su época de aparición y también quien compite con nosotros en la búsqueda, es una seta difícil de localizar, ya que se camufla con la hojarasca de los hayedos o ta-

pada con las agujas de los pinos y abetos, hábitat en que suele desarrollarse de marzo a junio, dependiendo de la altitud. A veces se detecta por los restos que dejan los jabalíes, ardillas y otros roedores, de los ejemplares que se han comido y por los destrozos que originan los jabalíes en la capa vegetal, en su búsqueda.

Es algo escasa, aunque en los lugares donde crece, a veces lo hace en colonias de bastantes ejemplares. El color de su sombrero habitualmente es negro, pero dependiendo de lo enterrada que esté o si tiene hojas adheridas a la cutícula o piel, puede llegar a ser blanco. Sus láminas son gruesas y separadas, de un gris azulado, así como su pie. Es una especie robusta y de excelente sabor que puede tomarse frita sola, para apreciar su sabor o mezclada con espárragos trigueros y ajos tiernos, en una combinación que resulta sublime.



## **Seta de abril o de San Jorge**

Si la anterior es la *Seta de marzo*, *Lycophyllum gambosum* –*Calocybe gambosa*– es la seta de abril, llamada también seta de san Jorge, perrechico, seta fina e isón, usón y moixarnon en los Pirineos, así como

bujarón o bujardón en los Montes Universales de Teruel. Esta especie se caracteriza por crecer gregaria y por su destacado aroma de harina fresca, que se expande al simple roce de la hierba donde crece. Para los diabéticos puede ser un

remedio natural, ya que dicen que su consumo produce un efecto hipoglucémico.

Es una de las pocas setas que de siempre se han recogido en Aragón, sobre todo en el Pirineo, donde se cuenta que los mejores setales que crecen escondidos, se



dejaban en herencia de padres a hijos. Desde luego, antes era impensable que en los pueblos alguien te enseñase algún setal y además se ocultaban o disimulaban cuando iban a su búsqueda, para despistar al que pudiera observarle. Creo que todavía siguen

esta práctica y no solo los lugareños.

Es una seta muy apreciada, especialmente en el País Vasco, donde en determinadas fechas se suelen pagar por ellas cifras desorbitadas, sin duda la cotización mas alta pagada por cualquier otra seta, incluida la reina, *Amanita caesarea*.

Toda ella es de un color blanco sucio —alguna variedad tiene tonos mas anaranjados— y aunque en el mercado parece ser una especie pequeña no lo es, sino que se ha recogido antes de su normal desa-

rrollo, pero las hay de mayor tamaño en lugares que no tienen tanta presión de recogida. No debería estar permitida la recogida y venta de ejemplares en este estadio infantil, uso bastante habitual en esta especie.

Aunque la receta típica de esta seta es hacerla en revuelto de huevo poco cuajado o babosillo, es una especie que se puede degustar cruda en ensalada o marinada, pero que admite variadas recetas, como una aromática crema o mezclada con caracoles —plato típico en Vitoria— y cómo no, en unas migas



A la izquierda *Lyophyllum gambosum*, seta de abril, y bajo estas líneas, *Morchella eximia*.



de pastor, plato mas típico de nuestra zona pirenaica.

### Las colmenillas

Otras especies primaverales son las morchellas o colmenillas,

cas. Las hay que tienen preferencia por los árboles de ribera y otras por los

pinares, abetales y hasta carrascales y árboles frutales.

Las que son rubias y redondeadas suelen salir entre chopos, alisos y en general árboles de ribera en zonas arenosas de los ríos, son la



morronglas, cagarrias, carras, pantorrillas, morillas, múrgulas, etc. que

con muchos nombres se las conoce, lo que indica que también es una especie conocida y apreciada popularmente.

Es este un género en el que los autores no coinciden en el número de especies que lo forman. Hay quien no considera más de tres y según otros pueden llegar a 23; lo cierto es que las diferencias macroscópicas no son fáciles de apreciar –y la microscopia aporta poco–, aunque los especialistas consideran que no son difíciles de observar si se educa el análisis de sus alvéolos, costillas, mitra, pie, etc. Hay especies de mitra redondeada y otras más o menos cóni-

*Morchella purpurascens*

*Morchella rotunda* –v. *esculenta*, *pálida*, *rigida*. En pina-

res y abetales se dan varias especies mas, en especial *Morchella deliciosa*, pero también *Morchella elata*, *Morchella elatoides*, *Morchella purpurascens*, *Morchella conica*, *Morchella distans*, *Morchella intermedia*, *Morchella angusticeps*, *Morchella umbrina*, *Morchella pseudoumbrina*, *Morchella excimia*, *Morchella rielana*, etc. También *Morchella vulgaris* y otras aparecen en carrascales y sobre todo en carboneras y zonas quemadas por incendios. En frutales, como manzanos, suele aparecer *Morchella bortensis*.

