

GUÍA DE BOLSILLO

HONGOS COMESTIBLES MISIONEROS

Emanuel Grassi | Paula Álvarez | Victoria Vignale

Guía de bolsillo. Hongos Comestibles Misioneros.

Elaborado por:
Instituto Misionero de Biodiversidad.
www.imibio.misiones.gov.ar

Contenidos
Dra. M. Victoria Vignale, Ing. Paula F. Álvarez, Dr. Emanuel M. Grassi.
Impreso en Argentina
1ra Edición

Permitida la reproducción total o parcial, almacenamiento o carga de esta publicación (en cualquier formato) citando la fuente:
Instituto Misionero de Biodiversidad, 2021. Guía de bolsillo. Hongos Comestibles Misioneros. Primera Edición. Provincia de Misiones.

Autoridades Provinciales

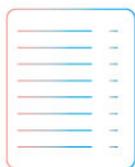
Gobernador de la Provincia:
Dr. OSCAR HERRERA AHUAD

Vice Gobernador de la Provincia:
Dr. CARLOS OMAR ARCE

Presidente de la honorable Cámara de Representantes:
Ing. CARLOS EDUARDO ROVIRA

Presidente del Instituto Misionero de Biodiversidad:
Mgter. Arq. VIVIANA ROVIRA





ÍNDICE

LEER ANTES DE COMENZAR	5
Buenas prácticas para la recolección sustentable de hongos comestibles silvestres	
PARASOL <i>Macrolepiota</i> sp.	6-7
OREJA DE JUDAS <i>Auricularia fuscusuccinea</i>	8-9
NÍSCALO <i>Lactarius deliciosus</i>	10-11
HONGO DE PINO <i>Suillus</i> sp.	12-13
PROPIEDADES NUTRICIONALES, CONSUMO Y CONSERVACIÓN	14-16
GLOSARIO	17-18
NOTAS	19-20





LEER ANTES DE COMENZAR

BUENAS PRÁCTICAS PARA LA RECOLECCIÓN SUSTENTABLE DE HONGOS COMESTIBLES SILVESTRES

Las siguientes indicaciones prácticas son indispensables para asegurar el futuro del recurso y ayudar a preservar los ambientes naturales donde se desarrollan los hongos, así como minimizar los daños al micelio cuando los recolectamos y garantizar que se aprovechen sus características al máximo en la cocina.



- Conocer la/s especie/s que se desean coleccionar.
- Tener una guía de recolección o fotografías de hongos de la región.



- Evitar recolectar hongos en lugares que puedan estar contaminados (rutas, veredas, cultivos intensivos).
- Recolectarlos cortando el pie, minimizando el daño al micelio en el sustrato.
- Nunca sacar todos los esporomas (dejar algunos sin cortar).
- Evitar la recolección si no van a ser consumidos o estudiados.
- Evitar recolectar los de apariencia inmaduros, podridos o atacados por insectos.
- Si fuese necesario limpiar los esporomas para su consumo, es conveniente no lavarlos con agua, basta con pasarles un paño seco.



- Utilizar canastas perforadas para permitir la dispersión de las esporas durante el traslado de los hongos recolectados.
- No mezclar en una misma canasta diferentes especies.
- Aplicar rápidamente métodos de conservación adecuados para contribuir a una mayor calidad de preservación.
- Asegurarse de que los hongos cosechados no sufran daños que los deje sin posibilidad de venta.



- Evitar el pisoteo en la zona de colecta.
- Tomar los puntos de localización.
- Registrar el peso por jornada de colecta.



PARASOL

Macrolepiota sp.

CLASIFICACIÓN

<> **DIVISIÓN**
Basidiomycota

≡ **ORDEN**
Agaricales

||| **FAMILIA**
Agaricaceae

↑↓ **ALTURA**
20-40 cm.

⊘ **DIÁMETRO**
10-20 cm.

⊙ **ESPORADA**
Blanca a crema

HÁBITAT



SUELO, en áreas abiertas como potreros, pastizales y en pinares.

TEMPORADA



Frecuente desde **MARZO** a **MAYO** (pueden observarse desde Noviembre).

OBSERVACIONES



Esbelto.
Solitario o en pequeños grupos.

