

Conocimientos y prácticas tradicionales en la gastronomía de los hongos silvestres de mujeres cocineras de San Antonio Cuajimoloyas, Oaxaca

Israel Marruffo Betancourt¹, Iván Israel Juárez López^{2*} y Alary Pereyra Martínez³

¹Licenciado en Gastronomía, Escuela de Gastronomía Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca

²Docente del Instituto de Ciencias de la Educación, Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca

³Docente de la Escuela de Gastronomía, Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca

*Autor de correspondencia: ivanjuarez@iceoaxaca.edu.mx

Resumen

Palabras clave:

gastronomía, hongos silvestres, identidad cultural, mujeres indígenas.

El objetivo del artículo es mostrar los conocimientos y las prácticas tradicionales en los usos gastronómicos de los hongos silvestres comestibles que tienen las mujeres cocineras tradicionales de San Antonio Cuajimoloyas, una comunidad indígena de Oaxaca en la región sureste de México. Los conocimientos y prácticas tradicionales están presentes desde la etapa de la recolección de los hongos y la conservación de los recursos naturales, los utensilios para la preparación de los platillos, el emplatado y consumo, con impacto en los sabores, aromas, consistencia, calidad nutrimental, etcétera. Se utilizó una metodología con enfoque cualitativo y alcance descriptivo-correlacional en donde se aplicó la entrevista a profundidad y la observación participante. En total se recuperan experiencias de seis cocineras tradicionales identificadas a partir de un muestreo no probabilístico. Se concluye que el proceso de preparación de los platillos tradicionales con hongos silvestres forma parte de la identidad natural, cultural y gastronómica de la comunidad, sostenida por el trabajo central de las mujeres cocineras tradicionales que resulta importante preservar y difundir ante la desvalorización de esos conocimientos y prácticas en los últimos años.

Enfoques Transdisciplinarios:
Ciencia y Sociedad, 3(1), 133-153.
ISSN. 3061-709X. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14708319>

Recibido: 09 de octubre 2024
Revisado: 11 de noviembre 2024
Aceptado: 13 de enero 2025
Publicado: 21 de enero 2025



Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la licencia CC BY-NC-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Introducción

Este artículo tiene como objetivo mostrar los conocimientos y las prácticas tradicionales en los usos gastronómicos de los hongos silvestres comestibles y las formas de promoción generados



en las experiencias de cocineras tradicionales de San Antonio Cuajimoloyas, una comunidad indígena de Oaxaca en la región sureste de México. Los conocimientos tradicionales constituyen la identidad cultural, la biodiversidad y el uso adecuado de los recursos naturales. Para Estrada (2008), estos conocimientos conllevan un elemento empírico transmitido durante varias generaciones que ha mantenido la cosmovisión, técnicas de manejo, percepción y, en general, las formas de vida comunitarias. Para Valladares y Olivé (2015) los conocimientos tradicionales constituyen un cuerpo vivo creado, mantenido y transmitido que forma parte de la identidad o espiritualidad de algunas comunidades.

De estas raíces habría que partir para analizar los conocimientos tradicionales que tienen las mujeres cocineras tradicionales en Oaxaca y las formas en que estos conocimientos se ponen en práctica con la preparación de platillos emblemáticos que fortalecen el patrimonio cultural y gastronómico de las comunidades de las que forman parte. Las etapas son distintas. Los conocimientos tradicionales están presentes desde las formas de recolección de los hongos, los utensilios utilizados para la preparación, la presentación, el emplatado y el consumo de los hongos como una etapa final, lo que tiene repercusiones en los sabores, los aromas, la consistencia, la calidad nutrimental, etcétera.

La problemática central del artículo recae en la desvalorización sistemática de esos conocimientos y prácticas tradicionales en términos sociales y económicos, lo que atenta también contra la identidad cultural y gastronómica de las mismas comunidades indígenas. El papel de las mujeres cocineras tradicionales no es reconocido en los procesos organizativos comunitarios, en el fortalecimiento de la cultura, en la gestión y el mantenimiento de los recursos naturales; menos aún se reconoce su trabajo en las prácticas modernas de la cocina profesional que intenta posicionarse por encima de la cocina tradicional. En la gastronomía de los hongos silvestres, la problemática de la desvalorización y el menosprecio de los conocimientos y prácticas tradicionales tiene mayor fuerza en los últimos años debido a que las personas de las mismas comunidades no respetan las prácticas de recolección de los hongos, tampoco utilizan los utensilios tradicionales y buscan que los alimentos y las bebidas que se promueven al interior no tengan ninguna relación con los hongos silvestres dada la presencia de personas externas que se consideran “micofóbicas” y buscan otras formas de atracción turística.

Por ello, consideramos importante realizar este tipo de investigaciones académicas para adentrarnos en los conocimientos y las prácticas tradicionales alrededor de los usos gastronómicos de los hongos silvestres y concientizar sobre su importancia nutrimental, cultural y sus propiedades medicinales, para las comunidades indígenas



en general, pero en particular para aquellas familias que también obtienen un recurso económico, tomando en consideración que en las comunidades rurales se conservan bosques aptos para la fructificación de los hongos silvestres. El presente artículo pretende abonar entonces a la discusión de cómo la cultura alimentaria de las comunidades sobre el uso de hongos silvestres permite fortalecer la identidad cultural y el manejo sostenible de recursos naturales, así como una alternativa saludable en platillos emblemáticos con hongos silvestres, como son las quesadillas, las empanadas, el asado, el empanizado, mole rojo, mole chichilo, mole amarillo espesado con papas, mole verde, encebollado de hongos, truchas empapeladas, entre otros.

