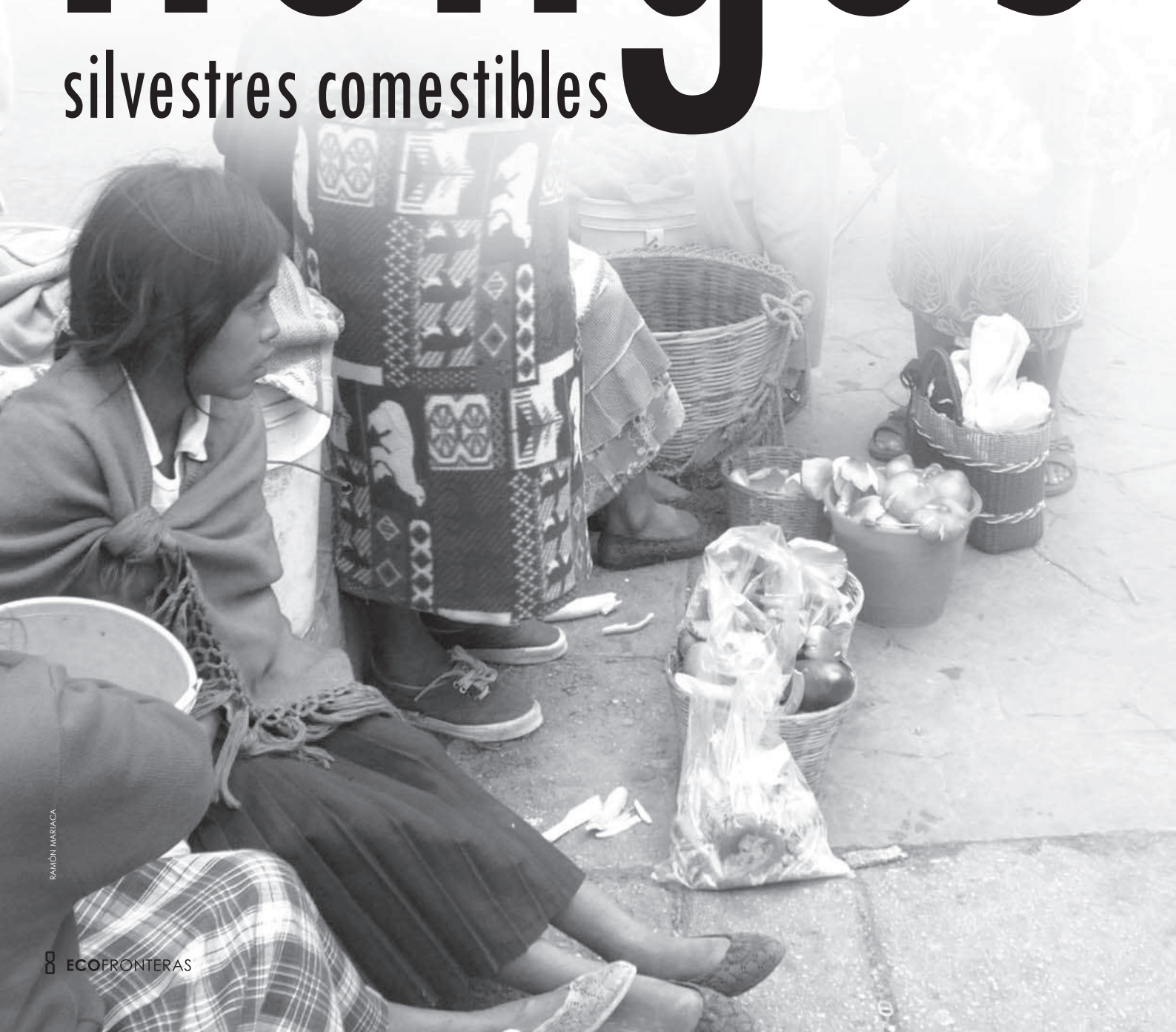


# El mundo de los hongos

## silvestres comestibles



La idea de que la dieta del campesino mexicano consiste principalmente en maíz no es del todo cierta. En el centro y sureste mexicano se tiene acceso al consumo de una importante cantidad de productos, ya que acompañando a las tortillas y al refrescante y llenador pozol (masa de maíz fermentada o sin fermentar, desleída en agua), están el frijol, el chile y un buen número de plantas cultivadas en la milpa, el solar, el traspatio o el huerto familiar. La alimentación también incluye arvenses –plantas que sin ser sembradas, aparecen en el campo de cultivo–, vegetales y animales silvestres, insectos y arañas, así como otros productos muy particulares: los hongos silvestres comestibles.

La población rural ha utilizado hongos para su alimentación desde hace miles de años. En México se consumen regularmente una gran cantidad de especies silvestres, por ejemplo, en los poblados alrededor del volcán La Malinche, en Tlaxcala, se ha registrado el consumo de 74 hongos diferentes, y 73 en el estado

de Michoacán. En los mercados locales también podemos apreciar el elevado número de especies que se comercializan; tenemos noticia de la venta de 52 especies en los tianguis de Tlaxcala, 65 provenientes de la Sierra Nevada y expedidos en el Estado de México, Puebla, Distrito Federal, y hasta 112 en los mercados de Hidalgo. En total, en el país se han contado poco más de 350 especies de hongos comestibles silvestres.

