

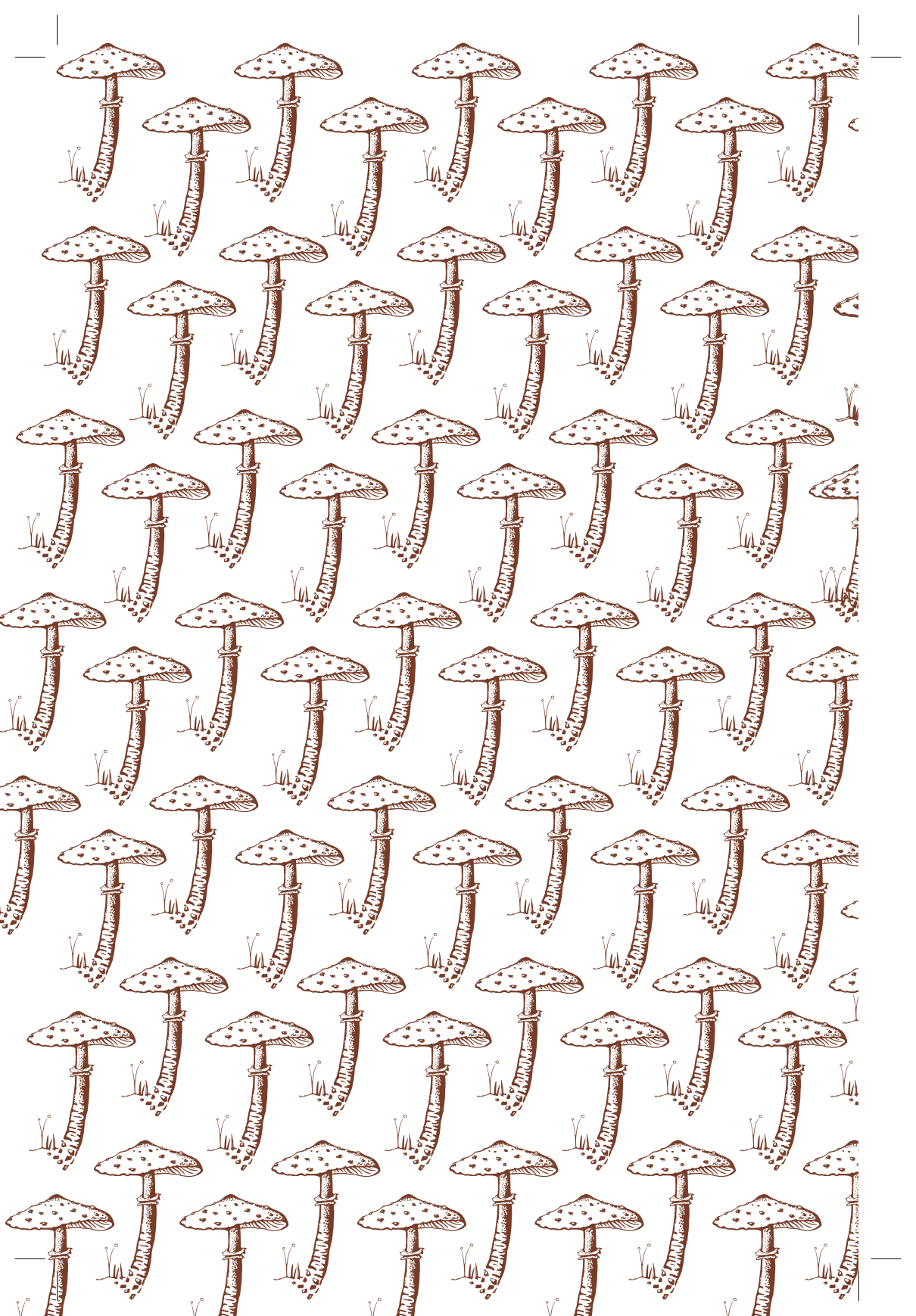
Michelle Campi • Alejandro Servián



HON GOS

SILVESTRES Y COMESTIBLES DE
PARAGUAY Y ALGUNAS RECETAS

Ilustraciones de Laura Sánchez





Servián, Alejandro; Campi, Michelle. Asunción, Paraguay.
Hongos silvestres y comestibles del Paraguay y algunas
recetas.

1a Edición. 2020. Asunción, Paraguay.
56 páginas. 15 x 21 cm.

ISBN 978 - 99967 - 0 - 922 - 7

1. Gastronomía. 2. Biología. 3. Cocina. 4. Ciencias



Hongos silvestres y comestibles de Paraguay y algunas recetas

Autores: Michelle Campi, Alejandro Servián

Ilustraciones: Laura Sánchez

Diseño y maquetación: Paolo Herrera

Corrección: Belén Cantero

....

Impreso en AGZ

Septiembre de 2020

Asunción, Paraguay



HONGOS

SILVESTRES Y COMESTIBLES DE
PARAGUAY Y ALGUNAS RECETAS

Michelle Campi • Alejandro Servián

Ilustraciones de Laura Sánchez





“Ha llegado la hora de acabar con su mala reputación. Los hongos son los auténticos guardianes de los ecosistemas, el sustrato invisible de la vida en el planeta. Son la inteligencia natural de la Tierra, nuestra última gran esperanza. Las soluciones están literalmente bajo nuestros pies, y aún no lo sabemos”.

Paul Stamets

A simple vista, todo cuerpo consta de dos partes, una visible y una invisible. Este trabajo no es una excepción, da la sensación a priori de encontrarnos ante un desconocido y complejo estudio botánico {*Coprinus comatus (Seta de tinta): Tiene un himenio laminar, con láminas apretadas blanquecinas a grisáceas cuando es joven, delicuescente de coloración negra cuando llega a la madurez. Su estípíte es central...*} o consultando un excéntrico recetario culinario {*La carne recuerda al sabor y textura de un bife de pollo, es conveniente colectarlos y consumirlos cuando joven, y no acompañarlos con bebidas alcohólicas...*}.

Pero la simple vista no es más que eso, simple. El reino de los hongos, de todos los reinos conocidos es el más ajeno, invisible y diverso con el que convive el hombre, a ciencia cierta no podemos precisar dónde saldrán, cuántos y cuándo, serán comestibles, alucinógenos o tóxicos ¡Cuántas interrogantes! Pero que un hongo del Bosque Atlántico del Paraguay tenga sabor a bife de pollo o grasa asada una vez sometido a la cultura del fuego, justifica sobradamente embarcarse en la aventura de lo invisible.

Cuando en el año 2008 iba con mi amigo Alberto Bonnet (QEPD), ermitaño suizo aregüeño, como se definía, a buscar hongos comestibles (¡eran SUILLUS, lo aprendí con esta guía!) a orillas del lago Ypacarai, él los conservaba en salmuera o nos los comíamos frescos al brasero en su ranchito, tenía la sensación de estar en la mesa con Don Quijote y esa no era más que una quijotada; pero no, varios años después esta guía demuestra que con mucha valentía y un espíritu desatado, existen muchos mundos, muchos reinos aún por reconocer y de los cuáles aprender.

Ignacio Fontclara

Los hongos atraviesan toda la gastronomía, formando parte de expresiones culinarias en cada región del mundo. En algunos casos, estos hongos no son observables a simple vista, pero se encuentran presentes en ingredientes o platos tan representativos como la salsa de soja en Asia, el salame en Italia, la chicha en Paraguay, la cerveza en Alemania, hasta en una galleta de la despensa del barrio. Están en todos lados y distintas culturas aprendieron a usarlos para crear infinitos sabores.

En otros casos más conocidos, como el champiñón o el shiitake, los hongos presentan un cuerpo visible al ojo humano, y la costumbre de recolectarlos en su estado silvestre existe alrededor del mundo hace miles de años. Son parte de platos típicos y de rituales religiosos y su comercialización es hasta hoy en día una forma de sustento económico para ciertos pueblos.

El pueblo tupi guaraní por ejemplo, cuya población se extendía por gran parte del territorio paraguayo, los consumía regularmente y cuenta con palabras muy

específicas para nombrar hongos de especies comestibles, algunas de las cuales incluso hacen referencia a su sabor. La palabra “urupe” es utilizada como prefijo para nombrar a todos los hongos. “Urupe-tinga” es un hongo blanco de la especie *Cantharellus*; “urupe-nambi” es un hongo de la especie *Polyporus*, y “Urupe-ro” es un hongo amargo de la especie *Agaricus*.

Sin embargo, el uso de estos hongos en la alimentación regional fue diluyéndose hasta casi desaparecer. Es importante entender que nuestra “comida típica paraguaya” es una cocina relativamente nueva y predominantemente criol *criolla*; es decir, es resultado del proceso de colonización de los pueblos indígenas. Aunque tras este proceso ciertamente sobrevivieron muchos ingredientes de uso milenario, como el maíz, la mandioca, el poroto; los hongos que alguna vez alimentaron a los pueblos originarios, hoy en día se convirtieron en un misterio, como otros tantos conocimientos perdidos en el genocidio americano.

Esta guía de hongos silvestres y comestibles del Paraguay, pretende ser una herramienta para que los cocineros y cocineras, en casa o en un restaurant, recuperemos la riqueza que tenían los pueblos originarios y que seguimos teniendo a nuestros pies.

