

ESPECIAL

GASTROÑAM

Revista de Gastronomía Española

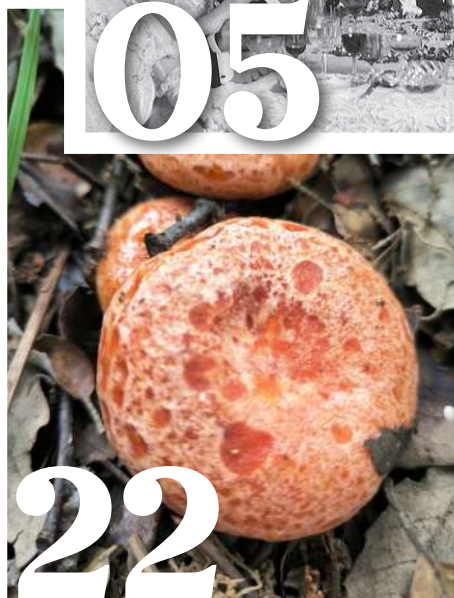
SETAS

Número 16 / Marzo 2025

TURISMO GASTRONÓMICO | RESTAURANTES | VINOTECA | CULTURA DE GASTRONOMÍA

Foto cedida por Lili Elian Alán

Sumario



05

GRANDES PERSONAJES EN LA HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA/2

Antón Bernabeu

08

LAS SETAS, MISTERIO Y PASIÓN

Carlos Hernanz

14

VINO Y SETAS

El Catacaldos

22

DEL ROBELLÓN

Alfonso de la Hoz

24

EN BUSCA DE LA SETA DE LAS NIEVES

Gastrocharlie

26

EL BOLETUS SE SIRVE FRÍO

Enrique Cubeiro



28



30



33



31



35

COORDINADOR DE CONTENIDOS:
Carlos Hernanz

COLABORADORES:

Antón Bernabeu

Santi de Paul

Gastrocharlie

El Catacaldos

José Antonio Fidalgo

Fernando Rueda

Alfonso de la Hoz

Enrique Cubeiro




www.gastroñam.es

Revista GastroÑAM n°16
de MARZO de 2025

Todos los derechos reservados de
la marca.

Las opiniones expresadas en esta
publicación no son necesariamente
del propietario o editor. Ni el
propietario ni el editor se hacen
responsables de cualquier cambio
relacionado con el precio de menús
o platos que aparezcan en la
publicación.

Las imágenes que requieran
atribución, se mencionarán en los
contenidos de la revista.

Diseño y maquetación: Bold Zebra Studio 

28

A LA RICA SETA...

Santi de Paul

30

**RECETA: SETAS LENGUA DE GATO CON
BEURRE BLANC DE MANTEQUILLA
AVELLANA**

Coqui Rey

31

RECETA MICOLÓGICA

Carlos Hernanz

33

LES HISTORIES DE FIDALGO

José Antonio Fidalgo

35

RUTA ARTGONUTS

Ruta Gastronómica de Setas

Hola amigos, tras más de un año produciendo GastroÑam, por fin me decido a entrar en un tema del que realmente entiendo un poco... hace más de treinta años que siento pasión por las setas, su recolección, su cocinado y su degustación. Es un mundo tan amplio que es imposible aburrirse. Nunca dejas de aprender.

Como novedades gastro, se han entregado los Premios Macarfi y publicado su Guía 2025 una guía más donde están más o menos los mismos, aunque esta tenga en la zona alta de su clasificación, un carácter algo más “democrático” que otras, mezclando restaurantes de alta cocina con restaurantes tradicionales y de producto. Echo de menos en Andalucía a Vandelvira y Mesón Sabor Andaluz y en Asturias a Güeyu Mar.

En este número, Antón continúa con su ensayo, adentrándonos en el siglo XIX y la alta cocina francesa. Mi artículo versa sobre generalidades de la micología. El Catacaldos nos presenta tres vinos que maridan de maravilla con las setas. Alfonso escribe sobre los niscalos y un restaurante valenciano donde degustarlos. Gastrocharlie relata una jornada cazando marzuelos en la nieve. Quique presenta un divertido relato con final sorprendente. Santi hace lo propio con un homenaje gastronómico “envenenado”. Reemplazamos las recetas de mi abuela por una de Gastrocharlie, una original receta de tartar con gambón y Amanita cesárea. Coqui nos prepara una receta con la seta “lengua de vaca” y una maravillosa salsa beurre blanc. El artículo de Fidalgo trata sobre unas Jornadas gastronómicas sobre setas en un pequeño pueblo asturiano.

Añadimos una ruta gastronómica que podremos disfrutar en la App Artgonuts, con los mejores restaurantes micológicos de España.

Con una publicación cada mes más consolidada y madura, esperamos no caer en la rutina y la dejadez y mantener vuestro interés.

¡Disfrutad y nos vemos ya en primavera!



Carlos Hernanz
Coordinador de contenidos



Antón Bernabeu

GRANDES PERSONAJES EN LA HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA/ 2

En este número nos adentramos en el siglo XIX, cuando irrumpe la alta cocina francesa. Es en este momento cuando se dan las circunstancias adecuadas, la cocina elaborada sale de los palacios y llega a los hogares, los chefs se convierten en figuras públicas, y aparecen tanto los restaurantes como los gourmets.

Hasta entonces la cocina popular, austera y de aprovechamiento, y la cortesana, abigarrada y excesiva, transcurrían por caminos bien distintos. Pero las cosas iban a cambiar. El consumo de ingredientes del nuevo mundo como la patata o el chocolate se va normalizando en Europa. Se incorporan mejoras en la explotación de agricultura y ganadería y también en la conservación de los alimentos. Se aprecia una importante evolución en el servicio y en el vestido de las mesas, cubiertos, vajillas, cristalerías y mantelerías acercan la gastronomía a todos los ciudadanos. Se emplea un enfoque cada vez más científico en las elaboraciones e incluso en la logística de las cocinas. Y, finalmente, los cambios sociales que precipita la Revolución Francesa crean las condiciones perfectas para que el XIX sea la edad de Oro de la gastronomía francesa.

Conozcamos a sus protagonistas.

Marie-Antoine Carême (1784- 1833).

Este destacado cocinero y pastelero simboliza la transición de las antiguas cocinas cortesanas a la cocina burguesa del siglo XIX. Aprendiz en una taberna, pasó con 16 años a formarse con el pastelero Bailly, que era proveedor de Talleyrand, a cuyo servicio entró a continuación.

Sirvió también al Príncipe Regente de Gran Bretaña, Jorge V, al zar Alejandro I, en la corte Vienesa, en la embajada de Inglaterra y en la casa del barón de Rothschild. Este periplo le permitió entender el cambio de régimen en la cocina y la necesidad de llevar la suntuosidad de la cocina aristocrática a las mesas de la nueva burguesía. Trabajador incansable, a pesar de sus orígenes humildes, consiguió aunar sus grandes pasiones, la cocina, la arquitectura y la escritura.

Su producción literaria es estimable y de gran calidad, permitiéndole revisar la cocina de las cortes reales e imperiales para las nuevas élites surgidas en el XIX. Entre sus obras destaca la monumental *L'art de la cuisine au XIXe siècle*, 5 tomos que fueron terminados por sus discípulos. Su legado fue de refinamiento y espectáculo, aunque en el fondo simplificó muchas cosas para adaptarlas a su tiempo. Revisitó las grandes salsas, en pastelería incorporó el volumen de la arquitectura e inventó el volován, el merengue o múltiples utensilios de cocina. Pero, sobre todo, sentó las bases de la alta cocina, iniciando la gran cocina francesa.



Por alusiones, hay que destacar la figura de Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord, conocido como **Tayllerand** (1754- 1838), este influyente político francés fue notablemente relevante en periodos tan diversos como el reinado de Luis XVI, la Revolución Francesa, el Imperio Napoleónico y la restauración monárquica. Fue responsable de que las fronteras francesas permanecieran intactas tras el Congreso de Viena, no sabemos si como fruto de sus extraordinarias dotes de anfitrión. Dueño de una fascinante conversación, cultivó la buena mesa, de la que se valió en sus despliegues del arte de la diplomacia.

Grimod de la Reynière (1758- 1837).

Probablemente el precursor de la crítica y de las guías gastronómicas. Contemporáneo de Brillat- Savarín le precede en este artículo ya que su obra es algo anterior.

De inmensa riqueza al nacer en el seno de una familia de financieros, viene al mundo con una deformidad en las manos, por lo que es rechazado por su madre. Su tara y su excéntrico carácter le generan todo tipo de tensiones con su familia, hasta el punto de ser recluido por ella en un convento de bernardinis durante tres años. Personaje excesivo, provocador y diletante, pero de inmensa cultura y buen gusto. Entendió el cambio de régimen como una oportunidad y mostró el camino de la gastronomía a los nuevos ricos surgidos de la Revolución y el Imperio Napoleónico. Entre 1804 y 1812, ya instalado definitivamente en el palacete parisiense de su familia en los Campos Elíseos, publicó el *Almanaque de los Golosos*, una guía práctica de cafés, restaurantes y tiendas de la ciudad. Creó también unos jurados catadores que certificaban la calidad de los productos



presentados por diversos productores buscando publicitarse. Esta empresa acabó calamitosamente entre críticas y ataques personales de quienes salían peor parados en esas catas. En 1808 publica *Manual de Anfitriones*, con el objetivo de enseñar a recibir a la nueva burguesía.

Jean Anthelme Brillat-Savarín (1755- 1826)

Padre del periodismo gastronómico, su obra *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendente*, supone la primera incursión ordenada y razonada en el mundo de la gastronomía. Se trata de un compendio de reflexiones cercano al ensayo con una aproximación científica y literaria del tema.

Brillat-Savarín nace en la región de Bugey, entre Ginebra y Lyon, próxima al Ródano y a los montes de Jura, una zona de gran riqueza agrícola. Una prestigiosa familia de juristas desenvuelta económicamente y de gran tradición gastronómica, una madre fantástica cocinera y la variedad de productos de la zona fueron determinantes en su formación. Estudió derecho en Dijon, donde, por curiosidad, también cursó clases de medicina y química que le dotaron de la visión científica que intenta plasmar en su obra.

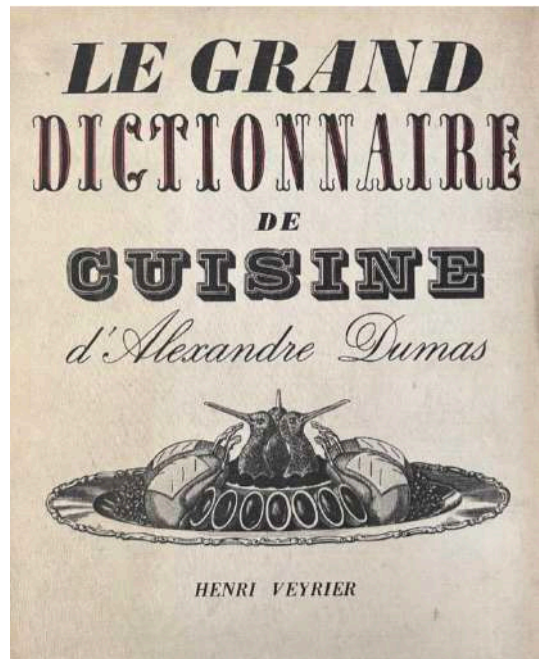
Tras ser nombrado diputado en la Asamblea Constituyente, la llegada al poder de los jacobinos le llevó a exiliarse en Suiza y Estados Unidos, donde se gana la vida como profesor de francés y violinista ocasional. En 1796 regresa a Francia donde rehace su vida como Consejero de la Corte de Casación.

