



Hongos comestibles

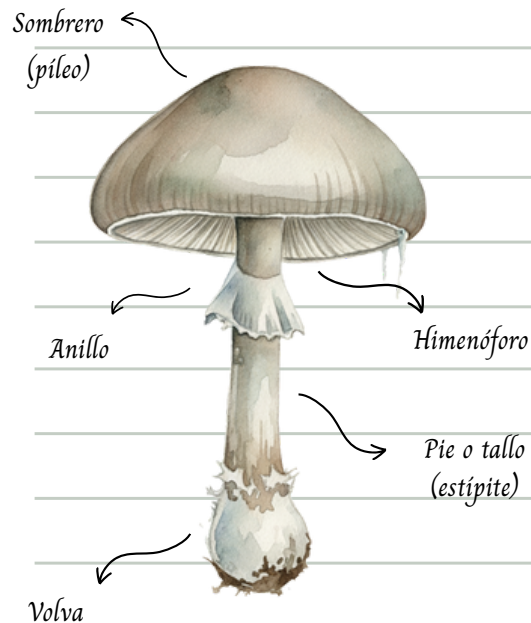


Consejos para la recolección de setas

En Tlalpuente, la diversidad de hongos silvestres es parte esencial de la riqueza del bosque, durante la temporada de lluvias muchas especies comestibles aparecen entre la hojarasca. Sin embargo, para recolectarlos y consumirlos con seguridad, es indispensable reconocerlas con claridad, y para ello resulta útil familiarizarse con sus estructuras básicas.

Esto no solo ayuda a evitar confundir las especies comestibles con las tóxicas, sino también a aprovechar plenamente su valor culinario.

Estructuras básicas de setas y hongos



El himenóforo es la estructura que sostiene la capa fértil donde se forman y maduran las esporas, es decir las células reproductivas de los hongos

En los hongos puede tener distintas formas:



Poros



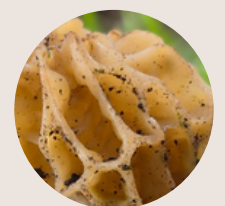
Espinas o dientes



Láminas



Pliegues o venas



Alveolos o celdillas

Existen hongos cuya superficie fértil funciona de manera distinta, ya que la parte productora de esporas se encuentra dentro del propio cuerpo del hongo, formando una masa interna llamada gleba.

Por lo que te recomendamos:

- 1 No recolectes setas cuya identificación no tengas totalmente confirmada.

Consejos para la recolección de setas

2 Elige únicamente ejemplares jóvenes, frescos, enteros y en buen estado; evita los hongos blandos, deteriorados o con gusanos.

3 Extrae las setas con cuidado: no las arranques ni las cortes al ras del suelo.

Para una correcta extracción necesario contar con una navaja de campo colocar la con una navaja de campo

Coloca la con una navaja a la altura del pie del hongo y realiza una ligera palanca para desprenderlas adecuadamente.



4 Retira del pie y del sombrero todo resto de materia vegetal, ramitas, larvas o tierra.



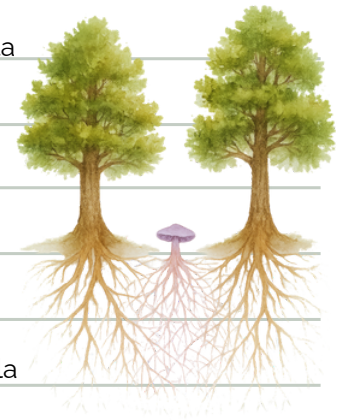
De este modo las setas no se ensuciarán unas con otras al transportarlas

Algunos modelos de navaja incorporan un pequeño cepillo en el extremo posterior, lo que facilita aún más esta tarea.

¿Por qué es importante cortar a la altura del pie?

Los hongos cuentan con una red de filamentos subterráneos, conocida como **micelio**, que permite su crecimiento, reproducción y el intercambio de nutrientes con el ecosistema.

Si se daña, se afecta su capacidad de producir nuevas setas y su papel en la salud del suelo. Por eso es importante no lastimarlo durante la recolección.



