



Consumo al alza de setas y hongos, un tesoro por descubrir

● Ángel Marqués Ávila
Periodista

Resumen: El aumento del consumo de setas representa una oportunidad para emprendedores en el sector, el mercado de setas y hongos comestibles en España está en crecimiento, impulsado por el interés en la gastronomía saludable y la disponibilidad de diversas especies, con oportunidades para el cultivo y el negocio. Además, en los últimos años se ha detectado un aumento significativo en el consumo de hongos y setas en España, impulsada en parte por el interés de las nuevas generaciones.

Asimismo, el aumento del interés por la cocina saludable y la gastronomía ha impulsado el consumo de setas y hongos, logrando que aumente considerablemente la importancia en la gastronomía española de estos productos.

Palabras clave: Setas. Hongos. Champiñón. Consumo. Gastronomía. Restauración.

En España, la producción de setas y hongos se caracteriza por la combinación de producción silvestre y cultivo. Se estima que España cuenta con 4.5 millones de hectáreas potencialmente productoras de setas y hongos silvestres, de las cuales 1.5 millones son montes aptos para la recolección de hongos silvestres de alto valor en el mercado. La producción anual se estima en unas 31.500 toneladas, con un aprovechamiento del 14%.

Además, España es un importante productor de champiñones. Según los datos del Ministerio de Agricultura, en 2024 se dedicaron al cultivo de champiñones un total de 45.200 hectáreas, mientras que a las setas se dedicaron hasta 9.200 hectáreas. La producción total de champiñones, tanto para su consumo en fresco como en conserva, se elevó a 145.100 toneladas, mientras que la de setas quedó en 16.900, toneladas.

La producción de champiñones se concentra en Castilla-La Mancha y La Rioja. No obstante, también hay pequeñas producciones en Navarra, Comunidad Valenciana, Andalucía, Canarias y Baleares.

En la UE, la producción de champiñones y otros hongos comestibles se concentra principalmente en Polonia, Francia, Italia, Bélgica, Dinamarca, Alemania, Irlanda, Países Bajos y Hungría, además de España. La producción de hongos comestibles de estos diez países supera el millón de toneladas, de los que aproximadamente 700.000 toneladas se comercializaron en fresco.

Polonia es el primer país productor de setas de la UE, que destina en su mayor parte a la exportación. Las ventas exteriores de la UE se han desarrollado mucho en los últimos años gracias a los envíos a Estados Unidos.

Según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, su consumo en nuestro país ha ido en aumento los últimos años. Concretamente en 2024, el consumo de este manjar alcanzó un valor de 275 millones de euros, un 2,5% más que en el año anterior. La producción se centra en champiñones, que representan el 90% de las setas producidas en España.

Los champiñones blancos, o también conocidos como de París, son los más consumidos en España. Este tipo de champiñón tiene un sabor suave y delicado, lo que lo hace muy versátil en la cocina. Los champiñones blancos representan alrededor del 90% de la producción de champiñones cultivados en España.

Otros tipos de champiñones y setas cultivadas que se consumen en España son las setas de ostra, las shiitake y seta de chopo. Las setas de ostra son fáciles de identificar, por su forma parecida a las conchas de las ostras. Su sabor es delicado y suave, donde se puede detectar un gusto a frutos secos. Las shiitake, provenientes de Asia Oriental. Tienen un sabor terroso y umami. Se suelen utilizar en platos de la cocina asiática, como salteados, sopas y guisos. Y las setas de chopo, muy peculiares por su sombrero marrón oscuro y su suave sabor, se suelen utilizar en platos como ensaladas, pizzas y pastas.



FUENTE DE SALUD

Los champiñones y setas, en comparación con otros alimentos, son una opción económica. Durante los últimos años, su precio se ha mantenido alrededor de tres euros por kilogramo.

Fuente de proteínas, fibra, vitaminas, se pueden encontrar las del grupo B, como la vitamina B1, B2, B3 y B12. También cabe destacar que contienen minerales como el potasio y selenio. Estos nutrientes los

convierten en una opción ideal para quienes buscan una dieta equilibrada, ya que ayudan a mantener la salud cardiovascular, muscular y ósea.