Materiales y Métodos

El presente artículo es resultado de un proyecto de investigación que permitió la obtención de grado como Licenciado en Gastronomía en la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca (UABJO). Este proyecto se desarrolló entre febrero de 2022 hasta mayo de 2023. El objetivo del proyecto fue conocer los conocimientos y las prácticas tradicionales en los usos gastronómicos de los hongos silvestres y las formas de promoción y rescate generados en las experiencias de cocineras tradicionales de San Antonio Cuajimoloyas, Oaxaca. Para alcanzar el objetivo trazado se utilizó una metodología con enfoque cualitativo y alcance descriptivo-correlacional que nos permitió analizar los conocimientos tradicionales en los usos gastronómicos de los hongos silvestres y las formas de promoción y rescate que generan las hongueras y cocineras tradicionales de la comunidad. Para ello, la estrategia metodológica se dividió en cuatro fases de trabajo.

La primera fase se llevó a cabo entre febrero-abril del año 2022 y consistió en realizar una investigación documental amplia acerca de los conocimientos tradicionales que existen en la comunidad de San Antonio Cuajimoloyas y de la importancia que tienen en la cotidianidad de la vida comunitaria los hongos silvestres comestibles en su gastronomía local. La segunda fase tuvo lugar entre abril y junio del mismo año, en donde nos propusimos identificar a las cocineras tradicionales con mayor prestigio dentro de San Antonio Cuajimoloyas mediante un muestreo no probabilístico que funcionó a partir de la estrategia de bola de nieve.

A partir de las fases anteriores, se realizó el diseño y la aplicación de seis entrevistas a profundidad que tuvieron lugar entre junio y septiembre del año 2022. Por último, se realizó el trabajo de sistematización y análisis de la información obtenida entre septiembre a diciembre del mismo año. Para este estudio participaron seis cocineras tradicionales que también son recolectoras de hongos silvestres comestibles, originarias de la misma comunidad de San Antonio Cuajimoloyas.



Tabla 1. Población de estudio y sus características

	Nombre	Edad	Ocupación	Fecha de entrevista
1	Merced J.	50 años	Cocinera tradicional del comedor “La Leyenda”	16 de junio de 2022
2	Bélgica L.	22 años	Cocinera Tradicional del comedor “La Leyenda”	10 de septiembre de 2022
3	Martha L.	35 años	Cocinera tradicional del comedor “La Escondida”	16 de junio de 2022
4	Martha C.	51 años	Cocinera tradicional del restaurante “Manos Oaxaqueñas de la Sierra”	16 de junio de 2022
5	María Teresa B.	39 años	Cocinera tradicional del comedor “La Montaña”	11 de septiembre de 2022
6	Daniela M.	27 años	Cocinera tradicional del restaurante “Manos Oaxaqueñas de la Sierra”	14 de julio de 2022

Fuente: propia

El 12 de abril de 2022 fue el primer día que llegamos a la comunidad de San Antonio Cuajimoloyas. La primera impresión fue la tranquilidad que se percibe por la casi ausencia de tránsito de vehículos, al igual de que es un pueblo rodeado de montañas y lleno de árboles de pino, principalmente, aunque también fue de especial interés la cantidad de plantas de maguey. Se caminó hasta encontrar el primer comedor, este fue “La Leyenda”, donde se conoció a Merced, quien compartió algunos conocimientos en cuanto a la cocina tradicional en el uso de hongos silvestres. De una conversación inicial pudimos contactar a la cocinera y honguera Martha C., considerada la cocinera con mayores conocimientos sobre los hongos silvestres, por el gran legado tradicional que le transmitieron sus abuelos, padres y hermano.

Una segunda visita se realizó el día 21 de abril de 2022 en donde fue posible conocer a la cocinera tradicional Bélgica, quien compartió su experiencia inicial en cuanto al platillo mole de chichilo. Una vez en la comunidad, fue posible identificar otro comedor que se llama “La Escondida”, en donde la especialidad son los guisos elaborados con truchas y que en temporada de lluvias los acompañan con hongos silvestres. En los recorridos acudimos con las autoridades locales e integrantes de las oficinas de ecoturismo en donde nos brindaron un contexto amplio de la comunidad y la importancia cultural y gastronómica de los hongos.

La aplicación de las entrevistas a profundidad en los meses siguientes se acompañó siempre de la cordialidad de las cocineras tradicionales, quienes nos prepararon bebidas típicas como son infusión de poleo, chocolate caliente acompañado de pan de trigo serrano y café de la olla. Las cocineras nos sirvieron un caldo de gallina criolla con sus respectivas verduras acompañado siempre de tortillas de maíz hechas a mano que son parte del menú que ofertan en sus respectivos restaurantes. Durante la aplicación de las entrevistas también caminamos conjuntamente con las autoridades y algunas cocineras tradicionales con quienes teníamos comunicación en busca de los hongos silvestres comestibles. De los hongos que mayormente se recolectaron fue *Amanita basii* y *Boletus sp.* Después de varios recorridos nos



prepararon platillos tradicionales con hongos como el empanizado, mole amarillo y hongos encebollados.