Todas estas especies, son fáciles de identificar como género, pero no así la especie, y en principio son comestibles, *peeeero*... no en crudo, que son tóxicas. Para mayor segu-



**Todas las Morchella son fáciles de identificar como género, y, en principio son comestibles, pero no en crudo.**

ridad deben desecarse previamente a su cocinado, ya que se han dado casos de ciertos trastornos al consumirlas en fresco, a pesar de haberse cocinado convenientemente, sobre todo las recogidas en hábitat de ribera. En general se recomienda cocinarlas en guiso prolongado, asegurándose de que se alcanza los 70° C, con los que se consigue que se volatilicen sus toxinas termolábiles, que son hemolíticas.

Otra advertencia es que no deben confundirse con las *Gyromitras*, especies tóxicas que crecen junto a ellas como *Gyromitra esculenta*, *Gyromitra gigas*, *Gyromitra infula*, etc, que como puede observarse tienen forma cerebriforme, en lugar de alveolada como las morchellas. Ambas son de carne cartilaginosa y hueca. Y por advertencias que no quede. Las morchellas deben limpiarse con cuidado para quitar la suciedad de sus recovecos, pero además deben cortarse o abrirse longitudinalmente, para asegurar-



Arriba *Gyromitra esculenta*, que es tóxica, igual que la *Gyromitra gigas*, a la derecha.



*Morchella elata*.



*Morchella rotunda*.



## Recomendaciones generales de limpieza y de conservación.

Las setas comestibles constituyen un manjar delicado, añadiendo sabores y aromas nuevos a la cocina tradicional o clásica, pero hay que tener en cuenta que la mayoría se descomponen rápidamente por un proceso de fermentación y putrefacción, lo que hace que en pocas horas en algunos casos, queden inservibles para el consumo. Este rápido deterioro puede acabar con preciados ejemplares que tanto trabajo ha costado conseguir y esto sólo puede impedirse utilizando procedimientos que frenen o impidan la actividad de los agentes que la causan.

No deben cogerse setas en cantidades que luego no podamos consumir o conservar. Tampoco deben cogerse en estados de deterioro tal que luego nos ocupen excesivo tiempo en su limpieza o tengamos que echarlas a la basura. Seamos muy selectivos y cuidadosos en la recogida.

Las setas deben limpiarse nada más llegar a casa, están más frescas para su consumo y si las hemos recogido con cuidado no será necesario lavarlas, será suficiente con frotarlas con un paño. Además puede ocurrir que alguna esté parasitada y se propague y contamine a las demás.

Si tienen tierra u otros restos y hace falta lavarlas, lo haremos colocándolas bajo el grifo abierto y sin que estén más tiempo del necesario en contacto con el agua, para que no se empapen y pierdan aromas. Luego dejarlas escurrir y secar sobre un paño.

Antes habremos examinado todos los ejemplares uno a uno, para que no se nos cuele alguno tóxico o que nos pueda crear un problema por desconocimiento. De la que no estemos seguros al 100%, no la consumamos: estudiarla o tirarla a la basura.

Las setas que no se emplean en el momento, hay guardarlas siempre limpias en el frigorífico, por poco tiempo.

Si las vamos a conservar, hagámoslo lo antes posible, por alguno de los procedimientos que a continuación se explican.

### **Desecación o deshidratación.**

Se pueden secar prácticamente todas las setas, las

pequeñas, enteras, y las más grandes, cortadas a láminas finas.

Se extienden sobre rejillas en un lugar bien ventilado, preferentemente a la sombra y se cubren con un tul para preservarlas de los insectos. De vez en cuando se les da la vuelta hasta su total desecación. Algunas especies pequeñas también pueden ensartarse en un hilo y colgarlas en un lugar aireado.

En el horno turbotérmico de la cocina también pueden secarse, pero utilizando baja temperatura y manteniendo la puerta un poco abierta para que salga la humedad.

Igualmente puede usarse un deshidratador de verduras y frutas, que en España no es habitual encontrarlo, pero que en Centroeuropa es un pequeño electrodoméstico más.

