



Así se Comen los Hongos en Tlaxcala

Recetario Tradicional de Hongos silvestres
comestibles en el estado de Tlaxcala

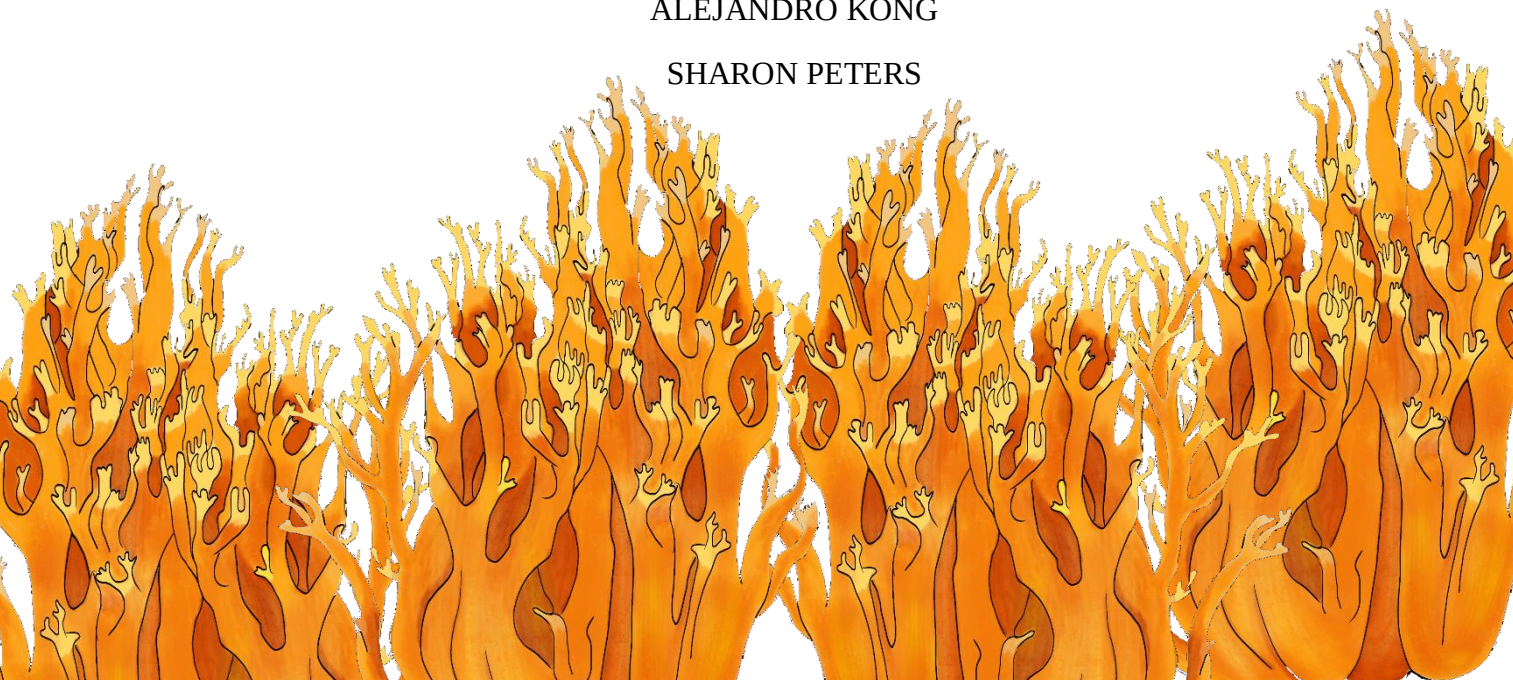
ADRIANA MONTOYA

IOVANY RUIZ

ESTEFANIA BRIONES

ALEJANDRO KONG

SHARON PETERS



Así se Comen los Hongos en Tlaxcala

Recetario Tradicional de Hongos silvestres comestibles en el estado de Tlaxcala Primera Edición: diciembre de 2023.

DR © Universidad Autónoma de Tlaxcala

Av. Universidad No. 1 Col. La Loma Xicoténcatl, Tlaxcala C.P. 90000

<https://uatx.mx/>. Tel. (+52) 248 4815482

Queda prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio, sin contar con la anuencia expresa del titular, en términos de la Ley Federal de Derechos de Autor.

Se autoriza su reproducción parcial siempre que se cite la fuente.

Esta obra fue parte del Proyecto “Jardín Etnobiológico Tlaxcallan: Fortalecimiento y consolidación para la conservación del patrimonio biocultural del estado de Tlaxcala” RENAJE-2023-4, CONAHCYT-F003.

Centro de Investigación en Ciencias Biológicas, Laboratorio de Biodiversidad, C.A. Ecología y Sistemática de Hongos y Mixomicetos.

Impreso en México. Printed in Mexico.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TLAXCALA

Secretaría de Investigación Científica y Posgrado

Centro de Investigación en Ciencias Biológicas

Cuerpo Académico Ecología y Sistemática
de Hongos y Mixomicetes, UATLX-CA-229

Así se Comen los Hongos en Tlaxcala

Recetario Tradicional de Hongos silvestres comestibles en
el estado de Tlaxcala

Proyecto
JARDÍN ETNOBIOLÓGICO TLAXCALLAN, 2023



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN
CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA



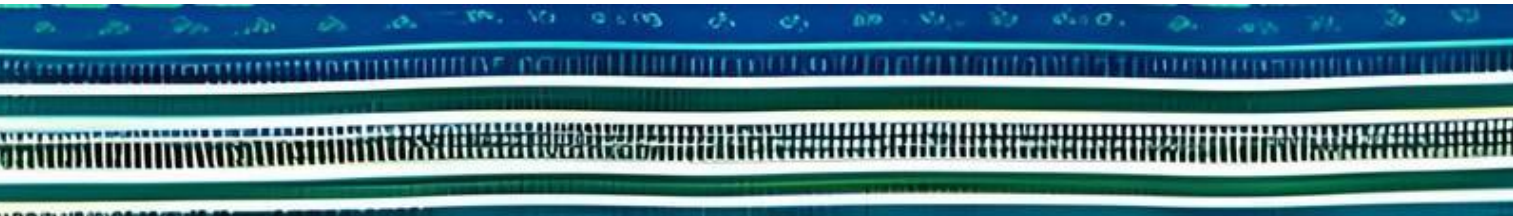
RENAJEB
RED NACIONAL DE SABIDRES
ETNOBIOLÓGICOS - CONAHCYT



AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a las personas colaboradoras de las localidades de Tlaxcala, por permitirnos compartir las recetas que utilizan para preparar los hongos silvestres, la información aquí presentada es parte del legado ancestral y que permanece a la fecha en la memoria de los recolectores y recolectoras de hongos

Naces en silencio, escondido pareces
tímido, a veces el trueno, a veces un breve
alarido te hace salir de los suelos, te miro
mientras el suelo miro, pues el sutil brillo
de tus colores me llama más que el azul
del cielo y tu sabor me llama a cada
mañana buscarte



ÍNDICE

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

LOS ALIMENTOS Y LA
SOSTENIBILIDAD

CONSEJOS PARA EVITAR EL
DESPERDICIO DE ALIMENTOS

¿QUÉ PASARÍA SI SE ACABAN LOS
HONGOS?

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE
CONOCERLOS Y PROTEGERLOS?

IDENTIFICACIÓN Y
REPRODUCCIÓN

RECOMENDACIONES PARA EL
CONSUMO DE HONGOS
COMESTIBLES SILVESTRES

SAN ISIDRO BUENSUCESO

LA COMUNIDAD

MOLE DE TLAPITZAL

CALDO DE XOLETE

CALDO DE TECOMATE

QUESADILLAS DE HONGO
CHINANACA

QUESADILLAS DE HONGO
BORREGO CON TORTILLA DE
MAÍZ AZUL

TAMALES DE XOLETE

PANANACA FRITA

CALDO DE HONGO DE MAGUEY

SAN PEDRO TLALCUAPAN

LA COMUNIDAD

EL SABER TRADICIONAL SOBRE
LOS HONGOS SILVESTRES

LA PREPARACIÓN DE LOS
HONGOS COMO ALIMENTO

LA TEMPORADA DE
RECOLECCIÓN DE HONGOS
SILVESTRES

CHILPOPOSO DE HONGOS PANTES

CALDO DE AYOXÓCHITL

TECAX BLANCO FRITO CON
RAJAS DE CHILE JALAPEÑO

TEXMOLE

QUESADILLAS DE HONGO
TZENSO

ESCOBETAS CON HUEVO

FRIJOLES CON HONGOS

SANTA ISABEL MIXTITLAN

LA COMUNIDAD

HONGOS ASADOS O FRITOS EN
COMAL

CALDO DE XOLETE

CALDO DE XOLETE Y
TEJAMANILERO

XOLETES EN SALSA VERDE

XOLETE EN MOLE DE OLLA O EN
MOLE COLORADO

MONDONGO DE XOLETES

OCOXALERO EN MOLE DE OLLA

TECOMATE EN CHILE VERDE

TECOMATE EN CALDO NATURAL

CALDO DE TECOMATE

PANANÁCATL EN CHILE
GUAJILLO

PANANÁCATL FRITA

TROMPETA EN CHILE ROJO

TORTITA DE ESCOBETA EN
SALSA VERDE

ENCHILADOS FRITOS CON SALSA

MOLERITO EN MIXIOTE

TLACOYOS DE BORREGUITOS Y
ENCHILADOS

BORREGOS FRITOS

QUESADILLAS DE BORREGO

BORREGUITOS EN CHILE PASILLA

HONGOS AZULES EN SALSA ROJA

CALDO DE HONGOS AZULE

HONGOS AZULES GUISADOS

PIPIÁN CON TECOSITAS

QUESADILLAS DE TECOSITAS

IMPORTANCIA NUTRIMENTAL DE
LOS HONGOS SILVESTRES
COMESTIBLES



PRESENTACIÓN

Este recetario no termina de ejemplificar la grandeza y el conjunto de saberes, tradiciones y creencias que poseen cada una de las personas de las comunidades originarias del estado de Tlaxcala pero forma parte del gran acervo que se puede resguardar de todos estos conocimientos que sobreviven en los pobladores de estas comunidades, en aquellas mujeres que le proporcionan su esencia con todo ese conjunto de saberes generacionales a sus recetas y que pueden mirar aquellas pequeñas cosas que la vida a generado como una oportunidad para nutrir los cuerpos de la familia.

Están con nosotros, trajeron vida a la tierra, no podemos verlos pero fructifican a nuestro alrededor, en todas partes, en todo, incluso dentro de nosotros, desde tu primer aliento hasta el último, en la oscuridad y en la luz, son los más viejos y son igualmente jóvenes, son la sabiduría de mil millones de años, son creación, son resurrección, condenación y regeneración, son los hongos, estos organismos misteriosos que habitan en los lugares más vivos del planeta y que nos envuelven en cada época de lluvias con sus extraordinarias formas y colores. Los hongos, no son como plantas, ni tampoco son como animales, conforman un reino distinto llamado Fungi. Son parte fundamental no solo de los bosques sino también de las ya ricas tradiciones tlaxcaltecas que dan significado a las poblaciones, deleitándonos en un sin fin de ricos sabores en sus recetas, dignas de los más exigentes paladares. Es por ello, que el presente recetario muestra una

recopilación importante, del acervo culinario que los pobladores campesinos de Tlaxcala, resguardan a través de sus generaciones utilizando como ingrediente principal de sus interesantes platillos, hongos.





