CURIOSIDADES DEL ORIGEN DE LOS HONGOS EN LA COCINA Y EN OTROS MENESTERES

Al igual que muchos de los productos alimenticios, desde el inicio de los tiempos el consumo de las setas ha evolucionado a lo largo de la historia, las setas forman parte de la cultura de muchos países no sólo únicamente por su capacidad alimentaria, sino que en ellas existen ciertas ceremonias y reglas a seguir cuando se consumen.

Considerando que más de la mitad de las setas no son comestibles, otra gran parte son indigestas e insípidas y otras cuantas son tóxicas, es por lo que los hongos son una especie llenas de características y peculiaridades que las hacen atractivas y tienen mucha historia a lo largo de los tiempos.

Vamos a hacer un pequeño recorrido del uso de las setas en las diferentes culturas. Sabemos que el hombre consumiese setas desde los tiempos remotos, de hecho, como veremos más adelante en las culturas prehistóricas se han encontrado vestigios donde los pobladores de esas culturas utilizaban las setas

Las setas fósiles más antiguas fueron halladas en Chile.
Descubrimiento recientemente de un cuenco con setas de la Edad de Bronce en Nola (Italia).
Grabados rupestres, han aparecido representaciones de setas en Selva Pascuala Villar del Humo (Cuenca).
El hombre de hielo con una antigüedad de 4000 ac., en la mochila entre otros objetos, llevaba el hongo yesquero del abedul

Otzi, hombre de hielo
4000 ac

Encontrado por unos montañeros alemanes en 1991

En los Alpes de Ötztal entre Italia y Austria

Hongo Yesquero

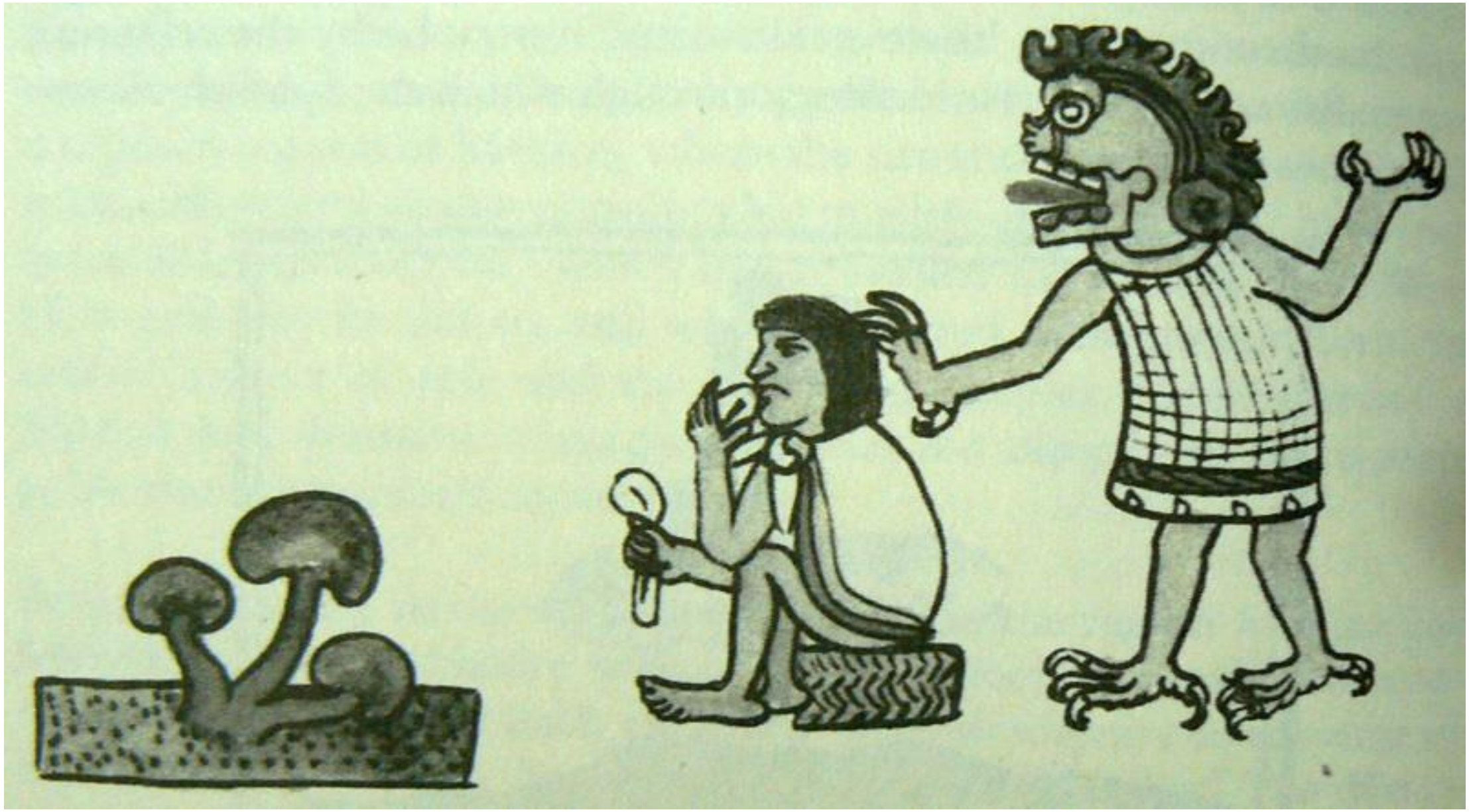
En la antigüedad, este hongo se usaba para encender fuego. Y como un excelente agente hemostático. Conocido popularmente como "esponja de sangre".