La entrevista se estructuró con preguntas encaminadas a conocer las características y los usos gastronómicos que tienen los hongos silvestres comestibles en la comunidad. Para ello, fue necesario saber qué especies de hongos silvestres comestibles son las más comunes en las preparaciones gastronómicas tradicionales; sin embargo, también se fueron planteando otras cuestiones sobre el conocimiento en cuanto a la identificación de hongos y su nomenclatura, ya que por una parte está el conocimiento tradicional y, por otra, las disciplinas científicas enfocadas al estudio de los hongos como la micología, entre otras. Durante el desarrollo de la investigación fue importante saber identificar las características morfológicas, las propiedades alimenticias y/o medicinales de las especies de hongos silvestres. A partir de estos aspectos es que pudimos conocer los diversos platillos y los procedimientos utilizados hasta su consumo, lo que se convirtió en una experiencia enriquecedora al participar en el proceso que inicia desde la recolección de los hongos.

Propiedades y características de los hongos silvestres comestibles

Es importante comprender que los hongos pertenecen a un reino distinto al de las plantas y los animales. Desde la investigación científica-biológica se han indagado las características fisicoquímicas y propiedades organolépticas únicas que tienen los hongos, además de su biodiversidad, lo que ha permitido su clasificación al reino denominado fungi. En la temática del reino biológico al que pertenecen los hongos, Pérez et al. (2019) afirman:

Los hongos no son plantas ni animales, son hongos y hasta tienen su propio reino: el reino Fungi; es uno de los grupos de eucariotes (organismos que presentan células con núcleo bien definido y delimitado por una membrana) más diverso de los seres vivos, y ocupan el segundo lugar después de los insectos. Pueden ser unicelulares, como las levaduras, filamentosos, como los mohos, o los que encontramos en el campo; estos dos últimos están conformados por hifas (células filamentosas que en conjunto forman un micelio, siendo éste el verdadero hongo). La pared de las células está conformada principalmente de quitina, lo que los hace más cercanos a los animales; tienen ergosterol, a diferencia de los animales que presentan colesterol (p. 20).

Villegas, López y Fonseca (2023) añaden que los hongos en general no son plantas porque no fotosintetizan y tampoco son animales porque no poseen un sistema endocrinológico ni tampoco nervioso. Al respecto, los hongos silvestres comestibles resultan ser un alimento con un alto valor nutritivo, además de los sabores, aromas, colores, formas y texturas que los caracterizan y que son preparados



de forma tradicional por generaciones que han sabido apreciar y aprovechar sus propiedades, aunque actualmente también se ha empezado a valorar su consumo de manera general. Román (2015) señala que:

La composición nutricional de los hongos comestibles es uno de los factores que ha cobrado importancia en los últimos años para su consumo, sin dejar de lado su aceptación basada principalmente en sus características organolépticas incluyendo su color, textura, sabor y olor (p. 38).

Conforme a la composición nutrimental general de los hongos comestibles silvestres, se informa que: “proporcionan una gran variedad de minerales (Ca, K, P), elementos traza (Cu, Zn, Fe). Además, son fuente de vitaminas, tales como: vitamina C (L-ácido ascórbico), B1 (tiamina), B2 (riboflavina), niacina y ácido fólico” (Jiménez et al., 2013, p. 205). En México los hongos silvestres comestibles tienen una gran importancia tradicional, económica, ecológica y gastronómica. Además, nutricionalmente son considerados un alimento proteico.

Los hongos comestibles han sido apreciados tradicionalmente en nuestro país, por su sabor y aroma además de su valor económico y ecológico, tienen una composición química que los hace atractivos desde el punto de vista nutricional, en general contienen 90 % de agua y 10 % de materia seca, entre 27 y 48 % de proteína y cerca de 60 % de carbohidratos y del 2 al 8 % de lípidos (Román, 2015, p. 5).

El estudio micológico realizado por Román (2015) muestra las propiedades nutricionales de algunos hongos silvestres comestibles. Las especies consideradas en su investigación fueron *Cantharellus odoratus* y *Amanita jacksonii*, las cuales mostraron ser buena fuente de vitamina C y *rivoflavina*, *Amanita basii* con el mayor contenido de proteína y *Ramaria fennica* con el contenido más bajo de grasas, además de Selenio con antioxidantes. Este autor señala que las concentraciones de vitaminas de dichas especies son distintas; sin embargo, son superiores a las reportadas por hongos cultivados (p. 33). Esta investigación es importante porque demuestra que los hongos silvestres comestibles, en comparación a los hongos cultivados, conservan elementos que resultan valiosos desde la mirada nutricional.

