

Hongos Comestibles

de la región andino patagónica

Suillus (hongo de pino)

Folleto de Divulgación N°20



Esta cartilla ha sido elaborada en el marco del Proyecto "Manejo y comercialización de hongos comestibles en San Martín de los Andes (Neuquén)", financiado por la Agencia Alemana de Cooperación Técnica GTZ.



CIEFAP

Ruta 259 Km4 (CC14)
Esquel, Chubut, Argentina
Tel./Fax: (02945) 453948
e-mail: info@ciefap.cyt.edu.ar
<http://ciefap.org.ar>



Asentamiento Universitario San Martín de los Andes (UNC)

Pasaje de la Paz 235
(8370) San Martín de Los Andes (Neuquén)
Tel. (02972) 427618 - Fax (02972) 427164
e-mail: ausma@uncoma.edu.ar
<http://www.uncoma.edu.ar/AUSMA/index.html>



Asociación Civil Pro Patagonia

C.C. 80 (8370)
San Martín de los Andes, Neuquén, Arg.
Tel: (02972) 422129
e-mail: propatagonia@smandes.com.ar



Parque Nacional Lanín (APN)

E. Frey 749
(8370) San Martín de los Andes
Neuquén, Argentina
Teléfonos: (029) 72-427233, 72-429004
e-mail: lanin@smandes.com.ar laninpublico@smandes.com.ar



Dirección General Regional Sur

San Martín de los Andes, Pcia. del Neuquén
Tel.: (02972) 491635



Hongos comestibles de la región andino patagónica.

Suillus (Hongo de Pino)

Folleto de Divulgación N°20

Editado por la Secretaría de Extensión y Divulgación,
CIEFAP. Abril de 2004.

Edición: Dalton R. Niklitschek

Dibujos: Gustavo Páez

Elaborado en base a la información del cuadernillo "Hongos comestibles" (De Michelis, A. y Rajchenberg, M., 2002) y los folletos sobre hongos comestibles elaborados por la Asociación Civil Pro Patagonia.

Las figuras de las páginas 13 y 14, fueron extraídas del cuadernillo "Hongos comestibles".

Agradecemos al Dr. Mario Rajchenberg y a la Lic. Carolina Barroetaveña por la revisión de esta cartilla.



Hongos frescos	Hongos Secos	Congelados	En conserva	En bolsitas
			Frescos vendidos	Bolsitas vendidas
			Precio por fresco	Precio por bolsita

Características de los hongos comestibles

Los hongos no son plantas ni animales, son un grupo especial de organismos que dependen de otros seres vivos para poder vivir.

Los hongos se alimentan de los árboles, los enferman o se asocian con ellos, o descomponen la madera y las hojas caídas.

El hombre fue identificando los hongos que se pueden comer, por su aroma, su sabor, su consistencia y la facilidad de conseguirlos.

Los hongos son un alimento muy bueno y sirven para hacer más sabrosas las comidas.

El pueblo mapuche tiene una rica historia de relación con los hongos y con otras plantas y frutas silvestres.

Los hongos contienen proteínas, vitaminas y grasas diferentes a los vegetales o frutas.

Algunos de ellos tienen sustancias que combaten el cáncer y el colesterol, aumentan las defensas del cuerpo y ayudan a evitar problemas de presión arterial.



Hongos frescos			
Hongos Secos			
Congelados			
En conserva	Frescos vendidos		Precio por fresco
	Bolsitas vendidas		Precio por bolsita
En bolsitas			

¿Cómo crece el hongo?

Los hongos tienen una especie de "raíces" que, según el tipo de hongo, se relacionan o no con las raíces de los árboles. "Las raíces" del hongo de pino se asocian y se juntan con las raíces finas de los pinos.



Esta unión le sirve a ambos. Los dos se necesitan: el hongo le ayuda a absorber agua, sales y vitaminas al árbol, y el árbol le da azúcar al hongo.



Otra cosa que podemos hacer es tratar de vender nuestros hongos en varios lugares. Si nos organizamos podríamos buscar compradores en otros lugares donde nos paguen más.

Para hacer esto tenemos que lograr que nuestros hongos sean todos iguales en calidad, que estén fraccionados de la misma manera y que la etiqueta sea la misma para todos. Entonces, necesitamos ponernos de acuerdo con todos los miembros de la comunidad que quieran hacerlo.



de acero inoxidable, bien al borde del suelo.



