



Del bosque a tu mesa: los hongos silvestres comestibles

POR ROBERTO ALEJANDRO SÁNCHEZ ALVARADO Y ERIKA CECILIA PÉREZ OVANDO

Los hongos son organismos diferentes a las plantas y a los animales. Estos son poco estudiados, aun cuando han sido utilizados por la humanidad desde tiempos remotos. Hay diferentes tipos de hongos: medicinales, alucinógenos, tóxicos, comestibles y hasta lúdicos (usados como juguetes). Aunque los hongos alucinógenos son muy populares, las especies comestibles siempre han tenido importancia culinaria, cultural y económica. Muy pocos saben que en realidad lo que nos comemos es el fruto del hongo, como si cortáramos una manzana del árbol. El verdadero organismo se encuentra inmerso en la tierra, la madera o la hojarasca, y generalmente no puede verse a simple vista.

¿Cuáles me puedo comer?

En México se calcula que existen 150 000 hongos, de los cuales cerca de 371 son comestibles. En Chiapas hay alrededor de 49 000 hongos diferentes, de los que aproximadamente 5 000 forman frutos, como los champiñones. De todos estos, 177 son adecuados para el consumo humano.

El uso de los hongos es muy popular en el estado. Varios pueblos chiapanecos (zoques, tsot-

siles, tseltales, lacandones, entre otros) los recolectan para su consumo o venta. Así, estos tienen nombres en sus lenguas, y en algunos casos, una palabra que los agrupa. Por ejemplo, el término tsotsil *chechev* engloba a todos los hongos, mientras que, entre los zoques, se utiliza la palabra *moni* para referirse únicamente a los hongos que se pueden comer.

En el estado chiapaneco podemos encontrar hongos comestibles de zonas templadas (Fig 1), como el Yuyo (*Amanita hayalyuy*), *Kanchay*¹ (*Lactarius deliciosus*), *Yaxal kanchay*² (*Lactarius indigo*), *K'á'vix toj*³ (*Laccaria amethystina*), trompeta o bocina (*Turbinellus floccosus*); de zonas tropicales (Fig 2), entre ellos el *Moni* de mulato⁴ (*Schizophyllum commune*), *Moni* blanco de higo (*Favolus tenuiculus*), *Moni* blanco de mulato (*Pleurotus djamor*), las orejitas (*Auricularia* spp), y algunos que pueden encontrarse en ambas zonas.

Llamados en el pasado prehispánico “carne de los dioses” (*Teonanacatl* en náhuatl), los hongos tienen sabores, consistencias y olores que los hacen especiales gastronómicamente. Su consumo aporta muchos nutrientes, ya que tienen alto contenido de aminoácidos esenciales y minerales, al mismo tiempo que bajo contenido en grasas.

¹ *Kanchay* en tseltal significa pez amarillo.

² *Yaxal kanchay* en tseltal significa pez verde.

³ *K'á'vix toj* es una palabra tsotsil sin traducción al español.

⁴ “Mulato” hace referencia al árbol correspondiente a la especie *Bursera simaruba*.



Figura 1. Hongos comestibles de zonas templadas.

A) yuyo (*Amanita hayalyuy*).

B) *Kanchay* (*Lactarius deliciosus*). C)

Yaxal kanchay (*Lactarius indigo*)

Foto: Castillo-Amaya.

Figura 1. D) *K'á'vix toj* (*Laccaria amethystina*) y E) trompeta o bocina (*Turbinellus floccosus*)



¿Cómo los preparo?

Las formas de preparación de los hongos son diversas. Generalmente se consumen en guisos con jitomate, cebolla, chile, epazote y diferentes condimentos. Algunas especies son simplemente asadas al comal o preparadas en tamales, empanadas, caldos, atol o crema, con huevos, hervidos o mezclados con la masa para preparar tortillas. En casos especiales, se prefiere comer en preparaciones más originales como el huitlacoche (*Ustilago maydis*) con dulce sobre pan de trigo, o las orejitas hervidas en frijol.

¿Cómo los reconozco?

No existe una fórmula mágica que nos ayude a determinar cuáles hongos son comestibles. En la naturaleza los colores vistosos indican peligro, como en el caso de algunos animales, pero no en el de los hongos. Los que son comestibles pueden ser de colores llamativos (azules, naranjas, rojos, violetas), mientras que los tóxicos pueden ser blancos o no muy atractivos.

La única manera de saber si un hongo se puede comer sin causar intoxicación, es a través de la experiencia en el reconocimiento de sus formas, tamaños y colores; preguntando a las personas que los han usado de manera tradicional o consultando con especialistas. Nunca se debe salir a recolectar hongos si no se tiene la experiencia suficiente y, si existe alguna duda, no deben consumirse.

La sabiduría heredada de generación en generación es de gran utilidad para el entendimiento de los hongos. No debemos temer su contacto y conocimiento, pues estos maravillosos organismos han sido parte de nuestra vida desde hace mucho tiempo, además de ser formidables aliados para el combate contra las enfermedades.

PARA CONOCER MÁS

García W. *Conocimiento micológico tradicional en el Ejido Ribera El Gavilán, Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas* (Tesis de Licenciatura). Tuxtla Gutiérrez: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas; 2011.

García W. *Hongos silvestres comestibles: su papel en los esquemas alimentarios de los pobladores de Oxchuc, Chiapas, México* (Tesis de Maestría). San Cristóbal de Las Casas: El Colegio de la Frontera Sur; 2014.

Garibay R. y Ruan F. *Listado de los hongos silvestres consumidos como alimento tradicional en México*. En: Moreno A. y Garibay R. (eds). *La etnomicología en México: estado del arte*. México: Red de Etnoecología y Patrimonio Biocultural/Conacyt/Universidad Autónoma de Hidalgo/unam/Asociación Etnobiológica Mexicana; 2014. pp. 99-120.

Grajales A., Velasco R., Sánchez D., Reyes I., Serrano J. y Ruan F. *Estudio etnomicológico en San Antonio Lindavista, Municipio de La Independencia, Chiapas*. *Revista Lacandonia*, 2008; 2(1): 5-15.

Ruan F., y Ordaz M. *Aproximaciones a la etnomicología Maya*. *Revista Pueblos y Fronteras Digital* [Publicación periódica en línea]. 2015. 10 (20): 44-69.

Ruan F., Hernández M. y Pérez E. *Estado actual del conocimiento de la diversidad fúngica en Chiapas*. En: CONABIO. *La biodiversidad en Chiapas: Estudio de estado*. México: CONABIO/Gobierno del Estado de Chiapas; 2013. pp. 75-83.

DE LOS AUTORES

Erika Cecilia Pérez Ovando y Roberto Alejandro Sánchez Alvarado

Instituto de Ciencias Biológicas, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. erika.perez@unicach.mx

Figura 2. Hongos

comestibles de zonas tropicales. A) *moni de mulato* (*Schizophyllum commune*). B) *moni blanco de higo* (*Favolus tenuiculus*). C) *moni blanco de mulato* (*Pleurotus djamor*) y D) *orejita* (*Auricularia delicata*)