Dada la naturaleza de los hongos silvestres comestibles, por sus propiedades nutricionales y organolépticas, además de que su consumo es generalmente local y de temporada, son asociados con tendencias o alternativas alimentarias, importante para ciertas dietas como la vegetariana. Isokauppila (2019) señala:

Vale la pena considerar que, como ocurre con muchas tendencias, las alimentarias son cíclicas. Algunas de las mayores modas en alimentación se basan en tomar alimentos locales y de temporada. Los hongos están de moda de formas distintas. Su contenido natural en azúcar es bajo, no contienen gluten, son ricos en nutrientes y constituyen un excelente sustituto vegano y vegetariano de la carne. A la hora de cocinarlos, son increíblemente versátiles y,



por esta razón, las dietas paleo, primal y las basadas en alimentos de origen vegetal incluyen muchas recetas con hongos (pp. 40-41).

Existen hongos macroscópicos comestibles más potenciales que otros en cuanto a salud se refiere dado que los usan como parte de una dieta diaria y tienen un discernimiento claro, amplio y específico sobre sus usos medicinales. Tomando en consideración la biodiversidad de hongos silvestres comestibles que existen en la comunidad de estudio, es importante tomar en consideración su conservación, su uso alimenticio y curativo. Conforme a las propiedades de los hongos silvestres funcionales se menciona:

Entendiéndose como alimento funcional, aquellos alimentos que se consumen no solo por sus propiedades nutricionales sino también por cumplir una función específica que ofrece beneficio a la salud y reduce el riesgo de contraer enfermedades. Para que un alimento sea funcional en este caso los hongos, deben contener determinados minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia, componentes que se encuentran en algunas especies de manera balanceada, estas propiedades son únicas y diferentes a las aportadas por otros alimentos altamente consumidos, ya que los hongos forman un reino diferente de las plantas y animales (Román, 2015, p. 27)

De manera general, sobre el uso funcional de los hongos comestibles se establece que:

Los hongos comestibles son apreciados por su fuente valiosa en la gastronomía, sin embargo, no solo por su sabor sino por sus cualidades en aporte nutricional y químico. En esencia, los hongos comestibles han alcanzado la posición de alimento funcional, siendo explotado incluso en medicinas naturales (Jiménez, 2022, p. 26).

Otra de las cualidades que tienen los hongos son los inmunomoduladores, puesto que actúan sobre el sistema inmunitario del cuerpo humano de manera que hacen que se mantenga estable en situaciones como resfriados o enfermedades, ya que el cuerpo se confunde y se ataca al tratar de resolver esos problemas y desarrolla enfermedades autoinmunitarias, ya sea con una respuesta de defensa hipoactiva o hiperactiva (Isokauppila, 2019, pp. 27-28). De acuerdo a Jiménez et al. (2013): “los hongos comestibles silvestres son un recurso forestal no maderable que ha sido utilizado desde épocas prehispánicas en México por su alto contenido nutrimental y propiedades medicinales” (p. 199). En cuanto a los usos gastronómicos, autores como Isokauppila (2019) señalan que los hongos silvestres son alimentos naturales que pueden prepararse de muchas formas, pero hay que prestar atención a la combinación de sus sabores y a la preparación de los ingredientes, además de saber cómo hacer para que sus propiedades curativas se conserven después de cocinarlos y no se pierdan en el proceso de preparación.



El contexto comunitario de San Antonio Cuajimoloyas

San Antonio Cuajimoloyas es una comunidad perteneciente al estado de Oaxaca, una entidad que registra la mayor diversidad natural y cultural de México, lo que incluye al reino de hongos silvestres que han constituido parte importante de las estrategias de subsistencia familiar desde épocas prehispánicas. En esta comunidad se protegen las áreas naturales, ya que los habitantes locales han sabido valorar las bondades de la propia naturaleza y demás recursos comunes. Los hongos silvestres comestibles forman parte de la cultura natural y alimentaria en donde además se obtienen ingresos económicos a través de la elaboración de diversos platillos tradicionales.

Esta comunidad se localiza en la Sierra Norte de Oaxaca, a una distancia aproximada de 60 kilómetros de la ciudad de Oaxaca de Juárez. Cuenta con bosques de oyamel, pino y encino que coexisten con más de 300 especies de hongos silvestres comestibles. Acerca de las culturas que forman parte de la herencia e historia de la comunidad de San Antonio Cuajimoloyas, se destaca que conviven grupos étnicos de tres grandes vertientes de la cultura mesoamericana: zapoteca, chinanteca y mixe. La palabra “cuajimoloyas” deriva del zapoteco que significa “mole cuajado en ollas” en alusión al mole que se prepara para las festividades como el Día de Muertos, pero por el intenso frío el mole se “cuajó”, señalan las historias de las y los pobladores locales, lo que dio paso al nombre de la comunidad. En los últimos años, se tiene en la comunidad servicios turísticos como temazcal, cabañas, comedores, miradores, recorridos a pie, cabalgatas, criadero de truchas y tirolesa que se suman a la gastronomía de los hongos.

