

“HONGOS DE CHILOÉ”

# Recolección sustentable de Hongos

## CONSEJOS RELEVANTES

1. No arranque las setas, córtelas con un cuchillo cerca de la base del pie para no dañarla.
2. No las recojas rotas, deterioradas o parasitadas. Pueden ser difíciles de identificar correctamente. Asimismo, aunque fueran comestibles, podrían resultar indigestas.
3. No recolecte callampas en lugares que presenten contaminación.
4. Coseche sólo las setas que conoce, para impedir riesgo de intoxicación con setas venenosas.
5. No recolectes hongos después de abundantes lluvias o heladas. Su aspecto puede hacernos confundir la especie, tendrán un exceso de agua y habrán perdido parte de su sabor y aroma.
6. Utilice un canasto para su traslado para ayudar a la dispersión de sus esporas, no use bolsas plásticas.
7. Evite aplastar el producto cosechado, esto puede afectar su calidad y valor.
8. Dejar el 10% de las callampas que encuentres.



LOS HONGOS COMO ALIMENTOS FUNCIONALES:  
“QUE LA COMIDA SEA TU MEDICINA  
Y QUE LA MEDICINA SEA TU COMIDA”



Fundación  
**PARQUE  
TANTAUCO**  
Chiloe - Chile



FUNDACIÓN  
PIÑERA  
MOREL

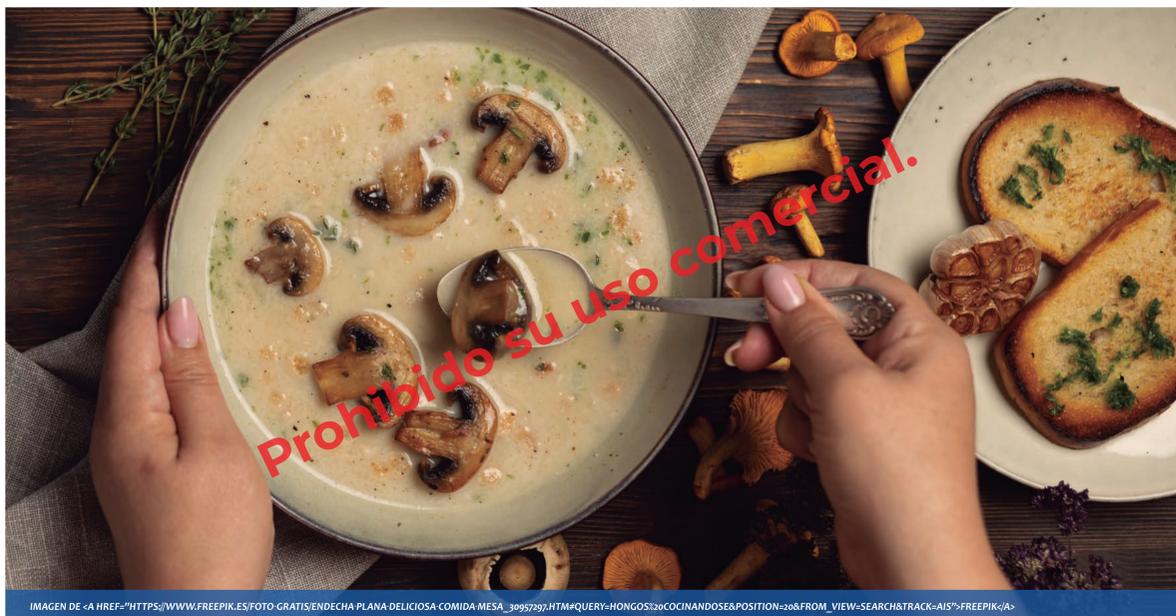


FUNDACIÓN  
FUTURO



“HONGOS DE CHILOÉ”

# Preparación responsable de Hongos



La aparición de la fructificación de los hongos en Chiloé ocurre, principalmente, entre marzo y mayo, coincidiendo con la estación de otoño. Sin embargo, también hay especies que desarrollan sus setas a lo largo del año. La búsqueda, cosecha y determinación de hongos requiere de algunos cuidados y consideraciones a tener cuenta, tanto si el objetivo es reconocer las especies presentes en un lugar, o juntar ejemplares con fines comestibles.

