

## SALUDABLE

# Setas, la riqueza gastronómica de la tierra

**Micología.** Los hongos son tesoros que esconden los bosques de la región, que se convierten en imprescindibles en la mesa durante el otoño

**COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS**  
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>90</b> g.	<b>25</b> kcal.	<b>2,5</b> g.	<b>0</b> mg.	<b>4</b> g.

ANDREA D. SANROMÁ



## Patatas a la importancia con setas

**A. D.** Si hay un plato de la gastronomía de Castilla y León que triunfa en cualquier ocasión, son las patatas a la importancia. Sabrosas, baratas y con la posibilidad de introducir otros ingredientes para potenciar el sabor del plato. En temporada de setas, es una buena oportunidad para disfrutar de los boletus en la mesa con propuestas diferentes como esta.

Cada uno tiene su estilo a la hora de cocinarlas. Por un lado, se prepara un pochado de puerro, cebolla y ajo con un chorrito de vino añejo. Por otro, se pelan y cortan las patatas con un grosor de un centímetro, se pasan por huevo y harina y se frien. Hay que dejarlas en papel de cocina para que absorba el exceso de aceite y luego en una cazuela, se ponen las patatas y el pochado. Luego se echa un poco de caldo y se cocinan lentamente. Mientras tanto se preparan los boletus. Una vez limpios, se cortan en láminas y se saltean en la sartén con un poquito de aceite. Cuando estén las patatas casi hechas es el momento de los boletus, que se añaden para que terminen de hacerse con las patatas y ya se puede servir el plato.

Cada vez son más los territorios de Castilla y León que se suman a la iniciativa de crear y conservar Parques Micológicos. De momento Salamanca y Soria, ya pertenecen a la red regional y en Ávila están estudiando su integración. Y es que si hay un recurso ligado a la gastronomía, la actividad económica en el medio rural y la conservación natural, es el de la micología.

La llegada del otoño es esperada por los amantes de las setas, tanto para su recolección como para su degustación en las cada vez más originales formas de presentar platos sugeridos por los establecimientos de la región. A pesar, de las últimas heladas,

los pinares templados de las provincias de Valladolid, Salamanca y Zamora dan un pequeño respiro y todavía se pueden encontrar niscalos y también setas de cardo, aunque con bajos rendimientos.

Pocos son los cocineros que se resisten a trabajar con este producto incluidos los reconocidos con la estrella Michelin. Algunos como Miguel Ángel de la Cruz, de La Botica de Matapozuelos, ha experimentado con las setas de cardo, cocinadas con ajos asados, sal y caldo de tomillos silvestres, siguiendo recetas tradicionales de la zona. También en el galardonado restaurante Trigo, Víctor Martín, ha disfrutado de las jornadas Buscasetas con sabrosas

propuestas como el minestrone de setas, ravioli y calabaza o un miso de garbanzos, ternera, trompeta de los muertos y patata, entre otros. Para chuparse los dedos está también el ciervo asado en sal de setas silvestres con risotto de castañas al queso de oveja de El Ermitaño. En tierras sorianas, no pueden faltar las setas en los establecimientos hosteleros de la provincia. En el restaurante Baluarte dieron la bienvenida a la temporada micológica con un gazpachuelo soriano con tartar de setas de Soria y Trufa de otoño. Y en la provincia de Salamanca, Rocío Parra, desde En la Parra sugieren degustar boletus, niscalos, amanitas caesareas con las que preparan arroces y

acompañan una carrillera ibérica. En la provincia leonesa, el restaurante Cocinandos incluye en su menú degustación ramen de setas: shitake, champiñón y enoki. Y así se podría seguir la pista todos los establecimientos reconocidos con estrella Michelin que no dejan pasar por alto el potencial de un producto de temporada y de la tierra.

Además, las setas ocupan un lugar especial en la agenda gastronómica de la región con la celebración, entre otros, del Congreso Internacional de Cocina Micológica 'Soria Gastronómica' y el Concurso Internacional 'Cocinando con Trufa', cuya próxima cita será del 10 al 14 de febrero de 2022 en Soria.

## Un tesoro en nuestros bosques

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Las setas las incluimos en el grupo de las verduras y hortalizas, siendo una de sus principales características nutricionales su bajo aporte en calorías, ya que tienen un gran contenido en agua (90%), por término medio solo aportan 20-30 calorías por cada 100 gramos de producto. 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), aunque en algunas personas pueden producir intolerancia. El porcentaje de proteínas es bajo (5%), con la peculiaridad de presentar

un elevado contenido de aminoácidos esenciales a diferencias de otros vegetales.

En relación a las grasas, nos sorprende ya que aporta grasas cardiosaludables como son el ácido linoleico y linolénico y el aporte de grasas saturadas (grasas malas) es muy bajo. Además, la seta es un alimento rico en fibra, sobre todo fibra insoluble, produciendo sensación de saciedad al consumirlas. Las setas son también una fuente importante de vitaminas del grupo B, sobre todo B2 y B3. En el caso de los minerales que contienen las setas, sobresalen el yodo, fósforo y potasio. El yodo es el elemento esen-

cial para que funcione nuestra glándula tiroidea, de este modo se producen de manera constante las hormonas tiroideas. El fósforo tiene una función estructural y también 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.

A pesar de sus magníficas propiedades nutricionales, debemos recomendar un consumo racional de las setas, no ingiriendo aquellas que no conozcamos.