PARASOL *Macrolepiota* sp.



ESPECIES MISIONERAS



ESPECIE TÓXICA SIMILAR *Chlorophyllum molybdites*

- Se observa frecuentemente en grupos, después de las lluvias de verano y otoño.
- En suelo de jardines o áreas urbanas.
- Su consumo produce síntomas gastrointestinales severos (diarrea y vómitos).

↑↓ **ALTURA**
10-15 cm.

⊘ **DIÁMETRO**
6-18 cm.

LAMINILLAS
blancas a crema con tonos verdosos al madurar y al secarse.





OREJA DE JUDAS

Auricularia fuscossuccinea

CLASIFICACIÓN

<> **DIVISIÓN**
Basidiomycota

≡ **ORDEN**
Auriculariales

||| **FAMILIA**
Auriculariaceae

⊗ **DIÁMETRO**
Hasta 12 cm.

HÁBITAT



Crece en ramas caídas, troncos, y tocones.
MUY ABUNDANTE.

TEMPORADA



Su frecuencia es **ANUAL**, normalmente luego de intensas lluvias.

OBSERVACIONES



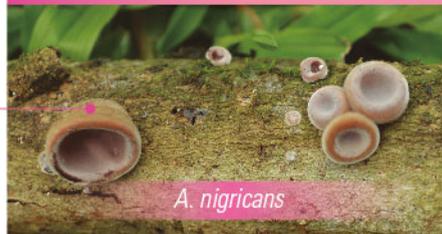
Cosmopolita.
Se encuentra en grandes grupos.
No consumir cuando se observen insectos o cambios de color en el esporoma.

OREJA DE JUDAS *Auricularia fuscosuccinea*



ESPECIES MISIONERAS

Cara externa aterciopelada



A. nigricans

Cara interna muy reticulada



A. delicata

TIP PARA CULTIVO:

Para tener producción todo el año, apilar ramas caídas donde se encuentren estos hongos y colocarlas en un lugar sombrío y húmedo. Luego de un mes sacarlas a la luz y regarlas para la producción de esporomas.



NÍSCALO

Lactarius deliciosus

CLASIFICACIÓN

⟨ DIVISIÓN
Basidiomycota

≡ ORDEN
Russulales

||| FAMILIA
Russulaceae

↑↓ ALTURA
3,5-10 cm.

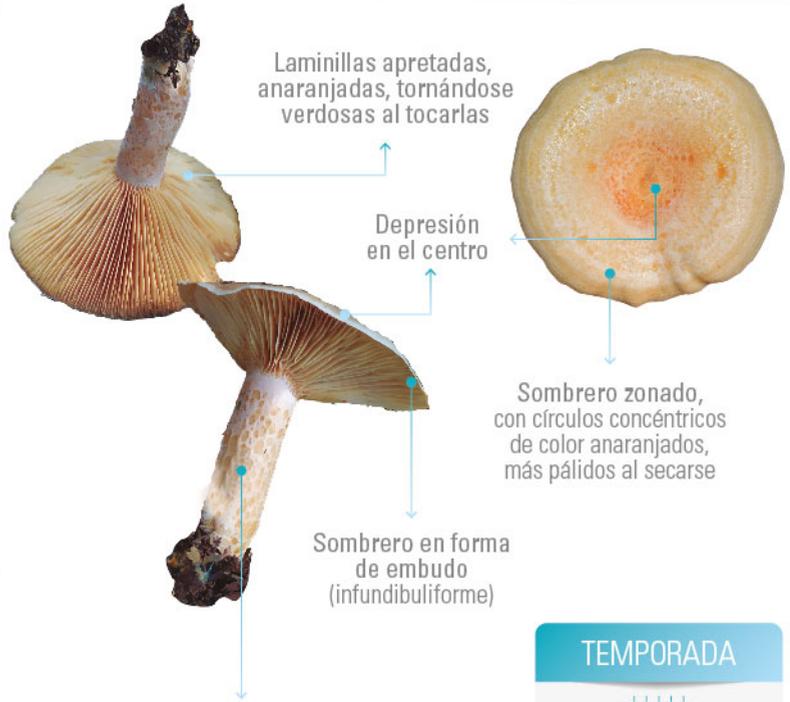
⊘ DIÁMETRO
3-10 cm.

