

Recolección sustentable de Hongos silvestres comestibles

Sustainable Collection of Wild Edible Mushrooms

María Fernanda Garcia Belardi

ISFD N°3. San Martín de los Andes. Neuquén- Argentina

fgbelardi@gmail.com

Para citar este artículo:

García Belardi, M. F. (2022). Recolección sustentable de Hongos silvestres comestibles. Revista de Educación en Biología, 25 (2), 80-90.

Resumen

Durante la temporada de otoño y primavera, en los bosques naturales o en plantaciones de pino de la región Andino- Patagónica, es frecuente la práctica de recolección de Hongos silvestres comestibles. Los hongos son considerados uno de los productos no maderables más característicos de la región, además de su reconocido rol ecosistémico poseen un valor alimenticio y medicinal que ha incrementado su consumo y cosecha durante los últimos años. El objetivo del presente texto es brindar una serie de recomendaciones que contribuya a la recolección sustentable de hongos silvestres comestibles, a fin de evitar un uso indiscriminado de los Bienes comunes de la Naturaleza.

Palabras clave: Hongos silvestres; Recolección sustentable; Valor comestible; Bosque

Abstract

During the autumn and spring season, in the natural forests or pine plantations of the Andean-Patagonian region, the practice of collecting wild edible mushrooms is common. Mushrooms are considered one of the most characteristic non-timber products of the region and, in addition to their recognized ecosystem role, they have a nutritional and medicinal value that has increased their consumption and harvest in recent years. The objective of this text is to provide a series of recommendations that contribute to the sustainable harvesting of wild edible mushrooms, in order to avoid indiscriminate use of the common goods of nature.

Keywords: Wild Mushrooms; Sustainable Collection; Edible Value; Forest

Recomendaciones para la recolección sustentable de hongos silvestres comestibles

Los hongos silvestres comestibles (HSC) están presentes en la dieta de muchas culturas desde hace varios siglos, actualmente se ha incrementado el interés por su consumo,

dado su valor alimenticio y medicinal. En la región de los bosques y plantaciones de pinos de la región Andino-Patagónica, se los considera productos no maderables (Barroetaveña, C. et al. 2016). Su recolección es realizada por pobladores y productores locales, ya sea para el consumo familiar o para su comercialización en ferias y mercados locales. Esta práctica puede resultar significativa desde el punto de vista de las economías regionales aunque se recomienda realizarla en forma sostenible a fin de minimizar los impactos negativos que pueda ocasionar.

Desde el punto de vista ecológico, los hongos son una pieza fundamental en la estructura y el funcionamiento de los ecosistemas. Según sus formas de vida, sus fuentes nutritivas e interacciones con otras especies se clasifican en: saprófitos, parásitos y simbióticos.

Los hongos saprófitos son los grandes descomponedores de la materia orgánica, proceso imprescindible para el ciclado de nutrientes en el suelo. Generan importantes reservorios de carbono, crucial para mitigar los efectos del cambio climático.

La morilla (*Morchella intermedia*) es un hongo saprófito del Bosque Andino-Patagónico, crece durante la primavera, generalmente en los claros de los cipresales y en lugares donde hubo disturbios generados por los incendios. Es comestible y puede resultar sobreexplotada por su alto valor culinario. Se recomienda no consumirlas frescas y sin cocinar (Barroetaveña et al. 2017 y Pose et al. 2018).

Otros grupos de hongos establecen valiosas asociaciones con especies vegetales. Los hongos parásitos se desarrollan sobre los tejidos vivos de los árboles que les sirven de hospedantes; como el caso del hongo formador de agallas llao-llao (*Cyttaria harioti*) o el pan de indio (*Cyttaria darwinii*), parásitos de las especies del género *Nothofagus*. Estos hongos se pueden ver en primavera-verano, su aroma agradable y su sabor dulce le otorgan valor comestible. Las comunidades originarias de la región patagónica de Argentina y del Sur de Chile los utilizan en la elaboración de una bebida alcohólica fermentada y otras preparaciones culinarias. La lengua de vaca (*Fistulina hepatica*) es otro tipo de parásito de las especies de *Nothofagus*, crece durante el otoño de manera solitaria sobre árboles vivos o en descomposición. Por sus características organolépticas y consistencia carnosa es considerada una especie con interés culinario (Barroetaveña et al. 2017 y Pose et al. 2018).