Mucho del desconocimiento sobre estos organismos en varios sectores de la población tiene su origen en la prohibición que tuvo su consumo durante el virreinato, debido a que los frailes católicos rechazaban el uso ritual de hongos alucinógenos en el centro de la Nueva España. Más tarde, la separación cultural entre los habitantes de las ciudades y del campo ha provocado una desconexión con la

realidad rural a tal grado que prácticamente el único hongo comestible que se conoce en las ciudades es el champiñón (*Agaricus bisporus*), y eso porque “viene enlatado”.

### Regalo de la naturaleza

Volviendo a los antiguos mexicanos, según el cronista Bernardino de Sahagún, los hongos eran conocidos como *nanacame* o *nancatl*. Los que eran comestibles se agrupaban en *iztacnanacame* (hongos blancos), *tlapalnanacame* (rojos), *chimalnanacame* (amarillos) y *teyhuinti* (los que van del rojo al negro).

Desde entonces, su consumo en México y en el mundo se asocia con diferentes factores: es un alimento que el bosque brinda gratuitamente; con su venta se puede obtener una ganancia económica; su consistencia carnosa es de fácil diges-





FELIPE RUIAN SOTO



FELIPE RUIAN SOTO



FELIPE RUIAN SOTO



FELIPE RUIAN SOTO

En Chiapas se han identificado más de 150 especies de hongos culturalmente importantes, reconocidos por tseltales, tsotsiles, lacandones, tojolabales, chujes, mames y zoques, y se han registrado alrededor de 250 nombres vernáculos.

ción y exquisito sabor, además de su gran valor nutritivo.

En general, los hongos contienen de 19% a 35% de proteínas (el arroz tiene 7.3%; la soya, 39.1%; la leche, 25.2%). Es decir, se colocan sólo por debajo de la carne en cuanto a contenido de proteínas, y muy por encima de otros productos vegetales y animales. También son ricos en aminoácidos, como la lisina, y vitaminas, como la tiamina, riboflavina, niacina, biotina y ácido ascórbico.

En diversas comunidades rurales las personas (llamadas "hongueros" de forma cariñosa en el centro de México) salen al bosque en la temporada de lluvias para recolectar en grandes canastas y cubetas un sinnúmero de especies comestibles, mismas que llevan a su casa para preparar deliciosos platillos o para comercializarlos en los mercados cercanos (existen especies, como *Morchella* spp, conocida como mazorquita o morilla, que pueden venderse hasta en 500 pesos el kilogramo en la Ciudad de México).

Cabe mencionar que hay quienes asocian ciertos fenómenos naturales o sobrenaturales con la presencia de determinados hongos, como es el caso de *Ustilago maydis* (el cuiltacoche del centro de México), cuyo origen es atribuido lo mismo a rayos que a la presencia de malos vientos

o al inadecuado comportamiento del campesino.

### Los hongos en Chiapas

A diferencia del centro de México y el estado de Oaxaca, donde existe una importante cantidad de estudios etnomicológicos (relación entre las culturas y los hongos), en el sur del país no hay muchas investigaciones al respecto. Afortunadamente, durante los últimos seis años, en Chiapas se han realizado varios análisis derivados del interés de estudiantes y el impulso de El Colegio de la Frontera Sur y la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Si bien no hay tantos antecedentes del consumo de hongos en la zona maya del sur de México, se sabe del conocimiento que tenían los pueblos precortesianos a partir de esculturas de piedra con forma de hongo y de representaciones pictográficas en el códice Dresde. Es probable que en ambos casos se trate de consumo ritual de hongos alucinógenos.

Los estudios realizados han permitido identificar en Chiapas más de 150 especies de hongos culturalmente importantes, reconocidos por tseltales, tsotsiles, lacandones, tojolabales, mames y zoques, y se han detectado alrededor de 250 nombres vernáculos. Por lo general, estos nombres



FELIPE RUIAN SOTO



RAMÓN MARIACA

aluden a formas de objetos de la vida cotidiana o descripciones de su color o consistencia. Los hongos son utilizados para muchos otros fines además del alimenticio, como son las aplicaciones medicinales o forrajeras.

En cuanto a hongos comestibles, se ha registrado el consumo de alrededor de 60 especies. En tierras altas de clima templado, unas 25 especies se destinan a la alimentación, y en regiones de clima cálido, unas 10. Entre las especies preferidas por la población rural de Los Altos de Chiapas están: *Amanita hayalyuy* (yuyos), *Lactarius indigo* (llamado *manayok* en tsotsil), *Ramaria* spp (*ysisim chij* en tsotsil), *Armillaria* spp (orejas de San Andrés) y *Cantharellus cibarius* (*kanal manayok* en tsotsil). En las selvas de Chiapas, las especies preferidas son *Schizophyllum commune* (*xikin che'* en maya lacandón), *Pleurotus djamor* (*sakitaj* en tseltal), *Auricularia* spp (oreja de marrano) y *Favolus tenuiculus* (*kayoch* en maya lacandón).