Consejos para la recolección de setas

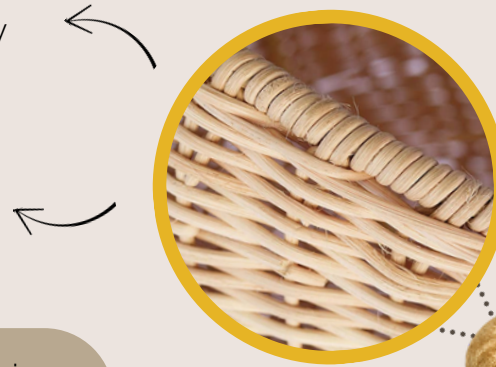
5

El recipiente ideal para transportarlas las setas son las canastas de mimbre debido a sus características:

Los espacios de la trama permiten el paso del aire, evitando que las setas se humedezcan y ablanden, y reduciendo el riesgo de fermentación o moho.

Los espacios permiten que las esporas se dispersen, dando lugar a la formación de nuevos micelios.

Colócalas en tu cesta de forma ordenada, separando las especies frágiles de las más pesadas para evitar que se estropeen.



La base rígida de la canasta ayuda a que las setas no se dañen durante su traslado

6

Consume las setas lo antes posible; si no puedes hacerlo de inmediato, guárdalas en un lugar fresco.

Recolecta de forma sostenible.
No recolectes más de lo que vas a usar.

A continuación te presentamos los hongos comestibles que puedes encontrar en Tlalpuente.

Ten en cuenta que algunas de las especies que mencionaremos se encuentran bajo la NOM-059-SEMARNAT-2010, la norma que identifica especies silvestres en riesgo.

En este listado, *Morchella esculenta* y *Boletus edulis* están clasificadas como Amenazadas (A), mientras que *Cantharellus cibarius* está Sujeta a Protección Especial (Pr).



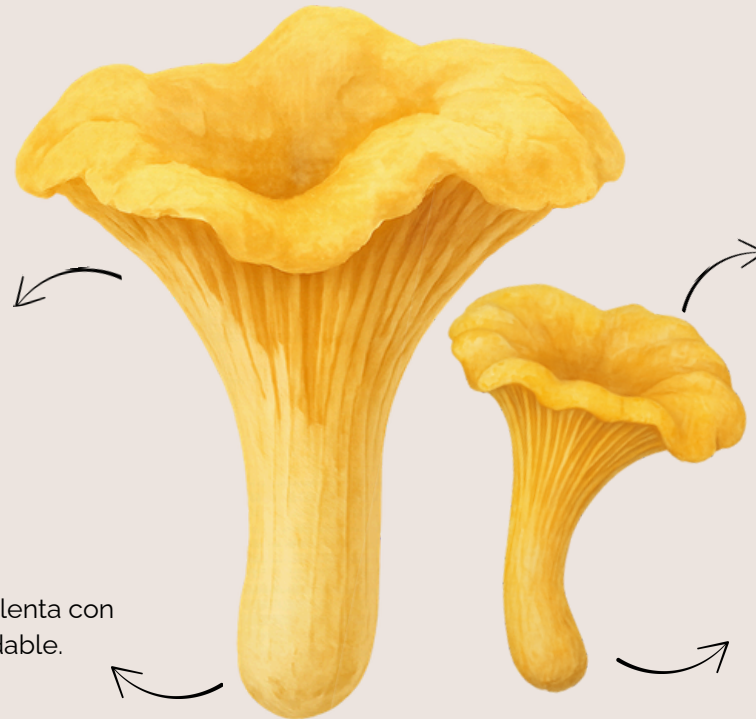
Rebozuelo

Cantharellus cibarius y Cantharellus minor



Láminas

No tiene láminas verdaderas, sino pliegues poco marcados, decurrentes, de color amarillo más claro que el sombrero.



Sombrero

Pequeño, de 0.5–3 cm de diámetro, es convexo al principio, luego embudado, tiene un margen ondulado y un color amarillo brillante a anaranjado.