⊙ ESPORADA
Castaño clara

HÁBITAT



SUELO, debajo de los pinos. (Forma asociaciones micorrizas con varias coníferas, especialmente con *Pinus* sp.)



Pie corto, cilíndrico, hueco, blanco y quebradizo (No posee anillo)

TEMPORADA



MUY ABUNDANTE en OTOÑO

OBSERVACIONES



Látex (líquido viscoso) que exuda al cortarse o lastimarse



El sombrero y el pie adquieren un color verdoso si se frota o se lastima (esto no influye en su comestibilidad)



No coleccionar ejemplares de más de 10 cm de diámetro



HONGO DE PINO

Suillus granulatus

CLASIFICACIÓN

<> **DIVISIÓN**
Basidiomycota

≡ **ORDEN**
Boletales

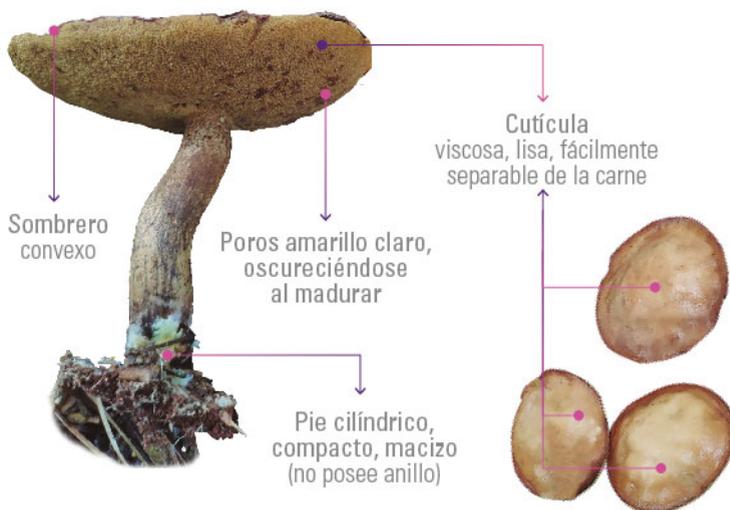
||| **FAMILIA**
Suillaceae

↕ **ALTURA**
2-6 cm.

⊘ **DIÁMETRO**
2,5-7 cm.

⊙ **ESPORADA**
Castaño clara

HONGO DE PINO *Suillus granulatus*



HÁBITAT



SUELO, debajo de los pinos.
(Forma asociaciones micorrízicas con varias especies de *Pinus*)

TEMPORADA



MUY ABUNDANTE en OTOÑO

OBSERVACIONES



Cosmopolita - Gregario

ESPECIE PRÓXIMA *Phlebopus* sp.

<> **DIVISIÓN**
Basidiomycota

≡ **ORDEN**
Boletales

||| **FAMILIA**
Boletinellaceae

↕ **ALTURA**
10-15 cm.

⊘ **DIÁMETRO**
Hata 15 cm.

⊙ **ESPORADA**
Castaño clara



HÁBITAT



SUELO de BOSQUE NATIVO
(NO en pinares)

TEMPORADA



MUY ABUNDANTE en OTOÑO



PROPIEDADES NUTRICIONALES

CONSUMO Y CONSERVACIÓN

PROPIEDADES NUTRICIONALES GENERALES

- Los hongos son ricos en **PROTEÍNAS**, que forman entre 19% y el 35% de su peso seco.
- Estas proteínas contienen los nueve aminoácidos esenciales requeridos por el ser humano.
- Bajo contenido graso.
- Buena fuente de **VITAMINAS**.
- Contienen entre el 47% y el 81% de **CARBOHIDRATOS**.
- Buena fuente de **MINERALES**, sobre todo potasio, fósforo, magnesio y sodio.
- La humedad oscila entre el 70% y el 95% del peso de los hongos frescos.

CÓMO CONSUMIRLOS Y CONSERVARLOS?

PARASOL *Macrolepiota* sp.