Basado en la investigación gestada por Michelle Campi y su equipo en la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales de la UNA, este material es un claro ejemplo del aporte científico al mundo de la gastronomía. La ciencia abre (o reabre en este caso) una vez más nuevas puertas para quienes buscamos explorar el universo del sabor.

Avanzar en esta relación recíproca que une científicos y científicas con cocineros y cocineras es la tarea pendiente; expandamos las fronteras de nuestra cocina mirando para adentro.

Alejandro Servián

*

Tallado en roca realizado por los guaraníes de la
Misión Jesuítica de la Santísima Trinidad, fundada en 1706.
Fotografía tomada en el Museo de la Ruinas de Trinidad (Itapúa) en 2019.







LA GUÍA

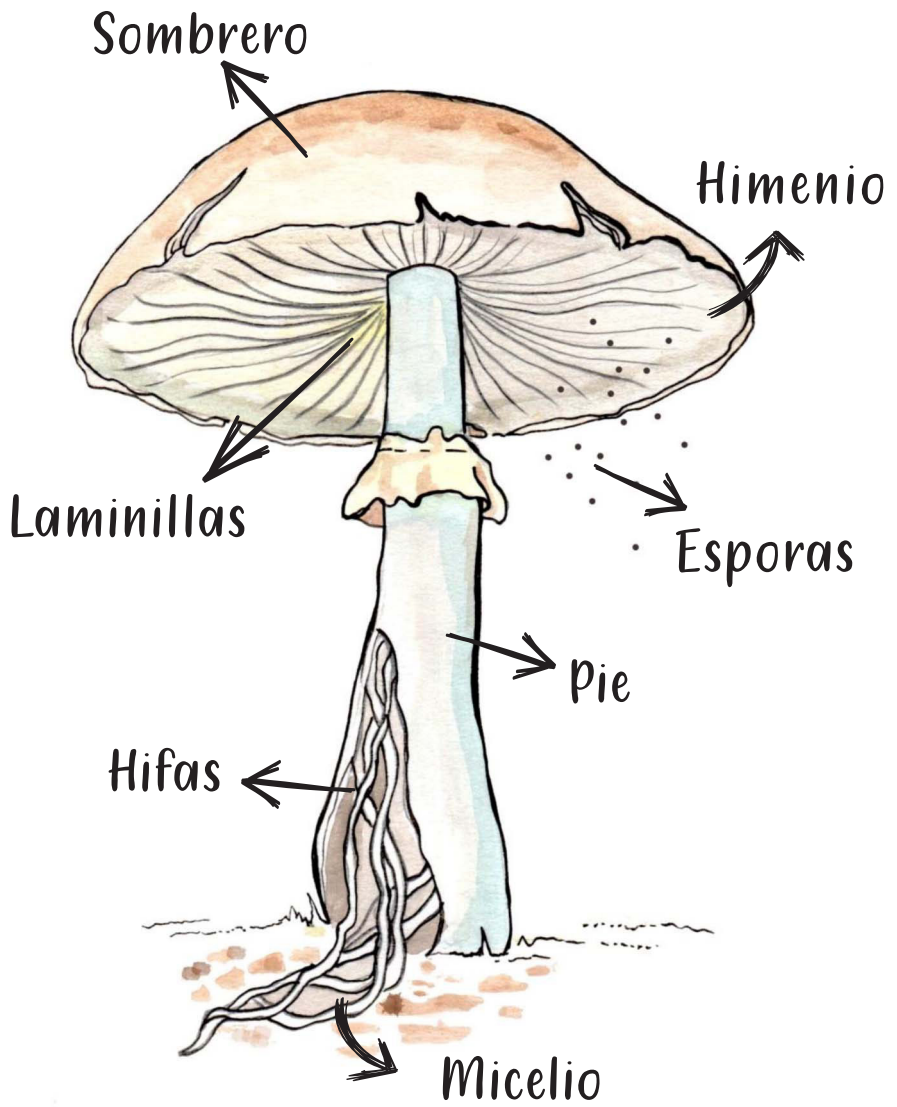
Al contrario de lo que solemos pensar, los hongos no son parte del reino vegetal. Los hongos se alimentan por absorción, a diferencia de las plantas que se alimentan por fotosíntesis. y se los clasifica en un reino aparte: el **Fungi**.

No tienen raíz, tallo, ni hojas. Lo que comemos del champiñón u otras especies, lo que usualmente llamamos “seta” u “hongo”, es realmente sólo una parte del hongo, es su estructura reproductiva, su “cuerpo fructífero”. Como analogía podemos imaginarnos un árbol de mandarinas; la fruta de la mandarina sería la seta y el árbol en sí, con el tronco, las ramas, hojas y la raíz, sería el resto del hongo. Esta parte “invisible” del hongo está formada por filamentos denominados **hifas**, que se ramifican y se unen entre sí formando una red subterránea inmensa. Esta red llamada **micelio** funciona como una especie de autopista biológica, que conecta entre sí el reino vegetal, y que muchos científicos llaman “el internet del bosque”, ya que permite que las plantas puedan comunicarse, nutrirse o hasta lastimarse a través de ella.

La seta está formada por: el **sombrero** o **píleo**, que es la parte superior más llamativa, y cuyo tamaño, forma y color varía de acuerdo a la especie; y el **pie** o **estípite** (en el caso de ser setas con pie), que sostiene al sombrero. Bajo el sombrero está la zona donde se producen las **esporas**, denominada **himenio**, que según la especie puede estar formado por **laminillas**, **tubos** o **poros**. Las esporas al caer al suelo, germinan y forman nuevas setas.

Estos cuerpos reproductivos vienen en todos los tamaños, colores y sabores. Los hay carnosos, como la mayoría de los comestibles, y otros bastante duros que aunque no sean comestibles, pueden tener un alto valor medicinal.

Se estima que existen aproximadamente de 2,2 a 3,8 millones de especies de hongos alrededor del mundo, de las cuales solo el 5% han sido correctamente clasificadas por la ciencia. (Hawksworth & Lücking, 2017)





RECOLECTANDO HONGOS

Las dos principales reglas para recolectar hongos son:

—> **JAMÁS consumir un hongo si no estamos absolutamente seguros de que es comestible.**

No existe ninguna regla general para identificar un hongo comestible de uno tóxico. Al buscar hongos nuestra única opción es conocer profundamente la especie que estamos buscando.

—> **No provocar ningún daño a la naturaleza.**

Destruir el ambiente donde se encuentran los hongos con el fin de recolectarlos es una contradicción, ya que ellos dependen del ecosistema donde viven para seguir reproduciéndose. Tampoco podemos matar hongos desconocidos o que consideremos venenosos. Los hongos cumplen un papel en la naturaleza aunque nosotros desconozcamos cuál.

Otros consejos importantes:

—> La mejor forma de recolectar hongos del suelo es haciendo palanca con el cuchillo colectando toda la seta. Si está en madera cortamos el hongo desde la base con la navaja.

—> Una vez que tengamos los hongos, debemos colocarlos con el himenio (zona inferior del sombrero) hacia abajo dentro de la cesta. Esto permite que las esporas se dispersen y se evita la introducción de arena.

—> Evitar recoger hongos que sean demasiado jóvenes para no confundirnos con otras especies.

—> Evitar recoger hongos demasiado maduros. En su interior pueden estar pudriéndose, y suelen resultar pesados al estómago.

—> Nunca utilizar rastrillos, palas o azadas para descubrir la capa superficial del suelo y así encontrar hongos. Esto destruye los micelios y altera el balance del suelo.

—> No tenemos que recoger más hongos de los que seamos capaces de consumir en unos pocos días, ya que se deterioran rápidamente. A menos que tengamos un plan para conservarlos de otra manera.

—> **No consumir hongos silvestres crudos.**
Cocinarlos siempre.

Herramientas básicas para conseguir los hongos que queremos y mantener el equilibrio natural del lugar que visitamos:

- > **1. Canasta (preferentemente de mimbre):** esta airea los hongos y evita que fermenten en el camino de vuelta a casa. Además, las aberturas que tienen, permiten ir dispersando las esporas. Que la canasta sea rígida ayuda a que los hongos no se golpeen entre sí y se aplasten.

- > **2. Cuchillo bien afilado o una navaja:** para colectarlos ya sea del suelo o de la madera.

- > **3. Bolsas de papel madera:** para separar aquellos de cuya identidad no estamos seguros, así evitamos la contaminación cruzada.

- > **4. Lupa:** para ver mejor algunos detalles que diferencian a especies similares.
- > **5. Agua:** suficiente para mantenernos hidratados. Buscar hongos puede llevar su tiempo.
- > **6. Teléfono:** con carga suficiente para casos de emergencia. Si nos perdemos en el monte, mejor que sea con un teléfono en la mano.
- > **7. Regla:** para medir las dimensiones de los hongos y ayudar a su identificación.