Recomendamos la marca Stockli, con varios cestillos y termostato.

Una vez secas, se guardan en un frasco de cristal, que esté bien seco y que cierre herméticamente, para que no entre humedad. También pueden guardarse en bolsas de celofán o tela, pero no aguantan tanto tiempo.

Para utilizarlas, las pondremos en agua templada o leche durante un par de horas. Según el guiso que vayamos a preparar, podemos utilizar el líquido de la rehidratación ya que ha recogido el sabor de las setas.

También podemos guardarlas molidas, una vez secas, o molerlas en el momento y emplearlas para salsas, añadir en guisos, sopas o postres. Algunas setas ganan mucho en sabor y aroma al secarse.

### **Congelación**

No recomendamos la congelación en crudo, pues algunas especies, además de perder muchas propiedades adquieren incluso un sabor amargo.



Colmenillas p



Setas en vinagre



Bolsas



uestas a secar



de setas congeladas



Solamente alguna especie es apta para ello, pero es preferible utilizar alguno de los procedimientos siguientes.

**Escaldado:** Una vez limpias las setas, se vierten en agua hirviendo y las dejamos de 3 a 5 minutos, dependiendo de la textura de cada especie. A continuación se sacan a escurrir. Enfríar y congelar.

**Precocinadas en su jugo:** Troceamos las setas y las introducimos en una cazuela. Las ponemos al fuego para que vayan cocinando con su propio jugo hasta que se consuma. Una vez enfriadas pueden congelarse.

**Precocinadas en aceite:** Friéndolas en aceite de poca acidez, sin que lleguen a estar totalmente guisadas y sin otros aditivos.

**Cocinadas:** Preparar las setas con verdura, carne, pescado, etc., como tengamos por costumbre, pero sin condimentar demasiado, pues al descongelar nos puede quedar un poco fuerte.

En todos los casos las dejaremos enfriar y las envasaremos en los recipientes que mejor convenga. Luego, convenientemente etiquetadas con nombre y fecha, se guardan en el congelador. Debemos tener en cuenta al envasarlas, las cantidades que necesitaremos cada vez, para descongelar sólo lo necesario.

El congelador debe estar al máximo de frío para que la congelación sea rápida; luego mantenerlas a una temperatura normal. Se pueden conservar hasta 6 meses.

Para consumirlas, las sacaremos al frigorífico con antelación o usaremos el microondas.

Si las vamos a añadir a un guiso, no es necesario descongelarlas, las echamos directamente.

## En vinagre

También podemos conservarlas en vinagre, pero hay que tener en cuenta que a estas setas solo podremos darles determinados usos.

Limpiar las setas y, si son ejemplares pequeños, las dejaremos enteras; de lo contrario las partiremos convenientemente.

Poner en una cazuela dos partes de vinagre por una de agua, sal, unos granos de pimienta, 1 hoja de laurel y si se desea un diente de ajo y una cucharadita de azúcar.

Cuando comience a hervir y se haya deshecho la sal, añadir las setas y cocerlas unos 10 minutos, lentamente. Sacarlas del líquido, dejarlas enfriar y meterlas en tarros de cristal y cubrirlas con el vinagre de la cocción. Guardarlas en un lugar fresco.

## Al natural

Una vez limpias las setas escaldarlas durante unos minutos, sacarlas del agua y escurrirlas. Ponerlas en tarros de cristal, llenarlas hasta un centímetro del borde, cubrirlas de agua, cerrar bien herméticos los tarros y ponerlos al baño María durante una hora y 20 minutos.

Esta última opción no es muy aconsejable, dado que con sistemas caseros no se puede garantizar una adecuada esterilización. Supone añadir un riesgo más a las setas, ya que el estado de conservación puede provocar intoxicación por botulismo, como cualquier otra conserva mal esterilizada.

Sea cual sea el sistema utilizado, ante cualquier duda en la conservación, debe prescindirse de consumir las setas. Es un peligro añadido.





*Morchella deliciosa*, una seta, como todas las morchellas, que no debe consumirse en crudo.

nos de que en su interior no hay bichos que lo utilizan como guarida o refugio. Y para los que creen que no se parasitan, quiero sa-

carles de su error, ya que las he visto como se agusanan y descomponen su carne, en ocasiones, sobre todo en ejemplares adultos.

ría, etc. Rellenas de foie y también con nata, resultan exquisitas.