Selva pascuala en Villar del Humo

Seta, deriva del griego septá: cosa podrida. Las setas se encuentran entre los pocos alimentos que de forma continuada se consumen desde la antigüedad, apetecidas siempre por paladares cultivados de gusto exigente. Desde tiempos inmemorables, al alto valor gastronómico que las setas siempre han tenido, se sumaba el aspecto simbólico.

El CONSUMO

La mayoría de las culturas han considerado a las setas como misteriosas y con ciertos poderes sobrenaturales.



Las mitologías asiáticas atestiguan que los inmortales se alimentaban sólo de setas y que los grandes magos obtenían mediante su consumo la levedad del cuerpo que les daba el don de la levitación.

En Asia, sabemos que se consumía shitake y reishi, desde los siglos I y II ac., ya que Wu Sang Kwang, dejo plasmadas en un tratado de agricultura, las rudimentarias técnicas de cultivo de esas setas. El reishi “hongo de la inmortalidad” lo consideraban uno de los ingredientes fundamentales por sus múltiples beneficios para el organismo. Actualmente el polvo del hongo reishi, se usa en la cocina asiática para enriquecer y condimentar alimentos

En Tailandia, donde el hongo es imagen del cielo, son también símbolo de la suerte a pesar del peligro que su consumo tiene para quien es poco experto.

México prehispánico el hongo, o teonanacatl (panaeolus campanolatus), era atributo divino que al ser alucinógeno se empleó en actividades religiosas de naturaleza visionaria. (María Sabina)

Las culturas Mayas han dejado representaciones en piedra arcilla etc, remontándose al siglo X ac., figuras arqueológicas, se descubrieron utensilios con los que se preparaban hace 2000 años la ingesta de estas setas. En estas culturas se les denominó como Teonanacalt (**teotl, “Dios”, y nanacatl, de nacatl, “alimento**” Los hongos eran utilizados desde el paleolítico, así lo indica una investigación de **Gastón Guzman**, donde afirma que los primeros registros obedecen a pinturas rupestres donde están escenificados el uso de esas sustancias, las figuras en piedra muestran pequeños seres humanos con hongos sobre la cabeza, como si hubiera alguna razón mental.

Los egipcios consideraban a las setas alimento de dioses.