Tenemos que cosechar hongos de buen tamaño. Pero tenemos que tener cuidado de no cosechar hongos que estén pasados, aunque se vean muy grandes, porque no tienen buen sabor.



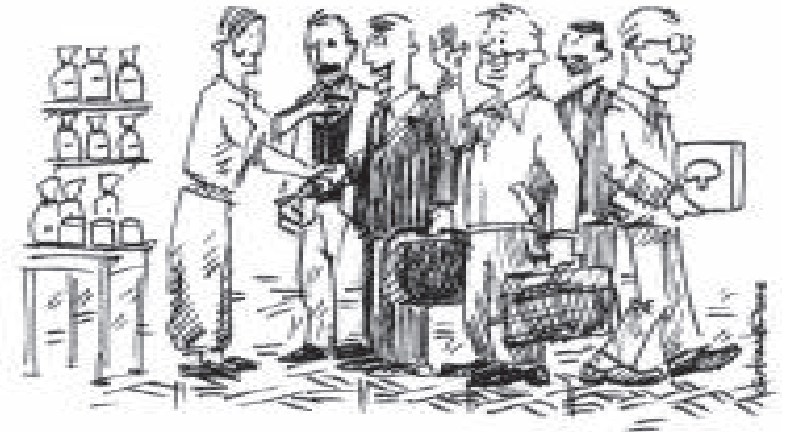
¡¡Por favor no me arranquen del suelo y coséchenme con cuidado!!

Debemos juntar los hongos en una bolsa de arpillera o en canastas de mimbre, para que sus esporas vayan cayendo al suelo y así vamos sembrando mientras caminamos, siempre cuidando que no se rompan ni se aplasten.

No hay que meterlos en bolsas de nailon porque se aplastan, se recalientan y se pudren.

Venta directa al consumidor en bolsitas y etiquetado:

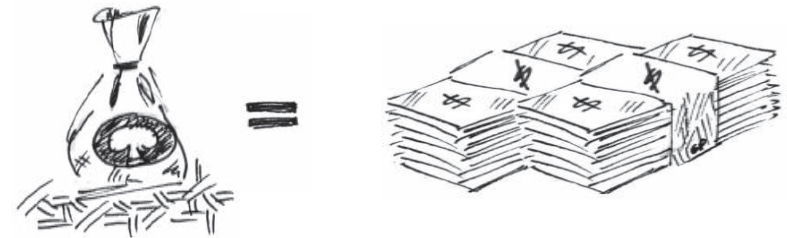
un kilo de hongos secos de pino en bolsitas y etiquetado, vendido directamente al consumidor vale entre 60 y 120 pesos.



Enséñenle a sus hijos a juntarnos y a cuidarnos para que ellos también puedan hacerlo cuando sean grandes.



También hay que enseñarle cómo juntar hongos a la gente de nuestra comunidad que no sabe cómo hacerlo.



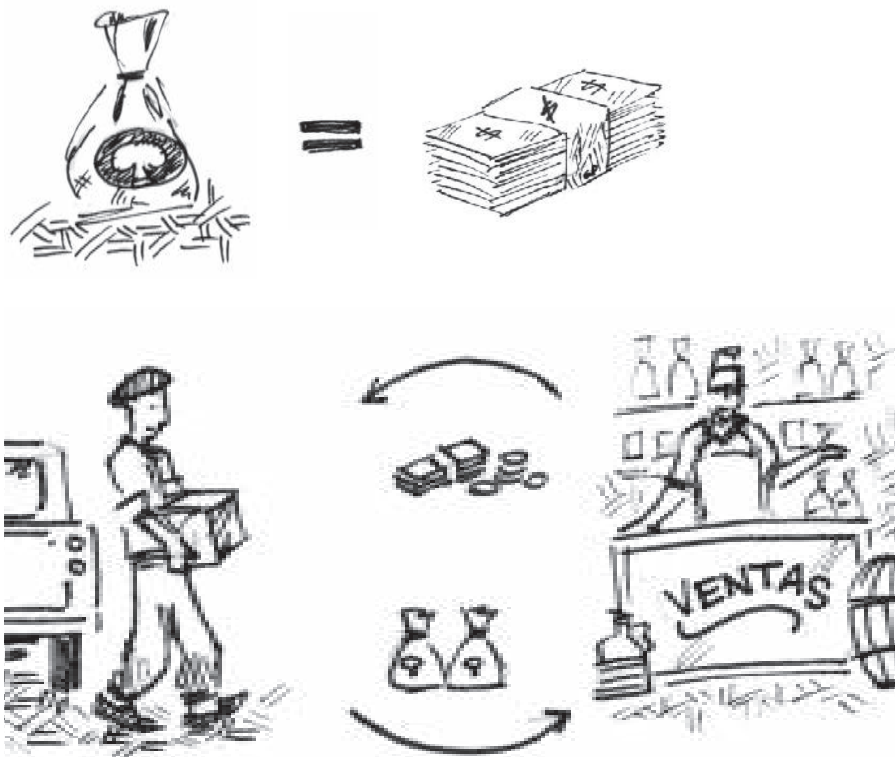
De estas tres formas de venta, podemos elegir la que más nos convenga, o hacer las tres cosas a la vez.