### **La seta robusta y poco conocida**

Poco se habla de ella y menos se utiliza, la especie que quiero presentar, que además no sólo crece en primavera, sino que también lo hace en otoño. Pero es tan especial que muchos años no lo hace en ninguna de las dos estaciones. Es una especie rara en Europa, como ya he anticipado y poco abundante en España, aunque donde crece lo hace de forma exultante en setales enormes con multitud de ejemplares, que al adquirir su





*Leucopaxillus lepistoides*, arriba y abajo, en la página anterior, una seta poco conocida en Aragón.

estado adulto son de gran tamaño y por tanto pueden recogerse unos cuantos kilos en un solo setal. Lo hace en praderíos de montaña, visibles desde lejos por su tamaño. Su sombrero es convexo, a veces casi globoso, de color blanco y superficie satinada que en ocasiones brilla al sol y se distingue así de otros setales de *Agaricus*, que compiten por su hábitat. Su carne es gruesa y de un sabor y aroma fuerte y especial. Su pie es grueso y corto y sus láminas son también blancas o algo cremas.

Estamos hablando de *Leucopaxillus lepistoides* y dada su rareza, a pesar de ser buen comestible, no se le

conocen nombres comunes en Aragón, aunque a veces la confunden con *Leucopaxillus candidus*, que llaman seta de enebro. A nivel nacional solo conozco uno, en el País Vasco, y dudo que sea popular.

Dado su fuerte sabor y aroma, resulta agradable frita en láminas encebolladas. Es una seta especial para hacer patés, croquetas, empanadillas, puding, etc. ya que su fuerte sabor y aroma no suele camuflarse fácilmente con otros condimentos y permanece nítido en dichas preparaciones.

No se agusana, quizá por sus propiedades antibióticas y su rendi-

miento es excelente, dada su carnosidad.

### Y ahora que llueva

Ahora solo cabe esperar a que las condiciones climáticas sean favorables esta primavera y nos permitan encontrar estas exquisitas especies, difíciles todas de localizar en la naturaleza por los poco expertos.

Pero por contra, son de una mayor seguridad en la recogida, por la fácil identificación y porque no se encuentran otras especies tóxicas parecidas, con las que confundirse, como ocurre frecuentemente en otoño.

## Setas de marzo salteadas

### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

Medio kilo de setas –*Hygrophorus marzuolus*–, medio manojo de espárragos trigueros, 3 ajos tiernos, aceite de oliva, sal.

### ELABORACIÓN:

Limpia bien las setas y, si hace falta lavarlas, hacerlo bajo el grifo y escurridas muy bien.

Trocearlas convenientemente. Ponerlas en una sartén con un poco de aceite y dejar que se hagan despacio, hasta que se consuma su propio jugo.

Echar en otra sartén una pequeña cantidad de aceite, freír los ajetes y los espárragos troceados. Luego, añadir las setas y ajustar de sal. Esperar cinco minutos y servir calientes.

### PRESENTACIÓN:

Pueden servirse como plato o utilizarse de guarnición

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO

## Crema de usones

### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

500 gramos de setas –*Lyophyllum gambosum*– ya limpias y troceadas, 2 cebollas medianas, 1 puerro, 2 cucharadas de mantequilla, medio litro de leche, medio litro de caldo, 1 vasito de nata líquida, sal, pimienta.

### ELABORACIÓN:

Picar las cebollas y el puerro y rehogarlos en la mantequilla caliente, sin que se doren. Añadir las setas y salar, dejando que se hagan lentamente, hasta que se consuma el líquido que sueltan.

Incorporar la leche y el caldo calientes y dejar cocer durante unos 30 minutos.

Se retira del fuego y, cuando esté templado, se pasa por la batidora. Echar la nata, la pimienta y rectificar de sal, si es necesario. Mezclar todo y ponerlo al fuego a calentar, sin que llegue a hervir.

Puede tomarse frío, aunque es mas sabroso caliente, pues se destaca más su aroma.

También pueden utilizarse setas deshidratadas y molidas, pero hay que tener cuidado con la proporción de setas, ya que el sabor está mas concentrado.

### PRESENTACIÓN:

Adornar con un poco de perejil y una lámina cruda de seta.

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO





## Colmenillas con mollejas

### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

Medio kilo de colmenillas, medio kilo de mollejas, 1 cebolla mediana, 4 dientes de ajo, media cucharada de harina, 1 vasito de vino, sal, aceite y pimienta molida.

### ELABORACIÓN:

Limpier las mollejas, lavarlas, secarlas y cortarlas a trocitos medianos.