La historia de las setas mágicas en Egipto asocia su uso a una fuerte conexión divina, donde se llegó a restringir su consumo, sólo las podían comer los faraones, ya que aseguraban que podía proporcionar la inmortalidad. Su consumo también quedó demostrado en la tumba del faraón Amenembet, 1500 ac.,en la que aparece junto a él una figura idéntica a una seta y en las vajillas utilizadas con las que se daba este tipo de alimento a los faraones para que realizasen su último viaje. Asimismo, producían pan y cerveza en la que los procesos de fermentación eran consecuencia de la intervención de los hongos microscopios

También en la civilización Lacustre en Suiza, “**patrimonio cultural de la humanidad**”, ha habido varios descubrimientos relativos al uso gastronómico de las setas como la Fistula Hepática

Los pobladores indígenas de la estepa euroasiática en Siberia fueron admiradores de la **Amanita Muscaria**, los guerreros siberianos y escandinavos, al consumir esta seta tenían efectos alucinógenos **Micropsia** o síndrome de Alicia en el Pais de las Maravillas(Lewis Carroll)

Según esta propiedad, el valor y la temeridad de los guerreros siberianos y escandinavos podría ser por los efectos alucinógenos, en particular por la **micropsia**, la micropsia distorsiona la percepción de la realidad que parece más pequeña aumentando la confianza de uno mismo, ante un enemigo débil y pequeño

En la región nórdica de Laponia la **Amanita Muscaria**. Los lapones la consumían y se la disputaban con los renos. Para evitar que no las destrozasen las colgaban en los abetos, con doble efecto pues al desecarlas eliminaban parte de la toxina y aumentaba su poder psicotrópico.

“así fue como se cree se asoció con el árbol de la Navidad, realmente los adornos del Árbol se pueden asimilar a las Amanitas Muscarias”

En Grecia, junto a la A. muscaria, la antigua religión griega utilizaban la bebida sacramental, tomada en vasos especiales en los que están representadas espigas de centeno , se trata del cornezuelo del centeno (claviceps purpurae)

- Euripides fue de los primeros en describir las intoxicaciones y fue entonces cuando se dieron las primeras clasificaciones, que definieron como plantas imperfectas, las separaron en perniciosas y beneficiosas

Cornezuelo del centeno – Ergot-

En la Edad Media, frecuentemente el grano de centeno empleado para hacer harina, junto con la ignorancia de sus propiedades tóxicas permitió que su consumo provocara atroces y devastadoras enfermedades en la población. No fue documentado su proceso hasta el siglo XIX. La enfermedad que produce el cornezuelo del centeno se conoce desde hace siglos como «fuego del infierno» o «fuego de San Antonio» y en la actualidad recibe el nombre de ergotismo.

Hipócrates, catapulto el uso de las setas como producto culinario, algo que hizo que se consumieran a gran escala. Fue **Galeno** quien escribió en uno de sus tratados que las setas son un potente afrodisiaco, **Filoxeno** famoso glotón que se le atribuye el poema “La Cena”, valoraba así las setas “Asadas a la brasa son de efecto fulminante en la cama” **Teofrasto**, del siglo IV ac., habla de cierta seta del mar rojo

En el imperio romano, para cualquier romano de la época, apreciaba este manjar con gusto y cuidado, **Horacio** se refería a los hongos como delicia inigualable para el paladar de hombre de gusto, los romanos consumían las diferentes variedades con precaución y recelo, mientras que la **amanita caesarea** considerada manjar de dioses, la amanita muscaria daba situaciones parecidas a la borrachera, (de hecho, fue sustituto del vino en el siglo XIX por una plaga que ataco a los viñedos en Europa y principalmente en Italia)

En el siglo II ac., **Nicandro** recomendaba recolectar las setas que salían debajo de las higueras abonadas con estiércol, pues en palabras suyas “son muchas las cosas buenas que tienen origen en la mierda” **Plinio** las sitúa entre los manjares que, aunque peligrosas son muy solicitadas, los romanos aconsejaban acompañar su comida con bebidas refrescantes, también en el siglo I las condimentaban con pimienta, **garum** y las comían con miel vino y huevos, las denominaban “voluptuoso veneno”. Según aparece en uno de los primeros libros de cocina **de-re-coquinaria-cocina-romana-Apicio- Marco Gavio Apicio**