LOS HONGOS

Oudemansiella canarii Chancho del bosque

Tiene un sombrero de 1,5 a 8,5 cm de diámetro, de forma convexa a plano convexa. Su color es variable: castaño avellana cuando joven a blanco grisáceo cuando maduro. La superficie del sombrero es lisa a rugosa y sin pelos; cuando está fresco es húmedo a viscoso y está recubierto por escamas¹ que forman pequeños discos irregulares de color castaño oscuro y se agrupan en mayor cantidad en el centro, dispersándose hacia el borde del hongo. Por debajo del sombrero presenta láminas blancas cuando está fresco, y amarillentas cuando seco, anchamente dispuestas. Cuenta con un pie central a excéntrico, cilíndrico a curvo que se ensancha hacia la base. Su base es bulbosa a sub-bulbosa. Su carne es delgada a ancha y blanquecina. De agradable sabor, muy parecido a la panceta.



Dónde y cuándo:
Se los encuentra en troncos en descomposición,
después de las lluvias.

1. Escama:
pequeña lámina dura que envuelve
y preserva el hongo



Auricularia nigricans

Su cuerpo reproductivo tiene forma de oreja, cóncavo de 0,4 a 5 cm de diámetro, con pie lateral rudimentario o sin pie.

Tiene una consistencia gelatinosa-cartilaginosa cuando fresco, y dura-quebradiza cuando seco. Crece en grupos grandes.

Su cuerpo es delgado, de 1 a 2 mm de anchura.

La superficie superior es de color marrón rojiza, cubierta por pelos densos blanquecinos cuando fresco, oscureciéndose a castaño oscuro a negro cuando seco. Su cara interna no tiene pelos y es de color vino tinto cuando está fresco, volviéndose negro cuando se seca. Con bordes enteros, recurvados cuando joven, tornándose ondulado a lobulado en su madurez.

Tiene sabor picante cuando crudo, y se lo puede comer en ensaladas, al vapor o en caldos.



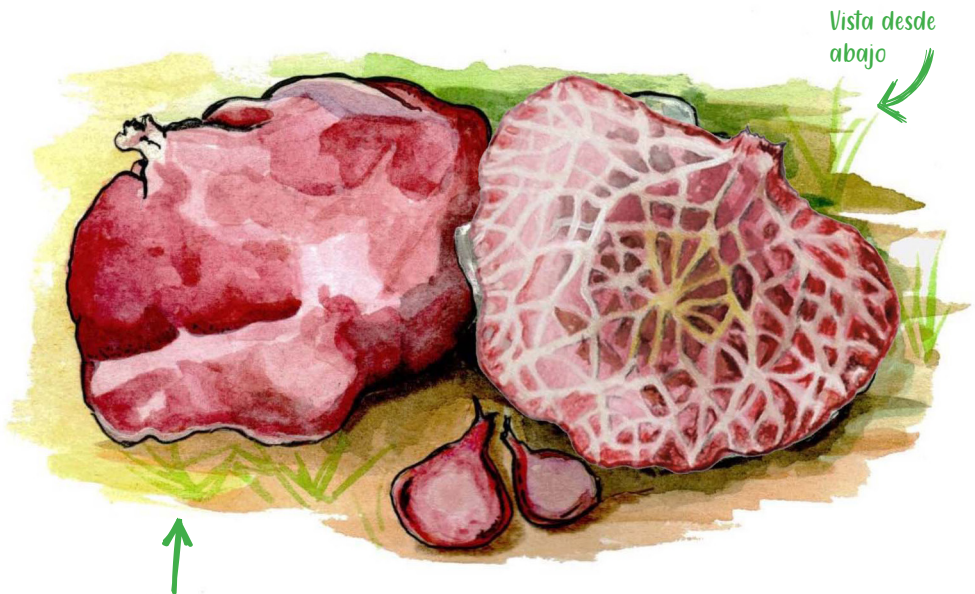
Dónde y cuándo:
Los encontramos sobre troncos muertos, frecuentemente asociado a mangos y chivatos. Esta especie necesita mucha agua para fructificar por lo que se los halla a menudo en época de lluvias en primavera y verano.

Auricularia delicata

La superficie superior es finamente aterciopelada, de colores que varían, cuando frescos pueden adquirir tonalidades bordó a rosáceas, cuando maduran se vuelven beige a amarillentas.

Su cuerpo reproductivo tiene forma de oreja, y sus dimensiones van de 0,5 a 6 cm de diámetro. De textura suave y gelatinosa cuando son jóvenes, y duros y quebradizos, cuando viejos.

La superficie interna presenta estrías con un relieve marcado en forma de venas que forman una red de color blanquecino a pardo amarillento de textura finamente aterciopelada.



Dónde y cuándo:

Crece en conjuntos adheridos por la base de forma lateral al sustrato².
Crece sobre troncos y ramas caídas, aunque en ocasiones podemos hallarlos sobre el musgo que crece en árboles vivos. Los encontramos en los meses lluviosos de primavera y verano.

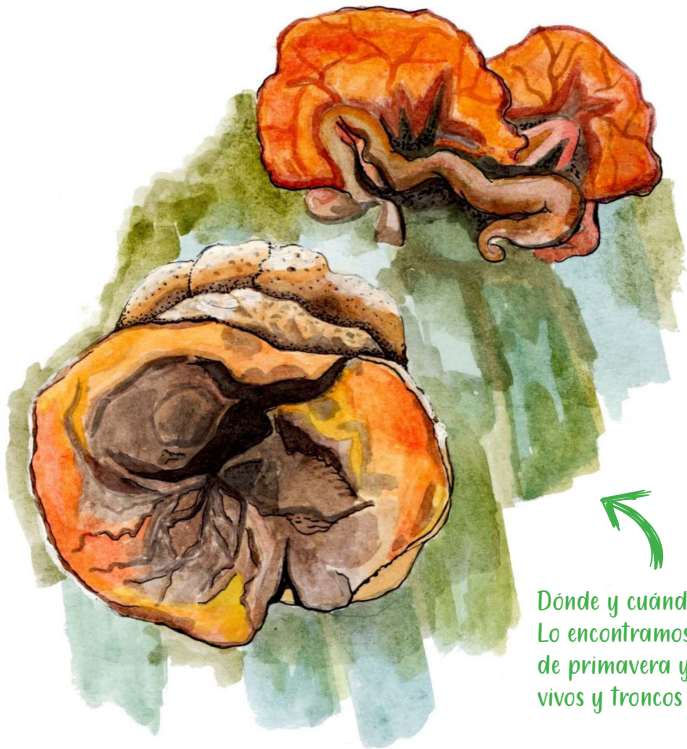
2. Sustrato:

Medio en donde crece el hongo

Auricularia auricula

Oreja de Judas

Su cuerpo reproductivo mide de 3 a 8 cm de diámetro. Al principio tiene forma de copa, después de oreja más o menos regular y al final se transforma en una masa elástica, gelatinosa, muy irregular, ondulada y con pliegues. De margen curvado ondulado y lobulado en la madurez. Su cara externa es convexa y tiene vellos, con arrugas o pliegues, de color pardo rojizo a pardo oliváceo y al final casi negra. La cara interna es cóncava, de color mate, con leves arrugas más marcadas en ejemplares viejos, del mismo color que la cara externa. Se fija al sustrato directamente o a través de un pequeño pie. Tiene la carne elástica, gelatinosa, translúcida y de color pardo-rojiza. Esta se seca con facilidad volviéndose dura y frágil, pero al hidratarse con la humedad recupera su forma y textura. Se la conserva secándola y en agua tibia recupera enseguida su textura original. Sabor dulce y olor a hongo.



Dónde y cuándo:
Lo encontramos en los meses lluviosos de primavera y verano en árboles vivos y troncos en descomposición.

Calvatia rugosa

Su cuerpo reproductivo tiene de 2 a 7 cm de diámetro y de 2 a 6 cm de alto, con forma globosa/subglobosa³ o de pera. Tiene una protuberancia rugosa fruncida, de donde nace un pie delgado parecido a una raíz de color castaño oscuro. La superficie externa del sombrero tiene una textura granulosa, frágil, delgada, de color mostaza, opaca con pequeñas manchas anaranjadas. Su cara interna es lisa, suave y muy fina, de color verde olivo a ocre cuando está maduro. Son comestibles cuando están inmaduros, con un color blanco a crema en cambio cuando están maduros, las esporas se vuelven de un color naranja rojizo o verde olivo. Las esporas se utilizan como cicatrizante de heridas, tienen propiedades antimicrobianas y antifúngicas.



3. Subgloboso:
de forma casi globosa



Dónde y cuándo:
Se encuentran en pastizales
u hojarascas en los meses de
primavera y otoño.



Calvatia cyathiformis

Su cuerpo reproductivo tiene forma globosa de 5 a 12 cm de diámetro y 4 a 10 cm de altura, algo aplastada o en forma de pelota. Su superficie es lisa, primero de color blancuzco, pero pronto pardovinoso, purpúreo-violáceo. Con una textura cuarteada en la que se forman placas poligonales que se resquebrajan o fracturan al madurar, liberando el polvo esporal.

Con el correr del tiempo, la parte superior se desintegra y queda la parte inferior formando una típica copa llena de polvo que contiene las esporas. Sin pie aparente o con un pie corto y grueso.