Solterón empedernido, dedica el resto de su vida principalmente a la buena mesa, frecuentando los mejores restaurantes o cocinando él mismo para sus amigos. Dos meses antes de su muerte hizo aparición su publicación, cosechando un inmenso éxito inmediatamente. Bajo ese prisma científico, literario y reflexivo, por sus páginas discurren anécdotas, preparaciones, aunque lejos de ser un recetario, productos, o historia de la gastronomía.

Parece que Brillat-Savarín leyó a Grimod y fue muy influenciado por él, pero no al contrario. La enorme sombra de ambos llegó hasta Balzac y Dumas.

Alexandre Dumas (1802-1870).

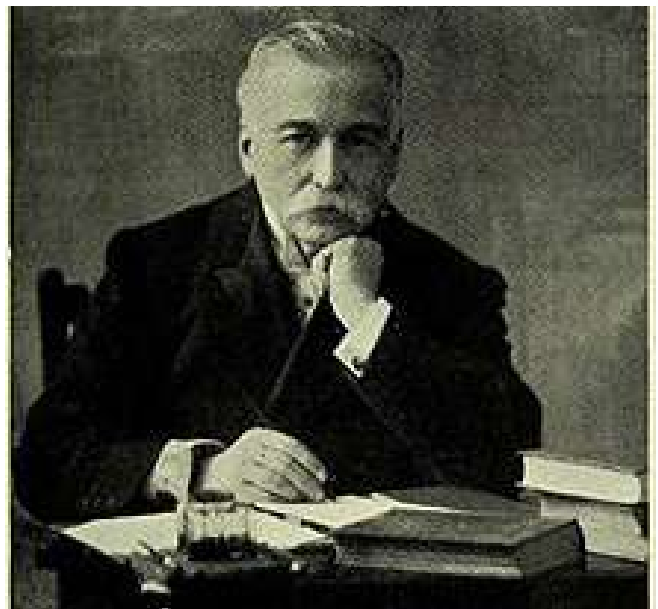
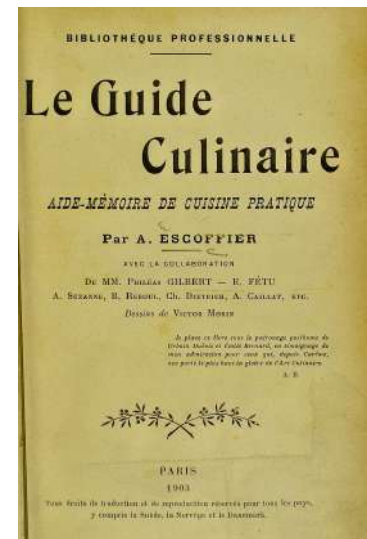
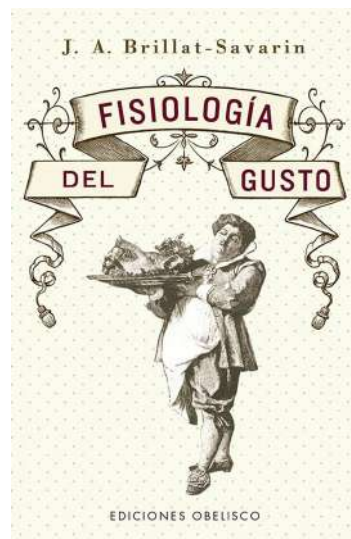
El prolífico escritor, padre de *Los tres mosqueteros* y *El Conde de Montecristo*, cumplió su promesa de retirarse al final de su vida para escribir un diccionario de gastronomía. En 1869, a los 67 años, se trasladó a Bretaña junto a su cocinera para redactar el *Grand Dictionnaire de cuisine*. Esta obra monumental de más de mil páginas resulta enormemente divertida, reflejando el inquieto y aventurero espíritu de su autor. Muchas recetas recogen con fidelidad lo que se preparaba en los mejores restaurantes de París, de los cuales Dumas era un asiduo cliente. Asimismo, incluye apuntes sobre la carne de pantera o de oso, fruto de la imaginación del autor, quien llega a afirmar que, del avestruz, lo mejor son las alas. En definitiva, se trata de otra obra en la que Dumas manifiesta su inmenso amor por la vida y que, a la postre, contribuyó significativamente a la divulgación de la gastronomía a través de la diversión y su incorporación a la literatura.



Auguste Escoffier (1846- 1935).

Sienta las bases de la cocina moderna, sistematizando elaboraciones y organizando el funcionamiento de las grandes cocinas. Formado en restaurantes de hoteles y con experiencia militar, se asoció con Cesar Ritz y en 1880 se trasladaron al Hotel Savoy en Londres, extendiendo su imperio al Gran Hotel de Roma y a los numerosos hoteles Ritz-Carlton que se abrieron por el mundo.

Escoffier modernizó el legado de Carême, simplificando sus recetas. Más de 5.000 encontramos en su principal obra, *Guía Culinaria*, que se sigue publicando y está destinada a cocineros profesionales, en muchos casos como texto formativo. Además, organizó las cocinas en brigadas, cada una de ellas dirigida por un jefe de partida, y buscó dignificar la profesión de cocinero.





Carlos Hernanz

LAS SETAS, MISTERIO Y PASIÓN

Hace más de 25 años, circunstancias personales y, especialmente mi amor a la montaña, a los bosques y a la naturaleza en general, hicieron que, paulatinamente, me fuera introduciendo en el conocimiento de los frutos del bosque, las plantas silvestres comestibles y medicinales y especialmente en el mundo de la micología.

Al principio no conseguía identificar ninguna y andaba con una guía de bolsillo con 20 especies. Paulatinamente me fui convirtiendo en un friki. Me fui gastando mucho dinero en las mejores guías y aprendí a reconocer y describir más de 300 especies.

El punto de inflexión en un "setero" con ínfulas de "micólogo" es cuando te compras un microscopio para identificar las especies más extrañas por sus esporas. Afortunadamente no llegué a ese punto, pero seguí saliendo al campo y la montaña por toda España, haciendo ya "caza selectiva" de determinadas especies... ir a "gurumelos", ir a "marzuelos", ir a "migueles" etc. Nunca fui a "rolex", no sé como se me hubiera dado. Ahora estoy más tranquilo y, por suerte, se me ha olvidado casi todo lo que sabía, pero sigo saliendo a mis zonas seteras unas cuantas veces al año y puedo estar andando ocho horas, metiéndome entre zarzas para pillar un puñado es esos esquivos manjares.

Las setas, desde tiempos inmemoriales, han inducido miedo y han provocado pasión, según las experiencias de quienes las degustaban o de su entorno.

La Historia de la micología se remonta a la Prehistoria, donde ya se consumían y se utilizaban en ceremonias rituales, aquellas que provocaban efectos psicotrópicos. De hecho, el hombre de Ötzi, localizado en un glaciar en Austria, datado hace más de 3000 años, llevaba en su morral un manajo de setas deshidratadas.

Volvemos a encontrar reseñas sobre setas en los documentos de los patricios romanos que consumían algunas de las especies más deliciosas. El Emperador Tiberio era conocido por comer compulsivamente Amanita cesarea. Claudio también sentía pasión por esta seta, lo que indirectamente causó su muerte, al sustituir su querida esposa Agripina, algunos ejemplares por la Amanita phalloides, seta indefectiblemente mortal.

En las intoxicaciones por setas, está la causa de su misterio y del miedo que provocan, a la vez que las innumerables leyendas que originan... corros de brujas, mordeduras de babosas, cucharillas de plata... Todas ellas inciertas.

La realidad es que "el Ser vivo" no es la seta, es el hongo (bajo tierra) y la seta su cuerpo fructífero, igual que ocurre con un árbol y la fruta que produce. En el himeneo de la seta encontraremos los órganos reproductivos.

En España podemos encontrar más de 5000 macromicetos (setas u hongos de tamaño apreciable), de los cuales, más de cien son buenos comestibles, de estos aproximadamente existen 60, cuya comercialización está autorizada. Por otro lado unos 20 son mortales y muchos más tóxicos de variable incidencia. Hasta el momento se han descubierto diez síndromes diferentes de intoxicación por setas. Todo esto está regulado por el RD 30/2009 de 16 de enero sobre comercialización de setas.

En España se pueden recolectar todo el año, dependiendo de la región y de la altitud. Lo más destacable de este género de alimentos es la increíble variabilidad de sabores y texturas: anisados, almendrados, avellanados, afrutados, picantes, ácidos y amargos. La textura y el sabor, varían apreciablemente con el grado de madurez de la seta.

Por destacar algunas, el otoño, época predilecta de las setas, nos ofrece las cesáreas, los cuatro boletos

de carne blanca, rebozuelos, gulas de tierra, Lactarius deliciosus (niscaló) y otras muchas no comercializables. Las trufas son hongos hipogéos (subterráneos).

El invierno nos ofrece la trufa negra Tuber melanosporum, el gurumelo Amanita ponderosa y el marzuelo Higrophorus marzuolus.

La primavera nos ofrece el género Morchella (colmenillas), la senderuela Marasmius oreades y la Calocybe gambosa (perretxico), la más apreciada por los Vascos.

Después de ésta brevísima introducción al apasionante mundo de los hongos, sacúdete el miedo y atrévete a experimentar el universo de sensaciones organolépticas que te va a provocar éste manjar.

Un poco de ciencia y algunas curiosidades...

Daré unos breves apuntes de dónde están situados los hongos en la naturaleza, su descripción, como se reproducen, su ciclo biológico, su forma de "alimentarse" y los principales géneros de setas comestibles. Pero este es un mundo infinito, donde nunca se deja de aprender...

En primer lugar veremos dónde se sitúan los hongos en la naturaleza. Los seres vivos pueden agruparse en la actualidad en 5 Reinos (antes eran tres y en un principio dos, ya que los hongos formaban parte del reino vegetal). Dichos reinos son: Moneras, Protoctistas, Reino animal, Reino vegetal y Hongos. Estos pueden a su vez dividirse en microscópicos, unicelulares o seta no perceptible por el ojo humano y macroscópicos, que son las setas que conocemos y son visibles en la naturaleza.



¿Cómo es el ciclo vital de una seta? La seta, como ya mencionamos es el cuerpo fructífero del hongo, tiene una zona reproductiva, denominada himeneo, donde se encuentran las esporas, estas se depositan en un medio o sustrato adecuado para cada especie y en condiciones ambientales adecuadas de humedad y temperatura, la espora se desarrolla y forma un micelio (viene a ser como una tela de araña) primario, los micelios primarios tienen hasta catorce sexos diferentes (conocido hasta el momento), cuando se unen dos micelios primarios de distinto sexo, se forma un micelio secundario y este puede desarrollarse con gran rapidez cuando las condiciones son favorables, Dependiendo de la especie, el sustrato puede ser tierra, arena, madera, materia vegetal en descomposición, materia viva animal o vegetal o materia animal en descomposición. En la mayoría de los casos es tierra. En condiciones adecuadas de temperatura y humedad, que pueden ser diferentes a aquellas que formaron el micelio, se desarrolla una seta minúscula, denominada primordio. Esta seta se va desarrollando y cuando alcanza la madurez, produce esporas y se reinicia el ciclo.