Hablando de curiosidades, **Plinio el Viejo**, describe algunos rasgos que ayudaban identificar las setas venenosas, entre otras cosas se refiere al color rojizo, la apariencia pútrida o el color lívido en el interior, también nos dice la manera para que dejen de ser peligrosas, son seguras cocinándolas con carne o con el tallo de las peras, también funcionan las peras ingiriéndolas inmediatamente después y erradica el veneno la naturaleza del vinagre. A menudo eran ponzoñosas, lo que demuestra el envenenamiento del emperador **Tiberio Claudio** con amanita phalloides, por su mujer **Agripina** ayudada por **Lacusta** y **Xenofón** lo que permitió que su hijo **Nerón** fuera emperador “lo que supuso un cambio en la historia”

Los romanos incluyeron los hongos en la dieta de las legiones, ya que pensaban que el consumo les daba fuerza divina, aunque también les atribuían poderes afrodisiacos y por ese motivo las prohibieron y fueron considerados alimentos exclusivos de la sociedad

Los romanos consideraban a las setas un manjar de dioses, el paladar romano asociaba la elegancia con lujo, las setas cumplían ciertos requisitos para estar a ese nivel, era un alimento raro, difícil de conseguir, sabor más o menos exquisito al que hay que añadir la circunstancia de que existe el riesgo de intoxicación lo cual las hacia sumamente atractivas.

La forma de preparar las setas exigía un conocimiento que se transmitía de padres a hijos lo que les daba una mayor importancia. Por otro lado, se decía que regalar oro y plata era fácil, regalar setas era difícil, por la alta estima que se las tenía en la mesa. Las setas se servían en platos y bandejas propias, para los romanos las setas eran aún más atractivas por el riesgo de envenenamiento que implicaba comerlas

BODEGON DE HERCULANO

- Prueba evidente del consumo gastronomico en la Antigua ciudad de Herculano , en esta imagen se aprecian los lactarius deliciosus, que se asociaban con recetas de caza, que parecen zorzales

El consumo en la edad media

Las supersticiones convirtieron a las setas en criaturas del demonio, de ahí que los corros de setas en los claros de los bosques se relacionaban como lugar de reuniones de brujas, esto ocasionó que mucha gente tuviera miedo a consumirlas. Al final de la edad media y principios de la edad moderna las setas recuperaron su estatus perdido, en la época del rey sol de Francia se producen los primeros cultivos de champiñones. En el siglo XVI, China y Japón eran los únicos que cultivaban las setas shitake, el médico Wu Juei, durante la dinastía Ming aseguraba que el consumo de este hongo retardaba el envejecimiento y combatía la mala circulación de la sangre

Las setas en la edad moderna, no se popularizaron en Occidente hasta el siglo XVII, el origen del cultivo del champiñón se dio en 1650, cuando unos cultivadores de melones en la región de Paris descubrieron que una pequeña seta salía sobre el compost de caballo que utilizaban como cama caliente para los melones, se empezó a cultivar en las catacumbas de Paris, se extendió rápidamente con el nombre de champiñón de Paris, este método llego a Inglaterra en 1724 gracias a la publicación del diccionario del jardinero Philip Miller. En 1754 el Sueco Lundberg planifico la construcción de una estructura donde el champiñón podría cultivarse todo el año

RECETAS

Boletus confitados, plancha con huevo poche y virutas de foie

- Ingredientes
- Un boletus laminado
- 1 huevo de gallina, fresco
- Virutas de foie
- Aceite suficiente para el
- el confitado
- sal