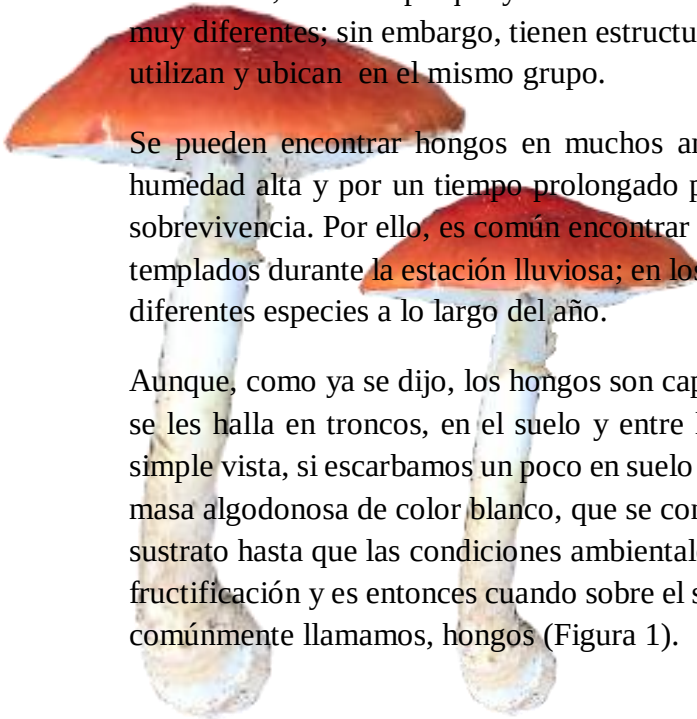
INTRODUCCIÓN

Características de los hongos

Desde el punto de vista académico, los hongos se ubican en el reino Fungi, palabra que se deriva del latín Fungus, que significa hongo. Dentro del grupo de los hongos encontramos, además de los que tienen la forma típica, con sombrerito y pie, a los mohos que se presentan en lugares y objetos que se mantienen húmedos por tiempos más o menos prolongados; los hongos que causan enfermedades a las plantas, uno de los cuales es el “cuitlacoche”, que en México utilizamos como alimento, así como las levaduras que suelen ser empleadas para la producción de bebidas alcohólicas, como el pulque y la cerveza. Todos estos organismos presentan formas y tamaños muy diferentes; sin embargo, tienen estructuras microscópicas muy similares, que los estudiosos utilizan y ubican en el mismo grupo.

Se pueden encontrar hongos en muchos ambientes; sin embargo, es indispensable que haya humedad alta y por un tiempo prolongado para que éstos se desarrollen y se dispersen para su sobrevivencia. Por ello, es común encontrar a los hongos típicos (macromicetos), en los bosques templados durante la estación lluviosa; en los bosques de niebla o tropicales, se pueden presentar diferentes especies a lo largo del año.

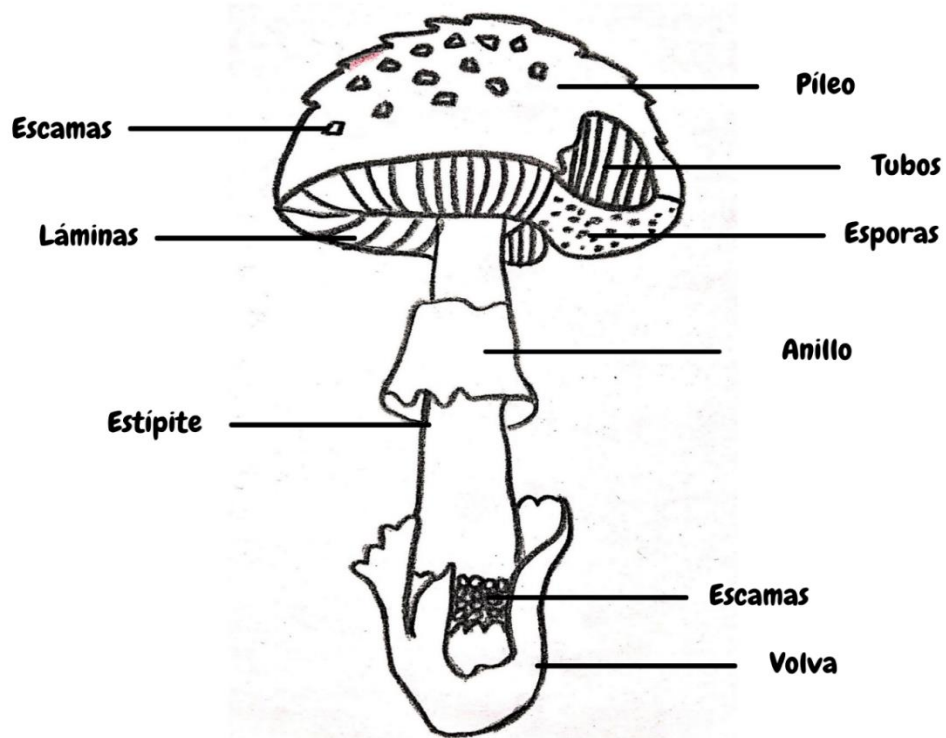
Aunque, como ya se dijo, los hongos son capaces de crecer en diversos sustratos, en los bosques se les halla en troncos, en el suelo y entre la hojarasca. Se componen de dos partes visibles a simple vista, si escarbamos un poco en suelo o en los troncos, podremos ver que se desarrolla una masa algodonosa de color blanco, que se conoce como micelio el cual permanece como tal en el sustrato hasta que las condiciones ambientales (lluvia, temperatura y pH) son favorables para su fructificación y es entonces cuando sobre el sustrato se desarrollan los cuerpos fructíferos, lo que comúnmente llamamos, hongos (Figura 1).



Las características que separan a los hongos de otros grupos de organismos, son microscópicas, anatómicas y fisiológicas, entre ellas están las siguientes:

1. El cuerpo del hongo es el micelio que está formado por células largas, a manera de hilos, llamadas hifas en la mayoría de los hongos, excepto en las levaduras cuyas células tienen forma de pequeñas células globosas.
2. Las células que forman el micelio de los hongos tienen quitina, sustancia que participa en dar forma o estructura de los hongos además de otros compuestos como glucanos y mananos.
3. A diferencia de las plantas que pueden producir los nutrimentos que requieren, a partir del agua y la luz del sol, los hongos necesitan nutrirse de otros organismos, razón por la que son heterótrofos. Las hifas de los hongos liberan enzimas (proteínas) que degradan la materia orgánica que está a su alrededor. Después absorben los nutrimentos que requieren para su nutrición y dejan el resto del material degradado, como alimento para otros organismos.
4. Su reproducción y dispersión se lleva a cabo mediante las esporas, las cuales son estructuras propias de los hongos y que funcionan de forma semejante a las semillas de las plantas.
5. Tienen reproducción sexual y asexual. Son organismos modulares, ya que sus células son totipotenciales y un fragmento de micelio puede generar a otro individuo.
6. No desarrollan tejidos verdaderos, sus células se agrupan en pseudotejidos distintos.
7. Además los hongos a nivel celular presentan muchas características únicas, que los hacen diferentes a cualquier otro grupo de organismos existentes.

Partes del Hongo



LOS ALIMENTOS Y LA SOSTENIBILIDAD

Actualmente en el mundo existe un problema relacionado con la forma en la que comemos, ya que las personas se enferman de manera más frecuente al carecer de una dieta que incluya los requerimientos nutrimentales necesarios. Los hábitos alimentarios inadecuados también han provocado un daño al ambiente, por lo que se está comprometiendo la disponibilidad de alimentos saludables para las generaciones futuras y para la resiliencia del medio ambiente, debido a estas actividades. En México, la situación alimentaria enfrenta grandes problemas. Se calcula que, en diez años, casi la mitad de la población sea diabética y exista una mayor incidencia del cáncer, ambas enfermedades, propiciadas por los hábitos alimentarios. Al menos la mitad de la población en el país, sufre hipertensión y otras enfermedades importantes. En cuanto al medio ambiente, es importante señalar el nivel acelerado de destrucción de todos los ecosistemas.

El Objetivo para el Desarrollo Sostenible (ODS) para la producción y el consumo responsables señala en una de sus metas, que para el año 2030 se debe "reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial, en la venta al por menor y a nivel de los consumidores, y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las posteriores a la cosecha". Esta cuestión es clave para la sostenibilidad y es una de las metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Aproximadamente, un tercio de la producción mundial de alimentos para consumo humano se desperdicia cada año. Esto es un problema, no solo por la comida, sino por los recursos necesarios para su producción. Sin embargo, "una menor pérdida y desperdicio de alimentos conduciría a un uso más eficiente de la tierra y a una mejor gestión de los recursos hídricos, lo que tendría un efecto positivo en los medios de vida y en la lucha contra el cambio climático"

Consejos para evitar el desperdicio de alimentos

- Servir las raciones dependiendo de la cantidad que se debe de comer, analizar si la persona se terminará lo que se le sirva.
- Reaprovechar la comida que sobra durante cada comida.
- Comprar de forma inteligente. Se puede hacer una lista de la compra con los productos que se necesitan y no adquirir más de lo que se puede consumir.
- Incluir en la compra, frutas y verduras que puedan parecer "feas" pero que estén en buen estado, ya que no significa que sean peores, comerlas en un lapso corto de tiempo.
- Revisar el congelador a la hora de almacenar los alimentos, para que se mantengan a la temperatura indicada para su conservación.
- Consumir primero los productos que se hayan adquirido con anterioridad.
- Comprender la diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente. La primera señala cuando un producto puede suponer un riesgo para la salud como sucede con los perecederos. La segunda indica que, pasada esa fecha, pueden perder sus propiedades, pero no hay riesgo de que pueda causar algún daño.
- Convertir los restos de comida en compost.
- Compartir y donar el excedente de comida.
- Además de los productos con etiqueta de producción ecológica, "cualquier forma de agricultura que favorezca un uso menor de pesticidas, un cultivo más racional y un adecuado manejo del suelo es mejor, aunque no necesariamente el impacto de los productos sea menor".

- Evitar alimentos transportados en avión, este tipo de transporte es el que mayor huella de carbono tiene por kilo de producto. Por esta razón es recomendable evitarlo cuando sea posible y optar, por productos locales.
- Comprar menos productos procesados, para fomentar una alimentación saludable y sostenible, una de las principales recomendaciones es adquirir una menor cantidad de productos procesados y priorizar los productos frescos ya que su origen es reciente y nacional.



¿Qué pasaría si se acababan los hongos?

Los hongos son organismos que tienen diversas funciones en la naturaleza, contribuyendo a mantener el equilibrio ecológico de un ecosistema. Ejemplo de ello, es que degradan o descomponen la materia orgánica, especialmente aquella resistente por sus contenidos de lignina y celulosa, proceso mediante el cual se derivan productos que pueden ser aprovechados por otros organismos; algunas especies de hongos se unen a las raíces de las plantas y facilitan la absorción de agua y nutrimentos minerales presentes en el suelo, hecho de mayor relevancia en el caso de algunas especies de árboles que requieren del hongos en sus primeras etapas de crecimiento, así como hierbas silvestres o cultivadas, que crecen en lugares poco favorables para ellas. Por lo anterior, la desaparición en la naturaleza de algunas especies, provoca un desequilibrio ecológico y, más tangible, disminuye la disponibilidad de recursos no maderables que pueden ser aprovechados directamente en las comunidades; además, los productos que requieren la intervención de los hongos no podrían elaborarse.



¿Por qué es importante conocerlos y protegerlos?

Además de la madera que puede extraerse de los bosques, existen otros recursos no maderables de suma importancia económica, alimentaria y cultural, entre lo que están los hongos silvestres. Los hongos son importantes para el hombre debido a que muchas de sus especies son aprovechadas por los habitantes de comunidades cercanas a los bosques como alimento, ya sea para su autoconsumo o para la venta a escala local, municipal o regional, convirtiéndose esta actividad en un recurso adicional que mejora la economía de las familias al menos durante el periodo de lluvias.

Los mercados, se adaptaron a las nuevas condiciones derivadas del mestizaje, sobreviviendo hasta nuestros días. Así, aunque la dinámica de intercambio o venta tradicional ha venido modificándose de manera continua, se conserva en el centro y sur de México, una importante actividad comercial tradicional en la que se incluye la comercialización de hongos silvestres a distintas escalas: local, municipal, estatal y regional. Los hongos silvestres comestibles de mayor demanda pueden ser comercializados incluso a nivel nacional o internacional.

En cuanto a su importancia alimentaria ya mencionada, se ha comprobado que los hongos tienen contenidos nutrimentales importantes, destacando que son bajos en calorías y grasas, pero altos en fibra. Además, se ha encontrado que los hongos

contienen polisacáridos, índoles, polifenoles y carotenoides, compuestos involucrados en procesos antioxidantes, antiinflamatorios y anticancerígenos.

Además de las anteriores propiedades nutrimentales, se considera que añadir hongos como suplemento alimentario, agrega sabor extra a los platillos debido a su contenido de glutamato, además de polisacáridos, índoles, polifenoles y carotenoides, los cuales tiene propiedades antioxidantes y anticancerígenas.

