

Recolección Sustentable de HSC

Es muy importante realizar una recolección sustentable de los HSC que encontramos en terreno, para lo cual existen algunas recomendaciones:

- Dependiendo la especie, no arranque las setas, córtelas con un cuchillo cerca de la base del pie o retire sin ejercer mucha fuerza. Esto para no dañar el micelio que habita en el suelo.
- Evite recolectar setas inmaduras o en mal estado.
- No recolecte setas en lugares cercanos a caminos, ya que presentan contaminación y esas setas pueden contener metales pesados u otros compuestos tóxicos para su salud.
- Coseche sólo las setas que conoce, para impedir riesgo de intoxicación con setas venenosas.
- Utilice un canasto para su traslado para ayudar a la dispersión de sus esporas, no use bolsas plásticas.
- Evite aplastar el producto cosechado, esto puede afectar su calidad y valor si posteriormente quiere venderlo.

Referencias bibliográficas

- Albertó, E. 2008. Cultivo intensivo de hongos comestibles: Cómo cultivar Champiñones, Gírgolas, Shiitake y otras especies. 272 pp.
- Cortés, M., Montenegro, I., Boza, S., Henríquez, J. L. & T. Araya. 2017. La recolección de productos forestales no madereros (PFNM) por mujeres campesinas del sur de Chile: reconfigurando la tensión entre lo local y lo global. Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad, 4(12), 22-45.
- Petit, I. J., Campoy, A. N., Hevia, M. J., Gaymer, C. F. & F. A. Squeo. 2018. Protected areas in Chile: are we managing them? Revista Chilena de Historia Natural, 91 (1).
- Román, M., Boa, E. & S. Woodward. 2006. Wild-gathered fungi for health and rural livelihoods. Proceedings for the Nutrition Society 65: 190 - 7.
- Toledo, C., Barroetaveña, C. & M. Rajchenberg. 2014. Fenología y variables ambientales asociadas a la fructificación de hongos silvestres comestibles de los bosques andino-patagónicos en Argentina. Revista Mexicana de Biodiversidad, 85(4), 1093-1103.
- Wasser, S. 2010. Medicinal mushroom science: history, current status, future trends and unsolved problems. International Journal of Medicinal Mushrooms 12: 1-16.

Colaboran:



HONGOS SILVESTRES COMESTIBLES EN BOSQUES NATIVOS DE CHILE

Viviana E. Salazar-Vidal

Laboratorio de Química de Productos Naturales,
Facultad de Ciencias Naturales y Oceanográficas,
Universidad de Concepción



Hongos Silvestres Comestibles y sus propiedades

Los **Hongos Silvestres Comestibles (HSC)** han sido parte de la dieta humana durante varios siglos, esto se debe a sus características nutricionales y organolépticas: sabor, textura y olor (Román et al., 2006).

Nutricionalmente hablando los hongos son bajos en grasas, pero presentan un alto contenido en proteínas, carbohidratos, fibra dietética, vitaminas y minerales (Albertó, 2008).

Además de ser un alimento nutritivo, ciertos hongos también son una fuente importante de compuestos biológicamente activos con **potencial medicinal**, éstos incluyen: compuestos fenólicos, esteroles y triterpenos (Wasser, 2010). En este aspecto, los HSC presentan un alto valor económico y gastronómico, debido a sus propiedades nutricionales y medicinales, siendo considerados alimentos funcionales.

Conservación de los hongos chilenos con énfasis en HSC

Las especies de **hongos nativos** que se encuentran en nuestro país están **amenazados**, tanto por problemas globales como el cambio climático, y/o regionales, como los cambios en el uso de suelo, los incendios y la pérdida de vegetación nativa (Petit et al., 2018), lo que conlleva un problema para estudiar estos organismos y, al mismo tiempo, para ayudar a conservar las especies de interés, que incluyen HSC que continúan siendo parte de la dieta de algunos pueblos originarios ligados a bosques templados lluviosos (Toledo et al., 2014; Cortés et al., 2017).

HSC asociados a bosques nativos de Chile

Existen varios **HSC asociados a bosques de *Nothofagus***, ya sean éstos saprótrofos, ectomicorrícicos o parásitos, dentro de los que podemos encontrar: *Boletus loyo* (Loyo), *B. loyita* (Pichi Loyo), *Ramaria* spp. (Changles), *Fistulina antarctica* (Lengua de vaca), *Grifola gargar* (Gargal), *Cortinarius lebre* (Lebre) y *Cyttaria* spp. (Familia de los Digüeñes).

Actualmente, de acuerdo al Reglamento de Clasificación de Especies según su Estado de Conservación del Ministerio del Medio Ambiente, se sabe que ***B. loyo* y *C. berteroi* se encuentran catalogados EN** (En Peligro), siendo sus principales amenazas actuales la restricción de su distribución a la zona central y centro-sur, la tala del bosque nativo dominado por *Nothofagus* y la sobreexplotación de este PFNM, debido al aumento de su recolección para venta y/o consumo, lo que podría extrapolarse a otras especies, tales como: *C. espinosae*, *B. loyita* y *G. gargar*, por ser las especies comestibles más consumidas por la población.

A continuación, se presentan fotografías de algunas de las **especies de HSC nativos más consumidas en nuestro país**, con el fin de ayudar a su reconocimiento en terreno y brindar información visual útil para público general interesado en este tema. Hay que considerar que existen muchas más especies de HSC que no están incluidas aquí.



Boletus loyo (Loyo)



Cyttaria berteroi (Pinatra)



Cyttaria espinosae (Digüeñe)



Grifola gargar (Gargal)



Cortinarius lebre (Lebre)



Ramaria flava (Changle)