

BOLETÍN VERANO

HONGOSTO
2022



Para este boletín de Verano que mejor que darle toda nuestra atención a unos seres de la naturaleza, que en realidad son el reino que más abunda en nuestro planeta y que tienen una relación inseparable con la humedad; muchos de ellos nacen y se dejan ver gracias a sus frutos mejor conocidos como.... **HONGOS**.

Es por ello que llamamos a este mes “**Hongosto**”, pues en nuestra región es la temporada de lluvias, y es cuando proliferan en los bosques los deliciosos y espectaculares hongos silvestres. Para conocer más disfruta de este número tan especial que fue tejido desde las voces de quienes les cuidan, conocen, disfrutan y acompañan sus vidas junto con ellos.

redconsumolagira@gmail.com
www.custodiosanpxalapa.org





Por. Poli Lamadrid

Iniciando el mes de Hongosto, tuve la oportunidad de participar en un recorrido de identificación y recolección de hongos comestibles. Esta iniciativa estuvo en manos de la Familia Hernández Flores y Chef Arodi Orea, quienes además de compartir sus saberes, curiosidad y pasión por los hongos, nos contagiaron las ganas de aprender más, cuidar el bosque y preparar todas sus recetas.

Visitamos la reserva (Área Natural Protegida Estatal) de San José del Monte en Las Vigas, Veracruz. Un bosque abundante en pinos y encinos que a sus pies albergan y, a mi parecer, esconden una diversidad de hongos comestibles y otros no tan amigables, pero muy bellos.

Iniciamos el encuentro conociendo a quienes guiarán el recorrido y disfrutando unos deliciosos tamales de hongos acompañados de un café para el frío.

Nos repartieron canastas para ir colocando los hongos que encontráramos en el camino y nos compartieron la importancia de usarlas para permitir que las esporas que sueltan los hongos al ser cortados, siguen esparciéndose en el bosque.

Después, comenzamos el recorrido en grupos pequeños, siguiendo a algún miembro de la familia Hernández Flores. Los primeros hongos que encontramos fueron los azules (lactarius índigo), posteriormente, fuimos encontrando otras especies comestibles como pancitas, trompas blancas, trompas rojas, tecomates amarillos, un suertudo se topó con una escobetilla y algunas(os) de nosotras(os) nos topábamos constantemente con especies tóxicas como las bellas amanita muscaria, algunos otros que no conocemos sus nombres, pero recuerdo sus capuchos picudos.



Las y los guías expertos nos compartieron técnicas para buscar, cortar y seleccionar los hongos. Nos recomendaron usar un palo de madera para asegurarnos de que no hubiera alguna culebra rodeando a los hongos, nos compartimos entre los equipos un cuchillo para hacer cortes finos del hongo y dejar el micelio (raíz del hongo) en la tierra, también nos indicaron que es importante que, si encontramos varios hongos juntos, no los cortemos todos, sino que siempre dejemos alguno en la tierra para que sigan reproduciéndose.

Al finalizar el recorrido, Doña Feliza Flores recolectora y cocinera tradicional (la mera mera) nos tenía preparados unos platillos para chuparse los dedos, varios con hongos de las especies recolectadas en el día y otros que no tuvimos chance de encontrar, pero que ella quería compartir su gran sabor y los llevaba hechos. Preparó un chilpachole de hongos, un guisado de trompas blancas, conejo, arroz, hongos azules asados y todo acompañado de tortillas calientes. Nos compartió uno de los secretos de los sabores tan ricos que disfrutamos, que la mayoría de los productos eran producidos en su rancho.



Durante todo el recorrido la familia Hernández Flores me contagió su emoción y amor no sólo por los hongos, sino también por sus sabores. Cada especie encontrada iba acompañada de una receta que hacía que se me hiciera agua la boca. Por otro lado, también iban compartiendo anécdotas relacionadas al cuidado del bosque.

Pudimos darnos cuenta de que el bosque se cuida aprovechándose de manera sustentable y que el bosque no son sólo los árboles sino toda la comunidad de seres vivos que lo habitan, de ahí que quienes recolectan los hongos son los primeros interesados en su cuidado.

Recomiendo ampliamente echarse un clavado en los hongos y en conocer a las personas involucradas en su cuidado, identificación, recolección y preparación.



DEL BOSQUE a la MESA



Aprendiendo a comer y conocer los hongos silvestre comestibles de la montaña de Veracruz.

Por. Estrella Chévez

Los hongos silvestres son muy apreciados por quienes habitan los bosques, representan parte importante de su dieta y un ingreso económico durante la temporada de recolección (de junio-octubre aprox). A lo largo de años las(os) hongueras(os) coleccionan las especies que ya conocen y que son comestibles. Es una actividad familiar que se comparte y aprende entre generaciones que viven cuidando del bosque.