Es importante mencionar algunos de los hongos más valorados en San Antonio Cuajimoloyas a partir de las experiencias de algunas cocineras tradicionales participantes en este estudio. En primer lugar, está el hongo *Lyophyllum*, conocido por la lengua zapoteca como *Beshia gupa* que significa “nanacate de tierra”. Esta especie tiene características similares con la especie *Lyophyllum decastes*, la cual posee un sombrero, cuyo diámetro oscila entre 2 cm a 10 cm, tiene forma esférica y cuando madura se aplana, hundiéndose en el centro. Tiene cutícula lisa, que en ambientes húmedos se ve brillante y en ambientes secos se ve mate, su color marrón grisáceo varía entre tonos claros y oscuros. Este hongo posee un curvo pie cilíndrico de color blanco y a pesar de no poseer un olor particular su sabor es dulce. En la comunidad se consume en caldo y en salsas; comúnmente es frito y tras dejarlo secar se agrega al caldo (ver Figura 1).



Figura 1. Hongo *Lyophyllum*
Fuente: propia

Otro hongo es *Cantharellus cibarius* que se conoce como “mantequilla”. En la lengua zapoteca se conoce como *Baya dee* (se pronuncia Beshadé). Esta especie tiene un sombrero carnoso, irregular, con forma de copa y bordes ondulados que mide de 2 cm a 12 de diámetro, se caracteriza por tener un color amarillo similar al de la yema de huevo. Su pie es grueso, cilíndrico y carnoso. Debido a su forma es difícil distinguir donde empieza el sombrero y termina el pie. Posee un olor afrutado y un sabor dulce (ver Figura 2).



Figura 2. Hongo *Cantharellus cibarius*
Fuente: propia

El hongo silvestre venado o blanco, científicamente llamado *Tricholoma magnivelare*, se conoce también como hongo matsutake. En las entrevistas realizadas nos mencionaron que se trata de un hongo difícil de encontrar y se tiene que recorrer varios kilómetros para encontrarlo. Su importancia se debe a que también es medicinal y nace del palo de ocote (ver figura 3).



Figura 3. Hongo *Tricholoma magnivelare*
Fuente: propia

Otro de los hongos es el *Amanita bassi*, una especie perteneciente al complejo de *Amanita sect. Caesareae*, conocido en la comunidad como “nanacate amarillo y rojo” y en zapoteco se le dice *baya bela*. Referente a su consumo se menciona que tiene sabor dulce (ver Figura 4).



Figura 4. Hongo *Amanita bassi*
Fuente: propia

Otro de los hongos es el *Boletus sp.* (Subespecie), se considera que la especie *Boletus rubriceps* o *Boletus pinophilus* son especies que nacen en la comunidad de Cuajimoloyas y que son casi idénticas a la especie *Boletus edulis*, al que le llaman ahí como “nanacate de pan” o “pancita” y en zapoteco *baya retni*. En cuanto a sus características más importantes es la cutícula con coloraciones marrón rojizas o caobas (ver Figura 5).



Figura 5. Hongo silvestre *Boletus* sp.
Fuente: propia

Resultados y discusión

La preservación que hacen las cocineras tradicionales de los bosques de la comunidad es un aspecto inicial que pudimos identificar durante la investigación como parte de los conocimientos y las prácticas tradicionales que tienen, con implicaciones en la conservación de la identidad cultural. De esta preservación depende directamente la alimentación y la obtención de ingresos económicos, en especial cuando es temporada de lluvias en los meses de agosto-noviembre, que es cuando brotan el mayor número de especies de hongos silvestres comestibles y de plantas o hierbas como quelites que son muy importantes en las preparaciones culinarias de platillos tradicionales.

La diversidad de los hongos y de plantas silvestres son dependientes de los bosques, lo que hace que se generen estrategias colectivas para revertir el mal uso de los recursos forestales y la irresponsabilidad e intereses ajenos que los pone en riesgo. En las experiencias de las cocineras tradicionales participantes existe una coincidencia acerca de que tanto el crecimiento de los hongos silvestres como de las plantas se debe gracias a una relación simbiótica entre el reino de los hongos y recursos naturales como la tierra, el agua y el aire. Por lo que cuando llegan a contaminarse los ríos por los desperdicios y desechos o se generan otros usos a los suelos que impiden conservarlos como ecosistemas naturales, de la misma manera los gases que emiten algunas fábricas y contaminan el aire, impactan al medio ambiente, alterando el ciclo de los ecosistemas.



Todo esto impacta en las prácticas tradicionales en torno a la preparación de los hongos silvestres en la comunidad. A partir de las entrevistas identificamos también que las experiencias de las cocineras son muy importantes desde la etapa de la recolección de los hongos. En este momento los hongos se recolectan sin extraer el micelio ni la volva como se observa en las figuras presentadas, pues de eso depende de que haya fructificaciones más seguidas. En las entrevistas señalaron que después de cortar la parte fructífera se procede a poner hojarasca para una mejor protección (Figura 4). Las especies de hongos se van recolectando en canastas de carrizo para que las esporas de los hongos se dispersen durante la caminata. Además, es importante mencionar que si encuentran un hongo desconocido o tóxico simplemente no se corta (ver Figura 6).



Figura 6. Proceso de recolección de un hongo *Boletus*
Fuente: propia

Posterior a la recolección de los hongos fue posible iniciar con la selección de los utensilios y la preparación de los platillos tradicionales en los respectivos restaurantes a cargo. Esta etapa resultó importante porque pudimos observar y participar en el proceso de la preparación de cada platillo con la puesta en práctica de los conocimientos tradicionales. A continuación se muestran los platillos tradicionales más emblemáticos de la comunidad y la descripción con algunas fotografías.

