

Con sabor y aroma a tierra mojada: Los Hongos



Agosto a Septiembre, meses lluviosos y algunas veces tristes, pero para la gastronomía son meses riquísimos en colorido y en sabores. Los mercados lucen maravillosos exhibiendo su mercancía de temporada como son las flores de calabaza, los elotes, la variedad de frutas, pero lo más maravilloso son los hongos que nos llegan del estado de México y del estado de Hidalgo. Los populares Clavitos, las Señoritas, el hongo Yema, el Tejamanil, una variedad silvestre y muy extensa.

Por cierto antiguamente nuestros antepasados creían que los hongos brotaban de la tierra por acción de los truenos y los relámpagos y por las torrenciales lluvias.

Al salir a carretera es lindo encontrar cómo a la orilla se ponen los “Propios” como decía mi abuelita, a vender los hongos que fueron levantados con todo el cuidado y conocimiento para sólo traer los comestibles, ya que también existen variedades sumamente venenosas.

Ella siempre aconsejaba limpiarlos muy bien cortando las patitas que traen mucha tierra y lavarlos rápidamente en dos aguas, sacarlos con las manos para que en el fondo queden asentadas todas las impurezas, escurrirlos y cocerlos con bastantes dientes de ajo solo partidos por la mitad y un poco de sal.

Ella decía que si los ajos se ponen negros es porque los hongos son venenosos y no se deben comer. Yo no sé si esto es verdad o sólo es conseja de abuelas, pero por las dudas yo así lo hago pues también los ajos les aporta muy buen sabor. Este es el primer paso, ya estando cocidos los podemos usar en diferentes que hace que las tradiciones gastronómicas mexicanas no se pierdan.

Desde tiempos remotos se tiene noticia de que ya se utilizaban los hongos tanto en la alimentación cómo en la medicina y cómo droga.

MARTHA SÁNCHEZ

Existen diversas clases de hongos, tanto los microscópicos hasta los que se aprecia su forma a simple vista y los podemos tocar. Entre estos hay una sub-división, los comestibles, los venenosos y los alucinógenos.

Se hizo el descubrimiento en una tumba egipcia donde había recipientes con hongos de distintas clases molidos, los cuáles se usaban como medicina pues tenían propiedades curativas.

También se encontró congelado en los Alpes Suizos un hombre primitivo que traía entre sus pertenencias una bolsita con hongos, esto hace suponer que tal vez los traía como alimento para un viaje largo.

Las culturas Pre Colombinas 3000 años AC usaban los hongos alucinógenos para sus ritos religiosos. Existe en Europa un hongo que los antepasados usaban para emborracharse y se llama Amanita Muscaria.

Fray Bernardino de Sahagún y Fray Toribio de Benavente en sus escritos nos dejan constancia de que nuestros antepasados usaban los hongos tanto para su alimentación como para sus ritos religiosos.

No hace muchos años estuvieron de moda los hongos alucinógenos. Se dice que una mujer llamada María Sabina oriunda del estado de Oaxaca era toda una erudita en la materia tanto que personalidades mundialmente conocidas iban a Oaxaca a consultarla para obtener estos hongos.

Hay una anécdota sobre los hongos donde se cuenta que Agripina esposa del emperador Claudio mando cocinar un platillo exquisito preparado con hongos venenosos y se lo ofreció a su esposo, éste lo comió muy contento y murió al poco tiempo. Agripina lo hizo para que su hijo Nerón subiera al trono.

En el siglo XX es cuando el estudio de los hongos alcanza un mayor desarrollo y es así como se descubren en los hongos propiedades indicadas para la alimentación, medicina, degradación de residuos orgánicos etc.

MARTHA SÁNCHEZ

Se tenía la creencia de los hongos pertenecían al Reino Vegetal, pero no es así ya que los vegetales contienen clorofila y por lo tanto elaboran su propio alimento, y se llaman autótrofos. Los hongos no contienen clorofila, por lo tanto no elaboran su propio alimento, son seres parásitos que necesitan de otros elementos para alimentarse y se llaman Heterótrofos.

Al hecho de alimentarse con hongos silvestres o cultivados se llama Micofagia.

Los hongos están considerados como un alimento muy rico en nutrientes y muy sanos.