Su carne es esponjosa. Su gleba⁴, que es blanda, al principio es blanca, después pulverulenta⁵ y púrpura violácea. Se los tiene que consumir cuando inmaduros y jóvenes.



Dónde y cuándo:

Se encuentran en pastizales y arenales.

Fructifican durante los meses de primavera y otoño.

4. Gleba: carne interior

5. Pulverulenta: que se presenta en forma de polvo

Coprinus comatus

Seta de Tinta

Su cuerpo reproductivo está compuesto por un pie central, de hasta 15 cm de longitud. El píleo, de forma elipsoidal a ovoide, mide de 2,4 a 4,5 cm de diámetro y tiene de 4 a 12 cm de longitud. No se observa su pie cuando es joven, ya que 2/3 del mismo suele encontrarse cubierto, aunque a medida que madura va expandiéndose. El ápice está cubierto por escamas a modo de disco con coloración parda. Su piel es blanca, fibrilada y con escamas amplias verticales, blanquecinas cuando es joven y castañas cuando está maduro.

Tiene un himenio con láminas apretadas, blanquecinas a grisáceas cuando es joven y delicuescente de coloración negra cuando llega a la madurez. Su estípite es central, hueco, de 5 a 13 cm de longitud y de 1,5 a 2,5 cm de diámetro, va ensanchándose hacia la base, de color blanquecino cubierto de escamas que van oscureciéndose al madurar. Tiene olor fúngico suave. Es de sabor agradable y textura delicada, siempre y cuando solo se recolecten ejemplares totalmente blancos. Consumir preferentemente cuando joven.

↗
Dónde y cuándo:
en zonas modificadas por el hombre, como
pastizales de ganado y márgenes de caminos,
en los meses de otoño y primavera.



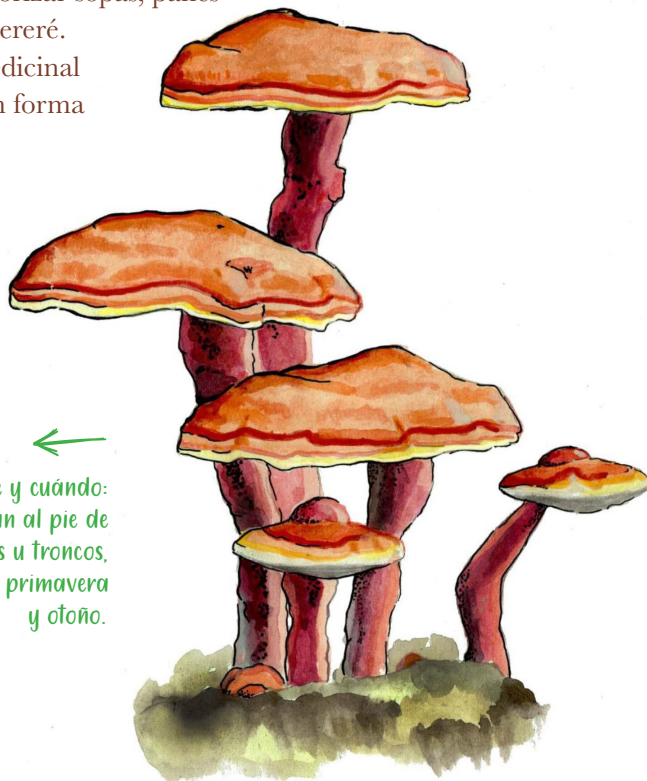
Ganoderma lucidum

Su sombrero es convexo-aplanado, con una forma de abanico más o menos circular de 3 a 15 cm de diámetro. La parte de arriba se encuentra cubierta por una capa resinosa fina, dura, lisa y brillante como la laca, de color amarillo anaranjado o marrón rojizo.

Su margen es curvado para adentro, ondulado, de color amarillento de joven y de viejo es blanquecino. En la parte de abajo se ven los poros de color crema. Tiene un pie lateral, corto, que forma con el sombrero un ángulo recto, brillante, de aspecto lacado y del mismo color que el sombrero. Su carne está compuesta por una trama fibrosa esponjosa de joven, después dura, de color pardo. Tiene un sabor amargo y olor fúngico agradable. No se puede consumir directamente como otros hongos, por la dureza de su carne, se lo puede hervir por un buen tiempo o se lo puede deshidratar para luego procesar y hacer un polvo que sirve para saborizar sopas, panes o hasta el mate y tereré.

Esta especie es medicinal y se lo consume en forma de infusiones.

←
Dónde y cuándo:
se encuentran al pie de
árboles viejos u troncos,
en los meses de primavera
y otoño.



Laetiporus gilbertsonii Pollo del Bosque

Su cuerpo reproductivo tiene una forma de abanicos dispuestos en repisas que tienen de 23 a 26 cm de diámetro y de 9 a 16 cm de longitud. Crece una vez al año. La superficie se presenta sin pelos, de color crema a amarillo intenso con tonos salmón cuando fértil y fresco, de color crema cuando está maduro. Tiene estriaciones longitudinales desde la base hacia los bordes, y anillos concéntricos con arrugas de tonalidades grisáceas cuando fresco. La carne es blanca de 1,5 a 3 cm de grosor y se afina considerablemente hacia el margen. Su consistencia es corchosa cuando está seco. El borde es redondeado, entero, ondulado de color salmón en muestras fértiles y de color marrón rojizo en muestras secas. Su olor es agradable y el sabor es relativamente picante. La carne recuerda al sabor y textura de un bife de pollo. Es conveniente colectarlos y consumirlos cuando joven, y no acompañarlos con bebidas alcohólicas.



↓
Dónde y cuándo:
Se los encuentra asociados a
árboles de Eucaliptos durante
y cerca del otoño.

Dónde y cuándo:

Se los encuentra en grupos muy abundantes en los meses de primavera y verano, generalmente cuando la humedad es bastante alta. Fructifica en madera, sobre ramas y troncos muertos o tocones. El tamaño del hongo está en relación al tamaño de la madera.

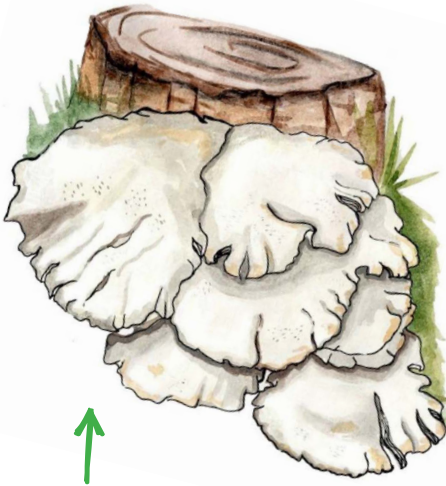


Lentinus concavus

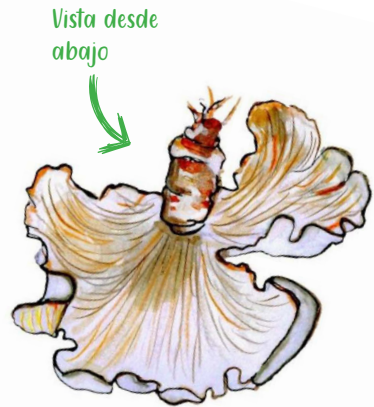
Su sombrero tiene forma circular y un pie central, generalmente de 5 a 10 cm de alto. El sombrero es centralmente deprimido con o sin pelos en el borde, o hasta con forma de embudo y completamente cubierto de pequeños pelos. De color variable pero generalmente en tonos marrones claros, amarillentos a grisáceos. Por debajo presenta pequeñas laminillas. Su textura es levemente fibrosa. Por su consistencia requiere de una cocción (hervor, salteado, etc.) previa a su consumo. Son muy valorados por su sabor en muchas comunidades indígenas de Sudamérica tropical.

Lentinus lindquist

Sus cuerpos fructíferos son cespitosos⁶. Tiene un cuerpo liso y lampiño de 9 a 20 cm de diámetro. Su margen es curvado para dentro, lobular, y su cuerpo es carnoso, con un grosor de 15 mm. Su carne es delgada y blanca con un olor a hongo muy suave. Por abajo tiene laminillas decurrentes⁷ a subdistantes, de 15 a 2 mm de distancia interlaminar y de 4 a 8 cm de longitud, de color amarillo intenso al secarse, con lamélulas⁸ de dos tamaños. Su pie mide de 2,5 a 3,5 cm de altura por 0,5 a 1,5 cm de diámetro, con forma excéntrica a lateral, cilíndrico, macizo, fibroso, de color blanco y muy duro. Tiene una buena textura, mucho más firme que otros al cocinarse, con un sabor bien suave. Es conveniente si vamos a saltarlo, agregar un líquido en algún momento de la cocción.



Dónde y cuándo:
Se los encuentra en troncos en descomposición en los meses de primavera y verano.