Otro atributo asignado a los hongos es que tienen propiedades medicinales, por lo que son utilizados en las comunidades para aliviar diferentes padecimientos: digestivos, de circulación arterial, respiratorios, urinarios, del musculo esquelético, de reproducción masculina y de la piel. De los hongos reportados con propiedades medicinales, muchos también tienen uso alimentario.



*Oculto, solitario, en veces acompañado te encuentras en
tan extensos bosques, sé que estas debajo de mí, pero
quiero encontrar tu fruto más dulce, que nutre mi vida, que
nutre mi amor por ti, por volver a caminar a buscarte y
encontrarte una vez más...*

IDENTIFICACIÓN Y REPRODUCCIÓN

Para identificar una especie de hongo, se requiere observar las características macroscópicas, químicas, organolépticas e incluso, moleculares.

Las características macroscópicas son las que se utilizan primariamente, para su identificación y se refieren a la forma, color y tamaño tanto del ejemplar completo, como de cada una de sus partes, además de la ornamentación que pudieran presentarse en el sombrero y en el pie; las organolépticas se refieren al olor y al sabor que se percibe en cada una de las partes del hongo en estudio. Para la caracterización química, se aplican en las diferentes partes del hongo, determinadas sustancias que pueden o no reaccionar con el hongo, promoviendo o no, cambios en el color o el olor del hongo. La caracterización molecular se refiere al estudio del ADN y del ARN propio de cada especie, en este caso de hongos. Las primeras dos mediciones pueden realizarse de forma relativamente fácil en el campo, en tanto que, para determinar las características químicas y moleculares se realizan diferentes estudios en el laboratorio. Además de anotar los rasgos antes mencionados, es de suma importancia observar qué tipo de vegetación es predominante en el lugar del cual proceden, así como el tipo de sustrato sobre el que crecen.



Reconocimiento de un hongo silvestre comestible del género *Boletus* mediante el corte transversal del cuerpo fructífero, éste al contacto con el aire se torna de color azul

En cuanto a la manera en que se reproducen los hongos, se conocen dos formas, la sexual y la asexual. La primera, se produce cuando dos esporas afines (masculina y femenina) de una misma especie o de un mismo ejemplar, germinan y los micelios se unen para formar un nuevo individuo que heredará las características de sus progenitores; la segunda forma de reproducción, se lleva a cabo mediante la germinación de esporas asexuales o bien, por la fragmentación de una pequeña parte de un hongo, con capacidad de producir un nuevo individuo, el cual será exactamente igual al que le dio origen.

RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE HONGOS COMESTIBLES SILVESTRES

- En el caso de los hongos que se venden en tianguis o mercados, recomendamos tratar de comprar los hongos silvestres, en las zonas en que hay muchas “hongueras u hongueros” (vendedores de hongos) ya que ellos son expertos en reconocer cualquier especie que sirve para alimento.
- Al cocinar hongos silvestres, siempre guarde un hongo o pequeño fragmento de los hongos que se están consumiendo, para que los hongueros o micólogos expertos puedan identificar la especie que se consumió, si se tuviera una complicación, y saber si la persona tiene una alergia, o algún tipo de intoxicación. Esto puede ayudar a dar el tratamiento más adecuado para el restablecimiento de la salud.

Recomendamos ampliamente no consumir hongos que sean de color blanco en todas sus estructuras (píleo, láminas, estípite y volva), si no son identificados perfectamente por un conocedor antes.

- De tener antecedentes de alergias a algunos hongos comerciales, abstenerse de consumir los hongos comestibles silvestres, sobre todo en grandes cantidades.

- En caso de intoxicación, acudir rápidamente al médico más cercano, determinar la hora de consumo y registrar de manera precisa los síntomas y la hora de aparición para también poder determinar de qué tipo de intoxicación se trata.

- Aconsejamos se puedan *Reconocer* y *Valorar* los conocimientos tradicionales que poseen las personas recolectoras y vendedoras de hongos silvestres, de modo que esta actividad sea remunerada económicamente de manera justa y responsable.

Recuerde que cada especie tiene características de consistencia y sabor distintas, por lo que le recomendamos preguntar por la mejor forma de preparación en cada caso.





Por tus faldas azules tus hijos suben a tu cumbre,
algunos a observar, otros a cuidar, por aquí suben sin
cansancio y por amor a ti, otros agradecidos toman tus
frutos puros que en tus suelos crecen y se nutren con
la grandeza y la experiencia de tus millones de años,
los llena, los hace crecer, los hace parte de ti

SAN ISIDRO

BUENSUCESO



La Localidad

San Isidro Buensuceso se ubica a 7 km de la cabecera municipal que es San Pablo del Monte. La comunidad está ubicada en las faldas azules del volcán La Malinche, según datos del INEGI. Esta comunidad es de gran importancia cultural tanto para el estado de Tlaxcala como para el Parque Nacional, ya que 79.0% de su población es hablante del náhuatl y tienen conocimientos en cuanto al patrimonio biocultural y el conocimiento tradicional de su población en plantas, hongos y prácticas agrícolas. El origen de San Isidro Buensuceso parece situarse en el siglo XVII durante la época colonial, pues existía una hacienda llamada San Isidro, posteriormente, en 1885 el Gobierno del Estado de Tlaxcala vendió esta hacienda, formándose en 1891 el pueblo de San Isidro Buensuceso, adscrito a San Pablo del Monte. Al encontrarse tan cerca de la montaña Malinche, es dominante el paisaje que desvela, este hecho causa que la localidad dependa de las condiciones climáticas, topográficas y ambientales de la montaña, lo que tiene efecto sobre los aspectos de la vida cotidiana y la cultura de sus habitantes (Romero Contreras, 1998). La vegetación de la zona consiste en un bosque de coníferas dominado por *Abies religiosa*, *Pinus hartwegii*, *P. montezumae*, además de especies de *Cupressus* spp. y *Quercus* spp. El clima se caracteriza como templado subhúmedo con lluvias en verano (Montoya 2003; López Domínguez y Acosta 2005). De los hablantes de alguna lengua indígena en el estado de Tlaxcala, 37 de cada 100 se encuentra en el municipio de San Pablo del Monte y San Isidro Buensuceso es de las localidades con más hablantes del náhuatl en el estado pues 79.0% de su población lo habla.

“Nunca se va a terminar mi lengua
Siempre estará por delante y seguirá mi tradición
Tiene que continuar
Nadie podrá arrancar mi lengua
Ni de los que vienen y se han ido
Ni hoy, ni mañana, ni pasado
De ahí venimos y de ahí somos
Estamos más que enraizados a lo que somos
Nosotros, nativos de aquí permaneceremos
Pues estamos enraizados
y las raíces se quedan para siempre en su tierra”.



MOLE DE TLAPITZAL

(Turbinellus floccosus)

Elaborado por Doña María de San Isidro Buensuceso, Tlaxcala

Ingredientes:

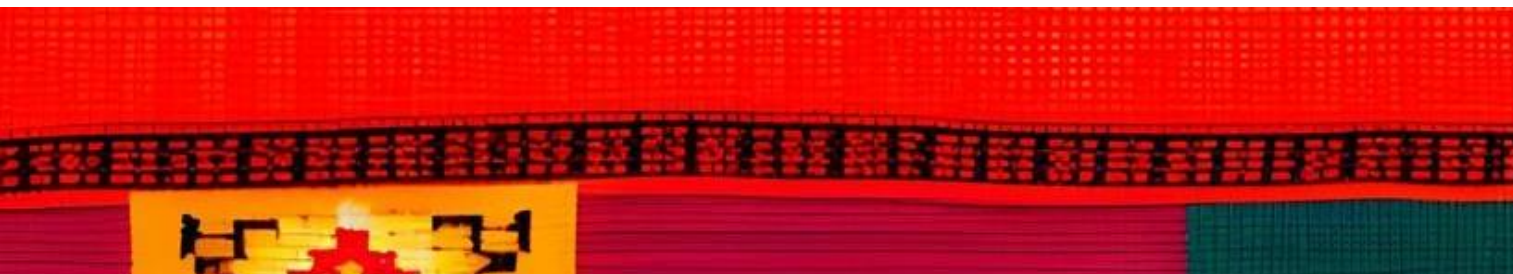
- Hongos Tlapitzal
- Chiles chipotles
- Ajonjolí
- Pasas
- Ajos
- Aceite o manteca
- Agua
- Sal

Modo de preparación:

1. Se limpian los hongos quitando con un cuchillo las escamas color naranja y las venas que están bajo el sombrero y que son de color amarillo, procurando dejar solo la carne.

2. Se deshebra la carne del hongo.
3. En un recipiente se pone a hervir agua y se adicionan los hongos, dejándolos por unos diez o quince minutos, después de lo cual se cueban y el agua se reserva.
4. Se tuesta el ajonjolí revolviéndolo continuamente y se adicionan trozos de canela. Se muele en la licuadora.
5. Se tuestan los ajos con cáscara Las pasas se tuestan en el comal
6. Los chiles se doran en el comal y se adicionan al ajonjolí ya molido, se agregan la canela, los ajos y las pasas.
7. Se muele todo junto con agua, que no esté muy espeso ni muy aguado, pero que sea suficiente.
8. Los hongos se fríen en un recipiente, hasta que se 9. La molienda se pone en el recipiente que previamente se puso en la estufa y en el que se frieron los hongos, se agrega la mezcla licuada, pero tamizada en una coladera y se va agregando poco a poco y directamente, se va mezclando poco a poco y continuamente.
10. Se cuida removiendo constante y ya que inicia el hervor, se adiciona sal al gusto, se prueba, se adiciona un poco del agua en que hirvieron los hongos para que adquiera un sabor, se prueba el sazón al gusto, se puede adicionar un poco de sal, dependiendo del gusto, se cuida, mezclando continuamente; se deja hirviendo poco a poco, constante y cuidando la mezcla, se mueve uno poco a poco, cuando se considera bien sazonado, se adicionan los hongos que esperaban en el recipiente y se mueve el guiso, poco a poco, mezclando hasta que está todo bien de sabor, de consistencia, con suficiente salsita para servir con los hongos.

11. Es un guiso que debe de tomar su sabor, se deja reposar antes de servir y debe de existir un equilibrio entre la cantidad de salsa de chile y los hongos, no demasiado espeso, ni tanto líquido, hay equilibrio. Se sirve en un plato hondo acompañado de preferencia con tortillas hechas a mano, recién calientitas



CALDO DE XOLETE

Ingredientes:

- 1 kg de Xolete limpio*
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 2 ramitas de epazote
- Aceite (el necesario)
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. Se calienta el aceite y se fríe el ajo y la cebolla en una cacerola. Una vez que la cebolla esté acitronada se le agrega el agua y se deja hervir.
2. Cuando suelte el hervor se agregan los Xolete y el epazote.
3. Se deja hervir unos minutos más a fuego bajo y se agrega un poco de sal.