- *Conservación:* En heladera 3 - 4 días. Deshidratados. Escaldados y congelados hasta por 8 meses.
- *Consumo:* Gran potencial gastronómico. Salteados, sopas, salsas, rebozado (milanesa). Se suele desechar el pie por poseer consistencia muy fibrosa.
- *Combinación ideal:* Salteados sobre carnes.

OREJA DE JUDAS *Auricularia fucosuccinea*



- *Conservación:* Conservas (aceite, vinagre). Deshidratados (para rehidratar sumergir en agua tibia por 20 minutos).
- *Consumo:* Muy apreciados en la gastronomía oriental. Se deben rehidratar. Salteados, sopas, cremas, ensaladas, conservas.
- *Combinación ideal:* salteados con arroz o vegetales.

NÍSCALO *Lactarius deliciosus*



- **Conservación:** Conservas (aceite, salmuera, vinagre), escaldados y congelados hasta por 8 meses.
- **Consumo:** Muy sabrosos. Es necesaria la cocción. A la plancha, conservas, frito, asados, salteados.
- **Combinación ideal:** acompañante de platos fuertes (guisos, carnes).

HONGO DE PINO *Suillus* sp.



- **Conservación:** Deshidratados. Conservas. Escaldados y congelados hasta por 9 meses (aunque puede aumentar la textura gomosa).
- **Consumo:** Separar la cutícula viscosa del sombrero antes de su cocción. Es necesaria la cocción. Delicado sabor, ideal para guisos, estofados, cazuelas, rebozados, salteados, conservas.
- **Combinación ideal:** en salsas o salteados acompañando carnes o pastas.

ESCALDAR



Para trozos u hongos enteros de entre 3 y 4 cm sumergir en agua hirviendo y una vez que el agua vuelva a romper hervor dejar por 5 minutos. Finalizado el tiempo, retirar inmediatamente los hongos y enfriarlos bajo chorro de agua potable.



GLOSARIO

Cosmopolita: Que es común a gran número de países.

Cutícula: Membrana protectora que cubre el sombrero (píleo) de los hongos.

Escaldar: Técnica culinaria que consiste en llevar agua a ebullición y sumergir el alimento por un tiempo determinado, e inmediatamente después introducir el alimento en agua fría.

Especie: Es el nivel de clasificación más bajo y es que da el nombre del organismo en sí.

Espora: Es la unidad básica estructural de los hongos, capaz de germinar y producir otro cuerpo vegetativo o micelio.

Esporada: Conjunto de esporas.

Esporoma (cuerpo fructífero): Parte del cuerpo del hongo que porta las esporas sexuales y que comúnmente es la que se utiliza como alimento.

Fructificación: Etapa del desarrollo de los hongos en la cual se forma el esporoma o cuerpo fructífero.

Gregario: Que crece junto a otros.

Hábitat: Lugar natural en donde crece o habita una especie.

Laminillas: Sección vertical en la superficie inferior del píleo de los hongos Agaricales sobre la que se extiende el himenio.

Mamelón: Pequeña saliente carnosa semejante a un pezón que se halla en los sombreros de distintas especies de hongos.

Micelio: Cuerpo vegetativo de los hongos que les sirve para nutrirse y está constituido por hifas.



GLOSARIO

Micorriza/ asociación micorrícica: asociación simbiótica de un hongo con las raíces de plantas fanerógamas.

Poro: Tubo vertical en la superficie inferior del sombrero (píleo) de los hongos Poliporales sobre la que se extiende el himenio.

Sombrero (Píleo): Parte del hongo donde se alojan las esporas. Los píleos pueden ser de varias formas y estas pueden cambiar a lo largo del desarrollo y crecimiento.

Sustrato: Sitio, parte u organismo dentro del hábitat donde los seres vivos realizan parte de su ciclo de vida.



NO existe una regla fácil para diferenciar si un hongo es **COMESTIBLE** o **TÓXICO**.

Se necesita tener conocimientos en la identificación básica de hongos, utilizando buenos libros, referencias o guías de campo.

Si tenés dudas sobre la identificación de un hongo, es mejor **NO CONSUMIRLO**.





 www.imibio.misiones.gov.ar

 contactoimibio@gmail.com



CONSEJO FEDERAL
DE INVERSIONES



Misiones
PROVINCIA