Carne

Delgada, frágil, amarillenta con olor y sabor agradable.

Tallo

Esbelto, cilíndrico, amarillento y liso.



Los *Cantharellus cibarius* y *Cantharellus minor* son dos especies muy próximas, apreciadas por su valor gastronómico y su inconfundible aroma afrutado, que recuerda al albaricoque. El *C. cibarius*, es de mayor tamaño y posee una carne firme y elástica, ideal para guisos, salsas o salteados donde mantiene su textura y perfume incluso tras la cocción. El *C. minor*, más pequeño y delicado, su carne es más fina y tierna, lo que lo hace perfecto para preparaciones ligeras o cocciones breves. Ambos son considerados excelentes comestibles, muy valorados por su equilibrio entre aroma, sabor y textura.



Anacate rojo

Cantharellus cinnabarinus

El *Cantharellus cinnabarinus* es un hongo comestible, aunque de menor valor gastronómico que su pariente más famoso, el *Cantharellus cibarius* (rebozuelo o chantarella amarilla).



Puede prepararse de múltiples maneras: salteado con mantequilla y hierbas, a la plancha, frito, en guisos o incorporado en salsas y revueltos. También resulta excelente como acompañamiento de carnes y pescados, o troceado en pequeñas porciones para enriquecer sopas y cremas. Aunque puede consumirse crudo en ensaladas o carpaccios, se aconseja cocinarlo ligeramente para resaltar su aroma afrutado y mejorar su digestión.

El anacate rojo no solo posee un sabor suave, textura firme, aroma agradable. También es bajo en calorías y grasas. Se considera una buena fuente de fibra, potasio, fósforo, y vitaminas del grupo B.

Contiene carotenoides responsables de su color rojo, con leve actividad antioxidante.



Sombrero

pequeño (1-4 cm), convexo a deprimido en el centro, con margen ondulado, de color rojo a rojo anaranjado.

Láminas

no son láminas verdaderas, sino pliegues decurrentes, del mismo color que el sombrero o algo más pálidos.

Carne

Delgada, rojiza, con olor afrutado suave.

Tallo

corto, macizo, del mismo tono rojo anaranjado del sombrero.



Boleto castaño

Gyroporus castaneus

Es un hongo comestible apreciado por su delicado sabor y su carne firme y quebradiza.

Sombrero

De 4-10 cm, convexo al inicio, después plano; superficie aterciopelada, seca, de color castaño rojizo uniforme.

Carne

Blanca, compacta, no se azuliza al corte.

Himenio

Tubos cortos, blanquecinos a amarillentos, con poros pequeños y redondeados.

Tallo

De 4-8 cm, cilíndrico, sólido en jóvenes y a menudo hueco en ejemplares maduros, de color similar o algo más claro que el sombrero.



Su sabor es suave y agradable, con un aroma discreto que se intensifica al cocinarlo. Se consume preferentemente en ejemplares jóvenes, cuando mantiene su textura más tierna. Es excelente salteado o incorporado a guisos ligeros, y combina bien con otros hongos o verduras.



Morilla común

Armillaria mellea

La *Armillaria mellea*, conocida como seta de miel o hongo de miel, es una especie comestible muy extendida, aunque requiere precaución en su consumo. Su carne es de sabor agradable, pero puede resultar indigesta si no se cocina correctamente. Es fundamental hervirla previamente y desechar el agua de cocción antes de prepararla de otras formas. Una vez bien cocinada, ofrece una textura tierna y un sabor suave, ideal para salteados, guisos o conservas.

Sombrero

De 3 a 15 cm de diámetro, convexo a plano, a veces algo deprimido en el centro. Superficie de color miel amarillento a pardo dorado, a menudo con pequeñas escamas más oscuras, especialmente hacia el centro. Margen liso o ligeramente ondulado.



A. mellea se puede llegar a confundir con *Galerina marginata* por su color y hábitat, pero *Armillaria* es más robusta, mientras que *Galerina* es pequeña, de esporada óxido y mortalmente tóxica.