También son una buena opción para quienes quieren reducir su consumo de carne o seguir dietas vegetarianas o veganas. Los champiñones y setas ayudan a controlar el peso, ya que son bajos en calorías, grasas y tienen un efecto saciante debido a su alto contenido en agua. Aunque desde la perspectiva botánica las setas no se consideran verduras, los nutricionistas sí las clasifican como tales y las incluyen entre las frutas y verduras que los consumidores deben ingerir a diario para llevar una dieta equilibrada.

La producción de proteína es una urgencia a nivel mundial, y los hongos son una de las alternativas a la proteína animal que está ganando más importancia actualmente. Hablaremos, por un lado, de las levaduras y hongos filamentosos de los que se obtiene Proteína de Biomasa Microbiana (PBM), y, por otro lado, de las setas comestibles y micelio de hongos formadores de setas.

UN TESORO POR DESCUBRIR

Los champiñones y setas cultivados en Europa son un tesoro nutricional de sabores y texturas que son posibles gracias a un cultivo responsable y local. Para promocionar estos beneficios entre los consumidores de toda Europa, y especialmente entre los millennials, el GEPC Promo (Grupo Europeo de Promoción de Cultivadores de Champiñones y Setas) ha lanzado su campaña de promoción cofinanciada por la UE «Champiñones y setas europeas: un tesoro por descubrir», dirigida a los millennials de nueve mercados europeos: Bélgica, Francia, Alemania, Hungría, Irlanda, Italia, Países Bajos, Polonia y España.

El objetivo de esta campaña, que se ha desarrollado entre 2023 y 2025, ha sido sensibilizar a los consumidores sobre las numerosas ventajas de los champiñones y setas europeos para una dieta sana y equilibrada. Asequibles, accesibles, variados, ricos, fáciles de preparar, altamente sostenibles, no falta de nada: champiñones y setas cultivadas son un aliado cotidiano.

Además, según un estudio reciente, un 45% de los millennials afirma que las setas y champiñones ocupan una parte importante en su cesta de la compra, ya que las compran de manera frecuente. De hecho, las previsiones de consumo para 2024 son positivas con un aumento del 24% para este segmento de consumidores.

Además del champiñón, existen otras especies de setas silvestres y cultivadas que se consumen en España, aunque su producción puede ser más estacional y depender de las condiciones climáticas.

La producción de hongos enfrenta el desafío de la falta de relevo generacional y la necesidad de mayor profesionalización en el sector.

El cultivo de setas, especialmente especies diferentes al champiñón, puede ser rentable, con potencial para generar ingresos significativos, sobre todo con algunas especies ofreciendo mayores márgenes de beneficio que otras, como se observa en la rentabilidad de algunas setas en 40 metros cuadrados.

El aumento del consumo de setas representa una oportunidad para emprendedores en el sector, el mercado de setas y hongos comestibles en España está en crecimiento, impulsado por el interés en la gastronomía saludable y la disponibilidad de diversas especies, con oportunidades para el cultivo y el negocio. Además, en los últimos años se ha detectado un aumento significativo en el consumo de hongos y setas en España, impulsada en parte por el interés de las nuevas generaciones.



La temporada de setas silvestres en España suele ser más activa durante el otoño, aunque puede variar según las condiciones climáticas de cada año. Es importante conocer las especies de setas comestibles y evitar consumir aquellas que puedan ser tóxicas. Solo en la Península Ibérica se catalogan unas 1.500 especies de hongos superiores, de los cuales unos 100 contienen sustancias tóxicas. Existen recursos como el Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses que pueden brindar información sobre las setas comestibles y tóxicas.