Prepararlos requiere de un compromiso entre elegancia y simplicidad. Para cocinar exitosamente los hongos, no se necesitan ingredientes exóticos, ni mucho dinero, ni mucho tiempo, ni ser chef experto. Sí se requiere paciencia, sensibilidad, entusiasmo e imaginación. No existen reglas rígidas, aunque sí algunas precauciones importantes.

## PRECAUCIONES ANTES DE CONSUMIRLAS

1. No las comas crudas
2. Siempre que vayas a probar por primera vez una especie, come solo una pequeña cantidad. Y hazlo con moderación
3. Guarda algún ejemplar de cada especie sin cocinar para que, en caso de intoxicación, la pueda identificar un experto.

LOS HONGOS COMO ALIMENTOS FUNCIONALES:  
“QUE LA COMIDA SEA TU MEDICINA  
Y QUE LA MEDICINA SEA TU COMIDA”



## “HONGOS DE CHILOÉ”

# Hongos comestibles y medicinales

### “*Ramaria cf. botrytis*”

Conocido como **Changle Morado**, también forma parte de los hongos más consumidos en el país, con su indistinguible característica de tintes rosas o rojo pálido, compacta, parecida a una coliflor. Sus ápices son redondeados y de color más intenso que las ramas (rojizo blanco a magenta). Crece en el suelo del bosque nativo y se piensa que puede ser una especie ectomicorrízica con la familia *Nothofagaceae*.



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN

### “*Flammulina velutipes*”

El **Hongo de Invierno** o **Enoki** es una especie cosmopolita, descomponedora de materia orgánica, que crece generalmente en maderas blandas como la tepa. Es uno de los hongos comestibles más populares en China y Japón debido a su alto valor nutricional y su atractivo sabor. Contiene propiedades antitumoral, antiinflamatoria, protectora hepática y antioxidante.

### “*Lactarius sect. Deliciosi*”

Conocido como **Níscalo**, es un grupo monofilético (organismos que han evolucionado a partir de un ancestro en común), que contiene nueve especies aceptadas en Europa, de las cuales hay dos confirmadas en Chile hasta el momento, *Lactarius deliciosus* y *Lactarius quieticolor*, ambos muy parecidos entre sí, y además buenos comestibles. Las dos especies de *Lactarius* de la sección *deliciosi* que podemos encontrar en Chile pueden ser fácilmente reconocidas por segregar un látex de color naranja al corte y una decoloración verde característica. Forman relaciones ectomicorrízicas con árboles del género *Pinus* spp. (pinos), principalmente en los meses de otoño. Sus fructificaciones se desarrollan en grupos y muy pocas veces solitarias.



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN

### “*Cortinarius magellanicus*”

Es una de las especies más comunes de ver en la temporada de otoño y de las más llamativas que deslumbran por su llamativo color. Es un hongo comestible ectomicorrízico asociado a bosques de *Nothofagaceae*, ampliamente distribuido en Chile, Argentina y Nueva Zelanda. Es una especie comestible de alta calidad nutricional reconocida por sus propiedades antioxidantes, antimicrobianas y acidificantes. Estudios recientes han comprobado que *C. magellanicus* representa un linaje distinto que los de Nueva Zelanda y Australia con los de América del Sur.

NO IDENTIFIQUES LOS HONGOS SIGUIENDO CREENCIAS POPULARES O CRITERIOS DE PERSONAS INEXPERTAS. TAMPOCO TE FÍES SOLO DE UNA FOTOGRAFÍA. EL TAMAÑO Y EL COLOR PUEDEN NO AJUSTARSE A LA REALIDAD Y, ADEMÁS, UNA IMAGEN PUEDE SER INSUFICIENTE PARA RECONOCER QUE SE TRATA DE UNA ESPECIE DE SETA COMESTIBLE. CONSULTA A PERSONAS CON LA EXPERIENCIA NECESARIA PARA EFECTUAR UNA CORRECTA IDENTIFICACIÓN. SI TIENES DUDAS, NO LAS CONSUMAS.