- Quesadillas con hongo coliflor *Sparassis crispa* y empanada con hongo *Laccaria*
- Asado del hongo *Hellvella lacunosa*
- La preparación del Empanizado de hongos
- La preparación del Empapelado de hongos
- La preparación del Encebollado de hongos



- El Mole rojo con hongos
- El Mole chichilo con hongos
- La preparación del Encebollado de hongos
- La preparación de Hongos a la mexicana
- Mole amarillo de hongo espesado con papa
- Mole verde con hongos
- La Trucha empapelada con hongos

Para la quesadilla con hongo coliflor *Sparassis crispa* y la empanada con hongo *Laccaria* de inicia con el nixtamalizado y el amasado para hacer tortillas, quesadillas, memelas y empanadas con maíz azul (Foto 1), aunque también se usa el maíz blanco. Una vez que se lleva a cabo la nixtamalización y amasado del maíz, se procede a hacer bolitas de masa (Foto 2) que se aplanan ligeramente con las manos para después aplanarlas ya al tamaño de lo que van a ser las tortillas con ayuda de una prensa y plásticos para evitar que se pegue y se rompa las tortillas en la prensa (Foto 3). Las tortillas se cuecen en el comal, que una vez cocidas se extienden para que se enfríen (Foto 4), se puedan sobreponer una sobre la otra, taparlas con una servilleta de tela y así reservarlas para el momento en que los comensales lleguen al comedor de las cocineras. Así también cuando se trata de memelas, empanadas o quesadillas, las cocineras las preparan ahí mismo, con ingredientes como el queso deshebrado con flor de calabaza, epazote y hongos previamente cocidos (Fotos 5 y 6), con tortilla ligeramente ovalada y de mayor tamaño.





Figura 7. Quesadilla y empanada con hongos
Fuente: propia

Otro platillo tradicional elaborado es el mole amarillo con hongos elaborado en el comedor de las cocineras Marta C. y Daniela M. Este platillo se hizo en una ocasión con hongos *Laccaria spp.* (Fotos 1, 2). Para acompañar se acostumbra té (infusión) de poleo (Fotos 5 y 6), chocolate caliente (Foto 7) o café. Este último se acompaña de pan de trigo hecho en la comunidad.



Figura 8. Procedimiento de la preparación del mole amarillo con hongos
Fuente: propia

Lycoperdon perlatum es una especie de hongo silvestre que cuando madura, al abrir su sombrero desprende un polvo en forma de esporas, las cuales en este caso son posible apreciar a simple vista, además de que posee propiedades medicinales para curar heridas del cuerpo humano, una forma de utilizarlo es abrir por la mitad dicho hongo y colocarse sobre la herida. Una de las cocineras mencionó que se prepara una pomada que forma parte del conocimiento heredado por el mayor honguero de San Antonio Cuajimoloyas de nombre Joel. Además, este hongo conocido como pedo de lobo o pedo de monja (*Lycoperdon perlatum*) se utiliza en la preparación del mole amarillo. Los hongos silvestres comestibles también suelen ir asados, se les agrega epazote y sal u otro ingrediente, mencionó Marta C., como con la especie *Helvella lacunosa* que comúnmente le llaman “soldadito”. Al conjunto de estos hongos se les agrega aceite de oliva y sal en un plato el cual se revuelve con las manos y se



asan en comal. La cocinera Martha señaló que este hongo así cocinado es similar en sabor a la carne de tasajo. Como parte de su cultura, la mayoría de las cocineras tradicionales y sus familiares van en busca de hongos silvestres comestibles a los bosques que rodean la comunidad cuando es temporada de lluvias, y conforme los van encontrando, identifican el tipo de hongo y optan por recolectar los hongos que ya conocen a la perfección, este conocimiento es transmitido de generación en generación y no se arriesgan con algún otro desconocido, al menos que expertos aporten algún conocimiento micológico sobre las especies.

Los recorridos en los bosques de la comunidad para la recolección de hongos silvestres nos llevaron a la preparación del empapelado de hongos. De las experiencias de las cocineras se suele quitar en primer lugar la tierra con un trapo limpio (Foto 2). En el empapelado se extiende un papel aluminio cortado de acuerdo con las dimensiones del sombrero del hongo (considerando que se va a empapelar) y se le unta mantequilla a la parte del aluminio donde irán todos los ingredientes (Foto 3), entonces va el sombrero con las láminas del hongo hacia arriba y en seguida se le pone suficiente queso deshebrado con epazote (Foto 4). Posteriormente se vierten algunas cucharadas de aderezo de mayonesa con chipotle (Foto 5), se le pone más queso a lo largo dos tallos del hongo que en esta ocasión fue con “nanacate rojo” o también llamado comúnmente como “tecomate” u “hongo de yema” (*Amanita basii*) (Foto 6). Se coloca otro sombrero encima, este con las láminas hacia abajo (Foto 7), se cierra el empapelado (Foto 8) de manera que quede envuelto y sellado sin apretar, pues debe fundirse.