Los hongos simbióticos, como los líquenes y las micorrizas, cumplen un rol ecológico particular. Los líquenes son muy comunes en los bosques patagónicos, su presencia y abundancia es considerada un buen indicador ambiental, dado que suelen ser muy sensibles a los contaminantes ambientales. En el caso de las micorrizas, las hifas forman una extensa red subterránea que la interconecta a las raíces de las plantas de la misma o de distinta especie. Esta asociación planta-hongo se comporta como un superorganismo; asegura el flujo de nutrientes, agua, señales de alerta e información entre las especies para mantener el equilibrio dinámico de los ecosistemas boscosos. El changle (*Ramaria patagónica*) se desarrolla en grupos sobre el suelo donde predominan especies de *Nothofagus*, con las que establecen asociaciones micorrícicas. Su olor suave y buen sabor le otorga valor comestible (Barroetaveña et al. 2017 y Pose et al. 2018).

En el caso de las plantaciones forestales de pino (*Pinus* spp.), el incremento y desarrollo de la superficie forestada de los últimos años genera un aumento de especies micorrícicas que crecen asociados a ellos. Uno de los más representativos y buscados son los llamados hongos de pino (*Suillus lakei*, *Suillus luteus*, *Suillus granulatus*) que se cosechan para su consumo durante el otoño. Estas especies presentan un sabor agradable, se aconseja no consumirlas frescas dado que pueden producir malestares gastrointestinales (Barroetaveña et al. 2016).

Resulta relevante comprender la biología de los hongos, a fin de realizar una recolección que no afecte la regeneración de las especies más buscadas por su valor comestible. Por otra parte, es importante la adecuada identificación y colecta de los ejemplares, a fin de evitar trastornos en la salud de las personas.

Los hongos silvestres incluyen especies con fructificaciones grandes y visibles. Pertenecen al grupo de los Macrohongos (Reino Fungi) y presentan una amplia diversidad de estructuras y ciclos biológicos (Gamundi et al. 2002; Barroetaveña et al. 2017; Pose et al. 2018). Es conveniente recordar que al auténtico hongo generalmente no lo vemos; los filamentos microscópicos llamados hifas se entrelazan formando el micelio; una red subterránea que se desarrolla dentro del sustrato. Cuando el micelio crece puede originar un nuevo individuo idéntico al original o puede ocurrir que las células de hifas cercanas con distinta característica genética se unan y desarrollen una estructura productora de esporas, denominada: fructificación, esporoma, seta o carpóforo. En el momento en que las condiciones ambientales son óptimas, las esporas que caen al suelo y forman un nuevo micelio.

Las fructificaciones están formadas por una parte estéril (píleo) y una fértil (himenio). Según las especies, el himenio puede disponerse en poros o en laminillas y tener distintas características (color, tamaño, forma, textura, consistencia, etc.). Las fructificaciones se desarrollan en determinada época del año (otoño o primavera) según condiciones ambientales favorables. Esa "parte visible", que se puede observar sobre el suelo o debajo de él, en los troncos de los árboles vivos o muertos, es la que se recolecta para su consumo.

Para asegurar la reproducción de los hongos es importante seguir las siguientes recomendaciones (Barroetaveña et al. 2017; Pose et al. 2018). En primer lugar: no tirar ni arrancar la fructificación. Con un cuchillo afilado se la corta a unos centímetros de su base para asegurar que el micelio permanezca en el sustrato. A su vez, para su acopio y traslado, las fructificaciones se colocan en un canasto o recipiente similar evitando que queden apretadas o aplastadas; de esta manera, se asegura la dispersión de las esporas. No se sugiere utilizar bolsas de plástico en esta tarea, además de ser contaminantes, aceleran la putrefacción de los hongos por su alto contenido en agua.

Tampoco es aconsejable utilizar un mismo recipiente para la recolección de ejemplares de especies diferentes. Es primordial recolectar únicamente aquello que va a consumirse y evitar arrasar con todo los especímenes que se encuentran. No es recomendable recoger ejemplares muy maduros, con falta de turgencia o de coloración, ni que estén inmaduros dado que estos últimos necesitan unos días más para su cosecha.