Las esporas en algunos hongos son tan pequeñas y livianas que pueden dispersarse con el viento a miles de kilómetros de la seta. Esto ocurre con el *Lycoperdon perlatum*, también llamado "cuesco de lobo". Esta seta es cilíndrica en su parte superior y tiene una especie de capucha. Cuando está madura y es golpeada por una gota de lluvia de tormenta o pisada por algún animal, explota y se dispersan las esporas con enorme volatilidad.

hipogeos o trufas ocurre exactamente lo contrario, el buen olor de la seta, atrae a animales como el jabalí que las desentieran y se las comen. Las esporas se dispersan al defecar el animal.



Habíamos comentado anteriormente que los hongos podrían dividirse en macroscópicos y microscópicos. Estos últimos por sus efectos, pueden ser:

- **Mohos:** Se forman sobre alimentos como el pan y la fruta y sobre otras materias. Los provocan la humedad y el tiempo y, al final, descomponen la materia.

- **Levaduras:** Son utilizadas para fermentar alimentos y obtener productos como el pan, el vino, el vinagre, el queso y otros lácteos. También se obtienen medicinas tan beneficiosas como la penicilina.

- **Royas:** Hongos perjudiciales para las plantas.

- **Hongos dañinos** para el hombre como la candida o el pie de atleta.



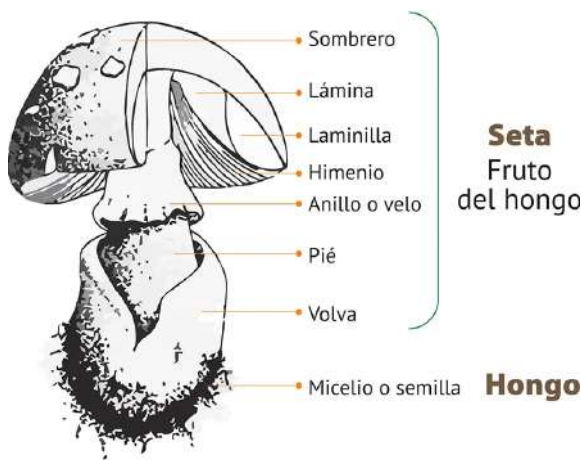
Pero los mecanismos de dispersión de las esporas son diversos y complejos. Algunas setas tienen una pátina con olor fétido que cubre el himeneo, esto atrae a las moscas que se posan sobre ella. Las esporas se adhieren a sus patas y son depositadas en los lugares donde se posan posteriormente. Esto ocurre por ejemplo con el *Phallus impudicus*. En los hongos



Veamos ahora cuales son las partes de una seta.

- **Sombrero.** Puede estar cubierto de un velo que se desgarrar al abrirse el sombrero.
- **Himeneo.** Normalmente en la parte inferior del sombrero.
- **Pié.** Puede llevar anillo o no y volva, un saco que lo cubre desde su parte inferior.

El himeneo normalmente está constituido por láminas, pero también pueden ser poros, tubos, agujas, pliegues, celdas o estar en el interior de la seta.



Existe otra forma de clasificar los hongos, dependiendo de la forma en que obtienen los nutrientes para su desarrollo:

- **Saprófitos:** Obtienen nutrientes de la descomposición de la materia. Ejemplos serían los coprinos, TODOS los champiñones y los pleurotos (seta de ostra).
- **Parásitos:** Se alimentan de animales y plantas y, finalmente, los matan.
- **Micorrícicos:** Se asocian simbióticamente con árboles y plantas obteniendo beneficio mutuo. Ahondaremos en esta última clasificación.

CLASIFICACIÓN DE LAS SETAS POR SU ALIMENTACIÓN

- **SAPRÓFITAS:** Se alimentan de materia orgánica en la tierra o la madera. 
- **PARÁSITAS:** Se alimentan de animales o plantas y al final, las matan. 
- **MICORRÍICAS:** Se asocian con los árboles y consiguen un beneficio mutuo. 

Los hongos micorrícicos son los más interesantes por los beneficios que producen en el medio ambiente y porque las mejores setas comestibles están en esta clasificación.

El árbol o planta aporta agua y azúcares y el hongo ayuda a la descomposición de los minerales que necesita la planta.

La mayoría de las plantas tienen micorrizas y crecen más, más rápido y más sanas. Por ejemplo y aunque parezca sorprendente, absolutamente todas las orquídeas están asociadas a un hongo.

La micorriza se produce entre las raíces más finas y el micelio del hongo. Normalmente el micelio rodea el extremo del capilar como si fuera una venda.



Los árboles del bosque interactúan y se comunican a través de los micelios de los hongos.

Los hongos tienen árboles preferidos. Así las hayas, encinas, robles, alcornoques y coníferas se asocian con diferentes especies de hongos en cada época del año.

Y finalizaremos la sección relacionada con la ciencia, mencionando los géneros donde se incluyen las mejores setas comestibles:

- **Amanitas:** Incluye maravillas como la cesárea y el gurumelo y mortíferas como la phalloides o tóxicas como la preciosa muscaria. En su forma juvenil es un huevo que se despliega, dejando velo, anillo y volva.
- **Boletos:** A destacar los cuatro magníficos de carne blanca; edulis, aereus, pinophilus y aestivalis. También es buen comestible el Boletus badius o algunos Leccinum. El himeneo está constituido por poros y tubos.
- **Russulaceae:** Incluye rusulas y lactarios. A destacar

la rusula cianoxhanta y el níscalo. Se distinguen por su fragilidad tizosa. Muchas de sus especies (más de 150 en total) son acres o picantes.

- **Morchellas:** Muchas especies, a destacar la deliciosa, la esculenta, conica, elata y tridentina. Se distinguen porque su himeneo está conformado por celdillas, cual panal de abejas. Son setas primaverales y deben ser desecadas antes de su consumo, para evitar un síndrome tóxico.

- **Agaricos:** Incluye todos los champiñones. Algunos se han conseguido cultivar, pero las cualidades organolépticas de los silvestres son muy superiores. No conviene degustarlos con las láminas marrones o negras, ya que son indigestos.

- **Tricholomas:** Antes incluía buenos comestibles, pero en la actualidad hay sospecha de toxicidad en el equestre y el terreum. El portentosum sigue siendo un gran comestible que aparece con los fríos del invierno.

- **Higrophorus:** Incluye algunos buenos comestibles como el camarophyllus. En pleno invierno, en la montaña aparece uno delicioso, el marzuelo.

- **Lepista:** A destacar la Lepista nuda y la Lepista personata, pie azul y pie violeta respectivamente. Relacionada con el género Clitocybe. Deben cocinarse bien, ya que pueden ser indigestas.

- **Pleurotus:** Incluye varias especies que se dan en naturaleza y también se cultivan como la seta de ostra Pleurotus ostreatus. Algunas son exquisitas como el Pleurotus eringii y Pleurotus nebrodensis, seta de cardo y de cañaeja respectivamente.

- **Lepiota:** Contiene a la Macrolepiota procera, un excelente comestible.

- **Tuber:** Las principales trufas que se comercializan forman parte de este género, a destacar la negra de invierno (melanosporum), la de verano (aestivum) o la de otoño (uncinatum) y la blanca (magnatum). Son las setas más cotizadas en los mercados, llegando a pagarse por la última 5000€ el kilo.

Existen alrededor de 30 géneros conocidos más, pero no incluyen buenos comestibles.

Las setas y la gastronomía.

Junto con la caza, las setas están en boga en los restaurantes. En la mayoría están presentes sólo en la

temporada otoñal, la más importante a nivel micológico, sin tener en cuenta que en España tenemos setas todo el año.

Por poner un ejemplo, la cantarela o rebozuelo, cantarellus cibarius y cantarellus palens en precordilleras y lugares templados se recolecta en otoño y si las condiciones son propicias en el mes de mayo. En la provincia de Cádiz comienza a aparecer en el mes de diciembre y, normalmente, según el régimen pluviométrico, van apareciendo brotadas hasta bien entrado el mes de abril. En el Pirineo y otras montañas aparecen con las tormentas veraniegas y, a veces, en otoño y primavera tardía. Vemos pues que, variando la ubicación y altitud, podríamos consumirla todos los meses del año. Otras setas son típicas de cada una de las estaciones. Si es cierto sin embargo, que en otoño podríamos degustar alrededor de 40 setas comestibles, en primavera y verano una decena (considerando una sola especie de colmenilla) y en invierno las podemos contar con los dedos de una mano.

Los hongos hipogeos (familiarmente trufas) también los podemos degustar en cada temporada como ya se mencionó.

Pese a ser España un territorio micológicamente muy propicio, en muchas regiones ha habido, hasta hace muy poco micofobia, es decir, pánico al consumo de setas y todavía lo podemos apreciar en el mundo rural. Imposible convencer a ancianos campesinos gallegos de que prueben esta u otra, en Castilla León encontramos que "la seta" es la seta de cardo, no hay más...y... y alguno que otro aprecia el níscalo, al que en cada zona lo denominan con diversos nombres vernáculos. Otras regiones como Cataluña y el País Vasco han sido tradicionalmente micófilos, lo que quizás coincide con una mayor apertura a todo tipo de alimentos.



A nivel restauración, existen una decena de restaurantes micológicos y quizá un centenar en los que en la Carta o Menú Degustación, especialmente en temporada otoñal, las setas están presentes en varios platos. Habría que destacar El Cisne Azul, El Brote y El Imperio en Madrid, La Lobita y Casa Vallecas en Soria, Bodega Bartolí y Can Vallés en Barcelona y El Empalme en Zamora. Es de reseñar que entre 2018 y este año, por desgracia, han cerrado definitivamente varios restaurantes micológicos en Madrid y Barcelona.

Existen muchos libros de recetas con setas, la mayoría se refiere a una cocina de corte tradicional. En algunos, y esto es deseable, las recetas vienen ordenadas por especies.

Como ya habíamos mencionado, en las setas podemos encontrar todo tipo de sabores: anisados, almendrados, avellanados, afrutados, picantes, ácidos y amargos y texturas blandas, crujientes, melosas, gelatinosas... que pueden variar apreciablemente con el grado de madurez de la seta. En general no conviene consumir setas excesivamente maduras, ya que las esporas podrían hacer que fueran indigestas.

Las setas contienen mucha agua, son ricas en minerales, niacina y rifloflavina y también en proteínas, pero aportan pocas calorías, lo que las hace un alimento interesante para dietas. Algunas setas como los champiñones, boletos y lentinus edodes (shii take) son puro umami, lo que hace que, unido al elevado contenido en fibra y proteínas, puedan aportar un toque cárnico a las comidas. Y tanto pueden constituir el plato principal como la guarnición.

En general, maridan extraordinariamente bien con los huevos y mejoran su sabor, con una yema, con un huevo a baja temperatura, un huevo roto, en revuelto tortilla etc. También su cocinado más simple, a la plancha, a la brasa o con un leve aderezo de aceite, ajo y perejil hace destacar su sabor.

Son particularmente buenas para guiso setas más añejas, de consistencia más dura o tizosa, como los niscalos.

Algunas van muy bien en carpaccio o tartar, como la cesárea, edulis o marzuelo. También como aderezo de ensaladas.

En alta cocina se están empleando mucho la trufa negra, las colmenillas, el perretxico (*Calocybe gambosa*) y rebozuelos, trompetas, angulas de tierra y boletos.

