

¿Qué son los hongos?

Los hongos pertenecen al Reino Fungi y están emparentados con los animales, aunque son bien distintos de ellos. En general están formados por filamentos muy delgados, que no se ven a simple vista, que se encargan de la descomposición de la materia orgánica muerta (madera, hojas, excrementos, etc.), o forman simbiosis con las raíces de plantas (micorrizas), con algas (líquenes), entre otras funciones. Se reproducen a través de esporas producidas a partir de estructuras de reproducción que son visibles y que vulgarmente denominamos "hongos" o "setas". Las estructuras de reproducción son de distintas

formas, colores y tamaños. Los hongos comestibles son aquellos que el hombre puede comer sin producirle ningún tipo de intoxicación. Estos han sido apreciados desde la antigüedad por sus ricos sabores y aromas. En general son un alimento nutritivo, de bajas calorías y que tiene entre el 85-95 % de agua, entre 10-30 % de proteínas, bajo contenido de lípidos e hidratos de carbono, sales minerales y son fuente de vitaminas del grupo B, C y D. Es muy importante conocer las especies y distinguirlas entre sí para su consumo, de lo contrario deben ser descartadas para evitar intoxicaciones.

Consejos Útiles

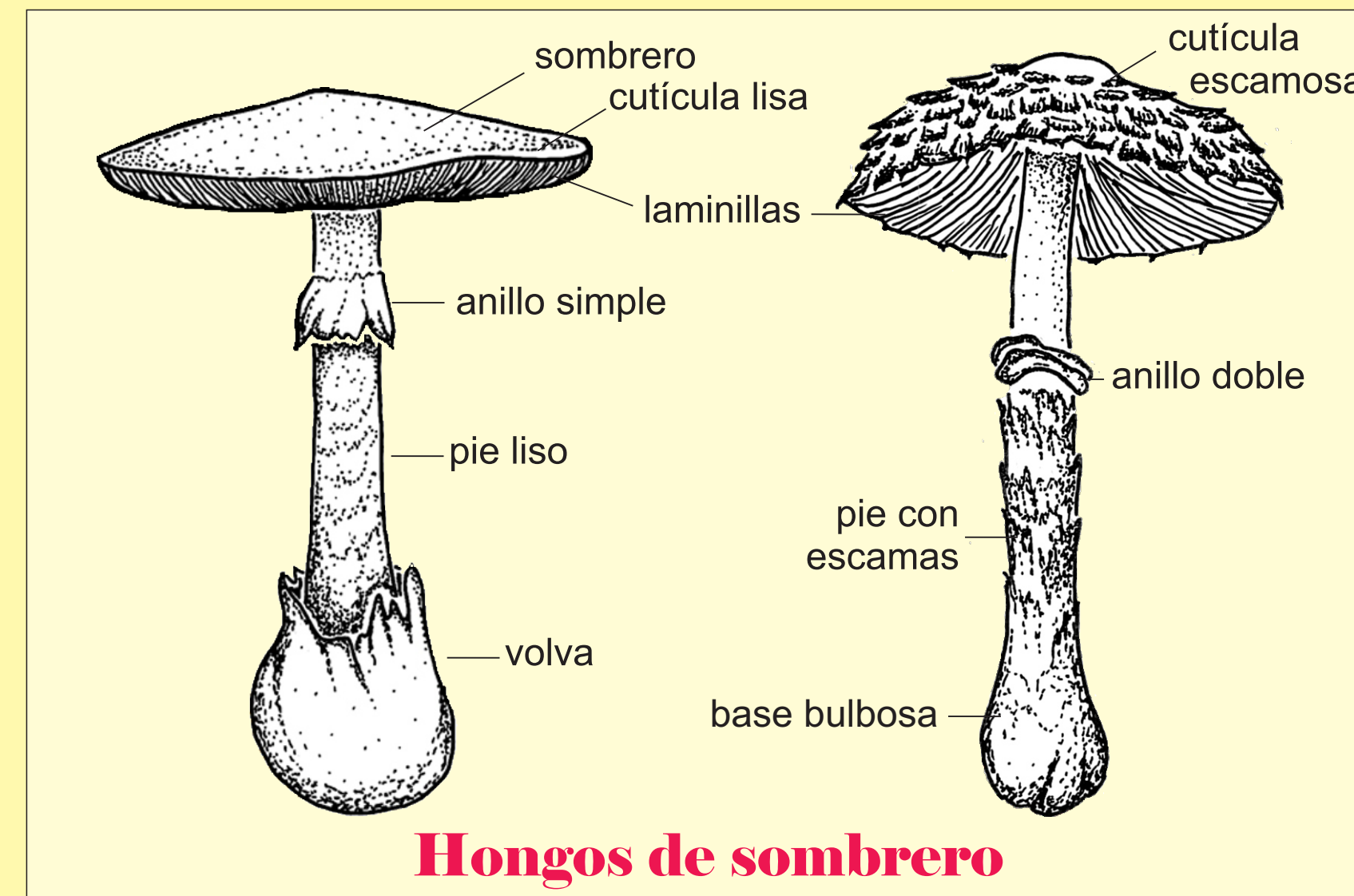


- * No juntar ni consumir hongos sin la TOTAL seguridad de que sea una especie comestible. SI DUDA TÍRELO o consulte a micólogos especializados. Lleve los ejemplares dudosos para su identificación. Es importante conocer las especies tóxicas y venenosas, ya que no existen reglas para diferenciarlas de las comestibles.
- * Juntar los hongos completos con todas sus partes, levantando con un cuchillo desde la base que suele estar enterrada. NO ARRANCARLOS.
- * Descartar los ejemplares viejos o en malas condiciones, debido a que pueden ser tóxicos por su estado de descomposición.

- * No coleccionarlos en bolsas de plástico, ya que se humedecen, ablandan y pueden fermentar.
- * No coleccionar ejemplares que crecen en campos donde se fumiga, a la orilla de rutas y autopistas muy transitadas. Los hongos pueden acumular sustancias tóxicas.
- * Si prueba una especie por primera vez, consumir solo una pequeña cantidad. No consumir varias especies mezcladas.

En Argentina hay más de 40 especies comestibles; de las cuales, sólo unas pocas son apreciadas por su valor culinario.

