



• OBSERVATORIO GRANJERO •

# HONGOS COMESTIBLES



Julio 2018

## Introducción

Se conocen cerca de 100.000 especies de hongos, y cada año aparecen nuevas. De toda esta variedad, alrededor de 5.000 son comestibles en algún grado y unas 2.000 de alta calidad alimentaria. De estas, sólo unas treinta especies se cultivan en forma comercial y unas seis a escala industrial. No son animales ni plantas, sino que pertenecen a otro reino: el Fungi. Habitan en lugares muy diversos y presentan formas muy diversas.

Lo que comúnmente llamamos “hongo”, es solo la forma más visible del mismo y lo que lo ayuda a su reproducción y dispersión. La forma menos visible, llamada micelio se encuentra en el sustrato del que se alimenta. El micelio está formado por infinidad de filamentos entrelazados y solo es visible a simple vista si estos filamentos forman agregados. Se encuentran formando asociaciones como, por ejemplo, con las raíces de los árboles (micorrizas), viviendo en la materia orgánica, o como parásitos viviendo a expensas de otros seres vivos. Cuando se dan las condiciones favorables de temperatura y humedad, de este micelio emerge la seta (parte visible o “sombbrero”), siendo ésta para ciertas especies la parte comestible de los hongos.

Nutricionalmente los hongos entran dentro de los llamados alimentos funcionales, ya que poseen potentes efectos beneficiosos para la salud; tienen comprobadas propiedades anticancerígenas, antibióticas, antioxidantes, reduciendo el nivel de colesterol y la hipertensión, así como propiedades antitrombóticas y antidiabéticas. Además, son bajos en calorías y carbohidratos, no aportan grasa, colesterol ni gluten, de muy bajo contenido de sodio. Proporcionan altos contenidos de minerales como selenio, cobre, zinc, potasio, proteínas (contienen los nueve aminoácidos esenciales como riboflavina y niacina) y vitaminas (principalmente del complejo B y provitamina D).

El consumo de hongos es muy antiguo, pero recién hace unos cuatro siglos dejó de solo recolectarse, para comenzar a cultivarse. Ya desde los tiempos de la antigua Grecia y el imperio Romano se apreciaban sus propiedades gastronómicas. Como curiosidad, en la Edad Media, algunos hongos estaban reservados como privilegios para ciertos caballeros.

Son muy valorados por su sabor y textura en preparaciones de comida gourmet y en preparaciones tradicionales de muy diversas culturas.

En Uruguay se comercializan y consumen varias especies de hongos. Por un lado los silvestres que crecen generalmente en montes de pino y eucalipto. Y por otro los cultivados como el champiñón, portobello, shitake y pleurotus. Estos últimos se encuentran disponibles todo el año ya que se producen en condiciones controladas, mientras que los silvestres solo crecen durante el otoño y el invierno en nuestras condiciones.

## Hongos silvestres comestibles

Como extraerlos: para su cosecha adecuada se debe identificar con seguridad la especie. Se debe cortar por el pie con un cuchillo afilado, porque si se arranca o se remueve la tierra u hojarasca se rompen los micelios, perjudicando la siguiente cosecha e incluso impidiendo que salgan más en ese lugar los días siguientes. Para la recolección debe emplearse un canasto de mimbre u otro envase con buena ventilación para evitar excesos de humedad que favorecen la incidencia de putrefacción.

Como limpiarlos: la cutícula o piel del sombrero puede ser necesario quitarla si es viscosa, ya que puede tener efecto laxante. También se puede limpiar con un paño húmedo y dejarla. No se aconseja lavarlos porque pierden su sabor, pero si es necesario se hará brevemente para que no absorban demasiada agua. Los hongos son de muy corta vida útil después de “cosechados”, pero se pueden guardar una vez limpios y sin el pie, en la heladera, con las verduras, hasta el día siguiente.

Conservación: para los hongos la congelación no es un medio adecuado. Algunos pueden conservarse en aceite o vinagre, pero quizá el método más empleado es la desecación.

### Hongo de Eucalipto (*Gymnopilus spectabilis*)

Su color es entre amarillento y marrón, con tonalidades doradas y crece en grandes colonias pegadas al pie de los eucaliptos o en troncos caídos siendo raro encontrarlos asociados a pinos. Se nutre de materia orgánica en descomposición. De olor suave pero, de sabor muy amargo, y en muchas partes del mundo, esa condición de sabor desagradable los califica de “no comestibles” por desinterés gastronómico, aunque no sean tóxicos.

De textura más dura y resistente que la de los hongos de pino, es necesario someterlo a variados hervores antes de prepararlo. Esto hace que esté especialmente indicado para preparaciones en “escabeche” u otras conservas. Los más tiernos son los de tamaño más chicos.



