

## Guía completa para limpiar y conservar setas para disfrutarlas todo el año

21 oct 2025



*Si eres de los que vuelve del monte con el cesto lleno de setas, quédate. Aquí te contamos cómo limpiarlas bien y los mejores trucos para conservarlas y disfrutarlas todo el año.*

### Lo primero y más importante: ¿cómo se limpian las setas?

Uno de los pasos más importantes a la hora de traer setas a casa es limpiarlas, porque pueden llegar del monte con restos de barro, hojas secas, restos de tierra o algún que otro bicho despistado. Así que antes de pensar cómo cocinarlas o cómo guardarlas, el paso número uno es limpiarlas. Eso sí, ¿cómo se limpian?

Si las setas están muy sucias y no hay más remedio, se pueden pasar por agua. No es lo más recomendado, ya que las setas tienen poros diminutos que absorben muchísimo la humedad, entonces pierdan toda la textura y, lo que es peor, todo el sabor. Por eso, lo mejor es limpiarlas en seco.

#### Limpieza en seco: el método ideal

Lo mejor para limpiar las setas en seco sería utilizar un cepillo de cerdas suaves para eliminar los restos de tierra, y luego un paño de cocina húmedo para acabar de limpiarlas suavemente. Después, sería conveniente utilizar un trapo seco para retirar cualquier resto de humedad.

¿Sabías que existen cepillos especiales para limpiar setas? Puedes buscarlo por internet y comprarlo, van de maravilla. Pero entre nosotros, con un pincel normal o cepillo suave puedes limpiarlas igual de bien.

# Métodos para conservar setas y que duren más tiempo

Una vez tengas las setas limpias, lo primero que puedes hacer es un buen guiso. Pero, si llevabas el cesto a rebosar, con cocinarlas no va a ser suficiente.

Aquí te contamos varias formas de alargar su vida útil, tanto si quieres comerlas en unos días, como si quieres disfrutarlas en otra época del año.

## En la nevera: para consumir en pocos días

Guardarlas en la nevera en un recipiente ventilado o en una bolsa de papel, es la primera de las opciones si no quieres complicarte la vida. Eso sí, tendrás que consumirlas en 2-3 días.

## Congeladas: la mejor opción para conservar su textura

El método de congelación siempre ha sido uno de los mejores para conservar los alimentos, y las setas no iban a ser menos.

La mejor forma de hacerlo es saltearlas primero en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra, dejarlas enfriar y después congelarlas en raciones. De esta manera podrás sacar la cantidad exacta cuando la necesites.

## Deshidratadas: para concentrar todo su sabor

Deshidratar las setas en un proceso muy sencillo. Una vez limpias, córtalas en láminas más o menos uniformes, colócalas en un papel de cocina y déjalas en un lugar seco y fresco. Otra opción más rápida de secarlas es en el horno a unos 80-90° C durante unas 2 horas, dependiendo del horno.

Una vez deshidratadas las puedes utilizar en cualquier receta: risottos, cremas, croquetas, etc.

## En aceite o salmuera: la conserva tradicional

También existe la opción de toda la vida, en aceite o salmuera. Puedes cocinarlas en aceite de oliva virgen extra a baja temperatura y guardarlas en un bote bien cubiertas de ese aceite, o escaldarlas un par de minutos y cubrirlas con agua y sal y un chorrito de aceite antes de cerrar.

# Disfruta del sabor del bosque cuando quieras

Con estos sencillos trucos, podrás disfrutar del sabor de las setas durante todo el año. Por cierto, si no eres un buen recolector de setas, no te preocupes: pásate por tu Caprabo más cercano y descubre nuestra [selección de setas](https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059710-verduras-y-hortalizas/2059718-hongos) [ <https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059710-verduras-y-hortalizas/2059718-hongos> ] frescas.



## Guisos con setas: 3 recetas tradicionales de Cataluña [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00054.xml> ]

Hoy te traemos tres recetas tradicionales de Cataluña con setas muy fáciles de hacer, perfectas para el frío. ¡Vamos a cocinar!