## “HONGOS DE CHILOÉ”

# Hongos comestibles y medicinales

### “*Boletus cf. bresinskyanus*”

Es una especie ectomicorrícica asociada a la familia Nothofagaceae. En Chile existen seis especies descritas del género *Boletus*; *Boletus loyo*, *B.loyita*, *B.chilensis*, *B.putidus*, *B.bresinskyanus* y *B.araucariae*, siendo todos estos comestibles. Al igual que gran parte de los hongos en Chile, faltan muchos estudios para una mejor clasificación y entendimiento del género *Boletus*.



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN

### “*Plectania chilensis*”

Conocido vulgarmente como “**Milcao de Monte**”, es un hongo saprófito que fructifica en forma de disco, en grupos o solitario, sobre pequeñas ramas o madera semi podrida y en tocones cubiertos por musgo o enterrados parcialmente en el suelo. Sus fructificaciones miden entre 35 a 80 mm de diámetro. Es reconocido en el sur de Chile por los pueblos indígenas y consumido por ellos como una buena fuente de alimento e hidratación en los recorridos por el bosque. Se puede consumir cruda o cocida.

### “*Grifola gargal*”

El **Gargal** es una especie saprófita que crece en troncos de árboles muertos o vivos de la familia Nothofagaceae, formando cuerpos fructíferos multi-pileados con un aroma característico a la almendra. Es una especie que crece en Chile y Argentina. En Chile se distribuye desde la VII a la XI región, fructificando en la época de otoño. Estudios recientes sobre las propiedades nutraceuticas y el potencial farmacológico de *G.gargal* han demostrado que contiene efectos antioxidantes, antiinflamatorios y presencia de vitamina D2.



FOTO DE @SUR.ENDEMICO



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN

### “*Marasmiellus alliiodorus*”

El **Hongo Ajo** se desarrolla sobre cortezas de árboles vivos o muertos, como en tepa, coihue, canelo y olivillo, entre otros. Se considera una especie comestible, aunque es una seta de escasa carne, en ocasiones pudiéndose encontrar en generosas cantidades, por lo que es utilizado principalmente como condimento en las comidas dado su fuerte aroma y sabor a ajo.

NO IDENTIFIQUES LOS HONGOS SIGUIENDO CREENCIAS POPULARES O CRITERIOS DE PERSONAS INEXPERTAS. TAMPOCO TE FÍES SOLO DE UNA FOTOGRAFÍA. EL TAMAÑO Y EL COLOR PUEDEN NO AJUSTARSE A LA REALIDAD Y, ADEMÁS, UNA IMAGEN PUEDE SER INSUFICIENTE PARA RECONOCER QUE SE TRATA DE UNA ESPECIE DE SETA COMESTIBLE. CONSULTA A PERSONAS CON LA EXPERIENCIA NECESARIA PARA EFECTUAR UNA CORRECTA IDENTIFICACIÓN. SI TIENES DUDAS, NO LAS CONSUMAS.



## “HONGOS DE CHILOÉ”

# Hongos comestibles y medicinales

### “*Cyttaria hariatii*”

Es **Llao llao** o **Llau llau** una especie parásita obligada de árboles del género *Nothofagus* en donde se aloja únicamente en sus ramas. Se puede encontrar principalmente en los tres coihues que existen en Chile, como también en la lenga y el ñirre. Produce estromas entre primavera y verano. Posee un aroma dulzón, similar al durazno, rico en levaduras; de consistencia gelatinosa firme en estado fresco. Contiene una alta cantidad de agua.