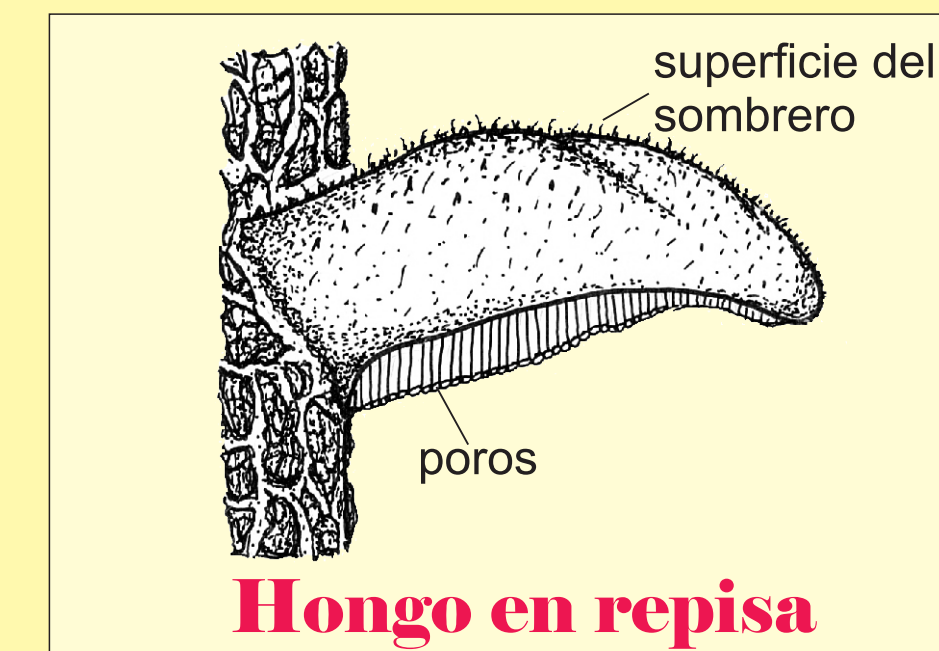
Tipos y partes de un Hongo



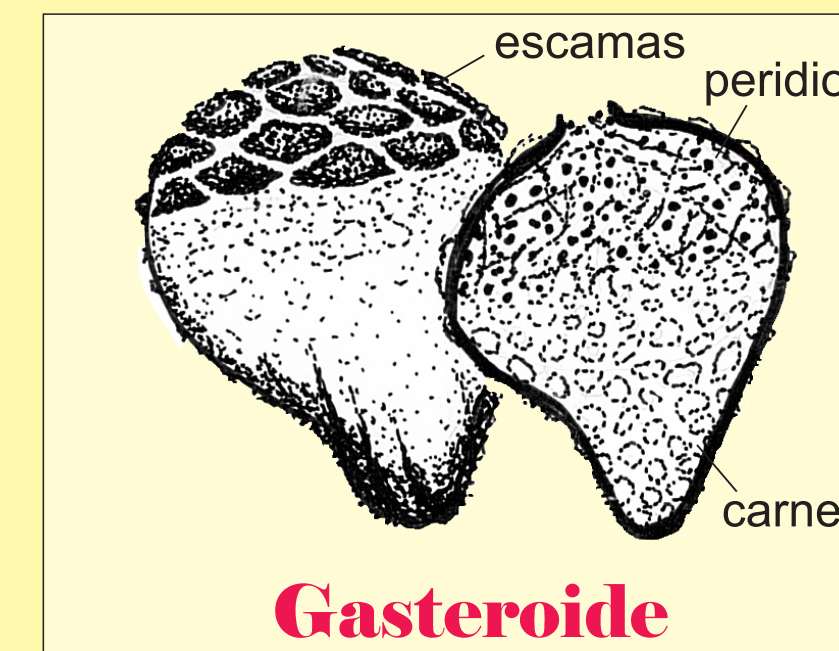
Hongos de sombrero



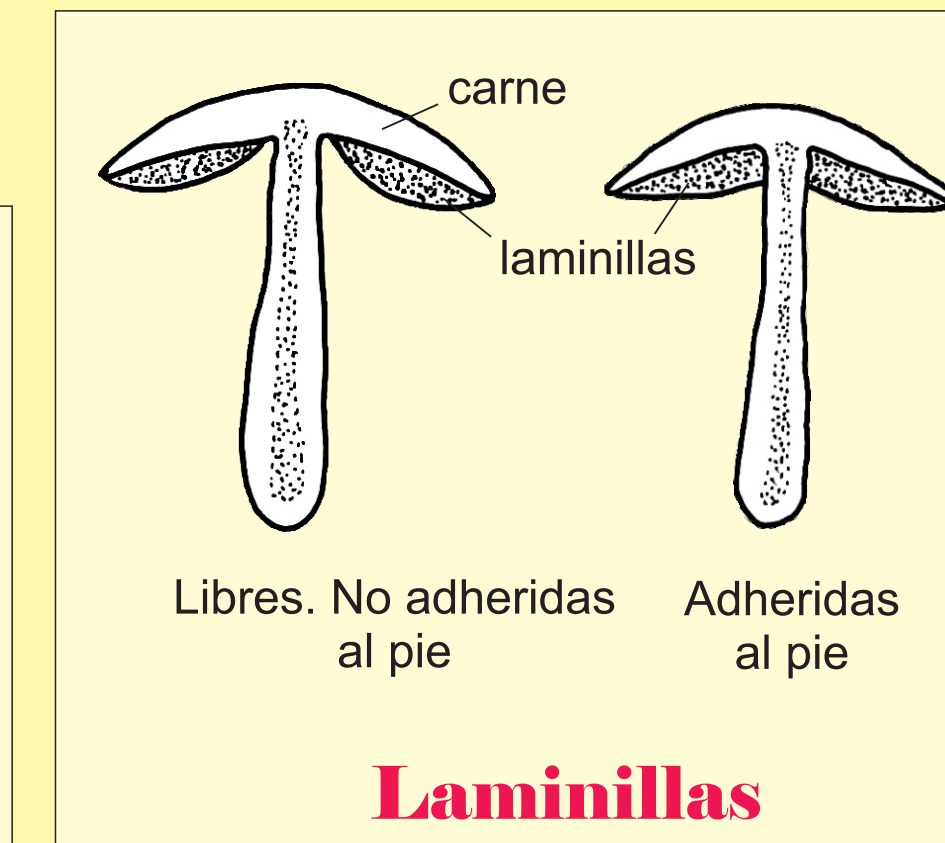
Cómo hacer una esporada



Hongo en repisa



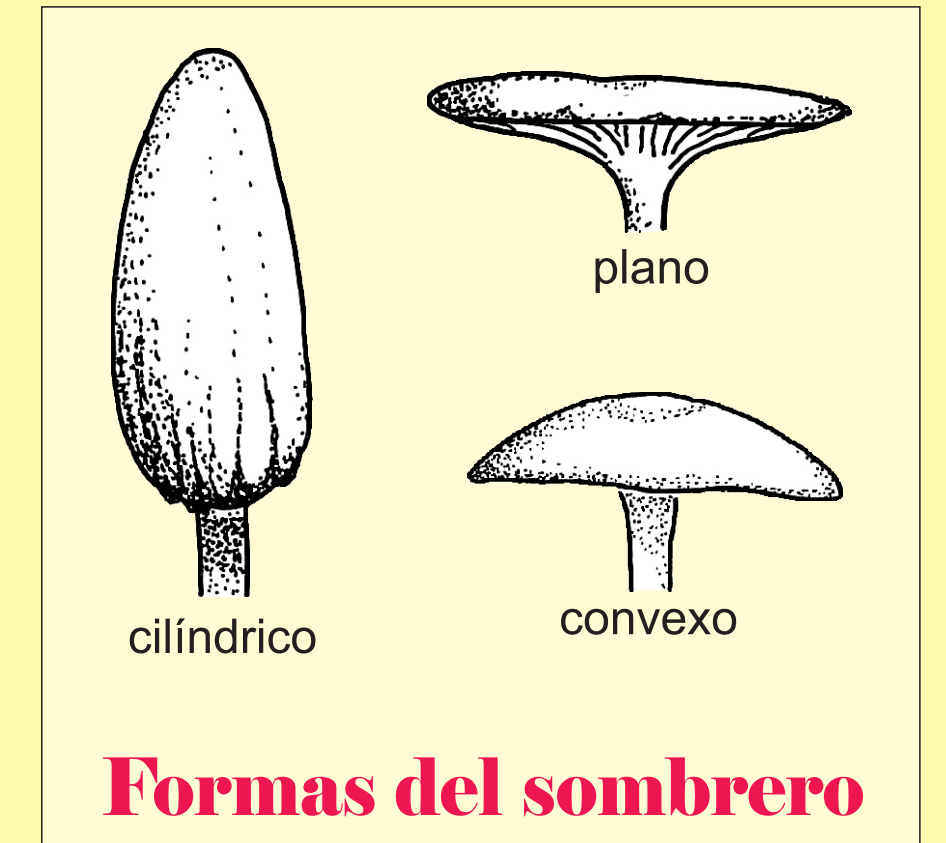
Gasteroide



Laminillas



Disposición Laminillas



Formas del sombrero

Agaricus campestris "champiñón de campo"



Pie blanco, con anillo y sin volva. Sombrero blanco, globoso, plano-circular en la madurez, cutícula lisa, seca. Laminillas blancas, luego rosadas y finalmente castaño oscuro a casi negras, libres. Esporada castaño oscuro. Generalmente crecen en primavera en prados y jardines, solitarios o en grupos pequeños. Obs. Fácil de confundir