Se consume principalmente en ejemplares jóvenes, cuando los sombreros aún son carnosos y el aroma resulta más delicado.



Carne

Blanca, firme, con olor agradable a hongos frescos y sabor algo ácido o amargo en crudo (que desaparece al cocinar).

Láminas

Apretadas, inicialmente blancas o crema, volviéndose amarillentas con la edad. Decurrentes o ligeramente adherentes al tallo.

Tallo

De 5 a 15 cm de largo y 0,5 a 2 cm de grosor, fibroso, de color crema a pardo, con un anillo membranoso blanco (resto del velo parcial). La base suele ser más oscura y cubierta de filamentos negros (rizomorfos).

Lengua de vaca

Sarcodon imbricatus



El *Sarcodon imbricatus*, conocido popularmente como barba de carbón, es un hongo comestible únicamente en su forma juvenil. Su carne es pesada y firme, de color blanco sucio o grisáceo, y prácticamente inodora en estado crudo.

Sin embargo, al cocinarse desarrolla un olor fuerte y poco agradable, acompañado de un sabor amargo que puede persistir si no se prepara adecuadamente.

A pesar de ello, en algunas regiones se consume ampliamente, ya sea por costumbre o por su textura particular, que se mantiene consistente tras la cocción.

Sombrero

Sombrero: Grande (6–20 cm), convexo a aplanado, con superficie cubierta de escamas pardas oscuras dispuestas en forma de tejas; color marrón a pardo.

Himenio

Himenio: Presenta espinas o dientes descendentes en la parte inferior del sombrero, de color blanquecino a grisáceo que se tornan marrones.

Carne

Fibrosa, de color blanco a pardo claro

Tallo

Corto y robusto (3–8 cm), de color pardo claro, a veces excéntrico o algo ensanchado en la base.



Yema de huevo

Amanita caesarea

Amanita caesarea, es una de las especies más apreciadas y reconocidas del género *Amanita* por su comestibilidad y valor gastronómico. La *Amanita caesarea*, conocida como oronja o huevo de rey, es una de las setas más apreciadas por su exquisita calidad culinaria.

Láminas

Libres, apretadas, de color amarillo dorado.

Tallo

es cilíndrico, amarillo, con un anillo amplio y membranoso de color naranja

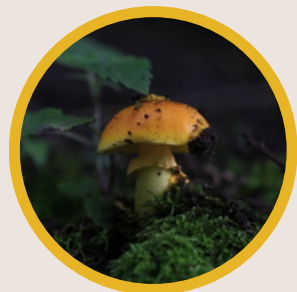
Sombrero

De 8–18 cm de diámetro, es de color naranja intenso a rojizo

La volva, el color amarillo del pie y las láminas, y el sombrero anaranjado son claves para su identificación, pero aún así, solo se debe recolectar si se está 100% seguro.

Volva

presenta una base bulbosa rodeada por una volva blanca.



A pesar de su comestibilidad, puede confundirse con especies mortales, especialmente: con *Amanita muscaria* (tóxica): sombrero rojo con manchas blancas (aunque estas pueden desaparecer con la lluvia).

Su carne presenta un sabor suave, textura firme y aroma agradable, cualidades que la convierten en un verdadero manjar. Puede prepararse de innumerables formas: a la plancha, frita, con ajo y perejil, cocida y servida como guarnición o finamente troceada y añadida a sopas. Incluso puede degustarse cruda en carpaccios, aunque se recomienda cocinarla ligeramente para facilitar su digestión. Considerada desde la antigüedad como una de las mejores especies comestibles, su delicadeza y versatilidad la han hecho merecedora de un lugar especial en la cocina silvestre.



Morilla común

Morchella esculenta

Morchella esculenta, es una especie de hongo muy apreciada culinariamente, pero que también requiere precaución en su consumo.

Carne

Blanca y hueca en el interior de textura esponjosa.

Sombrero


De 2-7 cm de altura, cónico o elipsoidal; color amarillo pálido a ocre; superficie con retículos profundos formando alveolos irregulares.