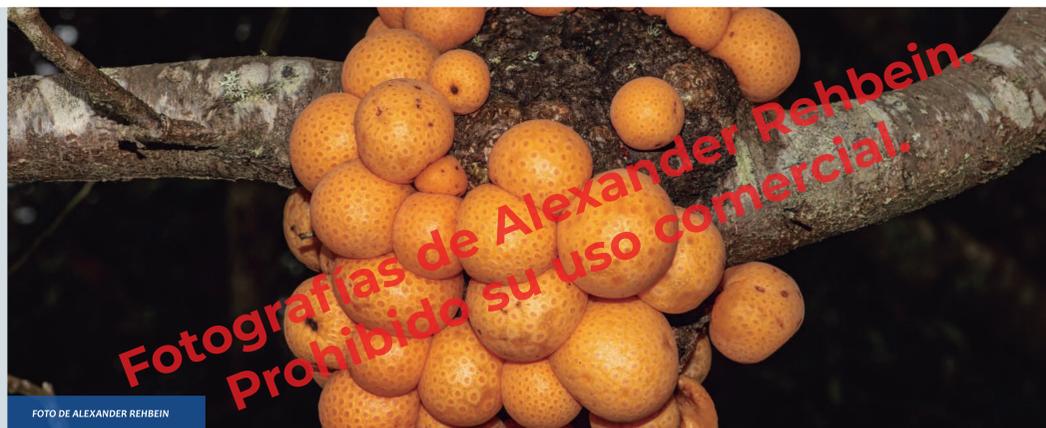


FOTO DE ALEXANDER REHBEIN



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN

### “*Hydropus dusenii*”

Las fructificaciones de la **Trompetita Blanca** generan un sombrero con aspecto de “trompeta”, de color blanquecino a ocráceo pálido. Es una especie muy abundante que fructifica sobre troncos caídos con un estado de degradación avanzado. La consistencia de sus setas es delgada y cartilaginosa, de aroma y sabor fúngico se puede consumir la fructificación completa.

### “*Aleurodiscus vitellinus*”

El **Hongo Oreja Gelatinosa**, con fructificaciones de color naranja/rosado, se desarrolla de manera abundante sobre ramas, troncos de madera viva o muerta y sobre corteza en árboles del género *Nothofagus*. Es una especie comestible, se consume completa, cruda o cocida. Ha demostrado tener un alto contenido de Omega 9, componentes nutritivos y potencialmente medicinales, con prometedores efectos neuroprotectores en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN

### “*Pleurotus ostreatus*”

El **Hongo Ostra** es probablemente muy conocido, ya que la pueden encontrar en la mayoría de supermercados de Chile, pues, es una de las más cultivadas en el mundo junto al champiñón París. El hongo ostra es una especie descomponedora o también parásita, forma parte de nuestros bosques nativos de forma silvestre, pudiéndose encontrar en coihue, canelo o tepa, muertos o vivos. Su composición nutricional presenta un alto porcentaje de aminoácidos esenciales y no esenciales, bajo en contenido de carbohidratos, grasas, y considerable contenido de fibra y vitaminas, y otros micronutrientes como potasio, fósforo, magnesio, sodio, calcio, hierro, zinc, manganeso y cobre.

NO IDENTIFIQUES LOS HONGOS SIGUIENDO CREENCIAS POPULARES O CRITERIOS DE PERSONAS INEXPERTAS. TAMPOCO TE FÍES SOLO DE UNA FOTOGRAFÍA. EL TAMAÑO Y EL COLOR PUEDEN NO AJUSTARSE A LA REALIDAD Y, ADEMÁS, UNA IMAGEN PUEDE SER INSUFICIENTE PARA RECONOCER QUE SE TRATA DE UNA ESPECIE DE SETA COMESTIBLE. CONSULTA A PERSONAS CON LA EXPERIENCIA NECESARIA PARA EFECTUAR UNA CORRECTA IDENTIFICACIÓN. SI TIENES DUDAS, NO LAS CONSUMAS.



## “HONGOS DE CHILOÉ”

# Hongos comestibles y medicinales

### “*Coprinus comatus*”

El **Hongo Tinta** es una especie cosmopolita, nematófaga, nitrófila y saprófita, que crece en jardines, parques, bordes de caminos, praderas o sitios ruderales. Se pueden encontrar solitarias o en pequeños grupos. Es una especie comestible únicamente cuando es joven, luego el sombrero se abre adquiriendo la apariencia de una campana de 2 a 6 cm de diámetro. Finalmente se licua de abajo a arriba, deshaciéndose en un líquido negro.