Limpier las colmenillas, teniendo en cuenta que son huecas y puede entrar algún bicho por dentro; cortarlas por la mitad o en más trozos, si son grandes.

Poner aceite en una sartén y calentar. Echar 2 ajos ligeramente machacados y las mollejas enharinadas y saladas; cuando estén doradas, sacarlas de la sartén.

En este mismo aceite, rehogar durante unos minutos la cebolla y 2 dientes de ajo picados e incorporar las setas y el vino. Salpimentar y dejarlas guisar hasta que estén cocidas.

Espolvorear la harina por encima, para espesar la salsa. Juntar las mollejas con las setas, rectificar de sal y guisar 5 minutos lentamente.

### PRESENTACIÓN:

Servir espolvoreadas de perejil.

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO

## Ensalada de colmenillas y bacon

### INGREDIENTES:

5 filetes de bacon, medio kilo de colmenillas frescas –o rehidratadas si están secas–, 2 patatas cocidas con su piel, 1 cebolla, 1 nuez de mantequilla, sal, aceite y perejil.

### ELABORACIÓN:

Limpier las colmenillas, cortarlas por la mitad o a cuartos, si son muy grandes; lavarlas y secarlas.

Cortar el bacon a tiras y ponerlo en una sartén con la mantequilla; rehogar a fuego medio hasta que esté dorado. Sacarlo de la sartén y conservar caliente.

En la misma sartén y con la grasa sobrante, echar las colmenillas y la cebolla picada. Salar y dejar guisar, a fuego suave durante unos 30 minutos. Comprobar si están cocidas y rectificar de sal si hace falta.

Pelar las patatas, cortarlas a rodajas y ponerlas en el fondo del plato.

### PRESENTACIÓN:

Colocar las setas sobre las patatas en rodaja, y el bacon encima con la salsa que haya quedado. Espolvorear con perejil.

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO

### Para saber más

[www.ayonet.es/fserrano](http://www.ayonet.es/fserrano)

*Las setas en Aragón.* Francisco Serrano. Edita: PRAMES/CAI.

*CDrom . Setas y hongos. Como identificarlos.* Francisco Serrano. PCmania.

**Video** *Setas: Manjar o riesgo.* Francisco Serrano. PBR.

ELABORACIÓN  
DE LAS RECETAS:  
MERCEDES PÉREZ  
PACO SERRANO



## Colmenillas a lo gourmet

### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

8 huevos, 4 colmenillas por persona, cuarto de litro de nata líquida, rebanadas de pan, mantequilla, sal, pimienta.

### ELABORACIÓN:

Se toman 4 huevos y se corta la cáscara, con cuidado, a un tercio aproximadamente de un extremo y se vacían. El contenido se reserva para otras recetas, como revueltos o tortillas.

Los otros huevos se hacen pasados por agua.

Se corta el pan en tiritas, se unta con mantequilla y se fríe.

Se limpian las colmenillas, se trocean y se trituran junto con la nata, sal y pimienta hasta conseguir una pasta densa.

Se coloca en un recipiente al baño María durante 15 a 20 minutos.

### PRESENTACIÓN:

Se rellenan las cáscaras vacías con esta preparación y se come untando el pan alternativamente en el huevo y en la salsa de colmenillas.

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO

## Puding de verduras y setas

### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

250 gramos de setas –*L. lepistoides*–, 100 gramos de judías verdes, 100 gramos de guisantes, 3 zanahorias, 1 pimiento rojo mediano, 6 huevos, Un cuarto de litro de nata líquida, 1 nuez de mantequilla, sal, pan rallado, nuez moscada.

### ELABORACIÓN:

Cocer las zanahorias, las judías y los guisantes por separado en agua con sal. Asar el pimiento, poner las setas a guisar con su propia agua y sazonarlas. Escurrir todo, cortar a trozos medianos las verduras y las setas y rehogarlo todo con la nuez de mantequilla.

Batir los huevos, añadir la nata, nuez moscada y las verduras y mezclarlos.

Pelar el pimiento y cortar a tiras.

Untar un molde alargado con mantequilla y espolvorear de pan rallado.

Echar en el molde la mitad de la mezcla, poner tiras de pimiento en medio y volcar el resto.

Meterlo al horno al baño María, precalentado a 180° C, durante unos 45 minutos o hasta que pinchando con un palillo, éste salga seco.

### PRESENTACIÓN:

Desmoldar en frío y servir con ensalada, crema de calabaza o mahonesa de setas.

NIVEL DE DIFICULTAD:  
MEDIO