Pueden venderme suelto, en bolsitas o en conservas

Venta a comercios en bolsitas y etiquetado:

un kilo de hongo seco de pino en bolsitas y etiquetado vale unos 60 pesos.



Nota: Los valores indicados corresponden a los precios promedio de la temporada 2003/2004. Estos valores pueden variar en cada temporada.

¿Cómo podemos ayudar a los hongos?

Si vamos anotando qué pasa con los hongos cada año, podríamos conocerlos mejor.

Con el tiempo podríamos saber cosas nuevas sobre los hongos:

- ☞ si la lluvia los afecta,
- ☞ cerca de qué plantas crecen,
- ☞ cómo son los lugares en los que crecen,
- ☞ qué les hace el frío o el calor,

y así podríamos saber cómo ayudarlos para que salgan más grandes y en más cantidad.

Podemos anotar en un cuaderno:

- ☞ Cuántos hongos crecen cada año.
- ☞ En qué lugares crecen más.
- ☞ Cerca de qué plantas salen.
- ☞ Cuántos juntamos.
- ☞ Cuántos vendimos.
- ☞ Cómo estuvo el clima.

Cada familia o persona puede anotar los datos para que los técnicos puedan analizarlos.

Para ordenar estos datos podemos llenar la planilla que está al final de la cartilla y año a año la podemos ir mejorando.

Al final de esta cartilla pueden encontrar unas planillas para usar como modelo.



Cuidados

Después que los juntamos..

¿Qué tenemos que hacer?

Tenemos que evitar que se pongan feos, que no se "degraden".

Para evitar la degradación los podemos conservar así:

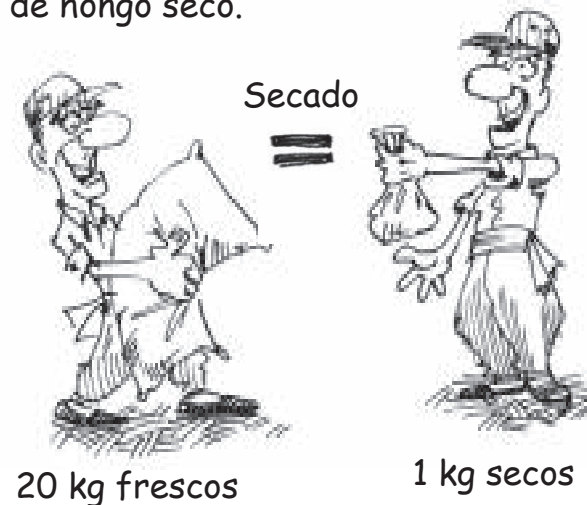
- ☞ Frescos en la heladera (pocos días).
- ☞ Congelados en el freezer (varios meses).
- ☞ Secos: En forma natural o artificial (3 años).
- ☞ En conservas (un año).

A esto le llamamos "elaboración".

Ventas

1 Kilo de hongo de pino fresco rinde 50 gramos de hongo seco.

Tenemos que secar 20 kilos de hongo de pino fresco para tener 1 kilo de hongo seco.



Venta de hongos frescos: un Kilo de hongos frescos de pino se puede vender a 5 pesos.



rinden = 100 pesos
= 50 pesos

El que compra se da cuenta si los hongos son buenos o malos.