Los boletos de carne blanca (*edulis*, *reticulatus*, *aereus* y *pinophilus*) cuando están jóvenes y prietos son apropiados para carpaccios o para plancha, cuando van madurando están más blandos y tienen más aroma y son más indicados para revueltos, guisos o incluso patés.

En croquetas, lasañas, carbonaras, pastas largas, empanadillas, tostas y rellenos también pueden estar presentes.

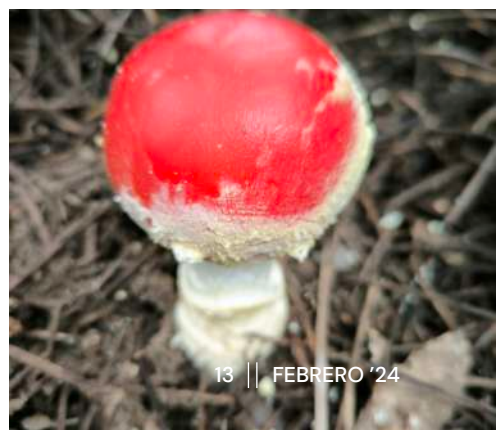
Por último indicar que muchas, también son apropiadas para dulces y postres. Se pueden hacer mermeladas, bizcochos, licores, bombones etc.

Para terminar...

Con esta breve introducción al complejo mundo de los hongos, las setas y su gastronomía, he tratado de abordar todos los aspectos relevantes que les atañen.

Debo confesar que, hablando de este tema, me pierdo la pasión. En la parte gastronómica todo comenzó en un viaje estival por el Pirineo. Tenía mucho interés en conocer el Parque Nacional de Aigues Tortes y lago San Mauricio y reservé alojamiento en el cercano pueblo de Espot. Después de varias horas de caminata por increíbles paisajes, llegó el merecido descanso y una magnífica cena en un pequeño y coqueto bistró. Cinco entrantes degustamos y los cinco con diferentes setas, cada cual más exquisita. Ese recuerdo perdura...

Todavía sigo pateando bosques, selvas y montañas y disfrutando de la recolección, de la degustación y por qué no, de la investigación de especies raras que puedes encontrar en los más recónditos lugares. En resumen, sigo siendo un microfiki...





El Catacaldos

VINO Y SETAS

El vino y las setas son dos productos que desde siempre han ido de la mano en gastronomía. Es una combinación ganadora en cualquier mesa que se pongan, lo único que hay que tener en cuenta es cómo maridar la seta que vamos a comer y la elaboración que se le va a dar a esta, para poder elegir el mejor vino que le acompañe.

Cada seta, o vino, tiene unos matices, aromas y sabores, distintos y complejos. Ambos productos vienen de la tierra, las setas de los montes, las zonas arboladas, boscosas, riberas de los ríos... etc. Las vides de multitud de zonas diversas, áridas, húmedas, con distintos suelos... El aroma y sabor de las setas, viene dado por el humus y la materia orgánica que tienen. Estos se pueden conseguir también en el vino, gracias a la crianza en barricas, a los diferentes tostados de estas, y al tiempo de guarda, son los denominados "Aromas Terciarios" del vino. Tierra y madera es algo único que les une.

Dada la cantidad de setas comestibles que existen, el maridaje no es complicado, lo principal que tenemos que conocer es el sabor de la seta, fuerte o suave. A partir de aquí comenzamos a pensar en el vino. Queremos siempre realzar los sabores de la seta, nunca hacer que sobresalga más el vino que la seta o viceversa, por lo que os dejo una serie de ideas para realizar el maridaje perfecto.

Ojo al modo de cocinar las setas, ya que se puede resaltar más su sabor, o añadirle algún ingrediente o elemento que no le vaya bien. Lo ideal es cocinarlas a la plancha con un poco de aceite y sal, así no tenemos otros elementos que enmascaren su sabor original. De esta forma lograremos sacar ese sabor “umami” que les caracteriza, y las hace intensas y sabrosas, aunque lo que siempre intentemos sea sacarle el sabor almendrado, avellanado o terroso que las hace deliciosas.

Setas con sabor fuerte (boletus, níscalos, shiitake, trompetas negras...) un crianza, un vino que tenga entre 6-14 meses de barrica, un orange wine, o un vino oxidativo como amontillado, palo cortado.

Setas más suaves (colmenillas, rebozuelo, perrechicos, trompetas amarillas, amanita cesarea...) escogeremos vinos más frescos y ligeros, vinos tintos con entre

5-9 meses de barrica, incluso blancos envejecidos en estas. Unos vinos que resultan curiosos de combinar con este tipo de sabor son los vinos de hielo, los cavas y los champagnes.

Para los platos en los que usemos trufas, optaremos por un vino tinto potente, un reserva o gran reserva. Aunque también podemos disfrutar de ellas con un champagne o cava envejecido, ya que su intensidad de sabor y acidez harán que el plato sea redondo.

Maridar vinos con setas es toda una experiencia que podemos hacer durante casi todo el año, pero sobre todo en la temporada de otoño e invierno. La búsqueda del vino que complemente el sabor y la textura de las setas nos puede llevar a nuevas y gratas experiencias gastronómicas, que os recomiendo a todos. Por eso deleitaros de la experiencia, no acertaremos a la primera, pero al final acertaremos.

No hay mejor disfrute que el vino, alimento, cultura y sobre todo el sustento de miles de familias españolas... que la vida a través de una copa de vino es mucho mejor.



FINCA MONASTASIA NOBEL

Tinto, 2022

UVA: 100% Monastrell

BODEGA: Bodegas Finca Monastasia

ZONA: Ontur (Albacete)

D.O.: D.O.P. Jumilla

PVP: 9-11€

Catado en copa Zwiesel Fusión Vino Tinto



La Monastrell está considerada como la variedad reina en la zona sureste de la provincia de Albacete, y es de las que mejor se adaptaron en su momento al clima de la zona de Ontur, encontrando allí gran cantidad de viñedos viejos y de pie franco.

Este vino procede de una parcela denominada Cañada del Cerro Blanco, en la zona de la Sierra de Ontur, Albacete. Es una parcela en la que todas sus viñas se encuentran plantadas en vaso y tienen una antigüedad aproximada de 55-60 años de edad, ya que fueron plantadas entre los años 1970-75. Se encuentran situadas a unos 600-650 metros de altitud, en unos suelos predominantemente calcáreos y franco-arenosos, muy poco productivos, y con un clima continental con toques mediterráneos. Mucho sol y pocas lluvias es lo que les caracteriza principalmente.

El cultivo del viñedo es en ecológico, respetando la conservación del medio ambiente, y eliminando el uso de productos químicos para obtener resultados naturales y orgánicos. Realizan una primera poda en verde a finales de invierno y en primavera, donde comprueban la calidad del viñedo, e intentan quitarle la mayor carga posible a este, aunque en este tipo de vides tan antiguas y de secano, poco se puede quitar por dar pocas producciones, pero de calidad.

La vendimia se suele realizar a finales del mes de

septiembre y principios de octubre. Se realiza todo a mano y la uva se lleva a bodega en cajones de 400kg. Siempre intentan que la uva llegue en perfectas condiciones a la bodega, imposibilitando la rotura del hollejo, la oxidación, fermentación anticipada y la pérdida de sus cualidades organolépticas.

Una vez en bodega se realiza una nueva selección de uva, antes de introducirla en los depósitos de acero inoxidable. Aquí se mete un 70% de racimo entero, y un 30% de uva despalillada, realizando una maceración prefermentativa que dura de 4 a 7 días. La fermentación alcohólica la hacen con levaduras autóctonas, y una vez hecha esta sacan las uvas, las pasan a la despalilladora y prensan. Pasa a barricas de roble francés y americano al 50%, donde hace la fermentación maloláctica, manteniéndose en estas durante un periodo de 4 meses. Se embotella y se afina durante unos meses.

Vista: Rojo cereza, intenso, capa y lágrima media.

Nariz: Fruta roja, cerezas, ciruelas, piel de naranja, maderas finas, especias, pimienta, monte bajo.

Boca: Fruta roja, ciruelas, pasas, especias dulces, vainilla, cacao, persistencia media

Maridaje: Marida muy bien con arroces, guisos, legumbres, setas, estofados de carne, embutidos, quesos de corta y media curación, carnes blancas, pescados grasos.

**Dirección**

Cam. de la Cingla, 0, 02652 Ontur, Albacete

Teléfono:

619391973

Web:

www.fm.wine

Finca Monastasia se encuentra en la localidad de Ontur, Albacete. Es un proyecto familiar de dos hermanos, con una clara apuesta por los vinos de calidad. En el año 2019, cambia de manos, apostando por ella los nuevos dueños en un proyecto innovador con el fin de posicionarse en el segmento de máxima calidad del sector vitivinícola.

La filosofía de ellos es la de dar trascendencia a su forma de entender la viticultura como una viticultura ecológica con el medio ambiente, respetuosa y a su vez sostenible. Por eso sus vinos están basados en cuatro pilares esenciales, Concentración, Potencia, Frescura y Elegancia.

Los viñedos crecen en diferentes tipos de suelo, de los que destacan en su mayoría los calizos y calcáreos. Suelos pobres que se caracterizan por su solidez y fortaleza, ricos en materia orgánica y que retienen muy bien el agua de la lluvia. Esto permite a las viñas subsistir en condiciones de sequía prolongada, aprovechando bien el agua disponible en la profundidad de la tierra. Se encuentran a una altura de unos 600-700 metros sobre el nivel del mar, y el clima que tienen es mediterráneo-continental. Es un clima soleado y árido, con unas 3000 horas de sol al año, y de escasas lluvias, unos 300 litros por m² anuales, siendo el régimen de estas lluvias muy irregular. Inviernos fríos con numerosas heladas, y veranos muy cálidos y secos.

Son viñedos alineados y compuestos por más de 5 parcelas con una extensión aproximada de 25,5 hectáreas donde predomina el viñedo en espaldera salvo 10 hectáreas de Monastrell en vaso que les aportan elegancia y complejidad.

Las parcelas son cultivadas con diferentes tipos de uvas como la Monastrell, la variedad autóctona de la zona, junto con otras foráneas que se han adaptado bien a esta como la Syrah y Merlot. El trabajo en los viñedos es totalmente manual para así mantener la armonía de las vides y la calidad máxima de cada una de las uvas, también haciendo una producción y trabajo de manera totalmente ecológica, respetando el medio ambiente y la naturaleza.

La bodega está equipada con maquinaria de última generación, y es una instalación de primer orden destinada a elaborar vinos de calidad. Tienen una nave de elaboración, con depósitos de acero inoxidable, y una nave de crianza, donde los vinos reposan hasta que están listos para su embotellado, comercialización y consumo.

Una gran característica de sus vinos es que salen al mercado en el momento óptimo. Ellos tienen la paciencia para aguardar la maduración de la uva en las cepas, y el afinamiento del vino en las barricas y en la botella con el fin de ofrecer siempre la mejor calidad.

El cuidado ecológico, la labranza, lo que la tierra necesita, y, sobre todo, el dejar un legado familiar, es lo que les compromete a seguir trabajando sus tierras año tras año.