Los hongos silvestres comestibles tienen texturas y sabores variados, reconocerlos es importante para aprovecharlos en diferentes guisados. Por ejemplo, los hongos con mayor humedad como tecomates o mantecados suelen acompañarse bien asados, fritos o en caldos. Aunque también se pueden preparar en guisados, su sabor más delicado y su textura suave suele perderse en salsas y moles. Por el contrario, especies como los amarillitos, escobetillas y enchilados (*Lactarius salmonicolor*) tienen una textura y sabor fuertes que se aprecian y disfrutan en preparaciones como adobos, moles, frijoles, entomatados etc. Pero como en la vida ¡vale la pena experimentar, conocer y encontrar la preparación que más te encante!

En lo personal, me encantan los tecomates, desde la recolecta es un hongo muy bonito escondido en los zacates, con aroma perfumado y una textura suave al tacto y al cocinarlo. Cuando se prepara en caldo pinta el agua dándole una bella tonalidad ámbar.



Compartiré una receta de la señora María Eugenia Carmona, honguera experimentada y gran cocinera del Llanillo Redondo que puede consultarse en el libro **“De hongo me como un taco”**.

<https://www.scribd.com/document/448297968/De-Hongo-Me-Como-Un-Taco-2017> Cuando cocinen estos hongos, verán ese “juguito” delicioso que es una explosión de sabor del monte. ¡¡Provecho!!

FRITO

Se lavan los hongos. Se pican bien el ajo, el epazote, la cebolla, el chile cera y los hongos.

Se comienza friendo lentamente el ajo, el epazote, la cebolla picada y el chile cera.

Después se agregan los hongos, dejando que saquen su juguito y que se combinen con todos los ingredientes.

Al final se puede agregar queso de hebra para que se derrita.

Receta de. María Eugenia Carmona

ROSTROS de la GIRA



Por. *Erika Hernández Flores*
Mauricio Hernández Flores

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI Y TU FAMILIA SER RECOLECTORES DE HONGOS DEL BOSQUE?

Es una experiencia muy hermosa, levantarte a las 5 de la mañana con el cielo aún estrellado, con la noción que verás el amanecer y en eso la familia se desperdiga para abrir atentamente los ojos y buscar lo más hermoso, como quien busca un tesoro. Como familia ser recolectores de hongos silvestres es más que un trabajo, significa pasar tiempo en familia, disfrutar de aquello que el bosque nos proporciona, así como respetar nuestro entorno y claro es una muestra de unión y disfrute, allí mismo desayunamos juntos y continuamos con nuestra colecta, poder ver a mi madre (Doña Feli) tan feliz y llena de vida en el bosque, es una experiencia que nos llena de momentos increíbles que se vuelven recuerdos valiosos para nosotros.

DESDE CUÁNDO SE DEDICAN A ESTO Y DE DÓNDE NACIÓ ESTA FORMA DE LLEVAR EL INGRESO A LA CASA.

Mi madre doña Feli es la heredera de este conocimiento que sus abuelos, sus papás, sus tíos la enseñaron y ella es la única que se quedo con este saber y el interés por el bosque, fue quien inició en este campo de trabajo desde niña, desde hace ya aproximadamente 40 años o un poco más,

se ha dedicado a esto y ella es quien nos inculcó el respeto y trabajo recolectando hongos, nos enseñó cómo buscar, cómo cortar y claro es toda una experta en poder vender en algún momento mi familia no tenía un ingreso para sostenerse y así fue como empezó la vendimia en diversos mercados y a la orilla de la carretera, que actualmente continuamos haciéndolo y todo para que más personas conozcan un pedacito de lo que es el reino fungi.

UNA ANÉCDOTA O ALGO QUE QUISIERAN QUE LAS PERSONAS QUE CONSUMEN DE LOS HONGOS SUPIERAN

Dentro de las anécdotas que hemos podido experimentar, esta una muy interesante que sucedió con un italiano hace algún tiempo, él quiso ir solo al bosque a recolectar sus hongos, llevaba unas canastas muy grandes quizá creía que las iba a traer llenas de hongos, el se fue y se adentro en el bosque, pensó que sería muy sencillo y se adentraba cada vez más, hasta el punto en donde se perdió dentro del bosque,



estuvo perdido aproximadamente 6 - 7 horas. Después de ese tiempo encontró red telefónica y nos llamó para decirnos que estaba perdido que fuéramos a traerlo más sin embargo no podríamos encontrarlo ya que solo nos decía que estaba en el bosque, así que decidimos enviar la ubicación de nuestra casa y pasado un tiempo él llegó solo, como era de esperar, llegó mojado, muy molesto, con sus canastas prácticamente vacías, tenía solo 3 hongos y no eran comestibles, tiempo atrás cuando lo conocimos nos comentó que él no comía frijoles ni tortillas, pero ese día fue la excepción porque tenía tanta hambre que claro que tuvo que comer tortillas y frijoles.

Esta historia nos recuerda que no se trata sólo de entrar al bosque y encontrarás, hay que tener paciencia, experiencia y conocerlos de esa forma no arrancarán hongos que su lugar es quedarse en el bosque.