Hay que conocer al comprador y saber cómo le gustan los hongos para que esté contento con lo que le vendemos.

¿Cómo lo hago?

- ☞ aprendiendo con el tiempo
- ☞ preguntándole antes al que me compra, para saber cómo los quiere.



Si nos juntan lindos y sanos,
nos van a poder vender



Ahora vamos a hablar más sobre el secado y las conservas.

El Secado

El hongo seco pierde agua y se hace más liviano. Así se mantiene mucho tiempo sin ponerse feo y se puede apilar sin que se rompa.

Hay que empezar a secarlos lo antes posible para que estén sanos y no pierdan sabor.

¿Qué hay que hacer?

Antes que nada hay que terminar de limpiarlos bien, con cuidado de no romperlos. Luego cortarlos en rodajas de más o menos un centímetro.



Podemos secarlos al sol o con aire caliente. Para pequeñas cantidades es bueno ponerlos en zarandas bien desparramados sin que se toquen.

Para que se sequen bien hay que ponerlos en un lugar bien calentito y donde corra el aire.

- ☞ No es bueno pasarles un hilo porque le quedan marcas y parece que los han picado los bichos.
- ☞ No es bueno colgarlos arriba de la cocina porque se llenan de humo, y cuando hierve la pava se humedecen con el vapor.
- ☞ No es bueno secarlos demasiado rápido porque pueden quedar húmedos por dentro.
- ☞ No es bueno secarlos por mucho tiempo porque van a pesar menos y además, cuando los vayan a preparar en una comida no van a volver a quedar como cuando eran frescos.



¡Pónganme a secar lo más pronto posible para que no me pudra!



Tienen que guardarme en lugares secos y a la sombra.

Las conservas

Las conservas pueden ser peligrosas o seguras, dependiendo de la manera en que las preparemos. Las conservas más comunes son:

- ☞ En vinagre.
- ☞ En mezcla de agua y vinagre.
- ☞ Chutney.
- ☞ Al natural.
- ☞ Escabeche.
- ☞ En aceite con condimentos.

En otra cartilla escribiremos algunas recetas y consejos para la elaboración de estas conservas, para que las hagamos seguras, ricas y no nos enfermemos al comerlas.

Calidad

La calidad del hongo la podemos elaborar y mejorar nosotros, pero la decisión final es del comprador y del consumidor.

álamo. El fondo del cajón debe ser de chapa perforada, y la fuente de calor puede ser la cocina a leña o estufas a gas. Para un tamaño mediano se pueden secar aproximadamente de 6 a 7 kilos de hongos por vez.

Cuidados al guardar.

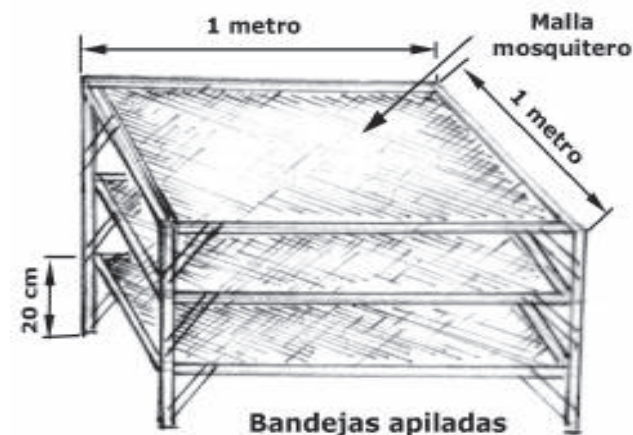
Cuando terminamos de secar los hongos, antes de guardarlos tenemos que:

- ☞ Dejarlos 24 horas lejos de la cocina para que se equilibren con la humedad del ambiente.
- ☞ Guardarlos enseguida en bolsas de nailon o de papel bien cerradas.
- ☞ Luego, guardar las bolsas en cajas de cartón para que no se golpeen, que no les de el sol, que no le entren los bichos y que no se humedezcan.
- ☞ No hay que ponerlos sobre el piso de cemento porque se humedecen.
- ☞ No hay que agregarles ningún yuyo ni condimento porque pierden su sabor.