Vista desde abajo

6. Cespitoso: capas del cuerpo que se desarrollan juntas, pero no fusionadas

7. Decurrente: se dice de las láminas que, llegando al estipite, se prolongan también hacia la base o pie del hongo, pegadas al mismo por su borde

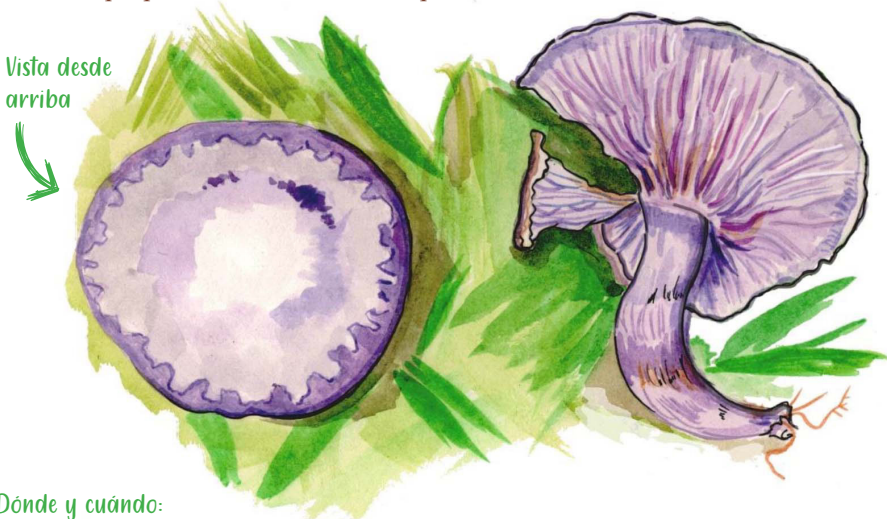
8. Lamélulas: Láminas que no corren desde el margen hasta el estipite, sino que son más cortas

Lepista nuda

Desarrolla cuerpos fructíferos llamativos por el color violeta o lila de su sombrero, al igual que sus láminas y el pie. Su sombrero tiene de 3 a 15 cm de diámetro, es carnoso, convexo al principio con el borde enrollado, para hacerse luego casi plano y deprimido en la zona central. Su cutícula⁹ es lisa y lampiña, a veces tiene tonos madera claros que pueden cubrir todo el sombrero. Bajo el sombrero se encuentran láminas delgadas y juntas, violáceas que se hacen algo amarronadas y ligeramente decurrentes en la madurez. El pie tiene de 7 a 12 cm de altura por 1 a 2,5 cm de diámetro, es carnoso y algo fibroso, robusto y con la base ligeramente bulbosa. La superficie del pie suele presentar fibras blanquecinas sobre el fondo violáceo. Su carne es tierna, del mismo color pero más pálida al madurar, de un olor afrutado, con un leve sabor dulzón.

Excelente para comer, aunque en crudo puede ocasionar gastroenteritis en algunas personas, por lo que se recomienda cocinarla.

Se suele preparar mermelada de Lepista.

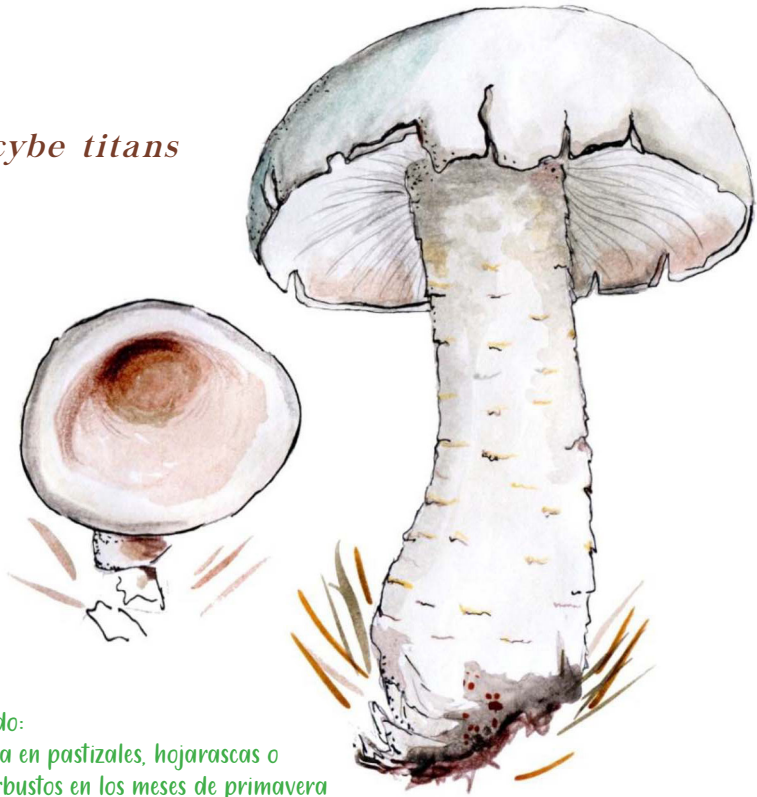


Dónde y cuándo:

Se los encuentra en pastizales en época de primavera.

9. Cutícula: ejerce la función de proteger la superficie del sombrero, donde sus principales características son el color, si bien estas pigmentaciones pueden variar en función de las condiciones climatológicas y del grado de crecimiento de la seta. La ornamentación de la cutícula además puede tomar formas significativas, donde las más comunes suelen ser de tipo, lisa, cuarteada, fibrilosa, escamosa, mechosa, con placas, flocosa, lampiña, etc., cubriendo total o parcialmente la superficie.

Macrocybe titans



Dónde y cuándo:

Se los encuentra en pastizales, hojarascas o asociados a arbustos en los meses de primavera y otoño. Suele estar asociado a árboles vivos.

Su cuerpo fructífero es tricolomatoide¹⁰, solitario a cespitoso. Su sombrero cuando es joven tiene forma hemisférica-convexa y cuando maduro, convexa a plana convexa, de 16,5 a 25 cm de diámetro. Su superficie es lampiña, con un color blanquecino a crema, agrietada aparentando escamas de color castaño dispuestas de forma concéntrica. Su margen es liso, entero cuando joven y cuando maduro es ondulado e involuto. Tiene láminas blanquecinas de 6,5 a 7 cm de longitud y de hasta 1 cm de ancho, libres y próximas, con lamélulas de dos tamaños, 1 a 1,5 cm de longitud. Su estípite central es de color blanquecino a crema, de 13 a 15 cm de longitud por 3,5 a 4 cm de diámetro, ensanchándose hacia la base de 4,5 cm de diámetro. Es hueco, fibroso y está cubierto de escamas del mismo color.

10. Tricolomatoide: Con forma de tricoloma, género de hongos de esporas blancas, sombrero plano o convexo, grueso y carnoso y pie robusto sin anillo ni volva

Macrolepiota gracilentata

Su cuerpo reproductivo es grande y esbelto, con un pie central muy alto, de hasta 30 a 40 cm. Presenta un anillo blanquecino que puede quedar suelto, pero siempre rodeando al pie. Su sombrero tiene forma circular, convexa cuando joven y plana en su madurez, de entre 10 a 20 cm de diámetro. El color del sombrero es castaño claro a oscuro según el estado de madurez. A veces presenta escamas marrones por encima.

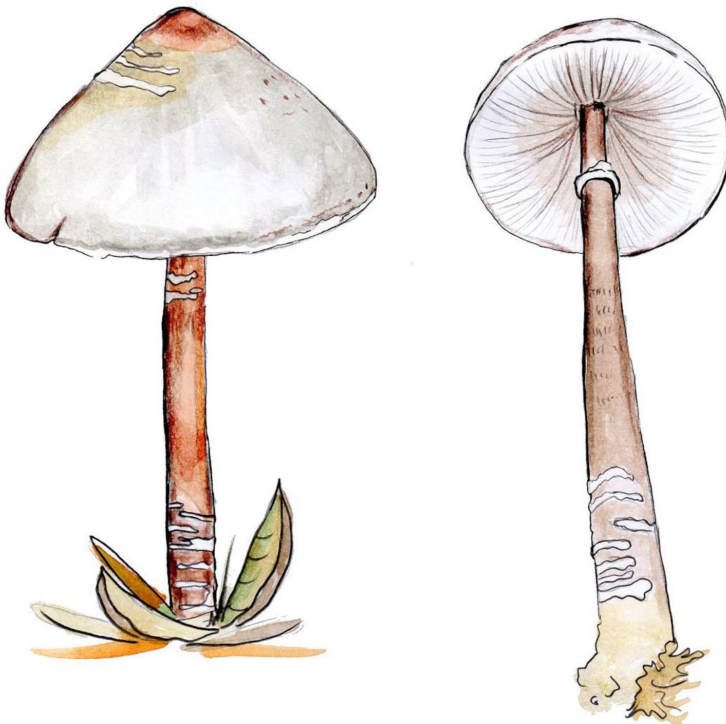
En el himenio observamos laminillas de color blanco a crema.

Su textura es quebradiza a levemente fibrosa. Se consumen salteados, agregados sobre carnes. Se sirven mejor solos o de manera que exhiba su sabor excepcional, como en una sopa o una salsa suave.

El pie, que es más fibroso, puede ser picado finamente y salteado.

Dónde y cuándo:

Se los encuentra en hojarasca en áreas abiertas, generalmente solitarios aunque pueden encontrarse varios ejemplares juntos. En la región, suelen fructificar en grupos numerosos, particularmente en los potreros.