Las especies de HSC poseen un alto valor nutricional; con un elevado contenido de proteínas y bajo porcentaje de grasas. Son una buena fuente de minerales, fibras, vitaminas y complejos bioactivos, que les otorga propiedades antioxidante, inmunológica, antibiótica, entre otras. Su valor comestible se realiza de acuerdo a las propiedades organolépticas de las fructificaciones; aunque es fundamental verificar que los ejemplares que se recolectan no sean tóxicos o venenosos (Barroetaveña et al. 2017; Pose et al. 2018).

Para la identificación de especies, los micólogos se valen de la observación de estructuras macroscópicas (píleo, himenio, láminas, anillo, etc.); propiedades organolépticas de las fructificaciones (tamaño, textura, aroma, color) y estructuras microscópicas (hifas y esporas). Es importante tener en cuenta estas cuestiones dado que solo una pequeña cantidad de especies producen fructificaciones aptas para el consumo humano (Gamundi et al. 2002; Barroetaveña et al. 2017; Pose et al. 2018).

El/la recolector/a debe tener claro que no hay reglas generales para establecer cuáles especies son venenosas, tóxicas o comestibles. Es frecuente confundir las especies que tienen una apariencia similar; como el caso de la falsa morilla (*Gyromitra antártica*) con la Morilla (*Morchella* sp.) o el *Paxillus involutus* con los hongos de pino (*Suillus* sp.). Incluso un mismo género puede albergar tanto especies comestibles como tóxicas o venenosas (Gamundi et al. 2002; Barroetaveña et al. 2017; Pose et al. 2018).

Las intoxicaciones se producen generalmente por falta de información y representan un riesgo para la salud. La toxicidad se produce cuando se ingieren ejemplares que contienen sustancias que no pueden ser digeridas y metabolizadas por los humanos y provocan diversos trastornos, que van desde molestias gastrointestinales hasta la muerte. Por ello, es conveniente reconocer de manera certera cuál es la especie comestible; y en caso contrario, evitar su recolección y consultar a un/a especialista o una guía de campo que ayude a su reconocimiento. Dentro de los hongos tóxicos y/o venenosos registrados en la región se encuentran: *Amanita muscaria*, *Amanita phalloides*, *Ramaria flaccida*, *Lactarius torminosus*, *Paxillus involutus*, *Russula sardonia*, *Gyromitra antartica* (Gamundi et al. 2002; Pose et al. 2018).

Una vez cosechados es importante limpiarlos correctamente, eliminar los restos de tierra, hojas e insectos, previo al secado o cocción. Estos pasos son fundamentales para evitar intoxicaciones. Si la recolección fue posterior a las lluvias, seguramente posean mayor contenido de agua; en ese caso, es recomendable cortarlos y secarlos para consumirlos luego. Tampoco es aconsejable consumir hongos en exceso, ni aquellos que estén sobremaduros o en estado de degradación ya que pueden generar malestares gastrointestinales (Barroetaveña et al. 2017; Pose et al. 2018).

Es primordial considerar que la recolección de HSC puede verse afectada por la demanda creciente sobre estos Bienes comunes de la Naturaleza. Un/a recolector/a responsable debe recordar que estos crecen de forma silvestre sobre diversos sustratos del bosque y su recolección se realiza en ambientes naturales. Es esencial que al llevar a cabo esta tarea, pueda reconocer las características y el hábitat donde se encuentran las especies. Respetar la temporada de cosecha y las normas de recolección mencionadas.

Evitar la sobreextracción de especímenes para no afectar su regeneración. Eludir la recolección en sitios contaminados. Y minimizar el impacto que genera esta práctica sobre los sitios de recolección evitando el pisoteo excesivo y el dejar basura.

Referencias bibliográficas

Barroetaveña, C., Toledo, C., Rajchenberg, M. (2016). Hongos comestibles silvestres de plantaciones forestales y praderas de la región Andino patagónica de Argentina. Esquel: CIEFAP.

Barroetaveña, C., Toledo, C., Rajchenberg, M. (2017). Hongos comestibles silvestres de los bosques nativos de la región Andino patagónica de Argentina. Esquel: CIEFAP.

Gamundi, I.J., Horak, E. (2002). Hongos de los Bosques andino-Patagónicos. Buenos Aires: Vazquez Mazzini ed.

Pose, M.M., Garcia Belardi, M.F., Soto Chidiak, M.G., Pampiglioni, A. L. y Bravo, F.M. (2018). Guía Didáctica de Hongos de Patagonia Norte. San Martín de los Andes: De La Grieta.