PASO 1.- CONFITAR LOS BOLETUS LAMINADOS,CON ACEITE DE OLIVA A BAJA TEMPERATURA DURANTE UNA HORA

PASO 2.- escurrirlos del aceite y hacerlos dos minutos a la plancha

PASO 3.- pochar huevo y hacer virutas de foie y montar el plato

- **Rollitos de Otoño**
- Ingredientes para 40 rollitos
- Paquete de obleas de arroz para rollitos
- ½ kilo de setas, pueden ser shiitake yo empleo amanitas rubescens
- 4 hojas de col china
- 1 zanahoria una cebolla, tres dientes de ajo picadito
- 60 mililitros de salsa de soja, cucharada de azucar
- Jengibre picadito
- Pimienta blanca
- **Para el relleno**
- Cortamos en juliana la col y la zanahoria, las setas y la cebolleta
- Salteamos todo en aceite de oliva, añadimos el jengibre fresco laminado y los ajos bien picaditos
- La soja mezclada con el azúcar y la pimienta
- Cocinamos todo y dejamos que se enfríe y escurra en un colador sobre un cazo durante 12 horas en el frigorifico
- Con las obleas de arroz se rellenan formando un rollito, se termina pegando la punta con agua hirviendo o con huevo batido.

INGREDIENTES

Paso 1

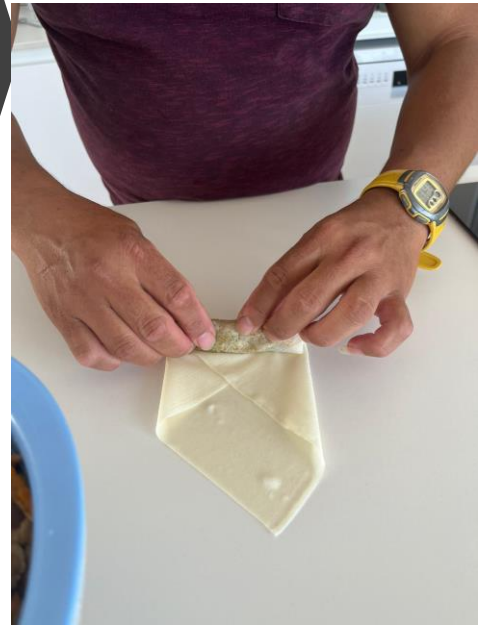
Sofreir todos los ingredients por orden, primero la cebolla, los ajos, la zanahoria,la col, el jengibre y por ultimo las setas

Paso 2

Dejar escurrir durante 12 horas en la nevera

Paso 3

Rellenar la oblea de arroz, con el sofrito y enrollar para formar los rollitos y pegar la punta con un poco de engrudo



Pasta con champiñones al cabrales

Ingredientes

Pasta espaguetis

Queso cabrales

Champiñones

Leche evaporada

1 diente de ajo

Aceite

Pimienta

Sal de escamas

Poner a hervir la pasta según indicación del fabricante

Laminar los champiñones, y saltear bastante a fuego lento, en aceite de oliva con el ajo bien picadito, y salar.

En un wok se pone a calentar la leche evaporada, salpimentar y desmenuzar el queso (la cantidad depende de lo fuerte que se quiera la crema), se va removiendo, y cuando empiece a hervir se baja el fuego al mínimo, hasta que se deshaga el queso y coja cremosidad la salsa.

Integrar la pasta con la salsa en el wok

Servir bien caliente

Pastel de Cabracho con Colocybe Gambosa

- Ingredientes:

1 cabracho limpio (alrededor de 1,5 kg el pescado entero), 2 cebollas, 1 puerro 2 zanahorias, 1 hoja de laurel, 5 huevos, 120 g de nata líquida para montar, 70 g de salsa de tomate, Sal Pimienta Mantequilla

Para la salsa rosa: 200 g de mayonesa casera, 50 g de kétchup, 2 claras a punto de nieve.

Con las verduras cocemos el cabracho durante 10 minutos, sacamos el cabracho lo dejamos enfriar y lo desmenuzamos sin espinas, lo reservamos.

Picamos finamente las setas y las salteamos durante unos minutos y reservamos.

En otro cuenco batimos los huevos y añadimos la nata liquida y salpimentamos, al cuenco del cabracho añadimos la salsa de tomate, y los huevos con la mezcla y las setas, untamos un molde para horno con mantequilla y añadimos la mezcla ya con el pescado y las setas. Metemos al horno al baño maría a 180 grados durante 50 minutos