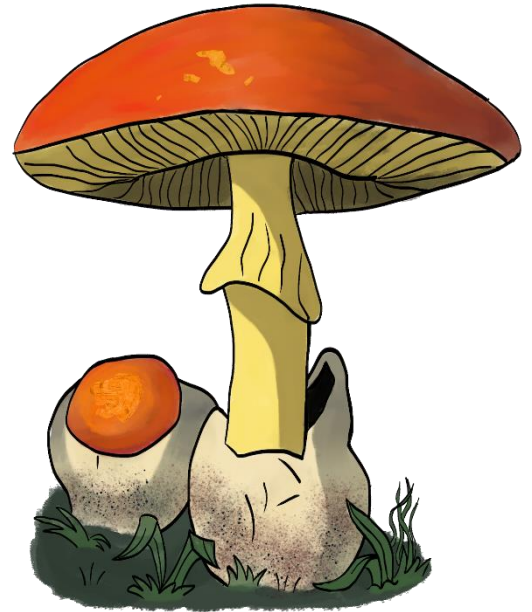
CALDO DE TECOMATE

(Amanita aff basii)

Receta proporcionada por Doña Minerva Juárez

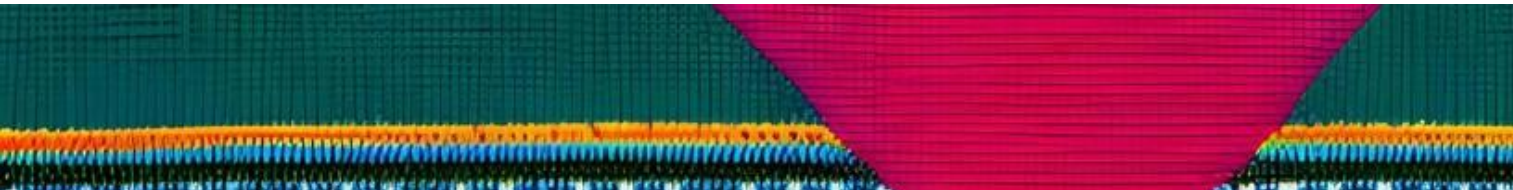
Ingredientes:

- 1 1/2 kilo de Tecomate limpio* partidos en rodajas
- 1/2 cebolla picada
- 2 o 3 dientes de ajo picado
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1/2 pechuga de pollo deshebrada
- 1 taza de agua
- Sal al gusto
- Aceite (el necesario)



Modo de preparación:

1. En una cacerola se calienta el aceite, se le agrega la cebolla y el ajo. Se dejan dorar.
2. Se agregan las tazas de caldo de pollo y la taza de agua, una vez que hierva se agregan los Tecomates, se le agrega la taza de agua y se deja a fuego bajo durante unos minutos más hasta que suelte el hervor de nuevo.
3. Se le agrega el pollo deshebrado y la sal.





QUESADILLAS DE HONGO CHINANACA

Receta proporcionada por María Eugenia Juárez de Calpulalpan

Ingredientes:

- 1 kg de hongo Chinanaca limpio*
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- Epazote
- Agua (la suficiente)
- Sal
- 1 kg de masa
- Aceite (el suficiente)

Modo de preparación:

1. Se pone a hervir el agua y se le agrega la sal.
2. Se parten los hongos en tres pedazos de buen tamaño, se pica la cebolla y el ajo. Una vez que el agua llegue al hervor se le agregan todos los ingredientes ya picados. Y se deja hervir nuevamente.

3. Una vez que ya se hayan hervido se escurren. Se muelen en el metate hasta que quede una consistencia semi-pastosa.
4. Con masa, se elabora una tortilla y se le pone un poco de relleno y se cierra de modo que se asemeje a una empanada.
5. En una sartén se pone a calentar aceite y cuando esté lo suficientemente caliente, se le agrega la quesadilla hasta que quede bien cocida.



QUESADILLAS DE HONGO BORREGO CON TORTILLA DE MAÍZ AZUL

Receta proporcionada por doña Guadalupe Cortés

Ingredientes:

- 1 kg de hongo Borrego limpio* y picado
- 1 cebolla picada
- 3 o 4 dientes de ajo picados
- 1 manojo de epazote picado
- 1 litro de agua
- Sal al gusto
- 1/4 de kg de quesillo
- 1 kg de tortillas de maíz azul

Modo de preparación:

1. En una cacerola honda se pone a hervir el agua con la sal. Cuándo esté hirviendo el agua se agregan los hongos y se tapan para que hierva nuevamente.

2. Ya que hirvieron los hongos, se escurren. En una sartén se pone un poco de aceite y se agregan la cebolla y los ajos picados hasta que se ponga dorada.
3. Se agregan los hongos ya escurridos y la sal al gusto. Se dejan dorar.
4. En las tortillas azules se le agrega una porción (una cucharada) de hongos fritos, una porción de quesillo y las hojas de epazote fresco y se ponen en el comal.



TAMALES DE XOLETE

Receta proporcionada por doña Cástula Guzmán

Ingredientes:

- 1 kg de masa para tamales
- 2 kg de Xolete limpio*
- 2 cebollas picadas
- 6 dientes de ajo picados finamente
- Aceite el necesario
- 1/2 kg de mole en pasta
- 1 pechuga de pollo deshebrada
- 2 tazas de caldo de pollo
- 20 hojas de maíz para envolver los tamales

Modo de preparación:

1. Se fríe la cebolla y el ajo con un poco de aceite, se agregan los Xoletes y se sazonan con un poco de sal todo a fuego bajo.



2. Se disuelve en una olla el mole en el caldo de pollo, agregándolo lentamente hasta que se incorpore bien y tenga una consistencia más líquida pero sin quedar muy aguada.
3. Una vez listo el mole se incorpora los Xoletes y se tapa la olla hasta que hierva. Se retira del fuego y se deja enfriar a temperatura ambiente.
4. Se ponen a remojar las hojas de maíz para que tengan una consistencia suave y sean fácilmente manipulables.
5. En cada hoja de maíz se agrega una cucharada de masa para tamales con una cucharada del mole con los Xoletes y se añade una cucharada de pollo deshebrado. Se cierra la hoja de maíz doblándolo por la mitad.
6. Se ponen en una olla de vapor (olla especial, “tamalera”) para su cocción, se pone a punto de hervor durante una hora cuarenta minutos aproximadamente, se colocan en una hilera alrededor de la olla de forma que queden verticales y sin amontonar.



PANANACA FRITA

Receta proporcionada por restaurante “Paseo real”.

Ingredientes:

- 2 kg de hongo Pananaca limpio* y partido en trozos de tamaño mediano (aproximadamente 4 cm)
- 1 cebolla picada
- 4 dientes de ajo
- 3 ramas de epazote picado
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal la suficiente

Modo de preparación:

1. Se precalienta la cacerola y se derrite la manteca, se agrega la cebolla picada y el ajo para freírse.
2. Una vez que la cebolla y el ajo adquieren un tono café dorado, se agrega el hongo “Pananaca”, el epazote y sal al gusto.
3. Se mueve constantemente a fuego alto hasta que quede frito el hongo.

CALDO DE HONGO DE MAGUEY

Receta proporcionada por Don Víctor Juárez

Ingredientes:

- 1 kg de “hongo de maguey” limpio* y partido en pedazos de tamaño pequeño (2 cm
- aproximadamente)
- 1 cebolla fileteada
- 4 dientes de ajo
- 3 ramas de epazote
- 4 tazas de caldo de pollo
- Sal la suficiente
- Aceite el suficiente

Modo de preparación:

1. Se fríe con un poco de aceite la cebolla y el ajo hasta que adquieran una coloración café dorada, se agrega el hongo picado y la sal.
2. Una vez frito, se le incorpora el caldo de pollo y se agrega las ramas de epazote. Se tapa y se deja hervir durante 20 minutos.

La referencia de las personas al decir que los hongos deben de estar limpios es dependiendo de la consistencia de cada hongo. Debido a que hay hongos que con el contacto con el agua pueden cambiar la consistencia y modificar *el sabor o incluso acelerar el proceso de descomposición* del hongo usan alternativas para este proceso. El hongo Pananaca tiene una pelis que se modifica con el agua, debido a que es viscosa los hongueros los limpian con un trapo húmedo eliminando todo el sustrato adherido al estípite y píleo. En el caso de los hongos de maguey, Chinanaca, Borrego y Azules la consistencia es correosa y no hay ningún tipo de afectación al contacto con el agua, así que pueden ser lavados como si de algún tipo de fruto se tratase. En el caso del Xolete y Tecomate son hongos que se deben de lavar con un chorro de agua moderado, es decir que no sea tan directo el contacto con el agua. Los hongueros al lavar estos hongos los colocan en escurridor de verduras y eliminan el sustrato adherido poco a poco, evitando que se quede agua en los hongos y así pierdan su consistencia.



Tú, la de las faldas azules, la madre que observa desde las alturas, la que duerme eternamente, la que honra, la que enorgullece, la que reta, la que perdura, la que da, la que nutre, la que alimenta, la que regala, de la que nace el sol en primavera, la que da y quita, la justa, la tierra, pero siempre, la que ofrece y da en aquel color azul.



SAN PEDRO TLALCUAPAN

La comunidad

San Pedro Tlalcuapan de Nicolás Bravo es una comunidad de origen náhuatl con 3613 habitantes (1718 hombres y 1895 mujeres). Se localiza en la ladera oeste del Volcán la Maliche, en el municipio de Santa Ana Chiautempan. El poblado se encuentra rodeado por zonas agrícolas, con las que se han ido invadiendo las zonas boscosas. La vegetación predominante es el bosque de encino y de ocote, mezclados en ocasiones con ailite y madroño. En las partes más altas, se encuentra también oyamel.

Esta comunidad basa su alimentación en el consumo de productos derivados de la producción agrícola y la recolección de recursos no maderables, como plantas, hongos e insectos. La producción agrícola es de temporal, hay monocultivo y policultivo mediante métodos tradicionales. Se cultivan diferentes variedades de maíz, frijol, calabaza, haba, avena y trigo. En los linderos de las parcelas se siembran árboles frutales como el capulín, zapote blanco, manzana, ciruela, durazno criollo, chabacano, nueces, magueyes, entre otros.

Del total de los habitantes, el 67% es hablante de la lengua náhuatl, aunque se observa una disminución de los hablantes de la lengua original, particularmente entre la población joven.

Tlalcuapan es una palabra que se deriva del náhuatl, Tlalli = tierra; Cuapan = cabecera, lo que se traduce como “en la cabecera de la tierra” o “en las faldas de la Malintzi.

EL SABER TRADICIONAL SOBRE LOS HONGOS SILVESTRES

En San Pedro Tlalcuapan, son los abuelos y los padres principalmente quienes conservan y transmiten el conocimiento tradicional, en este caso, del conocimiento relacionado con los hongos silvestres hacia sus descendientes o hacia otras personas y consideran que la transmisión del conocimiento es muy importante para conservarlo ya que este saber ha sido heredades de padres a hijos desde muchas generaciones atrás.

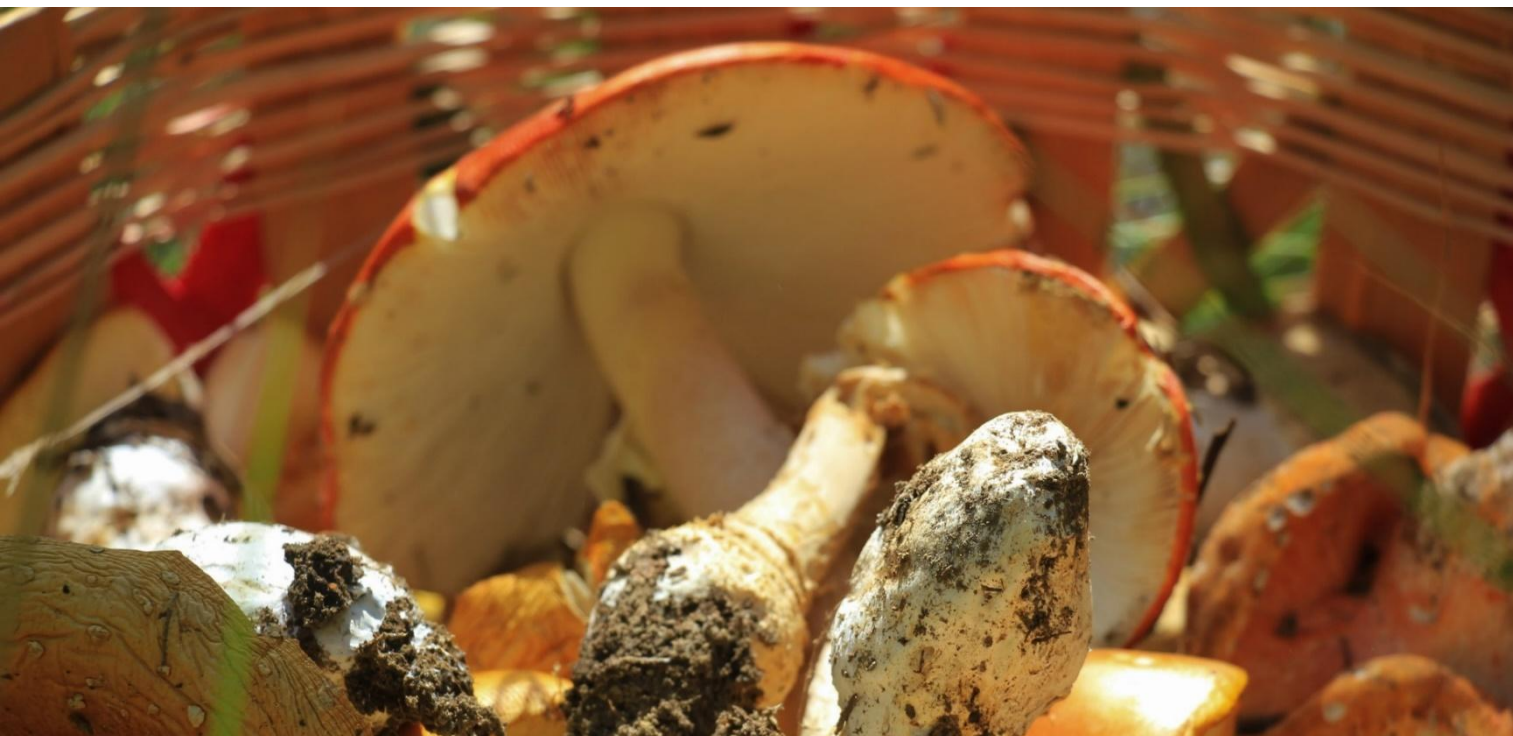
La transmisión del conocimiento se realiza durante sus labores cotidianas en el bosque o en los recorridos que hacen en el bosque con el propósito de recolectar hongos y otros materiales. Es en estas ocasiones, o bien en casa, cuando los mayores enseñan a los niños y jóvenes a reconocer, mediante la observación del color y tamaño, así como la percepción del olor y sabor de los hongos frescos.