PIQUERAS VS

Tinto, 2019

UVA: 50% Garnacha Tintorera y
50% Monastrell

BODEGA: Bodegas Piqueras

ZONA: Almansa

D.O.: D.O. Almansa

PVP: 18-20€

Catado en copa Zwiesel Fusión Burdeos



Este vino procede de la mejor finca que tiene la bodega, denominada Los Losares. Es una finca con viñedos de pie franco, de más de 100 años donde encontramos zonas de Garnacha Tintorera y de Monastrell, uvas autóctonas de Almansa.

La parcela se encuentra a 850-900 metros sobre el nivel del mar donde el suelo adquiere una confirmación más rocosa, y encontramos trozos de losas calizas en la superficie de este suelo pedregoso y pobre en nutrientes. El clima se puede decir que es continental semiárido, y unido al suelo poco fértil facilita un autocontrol de la producción en las vides, consiguiendo de estas una concentración mayor de color, taninos y riqueza aromática en los vinos tintos.

A principios del mes de octubre comienzan la vendimia con la Garnacha Tintorera, y la acaban a finales de ese mes con la Monastrell. Ambas se vendimian por separado a mano y en cajas de 12kg, y el proceso de transformación en vino también lo es. La uva Monastrell permanece durante unos 4 días realizando una premaceración en frío para dar al vino más color, fresca y aromas frutales en tanques de fermentación de acero inoxidable, para la uva Garnacha Tintorera, se realiza una premaceración en frío durante 7 días en barricas nuevas de 500 litros de roble francés para extraer color, y obtener también aromas frutales que se unan con la madera. La fermentación alcohólica dura en torno a 10 días, a una temperatura controlada de unos 28° grados en tanques de acero inoxidable para la uva Monastrell, luego permanece junto con los hollejos 7 días más realizando suaves remontados diarios para la extracción de taninos finos. En el caso de la Garnacha Tintorera la fermentación se lleva a cabo

en barricas de 500 litros a una temperatura de unos 29° grados durante 8 días, realizándose remontados mediante bazuqueos manuales diarios. Una vez finaliza la fermentación alcohólica, permanece junto a sus hollejos realizando suaves bazuqueos diarios durante 30 días, para la extracción de taninos finos y a la vez de acomplejar la estructura para su crianza. La fermentación maloláctica se lleva a cabo en barricas nuevas de 300 litros para la uva Monastrell, y de 500 litros para la Garnacha Tintorera, recibiendo un suave batonnage removiendo sus lías finas durante 3 meses confiriéndole al vino más volumen y elegancia. Finalizado este proceso, el vino es trasegado por gravedad para realizar el coupage en depósito y envejecerlo posteriormente durante 15 meses en toneles de roble Francés Allier y Americano de Missouri, de grano fino y de tostado medio/largo, del que un 25% del vino permanece en barricas de 500 litros y el resto en barricas de 300 litros.

Vista: Color picota, ribete violáceo, capa media densa, brillante, lágrima densa.

Nariz: Fruta negra, pasas, ciruelas, floral, violetas, balsámicos, especias dulces, vainillas, monte bajo, frutos secos.

Boca: Fresco, potente, fruta negra compotada, ciruelas, madera fina, tostados leves, especias dulces, vainillas, pimienta, balsámicos, cacao, persistencia media.

Maridaje: Cualquier plato con trufa, pastas, salsas, carnes rojas, estofados, caza, quesos curados y azules.

**Dirección**

C. Zapateros, 11, 02640 Almansa, Albacete

Teléfono:

967341482

Web:

www.bodegapiqueras.com

Bodegas Piqueras, es una bodega familiar que lleva más de 100 años haciendo grandes vinos en la población de Almansa, un altiplano situado en la parte sureste de la provincia de Albacete. Se remonta al año 1915, cuando el abuelo de la familia, Luis Piqueras López, comenzó a elaborar y vender su propio vino a granel en una pequeña bodega de la aldea "los Aljibes", a 10km de Almansa.

Es en el año 1927, cuando construyen una nueva bodega, ya en la localidad de Almansa, que les permite empezar a despegar con su negocio de venta directa de vino. Poco a poco la familia fue ampliando el negocio hasta llegar al año 2003, cuando inauguran la actual bodega de 7000 m2 con capacidad para elaborar 3.000.000 de litros de vino, planta propia de embotellado, sala de crianza para 3500 barricas y tienda. Toda la maquinaria de Bodegas Piqueras es totalmente puntera, optimizando así el proceso de recogida, prensado, filtrado, embotellado y etiquetado, con el fin solo de obtener un producto final digno del legado vitivinícola de la familia.

Los viñedos se encuentran entre los 750-900 metros sobre el nivel del mar, con un clima mediterráneo y continental, y unas temperaturas de contraste que oscilan entre los 38°C de máxima en verano y los -6°C en invierno. Las precipitaciones en la zona son escasas, las medias anuales están por debajo de los 350 mm. Esta escasez de lluvias, la baja permeabilidad

de los suelos y una producción también baja, permiten obtener unos vinos alta concentración de color y gran riqueza aromática.

La tierra es rica en piedra caliza, pobre en materia orgánica y muy permeable. Se van alternando zonas de tierra con poco sustrato y pedregosas, con otras más arenosas y profundas, condiciones ideales para la elaboración de vinos de calidad. Las variedades que cultivan son Verdejo y Sauvignon Blanc, para los blancos jóvenes, y Garnacha Tintorera, Syrah, Cabernet Sauvignon, Merlot, Tempranillo, Monastrell, para los tintos.

Tienen varias parcelas dedicadas al viñedo, y a otros cultivos, tales como olivos, almendros, nogales y cereales, todas ellas cultivadas de forma ecológica. Su filosofía la basan en el cultivo de sus uvas en completa unión con la naturaleza, en un microsistema biológico donde interactúan los animales, las plantas, el sol, la tierra y el aire para crear las condiciones perfectas para la vid. Un ejemplo lo tenemos en la finca los Timonares, donde se encuentra una granja ecológica de ovejas que pastan libremente en los alrededores. Estas ayudan de forma natural a mantener baja la vegetación y su abono orgánico aporta nutrientes al suelo.

Su filosofía es que un buen vino nace del amor por la tierra y el cuidado del campo, por eso seleccionan minuciosamente las plantas, la gestión de la poda y la sanidad y control de las viñas.

DEHESA DE LUNA GRACIANO

Tinto, 2019

UVA: 100% Graciano

BODEGA: Bodega Dehesa de Luna

ZONA: La Roda (Albacete)

D.O.: Sin DO

PVP: 8-9€

Catado en copa Zwiesel Fusión Vino Tinto



La uva Graciano es una variedad de origen español, más concretamente de la región de La Rioja, que se ha adaptado muy bien al clima de la zona de la bodega Dehesa de Luna. Normalmente se usaba como mejorante de la tempranillo, pero en las últimas décadas, se ha visto que al ser vinificada como varietal, produce vinos de altísima calidad.

Es una uva de baja producción, de maduración tardía, que requiere de mucho sol y calor para poder desarrollar todo su potencial. Aquí la encontramos en una zona a 850 metros sobre el nivel del mar, y con un clima excepcional para su cultivo, como es el continental de la zona, con inviernos fríos, veranos muy calurosos, y pocas lluvias. El suelo en el que se cultivan es franco arenoso, poco profundo, calcáreo y pedregoso con poca arcilla y baja capacidad de retención de agua.

Este vino procede de un viñedo 100% ecológico, denominado La Cañada del Navajo, la forma de cultivo de las vides es en espaldera, concretamente en sprawl. Una extensión de este sistema de conducción que se conoce también como "viticultura a la sombra". Este sistema es muy bueno para los climas cálidos, ya que proporciona una mayor protección frente a los excesos térmicos.

La vendimia la realizan a mano, a mediados de septiembre. Hay una selección de racimos en ella que van introduciendo en cajas de 12 kg, y conforme se van llenando van hacia una cámara frigorífica que

mantiene los racimos a una temperatura constante de 4° durante casi un día. Se sacan de la cámara, se llevan a una mesa de selección y la uva va a unos depósitos de acero inoxidable donde realiza la fermentación a temperatura moderada, con una maceración limitada de las pieles. Hacen primero una maloláctica, y posteriormente una alcohólica, con un constante control de temperaturas y adicción de levaduras seleccionadas. Aquí permanece no más de 15 días, dependiendo de los años y el estado de la uva. Se trasvasa a barricas usadas de 500 litros mezcla americana y francesa, donde permanece entre 10-12 meses hasta que se decide su embotellamiento. Una vez embotellado sigue afinándose en jaulones durante casi 1 año, hasta su puesta en el mercado.

Color: Rojo cereza con ribete violeta, capa media, lágrima media.

Nariz: Fruta negra casi en compota, moras, monte bajo, especias dulces, floral, violetas, cacao, balsámicos, hojarasca.

Boca: Fresca, fruta negra en compota, ciruelas, orejones, especias dulces, vainillas, regaliz, balsámicos, mentolados, monte bajo, toques minerales, buena acidez y persistencia media.

Maridaje: Risottos de setas y trufa, setas de primavera, asados, carnes rojas a la brasa, pescados grasos, cocidos, quesos semicurados y curados.

**Dirección**

Cam. de San José, 02630, Albacete

Teléfono:

967442434

Web:

www.dehesadeluna.com

Bodega Dehesa de Luna se encuentra cerca de la localidad de La Roda, Albacete. Es un enclave privilegiado, que está rodeado de 3000 hectáreas de naturaleza virgen y custodiado por diferentes especies de animales y vegetales que habitan el lugar. Si un vino se impregna de la tierra donde es cultivado, y de todo lo que le rodea, aquí no le falta de nada.

La finca se compró en el año 1997, dedicada a labor y caza, se comienzan a plantar los primeros viñedos, pero la uva se vendía en su totalidad a terceros. Es en el año 2005 cuando comienzan a hacer vino propio, en una bodega alquilada, hasta el año 2012 en el que la bodega es finalmente construida, y comienzan a salir las primeras botellas de ella.

Cuenta con una altitud de sus parcelas que oscila entre unos 800 y 900 metros, un marcado clima continental con influencias mediterráneas, inviernos crudos, veranos muy calurosos y de escasa pluviometría concentrada especialmente entre otoño y primavera. El suelo es pobre, calcáreo, pedregoso y poco profundo, lo que provoca que no retenga agua suficiente y la planta sufra para poder obtener frutos de calidad.

Para conseguir esto, y que las vides puedan tener un futuro, los viñedos son ecológicos, y están especialmente diseñados para reducir los efectos del

cambio climático y garantizar su futuro. Practican una "viticultura a la sombra", basada en el uso de distintos sistemas de conducción que proporcionen una mayor protección frente a los excesos térmicos, como ejes verticales, sprawl, vasos altos y pérgolas. Hacen también uso de cubiertas vegetales para reducir la erosión y aumentar la fertilidad de los suelos de forma natural, incorporan la madera de poda al suelo como fuente de materia orgánica y nutrientes, racionalizan el agua de riego, trabajan con energía solar... Todo el proceso de elaboración se integra en el medio natural, para ello intentan garantizar el buen estado de las especies animales y vegetales que integran la dehesa, presentes mucho antes que ellos, y que son los que mantienen el equilibrio entre la calidad del producto y la conservación de la tierra,

Entre las variedades que cultivan destacan la Cabernet Sauvignon, Syrah, Viognier, Sauvignon Blanc y Chardonnay como foráneas, y autóctonas como Graciano, Mazuelo, Tempranillo, Garnacha Blanca y Viura. Con ellas consiguen vinos con un estilo único y particular, ecológicos, contemporáneos. Pensados exclusivamente para disfrutar, huyendo de artificios y enmascaramientos, son honestos, refrescantes, aromáticos y muy varietales.