con otras especies de Agaricus tóxicos que pertenecen a la sección "xanthoderma" en los que el pie y sombrero se torna amarillo al tacto.

Agrocybe aegerita



Pie castaño claro con anillo simple, frecuentemente con escamas marrones en la base, sin volva. Sombrero castaño claro a oscuro, convexo cuando joven a plano en la madurez, cutícula lisa, seca, se resquebraja con la edad. Laminillas blanquecinas a castaño claro, adheridas. Esporada castaño rojiza. Crece sobre ramas y oquedades en troncos de olmos y arces.

Coprinus comatus



Pie blanco, cilíndrico, recto, hueco, con anillo reducido, base bulbosa. Sombrero cilíndrico a acampanado, cutícula blanco crema, ocre en el centro, con escamas blancas. Laminillas libres, apertadas, blancas, luego rosadas y finalmente negras, delicuescentes. Esporada negra, como tinta. Crecen en bordes de caminos, céspedes, tierra removida, en verano y otoño. Comestible cuando está cerrado y las laminillas están completamente blancas.

Lepista nuda



Pie violeta claro a intenso, base levemente ensanchada, sin anillo ni volva. Sombrero violeta y centro amarronado cuando joven, luego castaño pálido, convexo con el borde enrollado, cutícula lisa y húmeda. Laminillas adheridas, apertadas, violáceas cuando joven y marrones al madurar. Esporada castaño pálido. Crecen en otoño e incluso a comienzos del invierno, en bosque nativo o bosque de pinos, eucaliptos, etc., solitarios o en grupo.