Quienes se dedican a la recolección y venta de hongos, llamados hongueros, en San Pedro Tlalcuapan saben que los hongos son justamente eso, hongos, y sirven para comerlos. Algunos mencionan que son diferentes de las plantas, otros que son plantas por el hecho de crecer en los bosques; otros, que son verdura porque se utilizan como complemento en diferentes guisos. Quienes no tienen interés en los hongos, indican que no saben qué son.

Respecto a su conocimiento sobre cómo o por qué nacen los hongos, se dice que los hongos nacen por medio de semillas, por la raíz o por esporas, pero también porque dios los produce, por eso nacen solos en la tierra o incluso en troncos de los árboles en descomposición. La mayoría de las personas creen que “la botita” del hongo es la semilla, y por ello al ir a juntar hongos en el bosque cortan parte de esta botita y la dejan en el lugar en que sacaron para que siga produciéndose, aunque saben que seguramente no saldrán exactamente en el mismo lugar, pero sí cerca.

En San Pedro Tlalcuapan se reconocen 69 especies de hongos comestibles. Los hongueros utilizan la mayoría para auto consumo, pero algunos separan los ejemplares mejor conservados o los de mayor demanda para su venta en los mercados. También están las personas que los consumen, pero los compran, ya que por diversas razones no los recolectan.

Entre todos los hongos, reconocen uno con propiedades insecticidas, el llamado hongo rojo. Para utilizarlo lo colocan en un recipiente, entero o en trozos, y agregan azúcar para atraer a las moscas y matarlas.



Como en la mayoría de los casos, son las mujeres quienes se encargan de guisar los hongos, debido a que son quienes los preparan, se encargan de la recolección, selección o separación de los hongos, su limpieza y deciden la manera de prepararlos para consumo. No obstante, en algunas ocasiones los hombres también intervienen en la preparación de los guisos y recolección de los hongos. los guisos menos preferidos son chilito quemado, mole y escobetas con huevo.

Las formas de preparación siempre van a depender de la o las especies de que se disponga, será el guiso que se realice, ya sea utilizando una sola especie o combinado varias especies, o bien, como complemento en otro tipo de alimentos.

El texmole es una de las recetas que distinguen la gastronomía con hongos en San Pedro Tlalcuapan.

Cada hongo tiene características propias que hacen que se guisen de una manera particular, es decir, por su consistencia suave, carnosa, dura y sabor agradable o dulce.

Hongos como la Tecosita, el Xocoyulado y el Soldadito, se preparan juntos con frijoles, debido a que son pequeños, por su consistencia cartilaginosa y suave.

El Xolete de chamusquina, Tlapitzal, y el Hongo azul se preparan en texmole debido al sabor dulce y por tener una consistencia un poco dura.

El hongo conocido como Ayoxóchitl se prepara en caldo, y es un hongo muy especial para todos, ya que consideran que el sabor es igual a la carne de pollo.

El hongo Tecajete (*Russula delica*), Pante (*Boletus aff. edulis*) y Tecax azul (*Lactarius indigo*) son guisados fritos por la mayoría de las personas de la comunidad, debido a su consistencia dura, por tener un sabor dulce, son grandes y se encuentran en el bosque de pino, sitio más cercano a la comunidad, además de ser abundantes.

.



LA TEMPORADA DE RECOLECCIÓN DE HONGOS SILVESTRES

Los hongueros saben que la temporada de recolección está relacionada con el clima y con las lluvias, por ello normalmente la actividad de recolecta de hongos abarca los meses de mayo a octubre. Sin embargo, no todas las especies de hongos pueden ser encontradas a lo largo de todo este periodo, sino que las especies van cambiando con el tiempo.

La mayor abundancia y producción de hongos ocurre en julio y agosto, pero señalan que el periodo de aparición de los hongos no es igual cada año, ya que dependen de la lluvia para que se desarrollen y si pasa su tiempo porque no llueve, ya no salen. Los pobladores saben que cada año la temporada de lluvias cambia, debido a los disturbios que causa el hombre, por ejemplo, por la tala de árboles, la quema de bosques, la explotación de los recursos naturales y por el crecimiento de la población

En el mes de mayo inicia la temporada de hongos y termina finales de octubre, un dato importante es que la mayoría de los hongos fructifican en los meses de julio y agosto. Algunas especies comienzan a fructificar al inicio de la temporada, tales como: *Agaricus campestris*, *Amanita aff. fulva* e *Hypomyces lactifluorum*. Otros aparecen en los últimos meses de la estación lluviosa, como: *Amanita rubescens*, *Cantharellus cibarius*, *Turbinellus floccosus*, *Gymnopus dryophilus*, *Auricularia auricula-judae*, *Hygrophorus chrysodon*, *Lactarius indigo*, *Morchella elata*, *Tricholoma equestre*. Otros más se pueden encontrar durante casi toda la temporada de lluvias,

tales como: *Boletus edulis*, *Laccaria trichodermophora*, *Lyophyllum* spp., *Russula* spp. y *Suillus* spp. Ejemplo de las especies que comienzan a fructificar cuando la lluvia es muy frecuente, es *Amanita basii*. Cuando la temporada de las lluvias es muy irregular, si no llueve cuando determinada especie suele aparecer, ya no se le encontrará sino, quizá, hasta el próximo año.

El periodo de fructificación de los hongos no es igual cada año, por lo que los pobladores mencionan que depende de la lluvia para que el hongo se desarrolle y si pasa la temporada de fructificación de algún hongo en particular y no llueve, ya no fructifica el hongo.



CHILPOPOSO DE HONGOS PANTES

Ingredientes:

- Hongos pantes
- 1 rama de epazote
- 4 chiles guajillo
- 1 ajo
- 2 chiles moras
- Media cebolla
- 2 clavos de olor
- 1 Jitomate
- 1 rajita de canela
- 1 kg de carne de puerco



Modo de preparación:

1. Poner a hervir la carne, luego freír un poco y reservar parte de la carne, poner los chiles secos a remojar en agua caliente con el jitomate, el ajo, la cebolla, el clavo y la canela.
2. Después moler todo en la licuadora y vaciar sobre la carne, dejar que hierva y agregar los hongos previamente picados en cubos, y la rama de epazote y dejar hervir moviendo constantemente para que no se pegue, después de 10 minutos apagar y servir. Se puede acompañar con tortillas de masa y arroz rojo.

CALDO DE AYOXÓCHITL

Ingredientes

- 5 hongos
- 2 litros de agua
- Sal al gusto
- Dos dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 5 hojas de epazote
- Tres cucharadas de aceite

Modo de preparación:

1. Los hongos tienen que limpiarse, luego deben cortarse en trozos y freírse en aceite.
2. El ajo, la cebolla y el epazote deben ser picados finamente.
3. Calentar el agua en una cazuela y posteriormente añadir los hongos fritos y el resto de los ingredientes previamente picados.



Hongo Ayoxóchitl

TECAX BLANCO FRITO CON RAJAS DE CHILE JALAPEÑO

Ingredientes:

- Hongos Tecax
- Manteca de cerdo
- Sal
- 4 chiles jalapeños o verdes
- Cebolla
- Ajo
- Modo de preparación

Modo de preparación:

1. Dejar hervir hasta que los hongos tengan una consistencia blanda.
2. Lavar bien los hongos y picarlos en trozos medianos
3. La cebolla, ajo y los chiles jalapeños se pican finamente.
4. En una sartén se calienta manteca de cerdo y se fríen la cebolla, rajas de chile y se le agregan los hongos todos juntos durante 35 minutos. Sal al gusto.

TEXMOLE

Ingredientes:

- 1 kg de masa
- 1 kg de hongos Tecax
- 3 L de caldo de pollo
- $\frac{1}{4}$ kg de chiles guajillo
- $\frac{1}{2}$ kg de jitomate
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de epazote
- 2 pimientas
- 2 clavos
- Sal (al gusto)
- Manteca
- Aceite



Hongo Tecax

Modo de preparación:

1. Los hongos deben lavarse bien y freírse en aceite.
2. El chile guajillo y los jitomates se ponen a hervir en agua.
3. Los chiles y los jitomates hervidos se licuan con el ajo y la cebolla, después se vierte en un sartén con aceite calentado.
4. El caldo de pollo se pone a calentar y se añade la salsa.
5. Para preparar la masa se muele la hoja santa en un molcajete y se le añade a toda la masa, con manteca y sal. Se preparan las bolitas tomando pequeñas porciones de masa y amasando.
6. En el caldo hirviendo se ponen todas las bolas de masa. Cuando ya están cocidas todas las bolas de masa se añaden los hongos previamente fritos.

QUESADILLAS DE HONGO TZENSO

Ingredientes:

- Tortillas
- Queso (al gusto)
- Epazote (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Aceite

Modo de preparación:

1. Los hongos deben limpiarse, deshebrarse y ponerse a freír en una cacerola con aceite calentado.
2. Separar las hojas del tallo del epazote y añadirlas a la cacerola donde se están friendo los hongos. Sal al gusto.
3. Deshebrar el queso y colocarlo en una tortilla junto con el hongo previamente frito con el epazote.
4. Poner la quesadilla en el comal hasta que se derrita el queso.

ESCOBETAS CON HUEVO

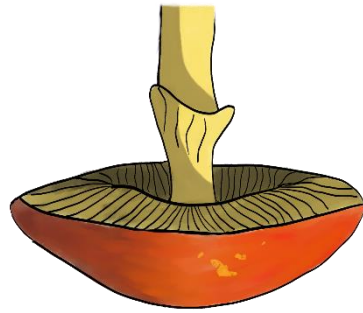
Ingredientes:

- Huevos
- Manteca o Aceite
- 1 rama de perejil
- Cebolla

Modo de preparación:

1. Los hongos deben lavarse bien y deshebrarse.
2. En un sartén se calienta la manteca o el aceite y después se fríen los hongos durante 15 minutos, se añade sal al gusto y el perejil previamente picado.
3. Finalmente se añaden los huevos y se mezclan homogéneamente con los hongos.