BAJO LA LUPA



ENTRE ÁRBOLES HABLEMOS

“Cuando son los árboles madre quienes están heridos o muriendo, estos mandan mensajes informativos a la siguiente generación de plántulas”

**Por: María G. Juanz y
Juan J. Morales-Trejo**

Los árboles se comunican e interactúan sin decir una sola palabra. A través de una compleja alianza que ocurre oculta, bajo el suelo de los bosques, árboles y hongos tienden un entramado que podrías comparar simplemente con Internet. El resultado de esta alianza se conoce como micorriza (raíz de hongo). Un tipo de relación que técnicamente conocemos como de tipo simbiótica o mutualista.

Vayamos por pasos y por el principio. Un bosque es mucho más de lo que pinta. Si empezamos por los hongos, aquello que comúnmente vemos es una bella ilusión que nos oculta el esplendor real. Las estructuras extravagantes que emergen del suelo no son más que los órganos reproductivos del hongo; ya sabes “la sombrillita”.

El verdadero hongo está bajo el suelo y se llama micelio. Es este el que infecta y coloniza a las raíces de árboles de distintas especies formando redes de extensiones kilométricas.

La red de micelio, al igual que el Internet, tiene nodos y enlaces. A los árboles que se encuentran en los nodos más transitados se les llama árboles núcleo o “árboles madre”.

Ellos mandan nutrientes como carbono, agua, nitrógeno y fósforo a los árboles más jóvenes. Y por si fuera poco, cuando son los árboles madre quienes están heridos o muriendo, estos mandan mensajes informativos a la siguiente generación de plántulas.

La posibilidad de que árboles adultos compartan información compleja a aquellos más jóvenes, les alertaría de posibles peligros. De este modo, a través de muchas conversaciones entre árboles y hongos cooperadores aumentaría la resistencia de toda la comunidad de un bosque. Por lo que más que un conjunto de árboles, los bosques son sistemas con núcleos, en los que sus redes se conectan y traslapan, abriéndose caminos para su propia adaptación, ¿ahora cómo percibes a los bosques?

PARA SABER MÁS

Árboles que hablan. Disponible en: <https://www.ashestolife.es/los-arboles-del-bosque-hablan-entre-si/>
Algo sobre micorrizas. Disponible en: <https://www.vermiduero.es/micorrizas>

Investigaciones cercanas. Disponible en: <http://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/ct-menu-item-27/17-ciencia-hoy/1174-relaciones-amistosas-entre-hongos-y-plantas>

JUGAREMOS en el BOSQUE



Por **Victor Hugo Palacios y
Floencia Rothschild**

HONGOS COMESTIBLES DE LA ZONA DE XALAPA

Con la llegada del verano y las lluvias llegan los hongos a nuestra región. Por ello, en esta ocasión, estamos dedicando nuestro boletín para conocer más sobre ellos. Muchos hongos no son aptos para el consumo humano, pero muchos otros sí. Victor Hugo Palacios, productor de Hongos Jalapeños, nos cuenta más sobre estas especies que encontramos en Xalapa y alrededores.

¿Sabías que...?

“En México crecen más de trescientas especies de hongos comestibles silvestres que se producen y consumen principalmente en los meses de lluvias, entre junio y septiembre.

Por la forma de nutrirse o los sustratos en los que crecen encontramos hongos que crecen asociados con plantas y árboles (micorrizas), a este grupo pertenecen el tocomate (*Amanita caesarea*), las panzas o pambazos (*Boletus edulis*), las trompas de puerco (*Hypomyces lactifluorum*), el hongo amarillo de encino (*Cantharellus cibarius*), los azules (*Lactarius indigo*) y los enchilados (*Lactarius deliciosus*); entre los hongos parásitos (del maíz) está el huitlacoche (*Ustilago maydis*), el hongo de bolita o totolcoxcatl (*Entoloma giganteum*) y entre los hongos que crecen en materia vegetal muerta o saprófitos, están las especies producidas comercialmente como el champiñón (*Agaricus bisporus*),

las setas (*Pleurotus sp*), de estos dos últimos se producen más de setenta mil toneladas anuales, lo que sitúa a México en primer lugar en Latinoamérica.

Otros hongos comestibles y medicinales que se cultivan en México por el mejoramiento del sistema inmunológico, propiedades antitumorales, son el shiitake (*Lentinula edodes*), el maitake (*Grifola frondosa*) y el reishi (*Ganoderma lucidum*)”.

Victor Hugo nos cuenta que su interés por los hongos surgió por su gusto por la crema de champiñones. Caminando por el Río Sedeño, encontró champiñones silvestres que crecían en el prado, por la degradación del estiércol de caballos, lo cual lo llevó a querer saber cómo producir estos alimentos, encontrando que el champiñón requiere clima más frío y por ello se inició en la producción de setas que tienen una adaptación a diversos climas y sustratos.

Y a ti ¿te gusta comer hongos? Es época y en La Gira se consiguen deliciosos, ámate a probarlos!





"Caminar en el bosque con este clima y encontrar hongos me pone muy feliz."

-Sr. Feliza (Doña Feli)