Macrolepiota (spp. = varias especies)



Pie cilíndrico, castaño claro con anillo doble, base bulbosa, sin volva. Sombrero blanquecino a castaño claro, con escamas concéntricas más oscuras, convexo a aplanado a la madurez, cutícula lisa y seca. Laminillas libres, blancas, castaño a rosadas, nunca con tintes verdosos. Esporada blanca a castaño claro. Crecen desde primavera hasta otoño, en prados abiertos con hierbas bajas, excepcionalmente en zonas boscosas. Algunas Macrolepiotas se confunden con la especie tóxica Chlorophyllum molybdites, que puede diferenciarse por su esporada de coloración verdosa como el cemento.

Phlebopus bruchii "hongo del coco, hongo del molle"



Pie cilíndrico a irregular, sin anillo, liso, robusto, base levemente bulbosa, castaño pálido a oscuro. Sombrero castaño pálido a oliváceo, convexo a plano, cutícula seca, finamente aterciopelada. Poros pequeños. Crece en el bosque serrano próximo a árboles de "coco" y "molle", aislados o en pequeños grupos. Crecen durante los meses de diciembre a marzo. Al cortarlos, tanto el pie como la carne, toman un color azulado. Es la única especie nativa en la provincia que se comercializa.

Stropharia rugosoanulata



Pie cilíndrico, hueco, con anillo doble, blanco amarronado, estriado en la porción superior y base algo ensanchada, sin volva. Sombrero pardo amarillento a castaño vinoso, moteado o con escamas más oscuras, convexo a plano, cutícula seca. Laminillas gris claro, luego oscuras y violáceas. Esporada castaño vinoso. Crecen dispersos o en grupos en suelo fértil, en los meses de otoño, comúnmente bajo "eucaliptos".

Suillus granulatus "hongo de pino"



Pie cilíndrico, sin anillo, blanco o amarillo claro con puntos marrones en la porción superior. Sombrero castaño amarillento, convexo a plano, cutícula lisa, muy viscosa y fácilmente separable de la carne. Poros amarillos pálidos luego ocráceos que exudan gotitas de látex cuando joven. Esporada castaño olivácea. Crecen bajo pinos; aislados o en grupos numerosos desde el verano a otoño. Hay varias especies en la provincia: S. bellini, de color castaño rojizo y S. luteus y S. grevillei de similar color pero con anillo.

Auricularia fuscusuccinea "oreja de Judas"



Sésiles, sin pie, semicirculares, convexos a aplanados, irregulares, castaño rojizo, gomosos cuando húmedos, casi negro y coriáceos cuando secos. Lisos en ambas caras, sin aroma. Crecen en grupos en época de lluvias (verano y otoño), sobre troncos de árboles, en lugares sombríos y húmedos.

Ganoderma resinaceum



Con pie o sésiles en repisa, aplanados, la superficie del sombrero y el pie presentan una laca de color castaño rojizo, de aspecto barnizado. Poseen poros. Crecen sobre troncos de árboles vivos o muertos durante todo el año. Su consumo es de tipo medicinal, molido en infusiones. Otra especie, G. australe u "hongo del artista", es perenne, en repisa; poseen laca castaño opaca sobre el sombrero, los poros son blancos y se oscurecen al tacto.

Laetiporus sulphureus "pollo del bosque"



En repisa, solitarios o en grupos imbricados, carnosos cuando fresco, de color amarillo azufrado a amarillo anaranjado, con poros muy pequeños. Esporada amarillenta. Crece en troncos de árboles en pie, principalmente "eucaliptos", en temporada de lluvias. Anuales. Comestible cuando joven y carnosos, los ejemplares viejos son leñosos y pueden causar indigestión y reacciones alérgicas en algunas personas.

Calvatia cyathiformis "hongo polvera"



Sésiles, campanulados a piriformes, carne blanca cuando inmadura, castaño a purpúrea, pulverulenta y algodonosa a la madurez. Peridio blanco, castaño oscuro a la madurez, se fragmenta en la porción superior en escamas grandes. Crece en lugares abiertos, con pastos bajos, aislados o en grupos. En primavera, verano y otoño. Comestible cuando al corte se ve completamente blanco, si amarillo con sabor y olor desagradable. Otras especies similares son comestibles en estado inmaduro, como C. fragilis, de color castaño liláceo cuando madura, Bovista spp. y Lycoperdon spp. castaño claro cuando maduros.