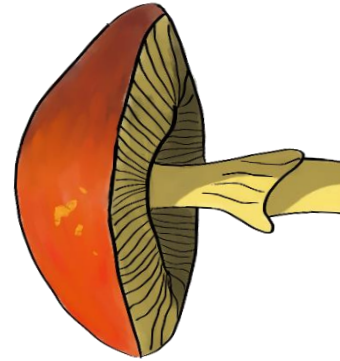
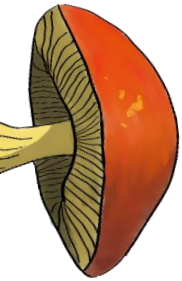
Cae la inmensa lluvia con estruendo
Y la noche se prolonga al anuncio de una nueva época
Mientras escuchamos con el alma el soplo de los
árboles

Anunciando que a la mañana ya podemos comer
Me preparo para la búsqueda comenzar
Mientras mi madre mía me acompaña en la mesa a
desayunar

Estoy listo y con entusiasmo de regresar con bien
Mis pasos me hacen perderme en la neblina de la tibia
mañana

Y con la mirada al suelo, recuerdo la gracia de vivir
más con la luz del sol reflejándose en las cabezas de
los hongos escondidos

la magia de estos árboles puedo sentir
pues me alimentan con la mirada



FRIJOLES CON HONGOS

Ingredientes:

- ½ Frijoles
- 5 ramas de epazote
- 1 ajo
- ½ cebolla
- Agua
- Sal al gusto

Modo de preparación:

Poner una cacerola con 2.5L de agua, agregar los frijoles, luego agregar la sal, ajo, media cebolla durante una hora y media, ya cocidos los frijoles, se agregan todos los hongos junto con el epazote, dejar hervir durante media hora, y listo

SANTA ISABEL MIXTITLAN Y LA SOLEDIAD

Calpulalpan



Las Comunidades

El municipio de Calpulalpan se localiza al noroccidente del estado de Tlaxcala, México (figura 2). Las zonas de estudio se encuentran situadas en la Sierra Nevada, Santa Isabel Mixtitlán que en el 2010 contaba con 109 personas y su grado de marginación es alto y el de rezago social es medio, y el municipio de La Soledad, que en el 2010 tuvo una población de 1,107 personas, el grado de marginación es medio y el de rezago social es muy bajo (SEDESOL, 2010). Pastrana-Góngora y Aguilar-Sánchez (2008), caracterizaron la zona donde están situadas Santa Isabel y La Soledad como “Sierra” situada entre 2,650 y 3,650 msnm, siendo la parte más alta del municipio de Calpulalpan. De la zona de estudio, el clima Cb'(w2)(w)ig (templado subhúmedo) ocupa un 93.10% de la superficie según la clasificación climática de Köppen modificado por E. García (1998). La temperatura media anual oscila en un rango de 6 a 13°C, y la precipitación en un rango de 600 a 950 mm, los periodos con humedad comienzan desde mayo-junio y terminan en septiembre-octubre. La vegetación y el uso de suelo de la zona sierra son: la agricultura de temporal con cultivos anuales, permanentes y semipermanentes y pastizal inducido, bosque de encino con vegetación secundaria, bosque de pino y bosque de pino-encino, bosque de oyamel y bosque de pino con vegetación secundaria (Pastrana-Góngora y Aguilar-Sánchez, 2008). Las dos comunidades contempladas en este estudio se encuentran cercanas a los bosques de pino-encino y de oyamel, donde algunas personas cada temporada de lluvias recolectan hongos comestibles para autoconsumo y para venta

HONGOS ASADOS O FRITOS EN COMAL

Cocineras de las comunidades de Santa Isabel Mixtitlán y La Soledad, Calpulalpan, Tlaxcala

Ingredientes

- Hongos de su preferencia
- Aceite o manteca
- Sal

Modo de preparación

1. Se limpian los hongos de su preferencia
2. Se pone a calentar un sartén o comal con poco aceite o manteca
3. Cuando el aceite, sartén o comal estén calientes se agregan los hongos y se le espolvorea sal al gusto
4. Se voltea el hongo las veces necesarias por 15-20 minutos hasta que adquiera una textura más suave o dorada, dependiendo del gusto de cada uno.

CALDO DE XOLETE

Rosalía González Ixtulco y Dora María Montes Casas

Ingredientes:

- 1 kg de Xolete
- 3 a 4 chipotles secos
- 1 ajo
- Cebolla
- 1 ramita de epazote

Modo de preparación

1. Una vez colectados los hongos, se les quita la tierra, se les quita la patita y se desmenuzan, luego se enjuagan pasándolos de un recipiente a otro con agua limpia
2. Se pica finamente cebolla y ajo y se fríe en aceite.
3. Se le agrega el chipotle y se sofríe
4. Se le sueltan los hongos y se dejan freír por 30 minutos
5. Se le suelta agua al gusto, se le agrega consomé de pollo y una ramita de epazote, y se deja hervir por 30 minutos.

Nota: Se suele acompañar con tortillas hechas a mano. Esta manera de cocinar los hongos puede ser usada con los tomatillos, colorados o enchilados de oyamel, llaneritos, tecositas, ocoxalero y venaditos.

CALDO DE XOLETE Y TEJAMANILERO

María del Socorro Alvarado Trejo

Ingredientes:

- 1 k de xolete
- 1 k de tejamanilero
- 3 chiles de árbol
- Media cebolla
- 1 rama de epazote

Modo de preparación

1. Se lavan bien los hongos y se les quita la patita con tierra
2. Se pone a sazonar cebolla con aceite
3. Se agregan los hongos y fríen por 10 minutos
4. Se le agrega 2 litros de agua, ramita de epazote, chiles de árbol picados y sal al gusto
5. Se deja hervir por 20-30 minutos



XOLETES EN SALSA VERDE

Dora María Montes Casas y Mari Carmen Morales Montes

Ingredientes:

- ½ k de xoletes
- 1 k de tomate
- 4 chiles serranos
- 1 k de pollo o 1 conejo
- 1 ajo
- ¼ de cebolla
- 1 rama de epazote
- 1 pizca de comino
- Sazonador de pollo al gusto
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. Se pone a hervir la carne con cebolla y sal
2. A los xoletes se les quita la patita y se desmenuzan en dos antes de enjuagar con agua solamente, se lavan pasándolos de recipiente en recipiente con agua
3. Se pica la cebolla y el ajo finamente y en una cazuela se fríen y se agrega la carne
4. Una vez frita la carne, se agregan los xoletes y se fríen 10 minutos.
5. Se ponen a tostar los tomates con ajo y cebolla
6. Se muele en molcajete o en licuadora el tomate, ajo, cebolla, comino y sazónador
7. Cuando los hongos hayan soltado su jugo y hayan hervido, se le agrega la mezcla licuada y se deja sazonar 10 minutos
8. Finalmente, se le agrega 1 litro de agua y se tapa, se deja hervir por 20 minutos.

Nota: Esta receta es el resultado de la unificación de las dos entrevistas realizadas en diferente momento a Dora María Montes Casas y Mari Carmen Morales Montes, madre e hija. Dora a diferencia de Mari Carmen no mencionó la carne en el platillo. Mari Carmen nos dio la receta presente porque fue la que se pudo preparar una vez que se regresó de recolectar xoletes con su papá Alfredo Morales Lara y un día antes el señor Alfredo había cazado un conejo, por lo que su hija nos compartió la receta que incluía la preparación de conejo y xoletes, Mari Carmen mencionó que el platillo se puede preparar con cualquier carne, o sin carne, como la receta que compartió Dora.

XOLETE EN MOLE DE OLLA O EN MOLE COLORADO

Dora María Montes Casas, Elisa Juárez Fernández y María del Socorro Alvarado Trejo

Ingredientes:

- 1 k de carne de pollo
- 1 k de xolete
- ¼ K de chile guajillo
- 1 ramita de epazote
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla

Modo de preparación:

1. A los xoletes se les quita la patita y se desmenuzan en dos antes de enjuagar con agua solamente, se lavan pasándolos de recipiente en recipiente con agua y se dejan escurrir.
2. Poner a hervir la carne de pollo con epazote, cebolla y una cabeza de ajo en 2 litros de agua y esperar que suelte hervor

3. Aparte, poner a hervir en 1 L de agua el chile guajillo por 10-15 minutos, es opcional si se hierve también con un ajo y la cebolla
4. Se licúa el chile guajillo, ajo y cebolla, se cuela al gusto
5. Se agrega la mezcla al caldo de pollo, junto con los hongos, epazote y sal y se deja hervir por una hora
6. También se puede primero sazonar la mezcla en una cacerola con aceite por 10 minutos, luego agregar los hongos y dejar hervir 30 minutos, finalmente el pollo y caldo al gusto y dejar hervir 10 minutos.

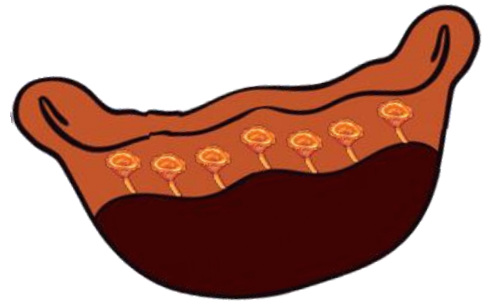
Nota: Doña Dora realiza la receta hirviendo los chiles junto con la cebolla y el ajo, mientras que Doña Elisa agrega ajo y cebolla hasta el momento de licuar el chile. La señora Dora guisa este platillo de acuerdo con el paso cinco, mientras que Elisa con el paso 6. Este platillo se puede acompañar con arroz.

MONDONGO DE XOLETES

Teresa Legal Morales

Ingredientes:

- 4 kilos de xoletes
- 1 k de panza de res
- 4 k de tomate
- 1 k de chile serrano
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla entera
- 1 rama de cilantro
- 1 puñito de cominos
- Sal al gusto
- 4 cubos de consomé de pollo



Modo de preparación:

1. Enjuagar los xoletes y desmenuzarlos
2. Poner a hervir la panza con sal y cebolla por hora y media
3. Una vez cocida, se corta en trocitos y se enjuaga
4. Se muele el tomate y el chile con la rama de cilantro y el puñito de cominos y un poco de agua
5. Se pone en una cacerola grande una cucharada grande de aceite y se sofríe la cebolla picada
6. Se vierte la mezcla licuada y el consomé de pollo, se deja sazonar y se agrega agua al gusto
7. Una vez que esté hirviendo el caldo, se agregan los
8. hongos, la panza en cuadritos y sal al gusto, se deja hervir una hora.

OCOXALERO EN MOLE DE OLLA

Ricarda Legal Morales

Ingredientes:

- 1 k de ocoxalero
- 1 pollo entero
- ¼ k de chile guajillo
- 1 ramita de epazote

Modo de preparación:

1. Se pone a hervir el pollo con ajo y cebolla, se deja cocer por 40 minutos
2. Los hongos ocoxaleros deben partirse de la cabeza a la patita, se parten en dos los más pequeños o en cuatro los más grandes y se enjuagan.
3. Se sueltan los hongos al caldo de pollo y se dejan hervir de 20-25 minutos
4. Se muele chile guajillo, ajo y cebolla con poca agua y se agrega al caldo
5. Se agrega una ramita de epazote y se deja hervir 10-15 minutos

TECOMATE EN CHILE VERDE

Rosalía González Ixtulco

Ingredientes:

- 2 k de tocomate
- 5 k de pollo
- Cebolla
- Ajo
- 1 k de tomate
- Comino
- 20 chiles serranos (al gusto de picor)

Modo de preparación:

1. Se cose el pollo con ajo y cebolla
2. Se hierva el tomate y el chile por 5 minutos, se licua
3. A los hongos, se les quita el cuerito de encima, se les quita la patita, se enjuagan y se trozan con la mano
4. En una cacerola se fríen los hongos con un ajo por 20 minutos
5. Se le saca el ajo y se agrega la mezcla de tomate y chile y se deja hervir por 20 minutos
6. Se le agrega medio litro del caldo de pollo cocido y se hierva por 5 minutos.

7. Se le agrega el pollo y se agrega más caldo al gusto y se deja hervir por 20 minutos más.

Nota: Se puede acompañar con arroz y tortillas



Hongo Tecomate

TECOMATE EN CALDO NATURAL

Dora María Montes Casas

Ingredientes:

- 1 kilo de tocomate
- 2 ajos
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- 1 rama de epazote

Modo de preparación:

1. Se lavan los hongos y se cortan en cuadritos
2. Se pone una cazuela con aceite y se fríe el ajo y la cebolla
3. Se sueltan los hongos y se fríen por 10 minutos
4. Se le agrega 1 L de gua, sal y epazote, se deja hervir 20 minutos
5. Se le puede agregar también pollo deshebrado y una lata de chipotles.

