

Por cada
100 g



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

SORPRESAS NUTRICIONALES



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Pertencen al grupo de los vegetales y es su principal característica nutricional su bajo aporte en calorías, ya que las setas tienen un gran contenido en agua (90%). Por término medio solo aportan 20-30 calorías por cada 100 gramos. Con respecto al aporte de macronutrientes, tienen un porcentaje de hidratos de carbono del 8%-10%, siendo la mayor parte monosacáridos y disacáridos (de rápida y fácil digestión). El porcentaje de proteínas es bajo (5%), con la peculiaridad de presentar un elevado contenido de aminoácidos esenciales a diferencias de otros vegetales. Con respecto al contenido en grasas, este es mínimo, pero también nos sorprende ya que aporta grasas cardiosaludables, como son el ácido linoleico y linoléico (ácidos grasos poliinsaturados) y el aporte de grasas saturadas (grasas malas) es muy bajo. Por último, la seta es un alimento rico en fibra (1-2% de su contenido), sobre todo insoluble, produciendo sensación de saciedad al consumirlas. Son también una fuente importante de vitaminas del grupo B, sobre todo B2 y B3. La vitamina B2 (riboflavina) está relacionada con el mantenimiento de nuestras mucosas, hematies y anticuerpos, así como la obtención de energía por parte de nuestras células. La vitamina B3 (niacina) está implicada en el metabolismo de todos los principios inmediatos, así como en el crecimiento. Dentro del capítulo de las vitaminas, las setas aportan también precursores de la vitamina D, como el ergosterol. Al transformarse en vitamina D activa, favorece la absorción del calcio y el fósforo, y el mantenimiento de la salud de nuestros huesos y dientes. Dentro de los minerales que contienen las setas, sobresalen el yodo, fósforo y potasio. El yodo es el elemento esencial para que funcione nuestra glándula tiroidea, de este modo se producen de manera constante las hormonas tiroideas. El fósforo tiene una doble función; estructural, al unirse al calcio dentro de los huesos y dientes, por otra parte forma parte de la molécula que nuestro organismo utiliza como moneda energética (ATP). El potasio es un mineral utilizado por nuestro organismo para la transmisión de las señales nerviosas entre las neuronas y para la actividad muscular normal.

LLEGAN LAS SETAS

Para las setas habría que escribir páginas si se hubieran de nombrar todas las especies y formular sus guisos». Así recogía Ángel Muro en su famoso 'El practicón. Tratado completo de cocina' de 1893 el valor

de este producto gastronómico calificándolo de, no obstante, «manjar peligroso»; pero el insigne autor también daba fórmulas para distinguir las setas venenosas de las comestibles.

Recoge así que «don Alfredo Escobar, marqués de Valdeiglesias, director de La Época le recomienda una receta para distinguir buenas de malas: 'En una casa donde acostumbramos a comer todas las semanas Castro y Serrano y yo, se sirvieron en cierta ocasión unas setas riquísimas que se habían recibido de regalo. El autor de la novela de 'Egipto', que es un gran gastrónomo hizo muchos elogios de este plato, del que se sirvió dos veces; pero la dueña de la casa no lo probó, a pesar de gustarle mucho las setas. Al día siguiente llamó esta al criado y le dijo: Ve a casa del señor Castro y Serrano a ver cómo está, y si no le ha pasado nada, di al cocinero que me sirva para el almuerzo las setas de ayer».

Después 'El practicón' ofrece algunas recetas, a la españo-

la, a la provenzal o a la bordelésa.

Es época de setas; pero su recolección no es un juego, requiere licencia y conocimiento. Su adquisición en un buen mercado es una buena garantía para asegurarse de que no son tóxicas y disfrutar así de un verdadero manjar. Sabrosas, solas o como acompañamiento, ricas en agua, muy adecuadas para dietas de adelgazamiento por sus escasas calorías, admiten muchas preparaciones. Además su enorme variedad da juego en la cocina.

Las setas y champiñones pueden adquirirse durante todo el año de criadero, congeladas, en latas o secas; pero la frescura y textura de las del campo no tienen comparación posible; pero a falta de las mismas o ante inseguridades pueden encontrarse sabrosas posibilidades en los demás formatos. Además, al ser temporada, los restaurantes se esfuerzan en nuevas fórmulas y apetitosas ofertas en sus cartas.

Son ricas en agua y fibra y muy bajas en calorías lo que las hacen perfectas para una dieta

de adelgazamiento. Son fáciles de hacer a la plancha, con o sin ajillos, sal y hay quien les añade jamón o riega con limón; pero también guisadas.

La mejor manera de que los versátiles champiñones queden en su punto y de que no pierdan vitaminas es cocinarlos al vapor. Y para realzar su sabor, bueno se dejarlos hacerse poco a poco en una plancha y comerlos semicrudos. También se toman salteados, en revuelto solos o con gambas o variedad de setas y con salsa de soja o picantillo de cayena. En España, se calcula que hay unas 35.000 especies de hongos distintos gracias a la diversidad climática de la zona, lo que complica la selección. Y, desde luego, Castilla y León es espectacular en setas, en casi toda ella pero en particular en Soria, Sanabria y Zamora en general o León. Y, como cabría esperar, su hostelería sabe rendir homenaje a esta tierra de setas.

El mundo de las setas está rodeado de información gastronómica, histórica, medioambiental e incluso mitológica. Todavía hay quien cree que hay antidotos o formas de detectar las buenas como que se puede poner una cucharilla de plata a las setas para saber si son comestibles, que si las ingiere un animal no son venenosas, o que si tienen un sabor o un olor agradable se pueden comer. Nada de eso es verdad.

UN POCO DE HISTORIA

GRIEGOS Y ROMANOS LAS USABAN EN FARMACOLOGÍA

El consumo de setas por parte del ser humano se remonta a las sociedades recolectoras y cazadoras del Paleolítico y Neolítico, que convivían con estas especies en plena naturaleza, al amparo de abrigos rocosos y cuevas en densos bosques. La recolección siguió siendo el principal modo de conseguirlas en el primer milenio a. C. por los griegos, así como por los romanos. De los primeros queda la raíz de la palabra hongo, derivada de mico que procede del griego mykes. Las dos civilizaciones aportarían a su gastronomía las setas, además de estudiar y poner en práctica remedios farmacológicos y medicinales conseguidos a través de ciertas sustancias que guardan algunas variedades en su interior. En concreto, los romanos le darían el nombre de excrementa, traducido por carnosidad que sale en animales y plantas modificando su estructura.



ANA SANTIAGO