Tallo

De 2-6 cm, cilíndrico, hueco, de color blanco a crema.



Su aspecto de "panal" y estructura hueca son claves para identificarla correctamente.



NUNCA se debe consumir cruda, ya que contiene toxinas termolábiles (como la hemolisina) que se destruyen al cocinar.

Se recomienda cocinar bien (mínimo 10-15 minutos) o escaldar y desechar el agua de cocción.

Algunas personas pueden tener reacciones digestivas leves incluso tras cocinarla correctamente.

Su aroma cambia según la región y el suelo, pudiendo ser más terroso, afrutado o incluso ligeramente ahumado dependiendo del lugar donde crece.

Al deshidratarse, concentra su sabor de forma notable, por lo que seca suele ser aún más aromática que fresca.

Se comercializa tanto fresca como deshidratada.





Amanita de primavera

Amanita velosa

Amanita velosa es una especie del género Amanita, conocido por contener hongos muy venenosos. Sin embargo, esta especie es una excepción, ya que es comestible y apreciada por su alta calidad gastronómica. Muchos micólogos y recolectores la consideran excelente, tanto en sabor como en textura.



A. velosa también es especialmente apreciada porque casi nunca alberga larvas o gusanos, incluso en ejemplares más desarrollados, por lo que su carne suele encontrarse limpia y en excelente estado.



Posibles confusiones con especies tóxicas:



Amanita phalloides



Amanita ocreata



Amanita gemmata

Aunque en Tlalpuente aun no se ha reportado la presencia de estas especies es recomendable tener precaución

Esta amanita se consume cocinada, evita consumirla cruda

Sombrero

De 5-15 cm de diámetro, convexo a plano, con margen estriado, es de un color variable, de color anaranjado pálido, tiene una superficie lisa, sin verrugas, aunque en ocasiones presentan una costra.

Carne

Blanca, firme, con olor y sabor agradables.

Láminas

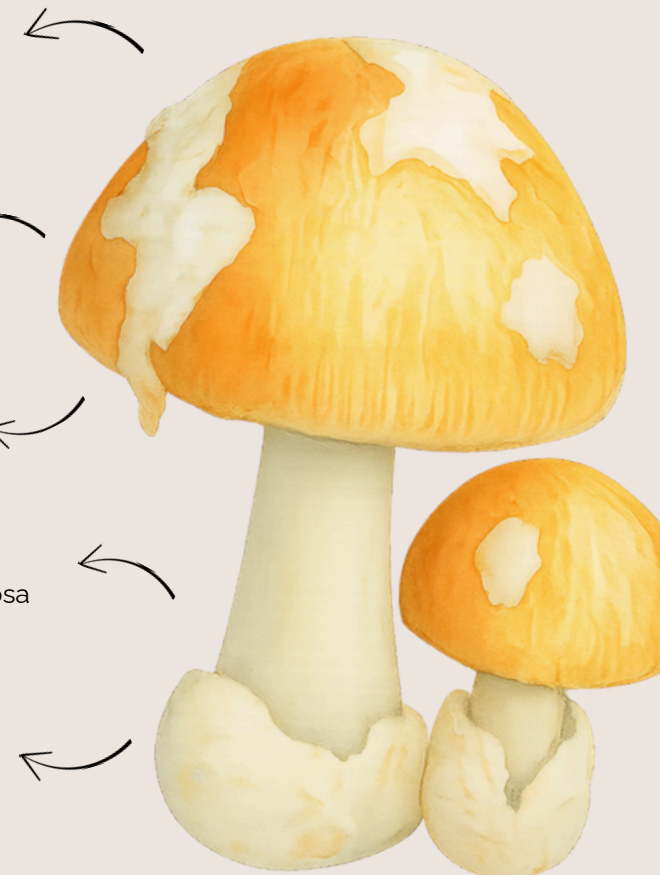
Libres, apretadas; color blanco cremoso.

