



Cuando los precios de algunos alimentos de temporada "se ponen por la nubes", siempre hay alternativas al alcance del bolsillo e incluso se puede preferir un alimento que mantiene un precio más estable en el mercado.

Tal es el caso de los hongos o champiñones, deliciosos en antojitos, ensaladas, como entrada o plato fuerte y dicho sea de paso otra de sus cualidades es que son muy recomendables para las personas con diabetes porque son nutritivos y tienen bajos contenidos de carbohidratos, azúcares y calorías.

El valor nutritivo de los hongos varía de acuerdo a la especie, grado de madurez, floración, condiciones de crecimiento, forma de conservación y el cocinado al que se someten. Pese a ello sigue siendo muy similar entre sí su valor nutrimental, de suerte que en cada 100 gramos de hongos hay un contenido calórico equivalente a 20 kilocalorías, a 4.4 por ciento de carbohidratos y a 0.3 por ciento de grasas. En tanto el aporte en proteínas puede variar del 2 al 7 por ciento y en fibra es de aproximadamente el 1.9 por ciento.

Al ingerir hongos, el organismo obtiene vitaminas A, B2 (riboflavina), B3 (ácido pantoténico), C y D; niacina, ácido fólico, selenio, calcio, magnesio, fósforo, yodo, potasio y zinc. Y por supuesto al combinarlos con otros alimentos el aporte de nutrimentos puede ser mayúsculo.

Quienes viven con diabetes pueden encontrar en este alimento un buen aliado, ya que por su contenido en vitamina B2 contribuye a disminuir las sensaciones de extenuación al menor esfuerzo, acción que también realiza la vitamina D. Además, previene lesiones cutáneas, gastrointestinales y nerviosas, así como enfermedades en las vías urinarias.

Mientras el ácido pantoténico es crucial para la formación celular y muy relevante en las funciones reproductivas, la vitamina A previene de varios trastornos algunos que atañen a la vista como las infecciones, la falta de sensibilidad en la retina y la ceguera nocturna. La D, en cambio, evita dolores en las articulaciones.

Son muchos y variados los beneficios de los minerales que contienen los hongos y sólo por mencionar algunos se puede hablar del papel como protector del sistema nervioso, regulador del pulso y de la emotividad que desempeña el yodo; vale también mencionar la combativa labor del potasio en contra del decaimiento y del fósforo para evitar la depresión nerviosa.

Hay formas por demás sencillas de prepararlos. Una de ellas es acitronar una cebolla e ir agregando dos ajos finamente picados hasta que alcancen también su color cristalino, luego pimientos morrones fileteados, los champiñones rebanados y sal. Tapar la cacerola unos minutos hasta que se cuezan y ¡listo! Acompañados con algún queso ya constituyen un plato fuerte.

Además, el sabor de este alimento es realmente grato. Quien ha probado un pozole vegetariano en el cual se ha sustituido la carne por champiñones o por setas, sabe que no le pide nada a uno cocinado de manera convencional.

También hay opciones para incluir los hongos en el desayuno. ¿Qué tal un omelet, una quesadilla o tlacoyo (sin grasa) y con champiñones? Y para esta temporada de calor quedaría muy bien una ensalada con lechuga, champiñones rebanados, zanahorias y calabacitas ralladas. Todo en crudo sólo aderezado con una vinagreta, limón o yogurt.

Por otra parte, no sólo se consumen champiñones, hay varias setas que son cultivadas bajo normas de seguridad y algunas variedades colectadas que llegan a los mercados. ¿Y qué hongos elegir? Ciertamente reconocer un tipo de hongo no es tarea fácil. Pues a pesar de que se han identificado unos 100 mil organismos pertenecientes al reino *fungi* que se encuentran distribuidos en todo tipo de ambientes, incluido el mar, sólo unos cuantos son comestibles.

Al optar por especies silvestres la mejor recomendación parece ser la de recurrir al conocimiento y la experiencia de los lugareños de la región en donde se colecten. Y, por si hiciera falta, la gente del campo que ha incluido hongos silvestres en su alimentación por años dice que se deben cocinar con bastante ajo y si durante la elaboración los ajos mantienen su color, los hongos son buenos, pero si el condimento oscurece mejor tirarlos, porque se pudo haber colado alguno venenoso.

La estructura, apariencia y formas de reproducción de estos organismos son muy variadas.

Hay hongos que nos resultan imperceptibles y sus esporas flotan en el aire; otros más son como películas gelatinosas y transparentes que recubren partes húmedas de alguna planta o superficie. Los hay muy dañinos por sus efectos en las plantas, animales y en el propio hombre; unos más son alucinógenos y otros, en cambio, representan amplios beneficios porque favorecen las industrias alimentaria, vinícola y químico farmacéutica.

Algunos que reportan grandes beneficios al hombre son las levaduras utilizadas para la elaboración del pan y la sidra; los mohos del queso como ocurre con el de Roquefort y aquellos utilizados en la elaboración de medicamentos; tal es el caso del utilizado para la producción de la penicilina.

Entre los comestibles la Enciclopedia de México consigna por ejemplo el Hongo Amarillo, nombre que en general se da a varias especies como la *Clavaria truncata*, *Cantharellus floccosus* y *Cantharellus cibarius*, propias de los bosques y que se dan en el Estado de México, Distrito Federal, Puebla y Oaxaca. Los que se encuentran con facilidad en los mercados.

Un hongo comestible, de sabor ácido parecido al limón y el cual por lo general se consume asado o acompañando guisados es el Madroño (*Boletus frostii*) propio de Hidalgo, Nuevo León y Chihuahua. También se puede citar el hongo ocote (*Lentinus lepideus*), de carne compacta, blanco y de olor y sabor agradables que crece en los troncos de pino del Estado de México y Guerrero.

A su vez, el hongo de San Juan (*Agaricus campestris*) es propio de praderas, jardines y suelos abonados con estiércol que se da bien en el Estado de México, Hidalgo, Oaxaca, Veracruz, Zacatecas, Chihuahua y Distrito Federal. Y uno pequeñito es el hongo manzana (*Laccaria laccata*), muy apreciado por su sabor y que se encuentra en los bosques tropicales por lo que su distribución es amplia en el Estado de México, Tlaxcala, Morelos, Oaxaca, Puebla, Durango, Chihuahua y el Distrito Federal.

El Atlas Cultural de México reporta el hongo *Amatita vaginata* comunmente denominado como pollita, venado o yema ceniza que se distribuye en Durango, Nuevo León, Veracruz y Chiapas en sitios en donde existen bosques de coníferas y encinos. Hay también el *Clavulina rugosa*

que habita bosques de encino y coníferas de Hidalgo, Estado de México, Morelos y Veracruz. Así que hay varias opciones a elegir y todas nutritivas. Bien podrían incluirse en el plan de alimentación de esta semana quizá como ¡mmmm! ¡una sopa de hongos!, riquísima y sencilla que en lugar de un caldillo de jitomate tenga uno preparado con ajo y chile guajillo (del grande para que no sea picoso).

**Laura Carolina Guzmán Peña**