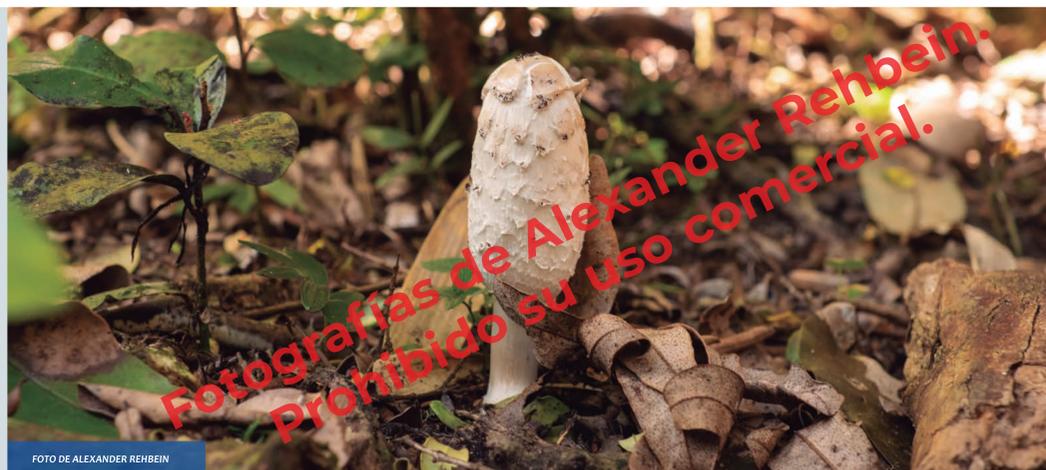


FOTO DE ALEXANDER REHBEIN



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN

### “*Morchella* sp.”

El **Hongo Morchella** es exclusivamente de primavera, apareciendo entre septiembre y noviembre, dependiendo de la zona geográfica y las temperaturas. Es importante resaltar que las morchellas son excelentes comestibles sólo después de cocinarlas y no se aconseja bajo ningún motivo consumirlas crudas o poco cocinadas. Esto porque las morchellas contienen sustancias tóxicas que se pierden o inactivan con la cocción que pueden provocar una leve hemólisis (ruptura de los glóbulos rojos de la sangre).

### “*Ramaria* sp.”

El **Changle Amarillo** es uno de los hongos silvestres comestibles más populares en el país, siendo comercializado en distintas ferias desde la zona central hasta la zona sur austral. Se puede encontrar en zonas boscosas con presencia de coihue (*N.dombeyi*) o hualle (*N.obliqua*) en los meses de otoño. Los estudios bioquímicos han revelado que es bajo en grasas, rico en proteínas y carbohidratos, y tiene alta actividad antioxidante, destacando su potencial como alimento funcional y fuente de compuestos bioactivos.



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN



FOTO DE ALEXANDER REHBEIN

### “*Fistulina antarctica*”

El **Hongo Lengua de Vaca** es una especie nativa de los bosques andino patagónicos de Chile y Argentina, crece sobre madera viva o muerta y en tocones de árboles nativos de *Nothofagaceae*, como en coihue y es reconocido como un hongo comestible con uso ancestral por los pueblos Mapuche-Tehuelche. Es bajo en grasas, rico en proteínas y carbohidratos, con una alta actividad antioxidante.

NO IDENTIFIQUES LOS HONGOS SIGUIENDO CREENCIAS POPULARES O CRITERIOS DE PERSONAS INEXPERTAS. TAMPOCO TE FÍES SOLO DE UNA FOTOGRAFÍA. EL TAMAÑO Y EL COLOR PUEDEN NO AJUSTARSE A LA REALIDAD Y, ADEMÁS, UNA IMAGEN PUEDE SER INSUFICIENTE PARA RECONOCER QUE SE TRATA DE UNA ESPECIE DE SETA COMESTIBLE. CONSULTA A PERSONAS CON LA EXPERIENCIA NECESARIA PARA EFECTUAR UNA CORRECTA IDENTIFICACIÓN. SI TIENES DUDAS, NO LAS CONSUMAS.