CALDO DE TECOMATE

Rosalía González Ixtulco

Ingredientes:

- 4 k de Tecomate
- Ajo
- Cebolla
- 3 a 4 chipotles secos
- Ramita de epazote

Modo de preparación:

1. Una vez colectados los hongos, se les quita el cuerito de encima, se les quita la patita, se enjuagan y se trozan con la mano
2. Se fríe cebolla y ajo en aceite caliente
3. Se le agrega el chipotle y se sofríe
4. Se le sueltan los hongos y se dejan freír por 30 minutos
5. Se le suelta agua al gusto, se le agrega consomé de pollo y la ramita de epazote, se deja hervir por 30 minutos

Nota: Se suele acompañar con tortillas hechas a mano

PANANÁCA EN CHILE GUAJILLO

Dora María Montes Casas

Rosalía González Ixtulco

Ingredientes:

- 5 pananácatl grandes
- ¼ k de chile guajillo (no picoso)
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 puñito de cominos
- 3 clavos
- 1 rajita de canela

Modo de preparación:

1. La pananácatl se limpia con un trapito húmedo, se le corta la patita y se pica en cuadritos
2. En un sartén se agrega aceite con sal y se van friendo los hongos en partes.
3. Se hierve chile guajillo por 10 minutos y posteriormente se muele con ajo, cebolla, cominos, clavo y canela.
4. En una cacerola se sazona el guajillo con cebolla y sal.

5. Se le agrega un litro de agua y se deja hervir por unos minutos.
6. Mientras hierve, se agregan los hongos fritos, una vez que hierva nuevamente se retira del fuego.
7. Finalmente, para comer se puede agregar limón.

Nota: Esta manera de cocinar los hongos puede ser usada con los



Hongo Pananaca

PANANÁCA FRITA

Dora María Montes Casas

Alfredo Morales Lara

Ingredientes:

- Pananácas
- Sal al gusto Aceite

Modo de preparación:

1. Las pananácatl no deben lavarse con agua, solo deben limpiarse con un trapito húmedo y se les corta la patita
2. Se filetean las pananaca
3. Se agrega en un sartén aceite con poca sal, calcular que el fondo de la cacerola esté cubierta por una capa de aproximadamente 1 cm
4. Una vez que esté bien caliente el aceite se agregan pocos pedazos del hongo fileteado
5. Los pedazos de hongos se van volteando hasta que queden dorados

Nota: Se come en taquitos con salsa verde, o salsa al gusto

TROMPETA EN CHILE ROJO

Ricarda Legal Morales

Guillermo Legal Lazcano

Ingredientes:

- 2 k de trompetas
- ½ k de jitomate
- 150 gr de chile morita o
- chile guajillo
- 2 ajos
- 14 de cebolla
- 1 ramita de epazote
- Pizca de cominos

Modo de preparación:

1. Se lavan las trompetas y se les quita la parte de las escamas a los sombreritos del hongo, porque amargan el guisado, se deshebran
2. Se ponen en una cacerola y se agrega ajo, cebolla y sal, y se agrega agua hasta cubrir las escobetas, se dejan hervir 5 minutos

3. Se tuesta el chile morita o guajillo y jitomate
4. Se licua el chile, jitomate, cominos, ajo y cebolla
5. En una cacerola poner aceite y una vez caliente, se le agrega la mezcla licuada, se deja sazonar por 10 minutos
6. Se le agrega los hongos y el caldo en el que hirvieron, evitar agregar la cebolla y ajo hervido
7. Se agrega la ramita de epazote, se deja hervir 5 minutos.

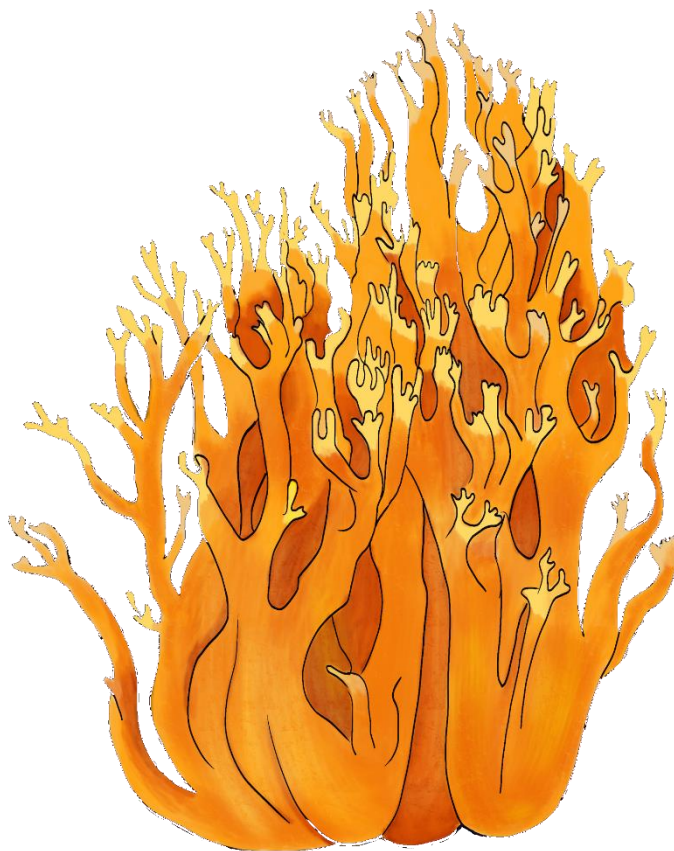
Nota: En ocasiones Don Guillermo Legal Lazcano, añadía pollo previamente cocido en el paso 6.

TORTITA DE ESCOBETA EN SALSA VERDE

Dora María Montes Casas
Mari Carmen Morales Montes
María del Socorro Alvarado Trejo

Ingredientes:

- 1 ½ k de escobetas
- ¾ k de tomate
- 4 chiles serranos o
- 10 chiles jalapeños
- ½ k de queso de hebra
- ½ taza de harina
- 8 huevos
- Un puñito de cominos
- 100 gramos de harina
- ¼ de cebolla
- 1 ajo



Modo de preparación:

1. Las escobetas se deben desmenuzar antes de enjuagar, para retirar posible tierra con la mano, luego se enjuagan y se ponen a hervir con sal, cebolla y ajo por 20 minutos, se escurren.
2. Se pone a hervir los chiles y el tomate por 10 minutos o hasta que cambien de color
3. Se obtienen los blanquillos (se separan las claras de las yemas de los huevos).
4. Se baten las claras a punto de turrón, y poco a poco se le agregan las yemas y la harina.
5. Se deshebra el queso de hebra y se les agrega a las escobetas hervidas.
6. Se le agrega a la escobeta y al queso la mezcla de huevo y se bate lentamente
7. Se pone a calentar sartén caliente con aceite
8. Con una cuchara grande se le agrega mezcla al sartén y se hacen tortitas del tamaño que se prefiera, se dejan cocer a fuego lento por cada lado 3 minutos aproximadamente.
9. Para el caldo se licua el tomate, el chile hervido, 1 ajo, comino y consomé de pollo y ½ taza de agua.
10. En una cazuela se fríe cebolla y se le agrega la mezcla licuada, se le añade sal al gusto y se deja hervir 5 minutos
11. Se le agrega ¾ de litro de agua y se deja hervir 20 minutos.
12. Se le agregan las tortitas y se deja hervir de 5-10 minutos.

Nota: Esta receta es el resultado de la unificación de las tres entrevistadas. María del Socorro a diferencia de Mari Carmen, añade ½ kilo de escobeta y ½ pechuga de pollo deshebrada a la mezcla de hongos y también usa 10 chiles jalapeños. Doña Dora, también mencionó que esta receta puede llevar queso de hebra deshebrado. Por lo que el agregar pollo, queso, diversos chiles, dependerá de la disponibilidad de los ingredientes y gusto de quien realice la receta.

ENCHILADOS FRITOS CON SALSA

Dora María Montes Casas

Ingredientes:

- 1 k de hongos enchilados rojo o café
- 3 ajos
- ½ cebolla
- 1 ramita de epazote

Modo de preparación:

1. Los hongos enchilados deben lavarse suavemente con un estropajo en un recipiente con agua
2. Una vez limpios, los hongos se filetean o pican al tamaño que se guste
3. Se pica finamente el ajo y la cebolla
4. Se pone a calentar en una cacerola aceite o manteca
5. Se agrega a la cacerola los hongos, ajo, cebolla, la ramita de epazote y sal al gusto
6. Los hongos soltarán su jugo y se espera unos 10 minutos a que se evapore el agua
7. Se puede comer en taquitos con salsa al gusto.

MOLERITO EN MIXIOTE

Teresa Legal Morales

Ingredientes:

- 3 k de hongos molerito o enchilado café
- 4 k de pollo
- 1 ½ k de chile cuaresmeño
- 3 ramas de epazote
- 2 k de cebolla
- 6 ajos
- Mixiote o papel mixiote
- Aluminio

Modo de preparación:

1. Se pone a hervir el pollo con cebolla por una hora
2. Se lavan los hongos y se pican en cuadritos
3. Se pican los demás ingredientes
4. Se hace una mezcla de los hongos, los demás ingredientes picados y se le agrega sal al gusto
5. Se cortan pedazos de aluminio de aproximadamente 30 cm y se les coloca mixiote o papel mixiote en el centro.
6. Se agrega una pieza de pollo y una porción generosa de la mezcla y una o dos hojas de epazote.
7. Se cierra el mixiote y se ponen a cocer sobre un comal por una hora.

TLACOYOS DE BORREGUITOS Y ENCHILADOS

Ricarda Legal Morales

Ingredientes:

- ½ k de borreguitos
- ½ k de enchilados rojos o cafés
- 2 k de masa de maíz lista para tlacoyos
- 4 chiles serranos o al gusto
- 2 ajos
- 1 ramita de epazote

Utensilio extra:

Molcajete

Modo de preparación:

1. Los borreguitos y los enchilados se lavan con estropajo en un bote con agua y se enjuagan pasándolos de un recipiente a otro con agua limpia y se pican de manera que quepan en el molcajete.
2. Se fríen los chiles que se planean agregar

3. En el molcajete se molcajetea 2 ajos, sal, epazote y chile al gusto, hasta crear una mezcla homogénea
4. Se agregan los hongos y se muele hasta crear una mezcla uniforme
5. Poner a calentar $\frac{1}{4}$ de taza de aceite en una cacerola, una vez que esté caliente se incorpora lentamente en el mismo molcajete el aceite caliente y se mueve
6. Posteriormente, incorporar la mezcla a la cacerola y freír la mezcla por 5-10 minutos hasta que cambie de color, retirar del fuego
7. Se toma un pedazo de masa de maíz de 30 gr aproximadamente
8. Se aplasta la masa con las manos formando un círculo con un grosor de 3 mm aproximadamente.
9. Se le agrega en el centro de la masa aproximadamente una cucharadita de la mezcla de hongos y se cierra suavemente la masa formando un ovalo, evitando aplastar la masa para dejar un espacio para la mezcla que se cocerá.
10. Se pone el tlacoyo crudo en un sartén caliente con un poco de aceite o manteca, se voltean y se dejan cocer a fuego medio por 10 minutos por cada lado.
11. Repetir hasta acabar la masa y la mezcla de hongos

BORREGOS FRITOS

Mari Carmen Morales Montes

Ingredientes:

- 2 kilos de borreguitos
- 4 chiles cuaresmeños
- 1 cebolla completa
- 1 ajo
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. Se lavan los borreguitos con agua solamente y se le quita la patita.
2. Los borreguitos se pican en cuadritos
3. Se pica la cebolla, los chiles, ajo
4. Se agrega aceite a una cacerola y se sofríe la cebolla, los chiles y el ajo picado
5. Se agregan los hongos y sal al gusto, se mezcla
6. Se tapa y se deja cocer por 20 minutos

Nota: Con el guiso se hacen taquitos y se acompaña con salsa al gusto

QUESADILLAS DE BORREGO

Dora María Montes Casas

Ingredientes:

- 1 k de borreguitos
- ½ k de queso de hebra
- 2 ramitos de epazote
- 5 chiles serranos verdes
- 2 ajos
- ½ cebolla

Modo de preparación:

1. Los borreguitos se lavan con estropajo en un bote con agua y se enjuagan pasándolos de un recipiente a otro con agua limpia
2. El hongo se corta en pedazos y se muele en licuadora con ajo, cebolla, epazote y chile serrano verde
3. Se pone a calentar manteca en una cacerola y se agrega la mezcla, se fríe y se mueve hasta que se espese
4. Se deshebra el queso
5. Una vez que se tenga la mezcla, se le agrega queso y aproximadamente una cucharada sopera a una tortilla y se cierra.