La Micología actualmente ha descubierto nuevos usos medicinales de los hongos, como ejemplo se ha descubierto hace poco en España en la Universidad de Valladolid que algunas setas tienen propiedades para combatir la gripe tipo A. Las setas no crecen en la tierra, se desarrollan en los troncos de los árboles. Actualmente se están haciendo muchos estudios enfocados a la alimentación natural argumentando sus beneficios tanto de nutrición como para combatir enfermedades. Dicen estos estudios que se puede sustituir la carne comiendo algunas variedades de hongos.

Como resultado de estos estudios tenemos que los hongos no solo son riquísimos en sabor, sino también en propiedades curativas y preventivas de enfermedades. Contienen antioxidantes, anti-inflamatorios, retardan el envejecimiento, protegen la función hepática, anti-diabetes, anti-virales, anti-microbianos, regulan la presión arterial y reducen el colesterol.

Conociendo todo esto es una invitación a incluir hongos en nuestra alimentación. Son muy versátiles en su preparación, se pueden comer crudos, cocidos al vapor, asados, en sopas, en pastas, con carne, pollo o pescado, y si por miedo a que existen también hongos venenosos no te has animado a comerlos, te tengo una noticia, los hongos que son de invernadero como las Setas, Champiñones, el Crimini que se venden en los supermercados son variedades absolutamente seguras de comer ya que son cultivadas bajo la más estricta norma de higiene y seguridad.

MARTHA SÁNCHEZ

En varias partes del mundo tanto en Europa como en América se está promoviendo a que los empresarios se dediquen al cultivo de hongos sobre todo en terrenos que están abandonados y que sería muy bueno usarlos en cultivar alimentos sanos.

En México ya tenemos empresas que se dedican al cultivo de hongos, sin ir más lejos en Milpa Alta encontramos hongos cultivados. En el estado de Chiapas cada año se organiza una Feria del Hongo en el mes de Agosto, donde se dan a conocer los avances logrados en la producción de hongos y setas comestibles, las precauciones que deben tomarse cuando se consumen hongos silvestres, cómo reconocer un hongo comestible y un hongo tóxico, sus propiedades, recetas para cocinarlos. El gobierno está apoyando a comunidades de ese estado para impulsar y promover la producción de hongos comestibles.

En el estado de Michoacán estudios recientes han descubierto que en sus tierras se produce un hongo que tiene propiedades anti-cancerígenas su nombre es Hongo Kamuhro. En el Centro de Investigación Genética de Morelia es donde se hacen estos estudios y se ha llegado a la conclusión de que la ingesta de este hongo trabaja conjuntamente tanto en los tratamientos de quimioterapia como de radiación y cirugía reduciendo los tumores tanto pulmonares, del seno, hígado, páncreas, recto, riñones y cerebro. Además disminuye los efectos secundarios de la quimioterapia. En los tratamientos para la Diabetes normaliza los niveles de glucosa en la sangre al facilitar la formación de insulina en el páncreas. También reduce alergias. Esperamos que estas investigaciones sigan por buen camino y sean reconocidas por las autoridades de salud.

m@chefmarthasanchez.com

En otros estudios se ha descubierto que el hongo Shitake tiene propiedades anti-cancerígenas; también baja los niveles del colesterol malo y cura la hepatitis.

El hongo Shitake aquí en México se consigue deshidratado y se usa mucho en la cocina japonesa.

En el Champiñón se ha descubierto que tiene propiedades antioxidantes, esto es que ayuda a regenerar células y por ende retarda el envejecimiento.

m@chefmarthasanchez.com

MARTHA SÁNCHEZ

Al contener los hongos tantas sustancias benéficas para la salud hacen que el sistema inmunológico se vea fortalecido para evitar enfermedades.

No solo los hongos comestibles tienen propiedades benéficas para la salud, también las variedades venenosas, solo que a estos los laboratorios les aíslan las sustancias requeridas y las procesan para fabricar el medicamento.

Desde épocas remotas ya se usaban los hongos como medicina, sobre todo en China y en Japón.