Pleurotus djamour var roseus

El píleo es de 2 a 10 por 2 a 5 cm, flabeliforme¹¹. Es de color rosa a rosa-salmón cuando fresco y se vuelve castaño pálido cuando seco. Su superficie es lisa. Tiene el margen dentado redondeado, liso, del mismo color que el sombrero. Tiene laminillas decurrentes, subdistantes a distantes, de color rosa pálido en fresco y ocre cuando seco. Presenta lamélulas. Su estípite mide de 2 a 4 cm de altura y tiene de 1 a 1,5 cm de diámetro, es central, macizo, fibroso, del mismo color que el píleo, coriáceo¹² cuando seco. Contextura carnosa, carne blanca, húmeda, de olor suave y agradable.

Dónde y cuándo:

Se los encuentra al pie de árboles viejos o troncos en descomposición, aparecen en los meses de otoño y primavera.

Se cultiva para consumo.



11. Flabeliforme:
con forma de abanico

12. Coriáceo:
que tiene el aspecto
y el tacto semejantes
a los del cuero



Pleurotus albidus

Su sombrero mide de 2 a 6 cm de diámetro y tiene forma de embudo, circular o semicircular, con gran contenido de agua. Su superficie es húmeda, blanquecina a crema o blanco-grisácea. En la parte de abajo del sombrero presenta láminas del mismo color. El pie tiene aproximadamente de 2 a 4 cm de altura por 4 a 8 mm de diámetro, es central o más comúnmente excéntrico, cilíndrico, de superficie húmeda, con pequeñas fibras hacia la base, del mismo color que el sombrero.

Esporada blanca. Con olor y sabor agradables.

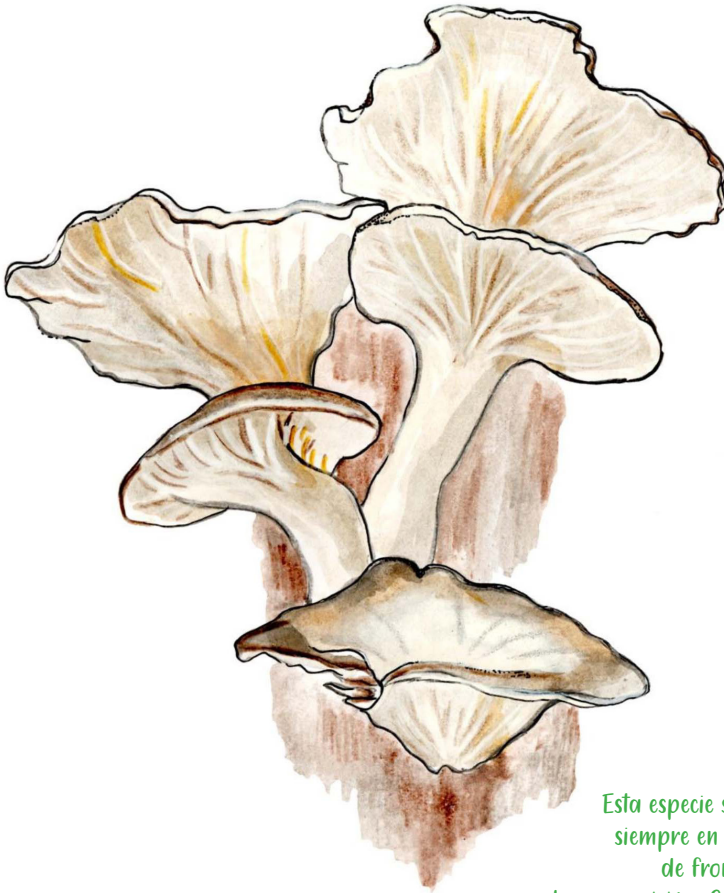


Dónde y cuándo:
Crecen en grupos numerosos de hasta más de 500 fructificaciones, sobre troncos muertos de diversos árboles. Aparecen después de grandes lluvias en otoño y primavera

Pleurotus ostreatus

Su sombrero mide de 5 a 15 cm de diámetro, aunque en ocasiones alcanza dimensiones mucho mayores. De color muy variable, desde gris claro hasta marrón oscuro, pasando por todas las tonalidades intermedias, a veces con reflejos azulados. Tiene un borde delgado y enrollado, del mismo color que el sombrero. Por debajo del sombrero presenta láminas blancas, pasando a crema cuando los ejemplares maduran. Su pie es corto. La carne es de color blanco con algunos tonos crema cuando está mojada.

Presenta carne algo correosa y algo dura en el pie y en el sombrero cuando los ejemplares son viejos. De olor y sabor fúngicos y agradables.



Dónde y cuándo:
Esta especie se desarrolla casi siempre en troncos o tocones de frondosas en fase de descomposición. Se los encuentra en los meses de primavera y otoño.

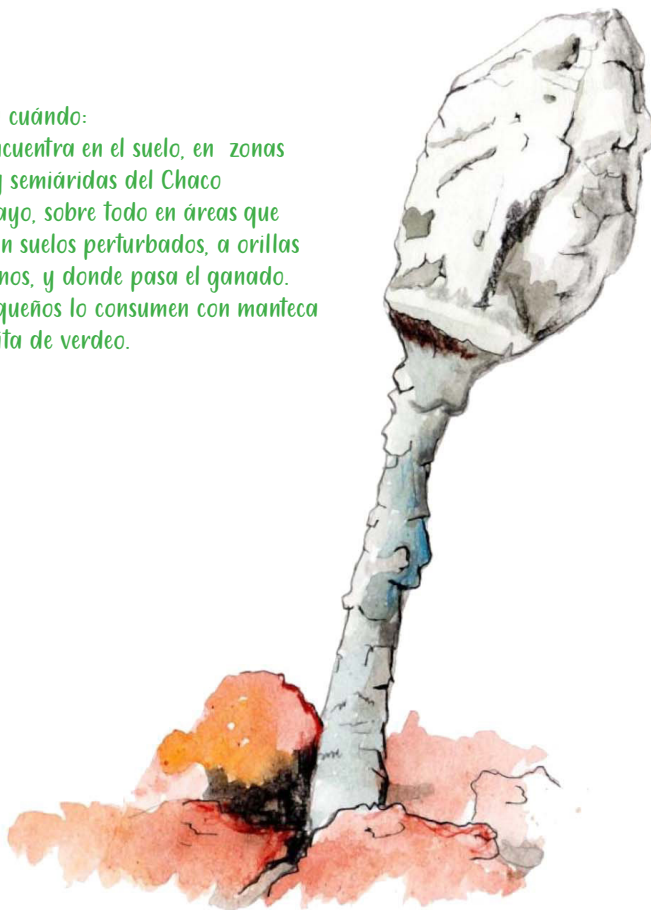
Podaxis pistillaris

El cuerpo reproductivo presenta una cabeza elipsoide sostenida por un pie que se prolonga. Cuando está inmaduro, el cuerpo fructífero es blanco con parches de escamas café amarillento claro, desprendibles, luego se torna dorado y finalmente negro. El pie es leñoso y rígido, de 6 cm de longitud. Es agradable y comestible cuando está inmaduro.



Dónde y cuándo:

Se los encuentra en el suelo, en zonas áridas y semiáridas del Chaco paraguayo, sobre todo en áreas que presentan suelos perturbados, a orillas de caminos, y donde pasa el ganado. Los chaqueños lo consumen con manteca y cebollita de verdeo.



Dónde y cuándo:
Se los encuentra en las plantaciones
de pinos.



Suillus

Su sombrero tiene de 2 a 6 cm de diámetro y es plano convexo. Presenta una superficie lisa, de color amarillo-rojizo a castaño-rojizo, húmeda, y viscosa sobre todo con tiempo húmedo. Tiene un margen entero e incurvado. Por debajo del sombrero presenta tubos cortos, amarillentos.

Es de contextura carnosa amarillenta y esponjosa al tacto. El pie tiene de 1,5 a 4,5 cm de alto por 5 a 13 mm de diámetro, es central a ligeramente excéntrico, blanquecino cuando inmaduro y amarillento con la edad. Es macizo, cilíndrico y sin anillo. De un sabor un poco ácido pero agradable, y de olor suave, poco definido. Para cocinarlo hay que remover una pequeña cutícula viscosa que envuelve el sombrero, la cual se desprende fácilmente.





ALGUNAS RECETAS

Lentinus lindquist con Aceto Balsámico y Jamón

Picada para 4 personas

500 gramos de Lentinus lindquist	½ mazo de Perejil
½ vaso de vino blanco	Aceite de Oliva
100 gramos de manteca	Aceto Balsámico (u otro vinagre)
100 gramos jamón crudo	Sal
2 dientes de ajo	Pimienta

El pie de este hongo es extremadamente resistente, por lo que necesitamos separarlo por completo antes de empezar a cocinarlo. Un corte en la unión entre el sombrero y el pie es suficiente para esto. Luego cortamos los sombreros en pedazos como para un bocado y reservamos.

Pelamos los dientes de ajo, los aplastamos con la parte chata del cuchillo y reservamos.

En una sartén calentamos la manteca con los ajos a fuego muy bajo, sin que se queme la manteca. Cuando el ajo comience a dorarse agregamos los hongos sin encimarlos demasiado.