Por eso más de 15 años después de comenzar a lanzarse a la aventura de hacer sus propios vinos, son una bodega ecológica premiada a nivel internacional por sus vinos y por su compromiso con el medio ambiente. Como bien dicen ellos "Nuestra viña es una lección magistral de viticultura y sostenibilidad."



Alfonso de la Hoz
Marino y diletante.

DEL ROBELLÓN

Se van a cumplir treinta años de mi primera entrega de mando como teniente habilitado en el Buque Hidrográfico Malaspina. Desembarcaba por fin el Tío de la úlcera y nos embarcaba un nuevo comandante, al que precedía su buena fama. Del mismo modo, el neófito patrón también tenía buenas referencias mías: *“En la cámara, Leopoldo, Doménec, el jefe de máquinas y poco más”* – le habían dicho, siendo Doménec mi segundo mote hidrográfico. El primero era “el polaco” y lo de Doménec venía por Domingo Balmanya; ambos ápodos obedecían a mi procedencia catalana.

Mi primer contacto tuvo lugar con motivo de una comida de los dos comandantes, entrante y saliente, durante la semana de relevo. El repostero vino a buscarme porque el entrante había pedido un coñac y en el pañol de bebidas (antiguo laboratorio de reprografía) disponía de un gran número de destilados, pero no teníamos ni brandy, ni coñac. A mediados de los noventa apenas se consumía, pues los bebedores españoles se habían pasado en masa al gúisqui y al ron. Todavía no había llegado la fiebre de los gin-tonics con macedonia de pepinos, cardamomos y bayas varias. Así que le proporcioné al marinero una botella de orujo blanco casero que me había agenciado durante la última campaña hidrográfica en las Rías Altas.

Naturalmente acerté. Las expectativas se cumplieron y el nuevo comandante quedó encantado con el brebaje. “– Echa más, echa más” – le insistía al repostero. Confirmada la condición de epicúreo del nuevo mandamás a bordo, no tardamos en coincidir y departir sobre todo tipo de placeres, en especial los de la buena mesa, pues ambos éramos devotos lectores de Julio Camba y su célebre *“La casa de Lúculo o el arte de comer”*.

Una de nuestras primeras discrepancias tuvo lugar a la hora de denominar a la seta *Lactarius deliciosus*, a la que yo llamaba robellón (rovelló en catalán) y mi comandante niscaló. Yo me preciaba de haberlas

recolectado en las comarcas de Osona y del Montseny y mi nuevo jefe en la salmantina Sierra de Francia. Con independencia de como denominemos a la seta en cuestión, se trata de un hongo de la familia Russulaceae, muy vistoso y de color ocre anaranjado. De pie corto y sombrero cuyo diámetro puede medir de cuatro a dieciséis centímetros, se trata de un delicioso manjar cuya versatilidad nos permite prepararlo de diversas maneras.



Ni que decir tiene que esta discusión se suscitó frente a una gran ración de champiñones rellenos en la barra de taberna Alkázar, en la calle de Mossen Femades en pleno centro de Valencia.

A la brasa, al horno o al ajillo, conviene degustar siempre los robellones con una picada de ajo, aceite y perejil, amén de una pizca de sal a juicio de la presión arterial del comensal.

También suele servirse como complemento de otros platos. Tal es el caso del Fricandó, una receta catalana que mi madre solía prepararme en mis continuos retornos a Barcelona.

La palabra Fricandó tiene su origen en la palabra francesa "fricandeau", que es un guiso de carne

vacuna, pero distinto al fricandó, ya que no contiene setas. Tampoco debe confundirse con el fricasé, cuyo ingrediente principal es el pollo.

El fricandó catalán consiste en filetes de ternera ("vedella") salteados con robellones y condimentados por un espectacular sofrito compuesto por cebolla, tomate y aceite junto a una picada de almendra tostada ajo y perejil, así como un chorreón de vino blanco. Todo ello cocinado a fuego lento durante algo más de una hora, con su correspondiente hoja de laurel.

Los clásicos recomiendan comerlo de un día para otro y por supuesto, se trata de un guiso recalentable. La salsa resultante invita a mojar pan ("sucar"), si bien últimamente, prefiero el arroz blanco como guarnición.



<https://www.abc.es/recetasderechupete/fricando-de-ternera-receta-catalana/12908/>



Gastrocharlie

EN BUSCA DE LA SETA DE LAS NIEVES

Llegué al Hostal Revinuesa en la localidad soriana de Vinuesa bien entrada la tarde al inicio del mes de marzo. Me recibió la propietaria, a la que conozco hace más de veinte años. En una ocasión, incluso la ayudé a reducir el coste de la contratación al fútbol televisivo a una tercera parte, ya que la compañía telefónica la estaba cobrando una barbaridad.

Para ir haciendo boca, cené una sopa de setas y un revuelto de boletos, obviamente descongelados.

Madrugué relativamente, tampoco conviene subir a la montaña con hielo. Tras un reconfortante desayuno (sin setas), eché la cesta al maletero y conduje hacia el Puerto de Santa Inés. El paisaje es espectacular, las comarcas de Pinar Grande y Picos de Urbión han estado poblados por un pino silvestre de gran calidad, muy similar al de Valsaín, con árboles altos y de fuste recto. Desde hace mucho tiempo se hace selección genética, reservando en el monte los perfectos, que se denominan "árboles padre", para que dispersen sus semillas. Los pinos y el sotobosque han creado un suelo muy rico, lo que también contribuye a la proliferación de setas. Los pueblos de los alrededores han sostenido su economía en la madera. Todos los empadronados "históricos" tienen derechos de propiedad de los sorteos de partidas madereras. Un pequeño pueblo como Cabrejas del Pinar tiene tres serrerías, también en tiempos tuvo una empresa que procesaba setas, otra de las principales actividades económicas de la zona.

La carretera no cesa, atravesando pinar tras pinar. Los primeros están en zona llana, bordeando por ambas riberas el río Revinuesa. Son pinares encharcables con muchas ramas en el suelo y por allí ya podríamos encontrar los "tímidos" marzuolos. No rebuscaremos ahí porque además, hay una incómoda valla ganadera y no queremos problemas.

Vamos ascendiendo poco a poco. Pasamos el desvío a la Laguna Negra, impresionante Parque Natural con una tremenda riqueza natural, biodiversidad y paisajes glaciares deslumbrantes.

La pendiente se va empinando y ya en las estribaciones del Puerto, cogemos una pista a la izquierda. Pronto cruzamos un tranquilo arroyo y seguimos ascendiendo. Aquí ya se alternan verdes pastos con los oscuros pinares, es zona ganadera. Podemos encontrar ovejas y cabras y vacas un poco más abajo.

Seguimos ascendiendo, en esta ocasión vadeamos otro arroyo, dejamos atrás un refugio de montaña y pronto llegamos al hayedo, cambio radical de paisaje, mucho más húmedo y oscuro. Dejamos el coche, enganchamos la cesta y comenzamos a caminar. ¡Estamos en el sitio! Seguimos el curso de un tercer arroyo con las margenes en talud de relativa inclinación, se ve la tierra casi negra, muy orgánica, mucha hojarasca, grandes piedras entre árbol y árbol (estas zonas de piedras suelen ser restos de morrenas glaciales) y van apareciendo manchas de musgo, en las piedras, en pequeños claros del bosque y



en los taludes que bordean el río. Todo esto le gusta al marzuelo que crece en montaña.

El marzuelo es, probablemente, la seta más difícil de buscar. O está bajo la hojarasca y hay que localizar ligeras protuberancias, o está bajo el musgo o está bajo la nieve. Cuando está muy tapado y no recibe luz, su sombrero puede ser blanco, sin embargo, cuando está en un claro es casi negro y se mimetiza con la tierra negra, por lo que también son muy difíciles de ver.

Las láminas del marzuelo, como en la mayoría de los higrofóros, están muy separadas y son blancas en su juventud y van adquiriendo un tono grisáceo en su madurez. Lo mismo ocurre con el pie. Ya apreciaréis en las imágenes la belleza de este hongo.

Tras "cazar" unos cuantos ejemplares, seguimos ascendiendo por el hayedo por una corredera y poco a poco nos vamos internando de nuevo en pinar. Esta sierra tiene la extraña circunstancia de que existe una franja de hayedo entre dos pinares, uno de valle y media montaña y otro de alta montaña. El pinar superior es mucho más abierto, casi como si estuviera adhesionado. En esta zona debemos buscar los marzuelos en zonas de rocas, donde se agarra el musgo y en las torrenteras secas. Aquí, en las alturas, también los podemos recolectar sumergidos en el níveo manto. Quizá en esta parte son un poquito menos difíciles de conseguir.



El marzuelo es una seta que está muy relacionada con las nevadas. Más bien con la fusión de la nieve. Por tanto va apareciendo por alturas. A veces a 1000/1200 mts de altitud nieva en diciembre y cuando se funde la nieve aparecen algunos ejemplares. En enero y febrero es más habitual que aparezcan esporádicamente y ya en alta montaña, los podemos recolectar a 1500 mts en marzo y abril y a 1800 mts en el mes de mayo, cuando se retiran las últimas nieves.

Finalizada la jornada, degustamos un pic nic en la montaña. Un poco de pan, embutido serrano, un buen tomate, unos quesos y el agua cristalina de los regatos. ¿Qué más se puede desear?

Y ya que estábamos comiendo, ¿qué tal el marzuelo en la cocina? Para mí está en el top 5. Es una seta delicada, con sabor suave. A los animales del bosque les encanta, especialmente a los corzos y ardillas. Es frecuente localizarla rebuscando cerca de donde hay trozos de sombrero dispersos, restos de una comilona. Uno de sus nombres vernáculos es "seta de ardilla".

¿Y como prepararla?; Le puede ir bien un revuelto (como a todas las setas), un carpaccio o, las mejores que he tomado, en cazuela de barro a la brasa en pequeños trozos con un poco de jamón picado muy fino, chorrito de aceite y se deja que suelte su jugo. Se saca antes de que se evapore. ¡Sublime!

Lo que no conviene es mezclarlas con otras setas, ya que perderían su personalidad.

En los restaurantes normalmente no las encuentras. En Soria en El Hachero y La Lobita en temporada y poco más. En cuanto a recetas, es muy difícil de encontrar en libros especializados. He consultado cinco obras dedicadas a recetas de setas y sólo he encontrado en "Las setas del bosque a la mesa" de J.A. Muñoz, cuatro recetas: Espagueti a la crema de seta de ardillas, coliflor al grill con seta de ardillas, rabo de buey estofado con setas de marzo y rollitos de pechuga de pavo y setas de ardilla.

La cesta a medio llenar, un par de kilos, pero regreso a casa muy satisfecho. La caza de la seta de las nieves es siempre un reto.





Enrique Cubeiro
Cabello

EL BOLETUS SE SIRVE FRÍO

Ignacio miró su reloj. Eran las seis y cuarto. Quedaba una media hora para el crepúsculo, así que en cualquier momento podían empezar a aparecer los domingueros. Decidió que era el momento de recoger los bártulos y volver a casa.

Llevaba casi dos horas en el bosque y la jornada había sido muy provechosa. Levantó la bolsa en vilo. Entre siete y ocho kilos, calculó. La mayoría eran boletus, aunque también había encontrado algunos buenos níscalos.