SETAS Y HONGOS CON ALTO VALOR GASTRONÓMICO

El aumento del interés por la cocina saludable y la gastronomía ha impulsado el consumo de setas y hongos, logrando que aumente considerablemente la importancia en la gastronomía española de estos productos. En este sentido, destaca la opinión del chef José Carlos Fuentes del restaurante Barbudos de Madrid, para quien "son parte de nuestra gastronomía y cultura culinaria, siempre con la garantía de que la trazabilidad del producto es la correcta y no comprar productos no controlados por las autoridades pertinentes".

Para este cocinero, es fundamental que las setas y hongos tengan una trazabilidad controlada, además de un aspecto limpio, de buen color, sin humedades y con un olor agradable a bosque, no a humedad, porque todo ello contribuye a hacerlas necesarias en nuestros platos, además de para no perder nuestra cultura gastronómica, también para dar continuidad a muchos profesionales que se dedican a su recolección correcta. Aportando un ingrediente a nuestra cocina con mucho sabor y mucho juego.

Entre sus preferencias se incluya una amplia relación de variedades: colmenillas, boletus edulis, boletus pinicola, rebozuelo (chantarella), trompeta negra, angula de monte, perretxico (seta de san Jorge) y amanita caesarea, entre las más habituales.

Por su parte, para el chef Gonzalo de Pedro del restaurante El Pedrusco de Aldealcorvo, "las setas y hongos están viviendo un momento al alza; son importantes porque cocinamos con productos la temporada, en este caso con mucha variedad y podemos hacer muchas cosas con ellas, desde una seta simplemente a la plancha hasta todo tipo de guiso"

Para Sergi de Meia, chef y director de la fundación Coma de Meia, "las setas y los hongos forman parte esencial de la cultura gastronómica española. No son solo ingredientes de temporada, sino elementos

profundamente ligados al paisaje, a las tradiciones rurales y a la cocina de interior. En Cataluña, Galicia, Castilla y León o el País Vasco, los hongos son identidad, memoria y vínculo directo con el bosque. Nos conectan con una forma de cocinar que respeta el tiempo y la naturaleza".

"Tenemos que ser muy rigurosos en la selección del producto -destaca este chef- y apostar por setas frescas, de temporada, recolectadas con respeto y sin procesos agresivos de conservación. Colaborar con recolectores responsables, evitar el sobreconsumo y no caer en la banalización. También podemos educar al cliente: explicar el valor de un buen hongo, su procedencia, y cómo tratarlo en cocina. La calidad empieza por el conocimiento y el respeto".

"Los cocineros hemos ayudado a visibilizar y revitalizar las setas y hongos -continúa Sergi de Meia-, llevándolos de las recetas tradicionales a creaciones contemporáneas. Pero más allá de eso, creo que nuestra labor debe ser pedagógica y cultural: proteger los entornos naturales donde nacen, fomentar el consumo responsable, y mantener viva la sabiduría micológica popular. A través de mi fundación trabajamos precisamente en esa conexión entre bosque, producto y cocina".

"Las setas y hongos en la gastronomía española son necesarias porque son biodiversidad pura -concluye-, nos aportan sabores únicos, texturas complejas y una conexión directa con el territorio. Son sostenibles, no requieren grandes infraestructuras para su desarrollo, y nos enseñan a comer con conciencia. Además, aportan salud, cultura, y una riqueza culinaria extraordinaria. Nos obligan a cocinar con sensibilidad y a escuchar a la tierra".

Desde Galicia, Iago Pazos, al frente del restaurante Abastos 2.0, en Santiago de Compostela, considera que "las setas y los hongos son una parte muy rica de nuestra biodiversidad gastronómica, pero su presencia y peso varían mucho según la zona. En lugares como Soria, Cataluña o el País Vasco hay una fuerte tradición micológica. En Galicia, en cambio, no tenemos tanta cultura alrededor de las setas, aunque el territorio tiene mucho potencial".

Para este chef, "es fundamental respetar la temporalidad y trabajar con personas que conocen bien el monte. Valorar el trabajo de quienes recolectan y fomentar prácticas sostenibles. Y, por supuesto, no forzar su uso fuera de temporada. Un plato de níscalos a la plancha o unas cantarelitas en revuelto pueden ser mágicos si el producto es bueno".