Si sobrecargamos la sartén los hongos no se doran y terminan más aguachados, si nuestra sartén no es muy grande podemos dividir la manteca y los hongos en 2 y cocinarlos por tandas.

Cuando los hongos comiencen a dorarse, les damos la vuelta para que se doren un poco del otro lado, los salamos y los sacamos de la sartén antes de que se achiquen demasiado y reservamos.

Picamos finamente el perejil y reservamos.

Hacemos una vinagreta con el aceto y el aceite, mezclándolos bien para que emulsione.

Colocamos los hongos en un plato, los rociamos con la vinagreta, acomodamos las fetas de jamón crudo y terminamos con el perejil picado encima.

Tostada de Ricotta Aguacate y Pleorotus

Ingredientes para un desayuno de 2 personas

150 gramos de Pleorotus ostreatus
Pan tipo Felipe, baguette, o ciabatta
1 aguacate maduro
150 gramos de ricotta
30 ml de crema de leche
Aceite de Oliva
Pimienta
Sal
Limón

Mezclar la ricota con la crema de leche y una pizca de sal hasta que se integren bien, y reservar.

Separar el pie del sombrero del Pleurotus, cortar el pie en rodajitas y el sombrero en pedazos de bocadito.

Calentar aceite de oliva en una sartén y agregar primero el pie del hongo cortado en rodajas, cuando empieza a tomar color agregar el sombrero cortado. Es muy importante no poner demasiados hongos al mismo tiempo en la sartén, para que se doren bien, necesitamos tener una sola capa de hongos y un fuego considerable.

Cortamos el aguacate a la mitad, pelamos y lo cortamos en rodajas finas. Cortar el pan en rodajas largas y tostar.

Armamos la tostada de la siguiente manera: esparcimos la ricotta sobre el pan, colocamos las rodajas de aguacate, encima del aguacate van los hongos y terminamos con un poco de pimienta negra, un chorro de aceite de oliva y un chorro de limón sobre cada tostada.

Pan de Ganoderma

Para 2 panes grandes

2 cucharadas soperas de polvo de Ganoderma
1 kilo de harina 0000
(tener un poco de harina extra p/ estirar y manejar la masa)
600 gramos de agua
5 gramos de levadura seca / 10 gramos levadura fresca
25 gramos de sal
30 gramos de aceite de girasol

Deshidratar el hongo lentamente hasta que quede seco. Partir el hongo y pasarlo por una procesadora o licuadora para conseguir un polvo.

Llevar a hervor 1 litro de agua con 2 cucharas de Polvo de Ganoderma y cocinar por 5 minutos, cuidando que no se evapore más de la mitad. Dejar enfriar por completo.

Pesar la harina y la sal juntas en un recipiente. Mezclar.

Pesar 600 gr del agua con Ganoderma y agregarle la levadura en un recipiente. Revolver con las manos o un batidor para que se disuelva la levadura (si hace mucho calor es preferible usar el agua bien fría, como recién sacada de la heladera).

Pesar el aceite. En una superficie lisa o con pocas grietas, formar una corona con la mezcla de harina y sal, cuidando que esta sea lo suficientemente alta como para contener el agua.

En el medio de la corona ir depositando el agua con la levadura y empezar a incorporar la harina desde la base de la muralla de harina, con el dedo índice como gancho, con cuidado que el agua no se desborde. Ir disolviendo los grumos de harina con los dedos.

Cuando tenemos un poco menos de la mitad de la harina mezclada con el agua, agregamos el aceite y lo mezclamos por completo hasta que se disuelva en la mezcla.

Incorporamos toda la harina y comenzamos a integrar con las manos. “Integrar” es distinto a amasar, se simula apretar la masa

cerrando y abriendo los dedos para que la harina se adhiera a las partes internas y más húmedas de la masa ya formada.

La masa que queda pegada a la mesada se levanta con un raspador y se va incorporando al resto de la masa. Es posible que en este momento sintamos que la masa necesita mayor hidratación. Si es así, podemos agregarle agua de a chorritos sintiendo cómo se maneja la masa. Cuando sintamos la masa lisa y bien unificada, que no se pega fácilmente a las manos o a la mesa, formamos una pelota uniforme con la masa.

Aceitamos un recipiente lo suficientemente grande que le permita a la masa crecer un 50% más de su tamaño y lo tapamos con papel film, o con una bolsa de plástico limpia en contacto directo con la masa.

Esperamos un mínimo de 2 horas (dependiendo del clima. Pueden ser 3 o 4 horas, si hace mucho frío) y cortamos la masa en 3 porciones de 500 gramos.

Bollamos cada porción cuidadosamente, sin que quede abierto el bollo en la base, y las colocamos en un recipiente plano con la base aceitada. Aceitamos la parte superior de cada bollo y los cubrimos con una doble capa de papel film o con una bolsa plástica bien pegada a la masa, dejando espacio para que leve.

Refrigeramos la masa por 24 horas.

Sacamos la masa de la heladera mínimo 1 hora antes de comenzar a cocinar. Encender el horno 30 minutos antes. Tenemos que conseguir mínimo 250 grados.

Introducir la masa al horno y cocinar por 30 min. aproximadamente.

Es muy importante, una vez que saquemos el pan del horno, dejar enfriar sobre una rejilla que permita que la humedad y el vapor del pan circulen.

¡A tener en cuenta! El tiempo de cocción varía de horno en horno.

Es muy importante entender el horno que usamos. Si es un horno a gas no debemos cocinar solamente en el nivel más bajo; como la fuente de calor solamente viene desde el fondo del horno, necesitamos girar los panes 180 grados, la mitad del tiempo en el nivel de arriba, la otra mitad de tiempo en el nivel de abajo. Algunos hornos cocinan más en el fondo, lejos de la puerta.

Sopa Pho de Auricularia

Para 4 personas

200 gramos de cualquier tipo de Auricularia

250 gramos de fideo de Arroz

1 cebolla grande

2 dientes de ajo

1 locote verde grande

1 puchero de pollo (hueso de la pechuga)

2 zanahorias medianas

300 gramos de hongos mixtos

1 puerro o 2 cebollitas de verdeo

1 cucharada de jengibre picado

1 mazo de kuratú

4 frutas de aji rojo

1 cucharada de semillas de kuratú (cilantro)

2 clavos de olor

1 ramita de canela

Pimienta negra

Cortar en trozos bien pequeños la cebolla, el ajo, las zanahorias, el jengibre y el locote.

Cortar en rodajas finas el puerro y los hongos.

En una olla grande calentamos un poco de aceite de girasol u otro aceite neutro y salteamos todas nuestras verduras (menos el puerro) ya con un poco de sal a fuego medio.

Agregar el clavo de olor, la canela, la pimienta y las semillas de cilantro. Luego de que las especias empiecen a liberar sus olores, agregamos los hongos cortados y salteamos por un momento.

Agregar el hueso de pechuga a la olla.

Agregamos suficiente agua para cubrir todos los ingredientes y un poco más, teniendo en cuenta que necesitamos espacio para nuestros fideos. Salpimentamos el agua a gusto y dejamos hervir a fuego bajo por una hora y media como mínimo.

Mientras, picamos el cilantro y el aji finamente.

Cuando el caldo está listo y todos los ingredientes expulsaron su sabor, agregamos el fideo de arroz.

Cuando el fideo está listo, aproximadamente luego de 3 minutos, servimos en un plato hondo y decoramos el plato con el cilantro y el aji picado.

Terminar con un buen chorro de limón sobre cada plato.

Crema de Oudemansiella caanarii y Tomillo

400 gramos de Oudemansiella caanarii
100 gramos de crema de leche
2 ramas de tomillo
1 diente de ajo
Pimienta
Sal
Aceite de Oliva

Cortar en julianas el sombrero y en rodajas el tallo de la Oudemansiella.

Calentar un chorro generoso de aceite de oliva en una sartén. Cuando tome temperatura, agregar en tandas los hongos para no sobrecargar la sartén y darles espacio para que vayan dorándose.

Con cada tanda nueva de hongos, agregar un poco más de aceite y en la última tanda, agregar el diente de ajo con las hojas de tomillo sin su rama principal.

Es importante salar generosamente cada tanda. Este hongo en particular se lleva muy bien con la sal y tiene un sabor parecido a la carne ahumada.

Juntar el salteado de hongos y un poco de pimienta con la crema de leche en un recipiente, y procesar.

Si la pasta queda muy espesa añadir un poco más de crema de leche.

Podemos variar esta misma receta agregando otras hierbas como romero u orégano en vez de tomillo.

Risotto de Macrocybe

Para 4 personas

300 gramos de hongos Macrocybe titans
400 gramos de arroz (2 tazas)
250-300 ml de vino blanco seco
150-200 gramos de manteca
Poner como un corchete en estos dos y escribir "a gusto"
1 cebolla roja mediana
4 dientes de ajo
1 litro de caldo (puede ser de verduras o pollo)
1 cucharada de tomillo,
2 cucharadas de perejil,
150 gramos de queso parmesano,
Pimienta negra,
Aceite de oliva

Rallar el queso parmesano

Pelar y picar la cebolla con los dientes de ajo. Mientras, poner el caldo a calentar. Limpiar y cortar los hongos en julianas.