Tallo

Cilíndrico, sin anillo y con una base bulbosa

Volva

Grande, membranosa y blanca,



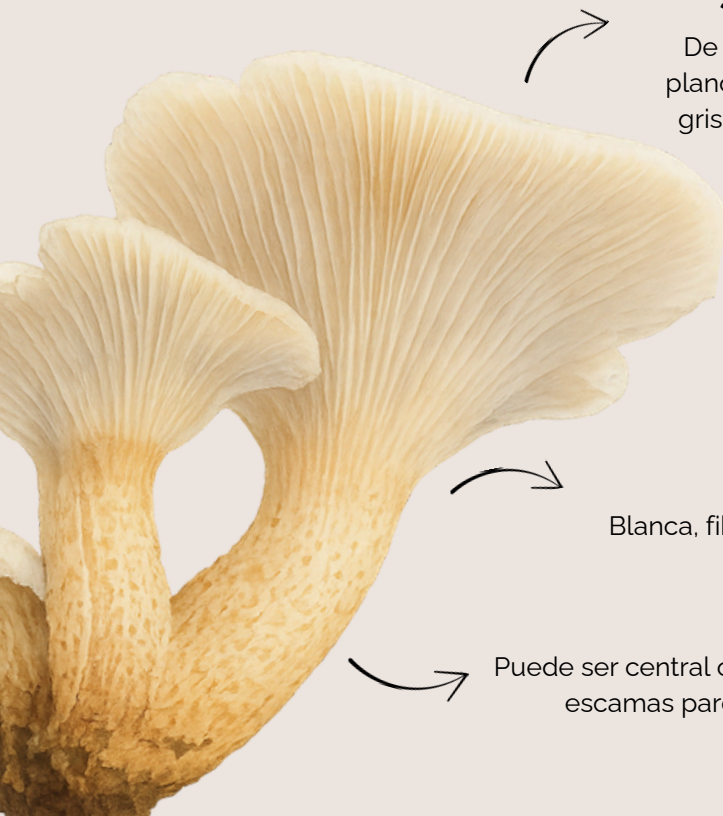


Jolete

Neolentinus lepideus



Es un hongo comestible únicamente en ejemplares jóvenes. Su carne es blanca, firme y algo fibrosa, con un delicado aroma resinoso que recuerda la madera de pino sobre la que suele crecer. En ejemplares maduros, la textura se vuelve coriácea y pierde interés culinario. Para aprovecharlo al máximo, se recomienda una cocción prolongada que suaviza su consistencia y atenúa su aroma. Bien preparado, ofrece un sabor agradable y una textura que se mantiene entera en guisos o salteados.



Sombrero

De 4 a 15 cm de diámetro, convexo al inicio y luego plano. Superficie seca, cubierta de escamas pardas o grisáceas sobre fondo blanquecino o crema. Borde enrollado en ejemplares jóvenes.

Láminas

Apretadas, decurrentes, blancas a crema, tornándose amarillentas con la edad. A menudo presentan un aspecto aserrado en el borde.

Carne

Blanca, fibrosa y dura, especialmente en ejemplares maduros.

Tallo

Puede ser central o excéntrico, cubierto de pequeñas escamas pardo-grisáceas. Firme y fibroso.



No se recomienda para principiantes, aun siendo comestible. Puede resultar poco atractivo en comparación con otros hongos más tiernos.