Entre estos mismos pueblos existe un sinnúmero de platillos y formas de preparar los hongos: asados en el comal o a la brasa, en caldo de verduras, de carnes o de masa y fritos, ya sean como elemento central o como acompañamiento de un guiso más elaborado. Es muy generalizada la percepción de los hongos como *carne*, y a veces se usan como sustitutos de ésta.

En algunas regiones del centro de México existen criterios populares para distinguir los hongos comestibles de los tóxicos –los cuales no deben ser seguidos al

pie de la letra–, como el ennegrecimiento de los ajos o de objetos de plata al cocerlos con hongos venenosos, o los cambios de color de alguna parte del sombrero al ser cortado. Los grupos étnicos chiapanecos no aluden a este tipo de criterios, sino que destacan el aprendizaje con los padres y los abuelos, basado en una cuidadosa observación.

### ¡A probarlos!

Por su continuo contacto con el ambiente, la población rural generalmente tiene un gran conocimiento acerca de los hábitats donde crecen los hongos, por ejemplo, cuáles son los árboles sobre los que se pueden encontrar diferentes especies, las fechas precisas de su aparición, las condiciones ambientales de humedad y de temperatura que necesitan; inclusive se reconoce su importante función en el reciclaje de nutrimentos.

En algunas zonas, la mayoría de los hongos comestibles recolectados se destinan al consumo familiar y sólo en ocasiones el producto va a parar a los mercados locales o regionales. Las personas los colectan si durante su trayecto al monte o a la milpa encuentran las especies de su agrado, y los llevan a su casa en morrales o bolsas de plástico.

En ese sentido, en tierra caliente, la comercialización de hongos en los mercados no es una práctica muy desarrollada; en cambio, en sitios como los Altos de Chiapas se trata de una actividad sumamente

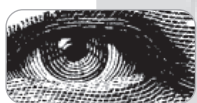
importante. En los mercados de San Cristóbal de Las Casas se venden al menos seis especies de hongos silvestres: *Hypomyces lactiflorum* (conocido en tsotsil como *chakatob*), *Agaricus* spp. (champiñones silvestres), *Ramaria* spp (barbas de chivo), *Ustilago maydis* (*tok* en tsotsil), *Amanita jaksonii* y *A. hayalyuy* (yuyos). Las dos últimas destacan por el aprecio que la población les tiene y por su volumen de venta. Su costo llega a alcanzar 50 pesos la medida (tres o cuatro hongos de tamaño mediano).

Lamentablemente, muchos de los conocimientos y tradiciones relacionados con la recolecta y el consumo de hongos silvestres están siendo desplazados por nuevas formas de pensar y de vivir. Es triste escuchar alusiones a los hongos como un “alimento de pobres”, expresión que parece englobar el recuerdo de un pasado al que no se quiere pertenecer nuevamente. Sin embargo, es muy importante reconocer todos aquellos conocimientos locales, revalorarlos y contribuir a su reproducción.

Así es que cuando llegue la siguiente temporada de lluvias, si en el mercado vemos yuyos, barbas de chivo u orejitas de San Andrés, recordemos lo importante que son en la economía y en la alimentación de mucha gente, y por qué no, ¡animémonos a probarlos!

Felipe Ruan es profesor de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas y miembro de la Consultoría en Recursos Naturales y Desarrollo Social Yaxal-Na ([ruansoto@yahoo.com.mx](mailto:ruansoto@yahoo.com.mx)). Ramón Mariaca es investigador del Área de Sistemas de Producción Alternativos, ECOSUR San Cristóbal ([rmariaca@ecosur.mx](mailto:rmariaca@ecosur.mx)).

## ENTÉRATE



### El alimento de los dioses

El consumo de hongos comestibles se remonta a la prehistoria. Los primeros datos escritos corresponden a varios siglos antes de Cristo en el sur de Asia y en la antigua Grecia. Hay referencias de que en las culturas orientales han sido empleados desde hace siglos, sobre todo en China y Japón.

Los griegos creían que los hongos proveían de “fuerza” a los guerreros en batalla; para los faraones en Egipto eran un “bocadillo exquisito” y un “alimento de los dioses”, para los romanos representaban un platillo especial que era servido únicamente en ocasiones festivas; los chinos los consideraban un alimento saludable, “elixir de la vida”, y en el México prehispánico los usaban en prácticas religioso-terapéuticas.

Fuente: *Setenta recetas con hongos comestibles*, Lilia Moreno Ruiz, ECOSUR, 2008 (alusiones a “The Nutritional and Medical Value of Edible Mushroom”, texto de S. T. Chang y P. G. Milles).