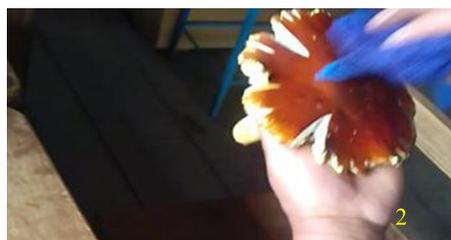




Figura 9. Empapelado con hongos (especie *Amanita basii*)
Fuente: propia

Ya para cocinar se debe asar en el comal a flama media y con ayuda de una pala de madera se voltea tres veces en periodos de tres minutos aproximadamente para que se cueza parejo (Foto 9). Señaló la cocinera Marta C. que nunca podemos tener dos hongos del mismo tamaño. También para no usar aluminio se puede hacer en hoja de plátano y se pone a hervir como tamal (al baño maría). Sin embargo, con la práctica, sabe más delicioso en empapelado con aluminio, ya que como es asado y a la vez se funde el quesillo, se concentran más los sabores, en donde el aderezo toma más consistencia de salsa ligeramente ahumada y con un sabor muy rico y hogareño (Foto 10). Cuando se ha hecho la prueba con hoja de plátano, no resiste a la lumbre y se rompe. El precio de este platillo tradicional con hongos está en \$70. 00 M.N.

Otro platillo fue la trucha empapelada con hongos. Las truchas las pescan las cocineras con una pequeña red. Ya de regreso al comedor (Foto 2), se ofrece té de poleo, café y chocolate caliente de agua o de leche. Se prefirió por este último acompañado de pan serrano de trigo con avena (Foto 3). Por otra parte, ya al momento de limpiar la trucha, se le hizo una incisión con un cuchillo pequeño de sierra en la parte de enfrente del pescado para poderle retirar las agallas y las vísceras, posteriormente se limpió al chorro con agua, se le quitan las escamas y se realizaron tres cortes inclinados en las partes laterales y se enjuagó completo.

Para la preparación se utilizaron hongos “pancita” que es la especie *Boletus sp.* (Foto 4), se corta cebolla y jitomate en cubos pequeños (Foto 5), y se reserva, pues primero se extiende papel aluminio previamente cortado acorde a las medidas que se hará el empapelado y se pone en medio el pescado condimentándolo por todos sus lados, tales condimentos venían ya mezclados en un salero, pero comentó que son una mezcla de sal, orégano y consomé en polvo. Después se le vierte la



cebolla, el jitomate y en seguida hoja santa (Foto 6). Mientras tanto los hongos de “pancita”, se hidratan con agua caliente en un plato hondo durante dos minutos aproximadamente y se agregan a la preparación (Foto 7), finalmente se envuelve en el papel aluminio (Foto 8), de manera que quede bien sellado, pues se va a cocinar en la plancha por ambos lados para que se cueza parejo, concentrándose así sus sabores, sin que se salgan del empapelado los jugos de los ingredientes. Se sirve en un plato de loza, acompañado de arroz, limón, tostadas, salsa picante y aderezo enchipotlado (Fotos 9,10, 11 y 12).