Los franceses se sienten orgullosos porque en su tierra más bien su subsuelo produce un hongo maravilloso llamado Trufa Negra. Desde la más remota antigüedad hasta nuestros días la Trufa es considerada como el más importante elemento en la gastronomía. A lo largo del tiempo le han otorgado miles de nombres como: “reina negra”, “emperatriz de los hongos”, “patata mágica”, “Mozart de los hongos”, el escritor Julio Gamba decía “la trufa es el producto más misterioso y prodigioso de la tierra”. Brillant-Savarin autor del libro Fisiología del Gusto, les llamó “el diamante negro de la cocina”. Como nace dentro de la tierra es muy difícil encontrarla, por lo tanto se entrenan perros para ayudar en la búsqueda, también los cerdos sirven para este fin y algunas veces se usan hasta jabalíes. Debido a esta forma de nacer y de recolectar su precio es tan elevado, que solo las clases privilegiadas pueden adquirir. Se vende por lo regular siempre envasada de una sola pieza. Su tamaño varía de entre una nuez y el puño cerrado de un hombre adulto.

Los mexicanos también nos debemos sentir orgullosos de tener el Huitlacoche, es nuestra gran riqueza, conocido en el mundo como “el Caviar azteca” o “Trufa mexicana”. Es un hongo que ataca a la mazorca del maíz deformando los granos, haciéndole tumefacciones de color grisáceo y el interior es una pasta terrosa de color negro. Se recolecta en su forma natural y se vende fresco o enlatado, su precio alto se debe a que es muy escaso. Es una comida de origen prehispánico y su forma más conocida de consumirlo es en quesadillas, aunque puede estar presente en los platillos más sofisticados de la más alta gastronomía, pues acompaña perfectamente cualquier tipo de carne, aves o pescados y mariscos. Como ha aumentado su consumo aún en el extranjero se están desarrollando técnicas para inducir el hongo al

MARTHA SÁNCHEZ

maíz y aumentar la producción. Contiene varias proteínas y escasas grasas; además contiene enzimas antioxidantes, recientes estudios del IPN nos dicen que el huitlacoche se puede usar en complementos alimenticios; para detener el proceso de envejecimiento; para proteger a las frutas de golpes, macas y de madurez temprana; también contiene Licina que es un aminoácido esencial para la formación de los tejidos y Acido Linoléico que ayuda a controlar el colesterol.

En esta ocasión vamos a cocinar un platillo tradicional con hongos silvestres aprovechando la temporada, pero de igual forma podemos prepararlo en cualquier época del año usando hongos cultivados que siempre se consiguen en los mercados o en las tiendas de autoservicio.

Caldo de Hongos y Cerdo

Ingredientes

Para 6 personas aproximadamente

Hongos Clavito 500 gr

Ajo 1 cabeza

Aceite 1 Cda

Cebolla picada ½ Pza

Jitomate picado 100 gr

Epazote 1 rama

Consomé en polvo 1 Cda

Chile poblano en rajas 2 pzas

Costillitas de cerdo 500 gr

Agua 1 Lt

Laurel 2 hojitas

Sal 1 cdita

Material de trabajo

Cuchillo

Olla



m@chefmarthasanchez.com

Modo de preparación

1. Se cuecen las costillitas con agua, sal, 3 dientes de ajo y 2 hojitas de laurel.
2. A los hongos se les corta la patita que trae tierra, se sumergen en un recipiente con agua a cubrir se sacuden con las manos para que se desprenda la tierra, se sacan con las manos y se tira esa agua, se vuelve a llenar con agua limpia y se sumergen otra vez los hongos se sacuden y se sacan y se ponen en un escurridor.
3. En una olla se ponen los hongos y unos 10 dientes de ajo partidos a la mitad. Se pone la olla al fuego y se dejan cocer por 10 min. Sólo con el agua que absorbieron al lavarlos, se retiran del fuego.
4. En una olla se calienta el aceite y se pone la cebolla picada y 2 dientes de ajo picados, se sofríen.
5. Se agrega el jitomate, se sofríe y se agregan los hongos, las rajas, el epazote y las costillitas con el caldo donde se cocieron y la rama de epazote, se rectifica el sazón y si hace falta se agrega el consomé en polvo, al soltar el hervor se baja el fuego y se deja unos 20 min.
6. Después de este tiempo está listo para servir.

Fuentes

- De la Uña, José. “Trufas”, Ed. Everest, España, 2008.
- Tablada, José Luis. “Hongos Mexicanos Comestibles”. Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1983
- Varios. “El Cultivo de los Hongos Comestibles”, Ed. Dirección de Bibliotecas y Publicaciones del IPN, México, 1993
- Varios. “El Huitlacoche y su Cultivo”, Ed. Mundi, México, 2007.



m@chefmarthasanchez.com