En Japón se conoce como *waritake* u “hongo de la carcajada”, debido a que creen que tiene efectos alucinógenos si se consume crudo. A nivel nacional es de los hongos más consumidos ya que forma parte de los tradicionales condimentos del “chivito”.

## Hongo de Pino (*Lactarius deliciosus*)

Se considera el rey de los hongos comestibles, por su color pálido-amarillento, frágil, de olor a fruta y sabor un poco acre y ligeramente aromático, óptimamente comestible. Se consume siempre cocido, ya que se pierde el sabor amargo con el cocimiento. Vive formando micorrizas con diversas coníferas, especialmente del género *Pinus*, por eso es muy común encontrarlos en los pinares de la Costa de Oro.

Queda muy bien cocido a la parrilla con ajo y perejil. Si se blanquea<sup>1</sup> previamente se puede congelar.



Fuente: BANCO DE SEGUROS DEL ESTADO. 2008. Hongos tóxicos y comestibles en Uruguay

## Hongos comestibles Cultivados

A la hora de elegir los hongos frescos que son producidos y comercializados a nivel local, se deben optar por aquellos de aspecto fresco, pesados, firmes y de color uniforme y con ausencia de manchas. Evitar aquellos con aspecto baboso, con presencias de manchas oscuras y blandos. Las láminas de los hongos Shitake y Portobello no deben estar quebradas.

Luego de adquirirlos, quitar el envoltorio, en caso de estar envasados, y colocarlos en una bolsa de papel sin lavarlos en heladera. También se pueden envolver en papel absorbente y colocarlos en nylon para refrigerar. En heladera tienen una vida útil de hasta 5 días.

Limpiarlos justo antes de usar, con un papel húmedo o se puede enjuagar muy breve con agua secándolos con leves palmadas con papal toalla.

---

<sup>1</sup>Proceso de cocción consistente en una breve inmersión en agua hirviendo que se interrumpe abruptamente mediante inmersión en agua fría con hielo o colocando bajo una corriente de agua fría.



## Champiñones (*Agaricus bisporus*)

Es una de las especies de mayor consumo y más conocidos tanto en el ámbito local como en el mundo. Su consumo está muy asociado a la elaboración enlatada, sin embargo frescos son una opción mucho más interesante, ya que permiten más opciones a la hora de prepararlos. Un aspecto interesante a tener en cuenta es que, como comprobaron en el Centro Tecnológico de Investigación del Champiñón de La Rioja (CTICH), al cocer o al asar los hongos aumentan significativamente los niveles de antioxidantes, mientras que al hervir o freírlos disminuyen.



## Portobello (*Agaricus brunnescens*, o *A. bisporus* var *brunnescens*)



Es similar al Champiñón pero de tamaño más grande (pudiendo llegar hasta los 15 cm) de color marrón claro. Su sabor es más intenso y su textura es más firme, asemejándose a la de la carne. Se menciona que en los inicios de su producción comercial se dificultaba su colocación porque por tratarse de una variante del Champiñón de color oscuro, los consumidores lo rechazaban pensando que se trataba de una partida de este último en mal estado. Hasta que un comerciante inventó el nombre Portobello y lo lanzó como novedad y a un precio mayor que el Champiñón, logrando rápidamente instalar el "nuevo" producto entre las preferencias de los consumidores.

## Pleurotus (*Pleurotus ostreatus*)

Un aspecto de su éxito radica en el hecho de que además de la calidad nutricional que posee, es un hongo de relativo fácil cultivo dado que se adapta a condiciones de cultivo poco exigentes en relación a otras especies y a que además se desarrolla sobre residuos de material leñoso o rico en fibras, por lo que



pueden aprovecharse para ello residuos agroindustriales o de cultivos.

## Shitake (*Lentinula edodes*)

Es de origen asiático, posee la forma característica de "sombrero" pero de color que va desde marrón oscuro a un marrón dorado. Es muy aromático; para consumirlo es recomendable eliminar el pie, ya que es endurecido. Es altamente apreciado en la cocina japonesa, siendo el segundo hongo más cultivado a nivel mundial. También es muy utilizado en forma deshidratada.



Fuente: [www.delika2.com](http://www.delika2.com)

## Bibliografía

BANCO DE SEGUROS DEL ESTADO. 2008. Hongos tóxicos y comestibles en Uruguay <https://goo.gl/X53EoX>

BBC News - Cómo hay que cocinar los champiñones y setas para preservar mejor su contenido nutritivo <https://goo.gl/yHRsFE>

Kraft - Escuela de cocina <https://goo.gl/YM1q76>

LA RED 21. 2008. Alimentación, otoño ojo con los hongos. <https://goo.gl/CKrwnx>

Mayett-Moreno, Yésica & Martínez-Carrera, D. (2010). El consumo de los hongos comestibles y su relevancia en la seguridad alimentaria de México. 291- 329. <https://goo.gl/55fpA1>