Pie azul

Lepista nuda

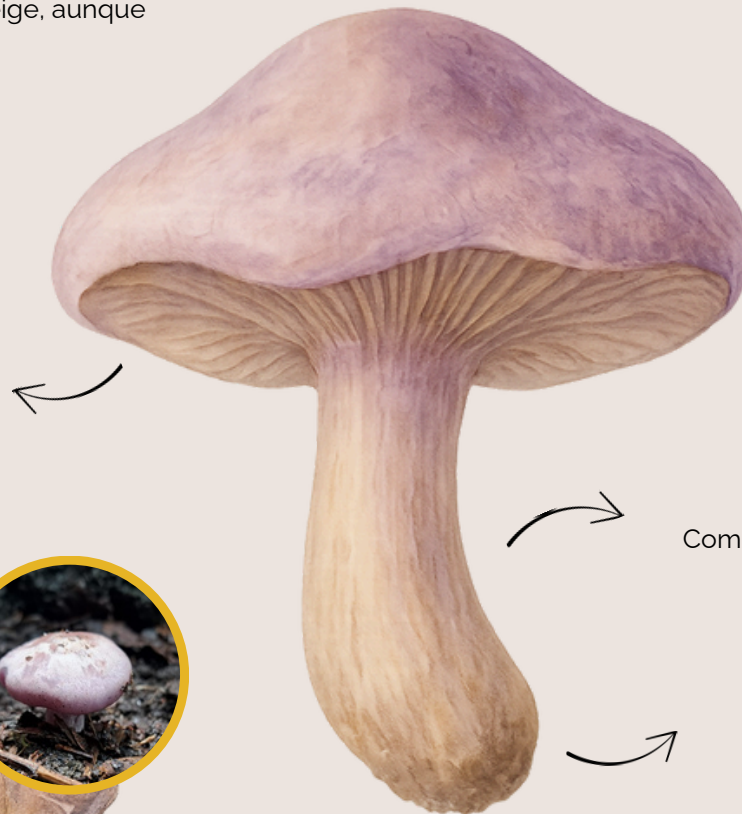
el pie azul esta considerado un excelente comestible, su carne es tierna y esta teñida de un delicado color violeta; exhala un perfume muy aromático que a algunas personas les disgusta. para eliminarlo o atenuarlo, basta cocer los ejemplares durante bastante tiempo.

Su color violeta se desvanece con la cocción, tornándose más pálido o incluso beige, aunque conserva su buen sabor.



Láminas

Apretadas, delgadas, de color lila pálido a rosado-violeta, que se decolora con el tiempo.



Sombrero

De 5-15 cm de diámetro, convexo a plano en la madurez, a veces deprimido en el centro, de color violeta a marrón-lila que se va atenuando con la edad, posee una superficie lisa, húmeda y brillante.

Carne

Compacta, de color violeta pálido con olor y sabor agradable.

Tallo

Cilíndrico, fibroso, de color lila a violáceo.



Pedo de coyote

Lycoperdon perlatum

Pedo de lobo

Lycoperdon umbrinum

Los *Lycoperdon perlatum* y *Lycoperdon umbrinum*, conocidos popularmente como pedos de lobo o bezanillas, son comestibles solo en ejemplares jóvenes, cuando su interior aún se mantiene totalmente blanco y firme. En esta fase presentan una carne tierna, de sabor suave y agradable, además de presentar un aroma leve que se potencia ligeramente al cocinarlos. Ambos resultan excelentes salteados, empanizados o añadidos a sopas y revueltos, siempre cuidando desechar cualquier ejemplar que haya comenzado a amarillear u oscurecer en el interior, momento en que pierden calidad y dejan de ser comestibles.

Peridio

De 3–6 cm de diámetro, piriforme a globoso, tiene una superficie cubierta de pequeñas espinas cónicas blancas de color blanco en la juventud, volviéndose marrón a medida que madura.



Carne (gleba)

Blanca y firme en ejemplares, se torna amarillenta, luego verde oliva y finalmente marrón al madurar, cuando libera las esporas.

Tallo

Pseudotallo corto y definido, a menudo más estrecho en la base.

Peridio

Fructificación esférica a piriforme, de 2–5 cm de diámetro; superficie cubierta de pequeñas espinas o verrugas pardas, de color marrón oscuro.



Carne (gleba)

Blanca y firme cuando es joven, volviéndose parda y polvorienta al madurar, liberando esporas por un orificio apical.

Tallo

Generalmente ausente; cuando aparece, es corto y poco definido.



Hongo calabaza

Boletus edulis



Se considera uno de los mejores hongos comestibles del mundo, tanto por su sabor suave y agradable como por su textura firme y su aroma característico, que recuerda a la nuez o a la tierra húmeda.

Esta seta es muy propicia para cortarse en rodajas y dejar secar o conservar en aceite o vinagre.