6. La quesadilla puede ser frita o al comal con un poco de aceite o manteca, se dejar freír 4 minutos aproximadamente o dejar en el comal unos 6 minutos.

Nota: Esta mezcla también se puede utilizar para tlacoyos



Hongo Borrego

Gran maestro que llevas la experiencia de mil árboles caídos
y que con tus venas debajo el suelo has vuelto a levantar a sus hijos
tú que has sido nombrado como la carne de los dioses
por poseer tan gran grandes y complejos poderes en mi cuerpo
y que me alientas todos los días a seguir
por tu poder
por tu magia o por la energía que me das en cada comida
por unirme a mí con mi madre
por unirme a ti con el bosque
por unirme con cada uno de los que viven en tu aire
y enseñarme cada día que formo parte de tu ciclo
tu ciclo sin fin.



BORREGUITOS EN CHILE PASILLA

Teresa García Ávila

Ingredientes:

- 2-3 k de borreguitos
- 1 ajo
- 3/8 k de chile pasilla
- ½ cebolla
- Pizca de comino

Modo de preparación:

1. Se lavan los hongos, se rebanan, se fríen con aceite y un ajo durante una hora, se mueve constantemente
2. Se limpia y se desvena el chile pasilla, se lava y se pone a hervir por 3 minutos
3. Se licua el chile con 1 ajo, media cebolla, la pizca de comino y sal al gusto, se remuele bien.
4. Una vez que se cocieron los hongos, se le agrega el chile colado al gusto, y se le agrega consomé de pollo al gusto

5. Cuando suelte el hervor se le puede agregar conejo previamente cocido.
6. El conejo se debe hervir con sal y cebolla por 2 horas si es que es tierno o juvenil, o de 2 a 3 horas si es viejito.
7. Una vez que se agregó el conejo, se deja hervir una hora.

Nota: Este guisado se puede acompañar con tortillas de mano.

HONGOS AZULES EN SALSA ROJA

Mari Carmen Morales Montes

Ingredientes:

- 1 k de hongos azules
- 1 k de carne de res en bistec
- 10 chiles guajillos
- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- Sazonador y sal al gusto

Modo de preparación:

1. Se lavan los hongos azules con agua
2. Los hongos azules se pican en cuadritos
3. Se fríen los bistecs con cebolla y sal
4. Se agregan los hongos picados y se dejan cocer por 5 minutos
5. Se muele el chile guajillo con ajo, cominos, sazónador y sal al gusto
6. Ya que se coció la carne y los hongos, se agrega la salsa colada, se tapa y se deja sazónar 20 minutos.



CALDO DE HONGOS AZULES

Beatriz Arias Blancas

Ingredientes:

- ½ k de hongos azules
- 3 chiles de árbol secos
- 2 ajos
- ¼ de cebolla
- 1 ramita de epazote
- Caldo de pollo

Modo de preparación:

1. Para limpiar los hongos, se le quita la patita y se pican o se desmenuzan, luego se reposan 5-10 minutos en agua para que salga algún gusanito que pueda tener, se enjuagan
2. En una cacerola calentar aceite y agregar ajo, cebolla y los chiles rebanados, se sofríe todo
3. Agregar 1 L de caldo de pollo o 1 L de agua y sazonar con sal y consomé de pollo.
4. Cuando hierva el agua, agregar los hongos y la rama de epazote, dejar que hierva 20 minutos más.



Hongos azules

HONGOS AZULES GUISADOS

Elisa Juárez Fernández

Ingredientes:

- 1 k de hongos azules
- 1/8 k de chile cuaresmeño
- 3 ajos grandes
- 2 cebollas
- 4 ramas de epazote
- Caldo de pollo

Modo de preparación:

1. Se lava y se desmenuza el hongo
2. Se rebanan los chiles, se pica la cebolla, y se pican finamente los ajos
3. Se pone a calentar aceite en una cacerola y se fríen los chiles, la cebolla y el ajo.
4. Se incorporan los hongos, las ramas de epazote y sal al gusto.
5. Se tapa y se deja cocer a fuego lento por 45 minutos, se le mueve constantemente cada 5 minutos

PIPIÁN CON TECOSITAS

Dora María Montes Casas

Gabriela Rodríguez Alvarado

Mari Carmen Morales Montes

Ricarda Legal Morales

Ingredientes:

- 1 ½ k de tecositas
- 10 piezas de pollo
- ¼ k de cacahuete limpio o
- 100 gr de ajonjolí
- ¼ k de chile guajillo
- 2 ajos
- ¼ de cebolla
- Pizca de cominos
- 1 raja de canela
- Pimienta
- Clavos de olor

- 1 tortilla

Modo de preparación:

1. Se pone a coser el pollo con ajo y cebolla
2. Se pone a hervir el chile guajillo por 15 minutos
3. Se enjuagan las tecositas y se deshebran.
4. Se tuesta primero el cacahuete o el ajonjolí hasta que quede dorado
5. Se licua el ajonjolí o el cacahuete tostado con una taza de caldo de pollo, una tortilla dorada, canela, cominos, dos clavos, pimienta al gusto, cebolla y ajos.
6. En cacerola con aceite caliente y cebolla, se agrega la mezcla, se sazona por 5 minutos, se debe mover constantemente o se pegará la mezcla y se le agrega otra taza más de caldo de pollo.
7. Se licua el chile hervido y se cuela para incorporar a la mezcla de cacahuete o ajonjolí.
8. Una vez que empiece a hervir y que el caldo cambie de color se le agregan las tecositas, caldo al gusto y se deja hervir 20 -30 minutos.
9. Se le agrega el pollo y, se procura que quede espesa la mezcla, dejar hervir 5 minutos más.

Nota: Se puede acompañar con arroz y tortillas. Esta receta es el resultado de la unificación de las cuatro entrevistadas. Gabriela a diferencia de Mari Carmen y Dora, realiza el pipián con ajonjolí y en el paso 5 también licua la mezcla con el chile hervido, por lo que esta preferencia queda en la persona que prepara el platillo. La Sra. Ricarda es quien expresó agregar la tortilla dorada, la pimienta y los clavos. Además, se mencionó que este guisado puede ser preparado con escobetas y xoletes.



Hongo Tecosa

QUESADILLAS DE TECOSITAS

Ricarda Legal Morales

Ingredientes:

- 1 k de tecositas
- 1k de tortillas (30-32 tortillas)
- 2 ramitas de epazote
- 3 ajos

Modo de preparación:

1. Las Tecositas se enjuagan con agua solamente y se les retira la patita
2. Se deshebran los hongos
3. En un recipiente poner las Tecositas deshebradas, se les agrega sal, aceite y se revuelve
4. Se toma una tortilla y se coloca dentro un poco de la mezcla en crudo, unas hojitas de epazote y una raja de ajo, se dobla a la mitad la tortilla
5. Se ponen al comal y se deja cocer unos 5-10 minutos.

Nota: Estas quesadillas se pueden acompañar con salsa. Las quesadillas en estas comunidades no precisamente cuentan con queso, el nombre más bien hace alusión a una tortilla doblada a la

mitad con algún hongo dentro, ya sea guisado como la receta de Quesadillas de Borrego de Dora María Montes Casas (que si llevan queso) o crudo como el caso de esta receta. La Sra. Ricarda nos comenta que de esta manera se pueden preparar quesadillas de Ocoxalero, Xolete y Llanerito.



QUESADILLA DE TORTILLA DE TRIGO CON HONGO AZUL Y VERDURAS

(Lactarius Indigo)

Ingredientes:

- Hongo azul
- Tortillas de trigo
- Verduras al vapor
- Ajo
- Cebolla
- Sal al gusto
- Aceite



Modo de preparación:

1. En una sartén a fuego medio agregar aceite necesario para los hongos a preparar, se agregan 3 dientes de ajo finamente picado a freír hasta que estos se tornen de color café tostado lo que quiere decir que han soltado su sabor, se retiran del aceite para evitar que se sigan friendo.
2. Por otro lado, lavar con agua retirando el exceso de tierra y hojas de los hongos recolectados.
3. Cortar de manera vertical al pie para una buena presentación.
4. Posterior a esto agregar los hongos cortados a la sartén moviendo estos según su estado de cocción.
5. Se agrega la sal, la cebolla y cuando estos estén llegando al final de la cocción agregar los ajos fritos a la preparación.



6. Por otra parte, se calientan al comal las tortillas de trigo, hay ocasiones en que pierden la humedad y se tornan duras para ello agregar un chorrito de gua encima procurando que abarque toda la tortilla de manera que con el calor del fuego el agua vuelva a hidratar la tortilla mediante vapor de agua.
7. Una vez calentada la tortilla se presenta en un plato y se sirven sobre ella los hongos cocidos.
8. Se puede acompañar con verduras al vapor, salteadas, con salsa y queso.



Gran maestro que llevas la experiencia de mil árboles caídos
y que con tus venas debajo el suelo has vuelto a levantar a sus hijos
tú que has sido nombrado como la carne de los dioses
por poseer tan gran grandes y complejos poderes en mi cuerpo
y que me alientas todos los días a seguir
por tu poder
por tu magia o por la energía que me das en cada comida
por unirme a mí con mi madre
por unirme a ti con el bosque
por unirme con cada uno de los que viven en tu aire
y enseñarme cada día que formo parte de tu ciclo
tu ciclo sin fin.

IMPORTANCIA NUTRIMENTAL DE LOS HONGOS SILVESTRES COMESTIBLES

Los hongos silvestres comestibles que crecen en distintos bosques del estado de Tlaxcala han sido recolectados y consumidos por la gente desde hace mucho tiempo no solo en Tlaxcala si no en muchos lugares del mundo, China aparece como el registro histórico de este grupo de organismos, quienes han apreciado muchas especies con el pasar de los siglos, no sólo por sus propiedades nutritivas y el sabor sino también por sus propiedades curativas. Hoy en día China es el líder en exportaciones de hongos cultivados. Otros registros arqueológicos revelan especies de hongos asociadas con las poblaciones chilenas desde hace 13 000 años. Son ingredientes principales para distintos platillos tradicionales y gourmet, su preparación en estos platillos comprende innumerables formas de presentación. El uso de hongos en la dieta de los seres humanos ha prevalecido debido a su sabor y olor característico. Sin embargo, en los últimos años el interés por ellos se ha intensificado, ya que constituyen una fuente importante de nutrientes. Presentan una composición química que los hace atractivos desde el punto de vista nutricional; en general, contienen 90 % de agua y 10 % de materia seca, de los cuales 27-48 % son de proteína, aproximadamente 60 % corresponde con carbohidratos, en especial fibras dietéticas (D-glucanos, quitina y sustancias pécticas) y 2-8 % son lípidos (12), entre los cuales destaca el ácido linoléico. El alto contenido proteico, (15 al 35% del peso seco), refleja las creencias que los hongos son un sustituto efectivo de la carne, aunque no todos los hongos silvestres contienen gran cantidad de proteínas, su valor nutritivo puede ser comparado con el de muchas especies vegetales. El contenido de minerales en los hongos comestibles varía entre 6 y 11 % según la especie; los que aparecen en mayor cantidad son el calcio, potasio, fósforo, magnesio, zinc y cobre. En cuanto al contenido de vitaminas, los hongos comestibles son ricos en riboflavina (B2), niacina (B3) y folatos (B9) (15).

Universidad Autónoma de Tlaxcala

Así se Comen los Hongos en Tlaxcala
Recetario Tradicional de Hongos silvestres comestibles en el estado de Tlaxcala

Se terminó de imprimir en diciembre de 2023 en los

Talleres de VinilPlus - Servicios Digitales
Bld. Tlaxcala - Santa Ana # 151 - C
Santa Ana Chiautempan, Tlax.
CP. 90800
Col. Industrial.
contacto@vinilplus.com

La edición consta de 500 ejemplares



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONAHCYT
COMISIÓN NACIONAL DE HIGIENE
Y SEGURIDAD
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



RENAJEB
RED NACIONAL DE SABORES
ETNOBIOLÓGICOS • CONAHCYT



conahcyt.mx/renajeb