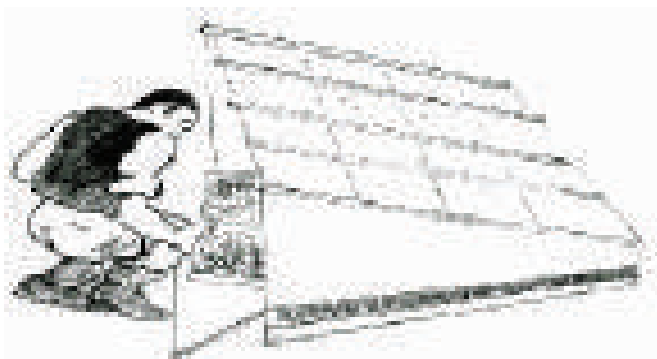
Para secar varios kilos y tener una mejor calidad de secado podemos construir nuestros propios secaderos.

Cancha de secado con bandejas: es el más barato de construir pero no es la mejor forma de secar.

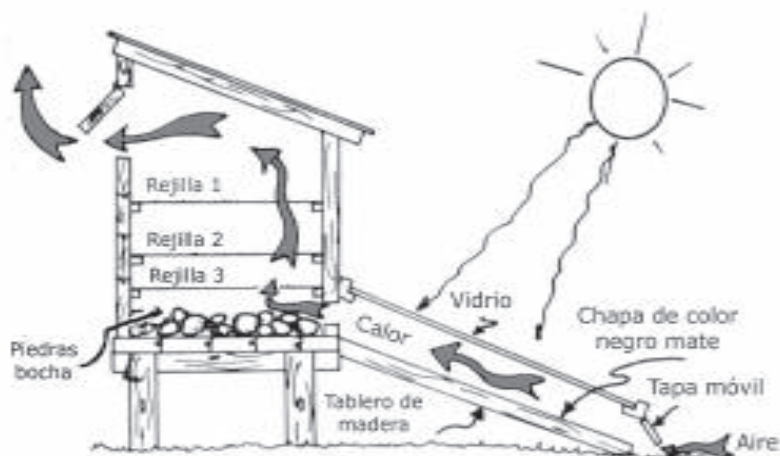
Se construye sobre un patio de cemento o piedras y se ponen bandejas apiladas como se ve en el dibujo.



invernáculo, con agujeritos a los costados para que pase el aire, y el techo o tapa de vidrio o nailon para que caliente el sol. Es un poco más caro de hacer que el anterior, pero es mejor porque está tapado.

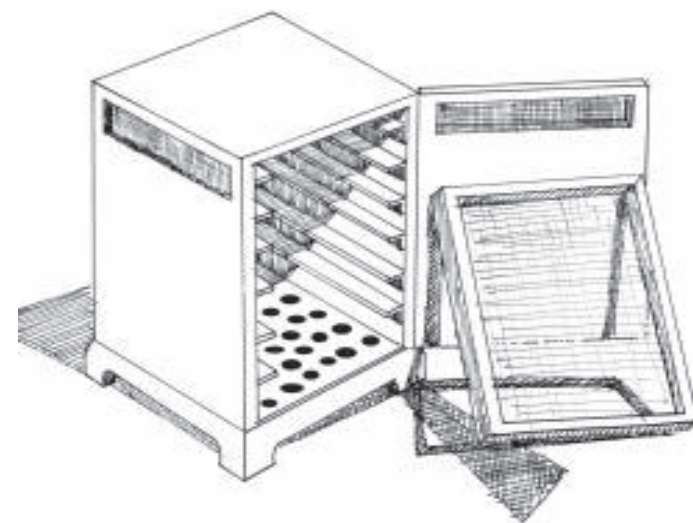


Otro secadero que aprovecha mejor el calor de sol y ventila mejor los hongos:



Horno para la cocina: podemos hacernos un hornito para colocar arriba de la cocina de leña. Al estar cerrado no deja que el vapor de la pava, la comida y el humo contamine a los hongos.

Este hornito se puede subir o bajar de la cocina, se puede usar todo el año para secar otras cosas como frutas, hierbas aromáticas o medicinales, tiene buena capacidad y seca muy rápido.



Las patas de este hornito deben ser de metal y tienen que tener una altura de 15 centímetros. El cajón, los estantes y las bandejas pueden construirse de madera liviana, como el