Muchas personas la ingieren cruda, en este caso, se aconseja cierta prudencia y no ingerir grandes cantidades, pues puede resultar indigesta.

Usos: se puede consumir fresco, seco o en conserva.

- En sopas, risottos, guisos, salsas, pastas, o simplemente salteado.
- Seco, su sabor se intensifica y puede rehidratarse o molerse como condimento.

Valor nutricional



- Rico en proteínas, fibra, minerales (potasio, fósforo, hierro, zinc), y vitaminas del grupo B.
- Bajo en grasas y calorías.
- Contiene antioxidantes naturales



Sombrero

Grande (8–25 cm), carnoso, convexo a plano, de color marrón claro a oscuro con una superficie lisa

Carne

Blanca, firme, de sabor dulce y olor agradable a nuez.

Himenio

Presenta tubos blancos que se vuelven amarillentos y luego verdosos con la madurez; los poros son pequeños y redondeados.

Tallo

Robusto, engrosado, a veces en forma de barril, de color blanco.

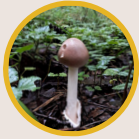


Otros



Amanita gris

Amanita vaginata



Sombrero: De 5–10 cm de diámetro, convexo al inicio y luego. Generalmente es gris plateado a gris pardo, con margen estriado y superficie lisa.

Láminas: Libres, apretadas, de color blanco a crema.

Carne: Blanca y delgada.

Tallo: Delgado, blanco o grisáceo. No presenta anillo. En la base, tiene una volva blanca o grisácea.

Sombrero: De 3 a 9 cm de diámetro. Superficie seca, aterciopelada, de color pardo amarillento a oliva, con frecuencia agrietada al secarse.

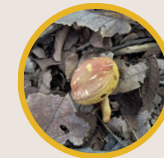
Himenóforo: De color amarillo brillante, volviéndose verde oliva.

Carne: Amarilla pálida, firme, ligeramente azulada al corte. Olor suave, agradable; sabor dulce o ligeramente a nuez.

Tallo: Cilíndrico, de color amarillo con tonos pardos.

Hongo viejo

Boletus subtomentosus



Sombrero: De convexo a plano, de color crema, beige o marrón claro y superficie lisa y algo

Láminas: Blancas a crema, adnatas o ligeramente pegadas al tallo.

Carne: Blanca, delgada, sin olor o sabor destacable.

Tallo: Largo, delgado, de blanquecino a marrón, sin anillo.



Hongo tejamanilero

Gymnopus dryophilus



La diversidad de hongos presentes en Tlalpuente es un reflejo de la riqueza ecológica del bosque y un recurso valioso que, con la identificación adecuada, puede disfrutarse de manera segura y responsable. Conocer sus estructuras, distinguir las especies comestibles y recolectarlas con cuidado nos permite valorar aún más este entorno y aprovechar sus sabores únicos sin afectar el equilibrio natural.

Para cerrar este recorrido por los hongos comestibles de la zona, te compartimos una receta sencilla que destaca su aroma, textura y cualidades culinarias.

La recolección e identificación de hongos silvestres conlleva riesgos. La información de este manual es de uso orientativo y su interpretación y aplicación es responsabilidad exclusiva del lector. Los autores no se hacen responsables por daños o consecuencias derivados de la recolección, preparación o consumo de hongos basados en este contenido.

Sopa de Boletus



Ingredientes:

Receta para 4 porciones

- 300 g de Boletus frescos
- 1 papa grande en cubos
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de mantequilla
- Perejil picado (opcional)
- 1 litro de caldo de pollo o verduras



Preparación:

- 1 Saltea la cebolla y el ajo en mantequilla hasta que queden tiernos.
- 2 Agrega los Boletus en trozos y cocínalos 5 minutos.
- 3 Incorpora la papa y mezcla.
- 4 Añade el caldo y cocina 20-25 minutos.
- 5 Sazona al gusto.
- 6 Puedes dejarla rústica o licuar una parte para espesar.
- 7 Sirve con perejil.

Es una receta clásica porque resalta el

aroma dulce y profundo del Boletus



Hongos comestibles



Hongos comestibles