En ese momento divisó la tenue luz de una linterna entre los árboles, y escuchó voces y risas lejanas. Se cargó la bolsa a la espalda y comenzó a andar hacia el refugio, que estaba a unos quinientos metros por el sendero del bosque. No tenía más remedio que cruzarse con los que llegaban, porque no había otro camino transitable. Encendió su linterna, aunque no la necesitaba, pues veía muy bien en la oscuridad, y más después de haber estado en la penumbra con la única iluminación de la luna llena. El motivo de encenderla no fue otro que alertar de su presencia a los que se acercaban. No quería darles el susto de su vida.

Cuando estaban a unos treinta metros, pudo ver que se trataba de dos personas, un hombre y una mujer. Debían de rondar la

treintena, como él. Andaban con paso ágil, a diferencia de Ignacio, que arrastraba su cojera por la hojarasca. Se paró en un ensanche del camino para dejarles pasar. Apuntó el haz de la linterna hacia el suelo, para ayudarles a ver dónde pisaban. La chica vestía un anorak amarillo y a la luz de las linternas le pareció muy guapa. La joven le saludó con un tímido “hola”, al que Ignacio respondió inclinando la cabeza.

El hombre vestía ropas oscuras, con la marca bien visible. Era un tipo alto y bien parecido. Parecían modelos sacados del catálogo de ropa de montaña del Corte Inglés. Ignacio notó como un escalofrío recorría su columna vertebral cuando el rostro del hombre le resultó visible.



–¡Buenas noches! O, mejor, ¡buenos días! Buscador de setas, supongo. Nos han dicho que este es el mejor sitio. –Se le veía muy seguro de sí mismo.

–Buenos días. No es mal sitio. Os han informado bien. – Contestó

Ignacio, mirando al suelo. Hizo ademán de continuar la marcha.

–¡Espera! Nosotros somos novatos. Es la primera vez que venimos. Habíamos quedado con otra pareja, pero nos acaban de decir que no pueden venir porque su hija se ha puesto mala.

Ignacio permaneció en silencio.

–Mira, no tenemos ni idea de setas. ¿Cómo las encontramos? ¿Cómo las cogemos?

La chica se rio.

–Es que somos de asfalto total. Jajaja. Y aquí no hay cobertura para buscarlo en Google.

Ignacio permaneció en silencio unos segundos.

–Las setas las hay por todas partes. Para arrancarlas, lo mejor es usar una navaja y cortarlas a ras de suelo. Con cuidado, para no romperlas.

–¿Y qué tipo de setas hay por aquí? Yo lo único que sé es que hay que tener cuidado con esas rojas con puntitos blancos, que son muy venenosas.

–La amanita muscaria. Aquí no la vais a encontrar. Aquí hay mucho boletus y algún níscalo. Sería muy raro que encontraseis

setas venenosas por esta zona. Id tranquilos. –Volvió a amagar con echar a andar.

–¿No nos conocemos? Me suena tu cara.

–No lo creo.

–¿Eres de aquí?

–De Duruelo. De toda la vida. Mirad, si seguís por este sendero, llegaréis a un claro. Ahí he visto bastantes boletus de buen tamaño. Yo ya no cojo más, porque llevo suficientes.

Los reconoceréis enseguida, porque son blancos, con el pie rojizo y grandotes. Cuanto más grandes, más ricos. Me voy, que me esperan en casa. Que vaya bien la cosecha.

–¡Gracias! Buen regreso.

No me ha reconocido, pensó Ignacio, mientras avanzaba hacia el refugio junto al que había aparcado su Dacia de segunda mano. Maldito cabrón.

Yo le he reconocido al momento.

Le asombró que siguiera teniendo la misma cara de niño rico, consentido, maleducado y cruel que se la había aparecido en sueños durante años. Borja Villacastín de Entrecanales. Habían ido juntos al colegio San Cristóbal de Valladolid, el más selecto de toda Castilla y León. Tres cursos que le parecieron un infierno interminable, de palizas, vejaciones y torturas de todo tipo. Bullying lo llamaban ahora. Ser un chico gordito y con un pie deforme le había puesto en el punto de mira tan pronto llegó al colegio, con 12 años recién cumplidos.

Ahora, cumplidos los treinta y uno, eran ya raros los días en los que se despertaba jadeando y aterrorizado, reviviendo en sus pesadillas aquellos tiempos infames. Pero el recuerdo era muy vívido y las secuelas perduraban. En buena parte, el irse a vivir a un apartado pueblo de Soria tenía su origen en esa etapa de su vida, que le cubrió de una inseguridad permanente que desembocó en el aislamiento social casi completo que caracterizaba su vida desde que se independizó.

Lo sentía por la chica, que no tenía culpa de nada. Bueno, un poco sí. No podía ser buena gente si andaba con un tipo como Borja. Los boletus satanás no eran mortales, pero una buena intoxicación no se la iba a quitar nadie. Lo mismo, hasta acababan en el hospital. Contempló con envidia el flamante 4x4 de color blanco; a su lado, el viejo Dacia parecía aún más cochambroso. Cargó las setas en el maletero y se frotó las manos con fuerza. La mañana estaba fría. Fría, pensó, como se sirve la venganza.

En el claro del bosque, la pareja de novatos comenzaba a llenar la segunda bolsa.

–¡Qué barbaridad! ¡Los hay por todas partes! ¡Y son enormes!

–¡Juan, mira este! Yo creo que por lo menos pesa medio kilo.

–¡Cómo nos vamos a poner! ¡Tenemos que venir más veces!



Santi de Paul

A LA RICA SETA...

Teníá que envenenar a mi marido, sí o sí, y hacerlo ya. ¡Unas ganas locas de convertirme en viuda!

Hace años, nuestra relación comenzó con un romance envidiable, yo le decía "mi vida" y él "churri". Luego se retorcieron los sentimientos, los modos y las formas, su actitud cambió, y vinieron entonces las quejas infundadas, los reproches diarios, esos detalles abominables que finalizaron en infidelidades por ambas partes. No sabría decir a ciencia cierta quien tenía los cuernos más grandes. Finalmente nos alimentábamos día a día con ese mutuo odio visceral que nos caracterizaba. Hablando de vísceras... Las mollejas cocinadas de cualquier manera, era lo único que nos unía. Nada absolutamente del corazón, sino simplemente vísceras, y así es muy difícil la convivencia.

¿Y por qué entonces no nos separábamos? Por dinero, naturalmente. Sabéis perfectamente de qué estoy hablando.

Sin embargo, en un principio, nos decían aquello de...

"Vuestra relación es envidiable. Cristóbal y tú formáis una pareja única"

Sí, sí... pero la pareja envidiable se transformó en un suplicio interminable. Y así no se puede vivir. Como cambian las cosas, y no sería por mi actitud conciliadora. Mi marido era inaguantable, no hay que dar más explicaciones: maleducado, grosero y encima, lo peor es que se creía gracioso. Torrente 7, no te digo.

Hablando de cosas graciosas, la gracia que le iba hacer cuando se enterase que sus cenizas las iba a esparcir por el water del Tanatorio. Así, sin más. Tanta tontería con eso de esparcirlas por Finisterre en noche de luna llena como quería él. Por el water, tirar a continuación de la cadena y así llegar en un instante al infierno. Pero...aún no lo había asesinado.

Ya en la cocina pasé a la acción: preparando los niscalos con rica salsita, los apetecibles boletus a la plancha, la lepiota empanada y... aquella "amanita phalloides", de una apariencia tan suculenta y que se la iba a pimplar él solito.

Lo fácil estaba hecho, sólo restaba que engullera la seta mortal y palmara. ¿Quién no ha cometido ese lamentable error de coger y comer una seta dañina? No creo que la policía investigase mucho. A ambos nos gustaba recoger setas

en el otoño. Eso sí: cada uno por su cuenta, pero ambos acompañados: yo con mi amante y él, que estaba muy gordo, con su querido y diminuto perro "Arturito". Un día se iba a sentar encima de él y lo aplastaría.

¿Cómo darle de comer la seta asesina sin levantar sospechas? Muy sencillo, con mollejas. Mollejas que te crió. Preparé el guiso adecuado, que no le faltase el vinito blanco que a él le gustaba en los guisos, el famoso "pescaito". Todo un manjar.

Así que nos sentamos los dos en la mesa, teniendo por testigos de nuestra unión esos 4 platos de setas. La tele como fondo dando información política. Sí, claro: mi marido y yo militábamos en ideologías diferentes. Claro que la mía era la correcta. En mi partido se practicaba la coherencia, la honradez y por supuesto emanaba siempre la verdad. Su partido, al contrario, desparramaba la mierda cual hipopótamo africano en laguna del Serengueti. Algo sobre este matiz le comenté. Fue entonces cuando él me dijo que a ver si ponían ya el tiempo. Iba a comenzar a llamarle "el borrascas".

Ante su extrañeza de tanta seta en el mes de marzo, le dije que las congeladas estaban de oferta, y

que le iba a sorprender. Menuda sorpresa. ¡Una sorpresa de muerte!

Pero no siempre se desarrollan los acontecimientos como tenemos previsto.

Mierdas.

Cinco minutos en la mesa y no se decidía a pillar del sabroso plato envenenado pese a mis ofrecimientos varios. Estuve incluso simpática. Hay que ver lo que tienen que soportar algunos asesinos. Ni siquiera cuando le comenté que estaban diciendo que el euríbor bajaba y que eso se merecía una molleja, se decidió a pinchar del rico plato en cuestión. Qué tensión en el ambiente. Las mollejas aguardando. Me puse mientras a escribir un whatsapp a mi amiga Maribel.

“A puntito de quedarme viuda, ya te contaré”

Y mientras tanto, el idiota de mi marido, siguió comiendo níscales y más níscales, sin probar las mollejas. Qué barbaridad. Qué ansia. El manual del “buen asesino” no

sé qué aconsejaría en estos casos límites.

Fue entonces cuando exclamó como quien no quiere la cosa...

“Pues hoy...el caso es que no me apetece comer mollejas...”

Y...horror. A continuación le puso dicho plato al perro. Pobre perro. Arturito duró bien poco. Llevamos una semana de luto.

Y así continúa mi drama. Por cierto... ¿Sabéis de alguna manera convincente de asesinar a un marido gordo? Yo creo que le voy a clavar una lanza en un ojo, que lo he visto en una serie de Netflix, y da magníficos resultados, pero mientras tanto el “borrascas” y yo seguimos viendo los noticias y por supuesto el tiempo. Bueno, a ver si llega de nuevo la época de setas y le pillo una nueva seta asesina, pero esta vez se la prepararé sin mollejas.

Sí, se ha comprado un perrito nuevo.