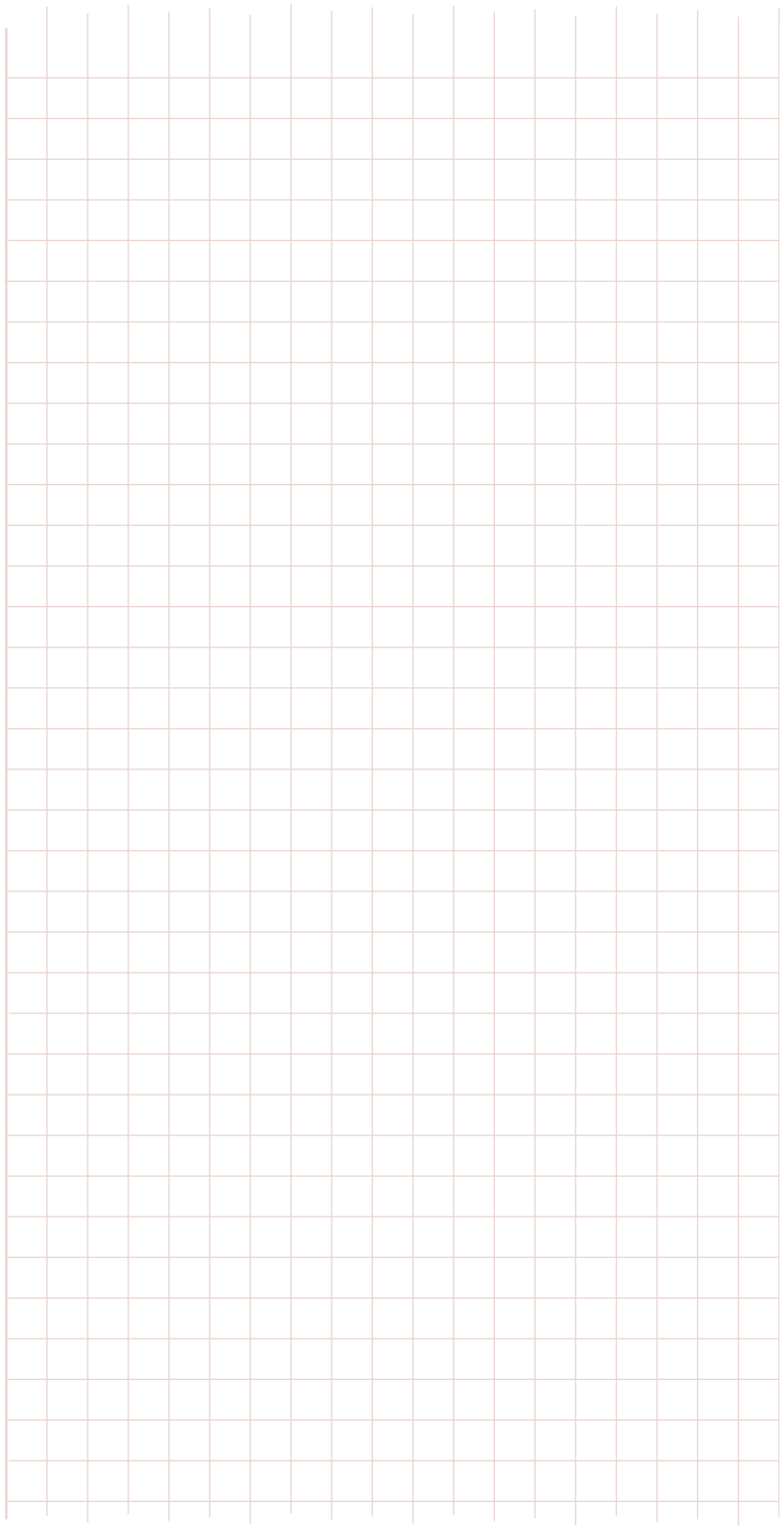
Calentar un buen chorro de aceite de oliva y 50 gramos de manteca en una sartén con una pared un poco alta o en una olla. Cuando esté caliente, agregar la cebolla y luego de dos minutos, los ajos.

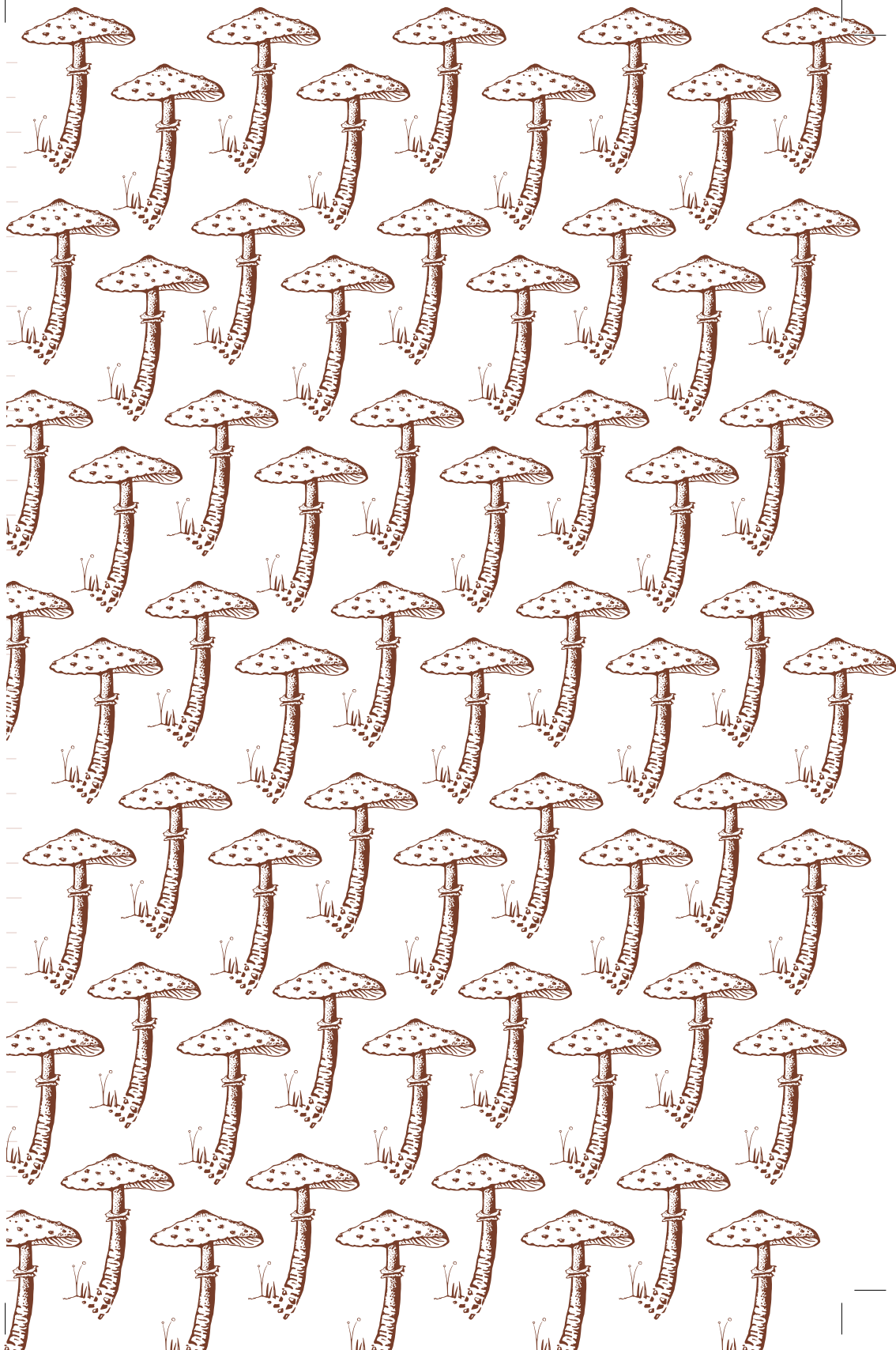
Sofreír un minuto a fuego medio-alto y agregar los hongos cortados
Condimentar. Sofreír dos minutos sin que se dore demasiado.

Agregar el arroz sin dejar de remover durante 1 minuto. Agregar el vino y seguir removiendo hasta que se evapore. Agregar el tomillo y reducir el fuego a la mitad para empezar a agregar el caldo caliente cucharón por cucharón.

Regar el arroz con el primer cucharón de caldo y remover hasta que el caldo vaya siendo absorbido, entonces agregar otro cucharón de caldo y repetir el mismo paso hasta terminar el caldo o después de 20 minutos, cuando el arroz se sienta tierno.

Antes de retirar del fuego, agregar el resto de la manteca y el queso parmesano rallado. Al sacar del fuego, espolvorear el perejil muy bien picado. Mezclar bien y listo.







Esta es una guía de hongos silvestres y comestibles del Paraguay, con descripciones para identificar una especie de otra, información sobre dónde encontrarlos y algunas sugerencias de cómo cocinarlos. Pretende ser una herramienta para que los cocineros y cocineras, en casa o en un restaurant, recuperemos la riqueza que tenemos a nuestros pies.

ISBN: 978-99967-0-922-7



9 789996 709227