LAS RECETAS DE COQUI REY



Coqui Rey

SETAS LENGUA DE GATO CON BEURRE BLANC DE MANTEQUILLA AVELLANA

INGREDIENTES:

- 300 g de setas lengua de gato (Hydnum repandum)
- 50 g de mantequilla
- 1 vaso de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto
- 30g Cebolla o chalota

PREPARACIÓN:

1. Limpia bien las setas, eliminando restos de tierra o suciedad. Sécalas suavemente con un paño limpio.
2. En una sartén grande, derrite 20 g de mantequilla a fuego medio.
3. Añade las setas y saltéalas durante 5-7 minutos, hasta que estén doradas y tiernas. Retíralas de la sartén y reserva.
4. En la misma sartén, añade el resto de la mantequilla (30g) y cocínala a fuego medio-bajo hasta que adquiera un color dorado y desprenda un aroma a frutos secos. De ahí viene el nombre de mantequilla avellana (Fr, Beurre noisette).
5. Cocina la cebolla o chalota picada muy fina en la mantequilla avellana.
6. Vierte el vino blanco en un recipiente apto para microondas y caliéntalo durante 1 minuto para evaporar el alcohol.
7. Mezcla lentamente el vino caliente con la mantequilla avellana y cebolla, batiendo constantemente con un batidor de mano para crear una emulsión suave y brillante.
8. Devuelve las setas a la sartén con la mantequilla emulsionada y caliéntalas ligeramente. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
9. Sirve inmediatamente y disfruta de este plato tal cual con un buen pan o como guarnición de carnes blancas o pescados.





Gastrocharlie

RECETA MICOLÓGICA

RECETA DE TARTÁR DE AMANITA CESÁREA

Con esta preparación podremos degustar el sabor original de esta seta, considerada la más bella y la "Reina gastronómica del mundo funghi".

Había probado previamente varios carpaccios elaborados con la seta en fase de huevo cruda, laminada muy fina, con un simple aliño y, en ocasiones, lascas de parmesano. En mi opinión, esa receta no realza al 100% las posibilidades de la cesárea y se me ocurrió preparar un tartar.

Pasemos a enumerar los ingredientes. Es muy importante que todos ellos estén en el punto que se especifica en la receta.

Ingredientes

(4-6 personas)

- Entre medio kilo y 750 grs. de Amanita Cesárea. Las setas debe haber superado la fase de huevo, pero no deben haber desplegado completamente su sombrero y en ningún caso estar blandas o golpeadas. Cuanto mayor sea su tamaño, mejor. Adjunto imagen.



- 250 grs. de gambón crudo.
- 150 grs. de mango.
- 150 grs. de aguacate. El aguacate debe estar meloso, pero en ningún caso blando o cremoso, ya que debe poder cortarse en dados.
- 25 grs. de pepitas de granada. Deben estar maduras y dulces.
- 6-8 frambuesas para adornar.
- Sal

Aliño:

1 cucharadita de café de salsa worcester; 1 cucharadita de café de salsa de soja; 1 cucharada de postre de mostaza antigua; 1 cucharada de postre de vinagre de Módena; 1 cucharada de postre de miel líquida; 2 cucharadas soperas de AOVE; el zumo de media lima; el zumo de una mandarina.

Conviene hacer más cantidad, por si hay que rectificar, ya que el peso de las setas puede variar.

- 1 o 2 yemas de huevo campero mezclada con 1 o 2 cucharadas soperas de mayonesa.
- 1 cucharadita de café de alcaparras.
- 2 cucharadas soperas de hueva de trucha o sucedáneo de caviar de arenque Avruga.



Elaboración:

Se limpian las setas en agua fría con un cepillo de dientes. La única parte que no se puede mojar es la de las láminas. El pie se aprovecha. Las partes blancas de los restos de volva y pie, se pueden aprovechar siempre que estén en buen estado (la volva se puede pelar con un pequeño cuchillo).

Hay dos opciones de preparación:

- Escaldar la seta unos segundos en agua hirviendo. Perderá algo de su bonito tono naranja, pero su textura será un poco más melosa y su sabor más suave y dulce.

- Si se mantiene cruda, la textura será más crujiente y el sabor un poco más acre.

- En ambos casos, se secan muy bien y se cortan en dados de cm y medio aproximadamente. Se reservan en un bol ensaladera.

- Se pelan los gambones, se les retira con cuidado el hilo negro intestinal. Se cortan en secciones de dos cm. Se introducen media hora en un bol con mitad de soja, mitad de agua y un chorrito de vinagre de manzana. Se reserva en la nevera.

- Se corta el aguacate y el mango en trozos de 2 cm. Se añaden al bol ensaladera.

- Cuando los gambones se han terminado de marinar, se añaden al bol ensaladera.

- Se añade la yema mezclada con la mayonesa.

- Se añade y mezcla el aliño.

- Se añaden y mezclan las alcaparras y granos de granada.

Es conveniente mantener el tartar ya preparado, al menos una hora en la nevera.

Es preferible presentarlo en recipientes individuales, adornando con las frambuesas, alcaparras, granos de granada y las huevas de trucha o arenque.





José Antonio
Fidalgo Sánchez

LES HISTORIES DE FIDALGO EN CARAVIA UN MES DE SETAS

Es CARAVIA un pequeño municipio asturiano -apenas llega a los 14 km cuadrados, con una población "de hecho" cercana a los 600 habitantes, que en épocas de verano y vacacionales aumenta considerablemente dada su hoy creciente oferta turística. Turismo que vino a sustituir la antigua riqueza minera de explotación de espato flúor (fluorita), antaño motor económico no sólo de Caravia sino también de concejos vecinos como Colunga y Ribadesella.

El actual auge turístico caraviense se fundamenta en dos vertientes de Naturaleza: el mar Cantábrico (playas de LA ESPASA y ARENAL DE MORÍS) y la montaña con su tentación de senderismo, excursión y retazos de historia prehistórica.

Factores todos ellos que han contribuido al desarrollo de una encomiable actividad hostelera con presencia de una sabrosa cocina tradicional, al par que novedosa. Restaurantes que, por un motivo u otro, han sido protagonistas de nuestras "Histories..." en diversas ocasiones.

Y resulta que...

Caravia, aunque "unidad de concejo", se divide en dos núcleos: Caravia la Baja y Caravia la Alta. En este radica la capitalidad municipal, Prado, y en ella nuestro protagonista de hoy, el HOTEL-RESTAURANTE CARAVIA.-

¿Por qué ese protagonismo de hoy o, si quieren, de este mes? Se lo cuento.

Este establecimiento hotelero-hostelero, con larga historia en la comarca, desde hace unos 28 años dedica el mes de noviembre a la COCINA DE LAS SETAS, siempre de la mano y con la iniciativa de su responsable de cocina ABELARDO ARTIDIELLO, hijo de los fundadores del Hotel.

Setas que provienen de la recolección en bosques y praderíos cercanos o de otros asturianos y también importadas de León, Zamora... Los ejemplares más utilizados son Boletos (en sus variedades edulis, pinícola y reticulatus), Amanita cesárea, Tricholoma portentosa, Rebozuelos, Níscalos, Setas de cardo y Angulas de monte.



¿Y qué platos con setas se pueden degustar en el HOTEL CARAVIA? ¡Hombre! ¿qué quieren que les cuente?

Si me dejo llevar por mis gustos les respondería que “setas a la plancha o en sartén bañadas ligeramente con aceite y sazonadas con ajo y perejil” o, también, en tortilla o en revuelto con gambas o langostinos.

Pero ABELARDO va mucho más allá. Además de esas preparaciones tan aparentemente sencillas, oferta otras más elaboradas como son, por ejemplo, un guiso de fabes con boletos, o un bacalao o merluza al vapor con pilpil de boletos... ¡hasta canutillos rellenos de crema de boletos acompañados de helado mantecado!

¿Y en CASA PRUDO aciertan a preparar esas tan apetecibles novedades?

Lo intentaremos, lo intentaremos... Pero para “hacer camino al andar”, que diría Antonio Machado, les transcribo las recetas que me dio ABELARDO.- Fueron “comentarios de teléfono” y es posible que no haya acertado del todo bien en la fórmula.

1.- FABES CON BOLETOS.-

- Se estofan las fabes (mejor las llamadas de granja o del cura) según la costumbre de cada cual (fabes, aceite, ajo, pimienta, aceite, pimentón... todo en crudo) y cuecen a fuego moderado.

- Aparte, en sartén, se prepara un sofrito, tipo pisto ligero, con cebolla, pimienta, aceite y, ya bien pochado, se agregan los boletos troceados en láminas.

- Se lleva este sofrito a la cazuela de las fabes, da unos hervores, se sazona con sal y tras un reposo se sirven muy calientes.

2.-MERLUZA AL VAPOR CON BOLETOS

- Se cortan unos buenos medallones de merluza (la mejor es la “del pinchu”) y se llevan al horno para que con ese calor y su propio jugo logren un punto de asado (mejor cocción) muy jugoso.

- Con la gelatina de la propia merluza y la de los boletos se prepara un pilpil.

- Dispuestos en un plato de servicio se colocan los medallones de merluza, se complementan con unos boletos troceados asados en plancha o, si son de tamaño pequeño, salteados en sartén, y se baña todo con el pilpil.

¿Y para beber?

En el caso de “de las fabes”, un vino rosado fresco o un tinto (crianza o reserva) a temperatura cálida. Para la merluza, un vino blanco afrutado tipo albariño o verdejo.

Ya lo saben, en noviembre SETES EN CARAVIA.

NOTA.- Fotos enviadas por HOTEL-RESTAURANTE CARAVIA. Cartel anunciador y boletos en espera de fabes o de merluza.

Pinchen en cada una.





Ruta Gastronómica de Setas: un viaje de sabor por España

/ Contenido disponible en la comunidad de GastroÑAM en Artgonuts.

Con la llegada del otoño, los bosques españoles se llenan de un auténtico tesoro culinario: las setas. De norte a sur, diferentes regiones ofrecen una amplia variedad de especies y recetas que conquistan a los paladares más exigentes. Este mes, te propongo una ruta por algunos de los mejores restaurantes que trabajan este producto de temporada con maestría. Todos ellos podrás encontrarlos en la app Artgonuts, para que organices tu escapada micológica de forma fácil y rápida.

Madrid y alrededores: la capital se viste de otoño

/ El Brote

Estilo: Cocina casi vegetariana.

Por qué ir: Aquí las setas se muestran en su estado más puro y se combinan con vegetales de temporada, creando platos sencillos pero llenos de sabor.

/ El Cisne Azul

Estilo: Cocina sencilla, experto en producto.

Por qué ir: Un referente para degustar las setas más frescas de la temporada en preparaciones que realzan su sabor natural.

/ Treze

Estilo: Caza y setas, nueva cocina de mercado.

Por qué ir: Ideal para quienes buscan platos creativos que combinen la intensidad de la caza con la delicadeza de las setas otoñales.

/ Lakasa

Estilo: Cocina refinada de temporada, algo de caza y setas.

Por qué ir: Su carta cambia según la estación y ofrece platos elegantes y bien equilibrados donde las setas son protagonistas.

/ Villoldo

Estilo: Cocina tradicional, platos de setas en temporada.

Por qué ir: Perfecto para quienes aprecian la cocina casera y quieren disfrutar de recetas clásicas con setas recién recolectadas.

/ El Imperio

Estilo: Cocina sencilla con degustación de setas.

Por qué ir: Para los amantes de la variedad, en temporada ofrecen un abanico de setas difícil de encontrar en otros lugares.

/ Santerra

Estilo: Estrella Michelin, caza y setas.

Por qué ir: Alta gastronomía donde cada bocado demuestra la técnica y la pasión por el producto de temporada.

Accede a la ruta completa a través del QR y descubre rincones y sabores únicos a lo largo y ancho de la geografía española dentro de la comunidad de GastroÑAM.

Aquí encontrarás todos estos restaurantes, sus menús y podrás organizar tu propia ruta de forma sencilla.





GASTROÑAM