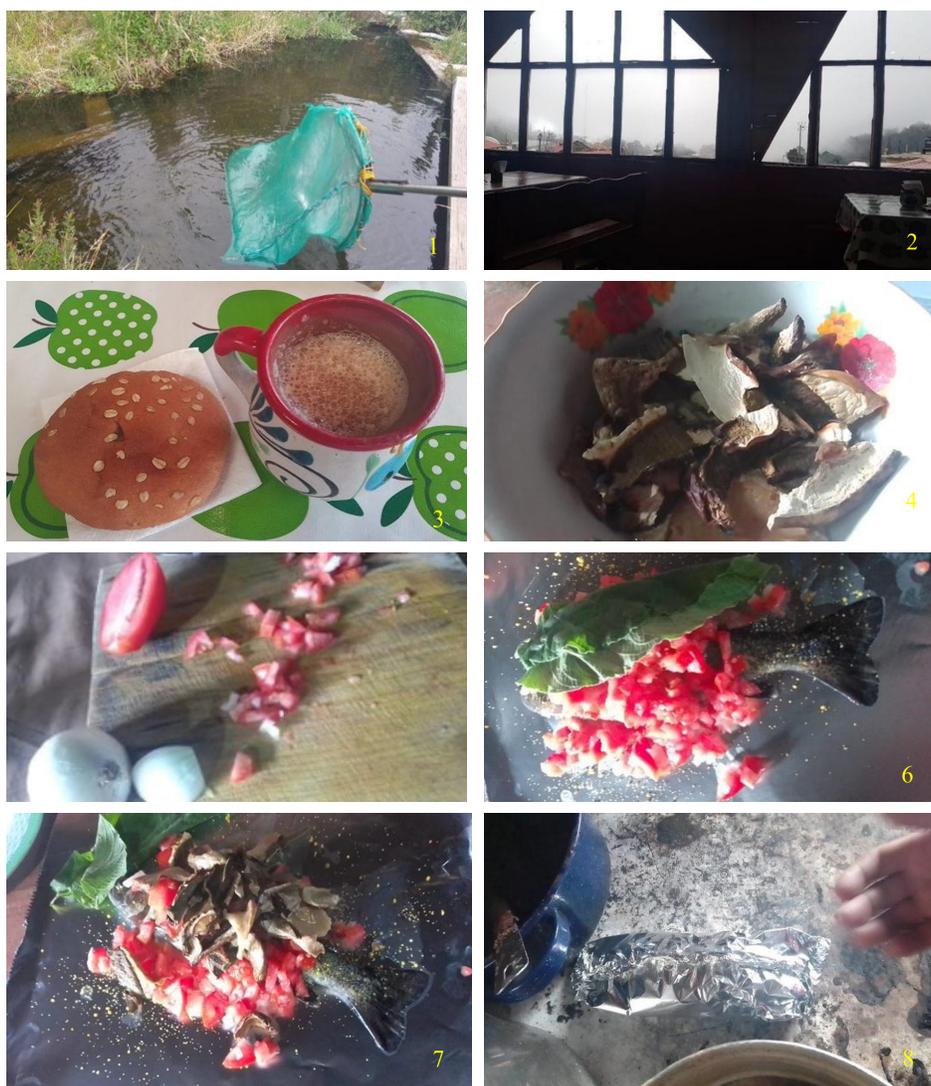




Figura 10. Trucha empapelada con hongos
Fuente: propia

Por último, en la comunidad de San Antonio Cuajimoloyas existen diversas estrategias de promoción de los conocimientos tradicionales en los usos gastronómicos de hongos silvestres comestibles. Por ejemplo, las mujeres cocineras se organizan en grupos dedicados a la producción, envasado y comercialización de hongos silvestres en conserva y deshidratados, como el grupo de “manos Oaxaqueñas” y “Sierra viva”. Dentro de los productos de alimentos que comercializan están los hongos en escabeche y las mermeladas (Fotos 1 y 2), frutas deshidratadas y hongos deshidratados como se aprecia en las siguientes fotografías (Fotos 3, 4 y 5).



Figura 10. Mermeladas y hongos deshidratados
Fuente: propia



Todo el proceso de envasado es completamente hecho a mano y sin el uso de maquinaria. La esterilización de los frascos se realiza poniéndolos a hervir y los alimentos que serán envasados los elaboran en sus fogones, como mermeladas, hongos en escabeche, chiles en vinagre y demás productos. Es necesario señalar que en cuanto a la nomenclatura de algunas especies de hongos silvestres que se mencionan en este trabajo, son parte de la promoción que se hace a través de carteles que permiten la identificación de hongos de la Sierra Juárez del estado Oaxaca. Este tipo de materiales se han convertido en una guía para las propias cocineras tradicionales que les permite una mejor identificación de hongos, ya que contiene los nombres de las especies de los hongos en la nomenclatura científica, en lengua zapoteca y en la nomenclatura común (en español), con sus respectivas fotos.

Conclusiones

Este artículo se propuso mostrar los diversos conocimientos y las prácticas tradicionales en los usos gastronómicos de los hongos silvestres en las experiencias de mujeres cocineras tradicionales de la comunidad de San Antonio Cuajimoloyas, Oaxaca. Podemos concluir que estas prácticas que van desde la recolección de los hongos silvestres en canastas de carrizo, la preparación de platillos tradicionales y la presentación de los mismos conllevan una mayor valorización de trabajo que realizan las mujeres cocineras tradicionales en términos económicos, pero también en términos naturales y de reforzamiento de la identidad cultural.

Cabe señalar que a las dificultades que enfrentan las mujeres en general en la lucha por la equidad y mejores condiciones de vida se enfatiza la heterogeneidad del sector, en donde las mujeres indígenas enfrentan más las limitaciones específicas de sus lugares de origen, de las culturas de sus grupos étnicos, de las condiciones de las comunidades en donde habitan, relegadas al cumplimiento de roles femeninos que se les asignan, como por ejemplo, al interior de los hogares en el trabajo doméstico, el cuidado de los otros, de los hijos, los enfermos, de personas de la tercera edad pero escasamente son reconocidas en el fortalecimiento de la cultura, en la gestión de los recursos naturales.

Entonces no se trata solo de vender un platillo tradicional con hongos silvestres, sino de vencer las prohibiciones culturales que les niegan el reconocimiento y violan sus derechos individuales y colectivos a nivel comunitario. De ahí la importancia mostrar esos conocimientos y las prácticas tradicionales que tienen y que han sido transmitidas por generaciones anteriores en donde se resisten al uso de los utensilios modernos que, si bien pueden ser mucho más prácticos y rápidos, son parte de sus tradiciones y saberes ancestrales. Es posible concluir también que las



nuevas generaciones de jóvenes no recuperan esos conocimientos tradicionales en la gastronomía de los hongos, lo que hace importante recuperar las estrategias que realizan las cocineras tradicionales participantes del proyecto como son los talleres o cursos para promover la importancia de la cultura alimentaria.

En la discusión fue posible identificar los contenidos de estos talleres en donde se muestran las formas adecuadas de recolectar los hongos, el uso de utensilios, los ingredientes, la preparación y el servicio al comensal. Además, se mostraron los métodos de conservación de hongos silvestres en donde se incluye la preparación de mermeladas con hongos, frutas como guayaba, mango, pera y manzana, sea con hongos silvestres frescos o deshidratados. El valor agregado es aprovechar los recursos y obtener una ganancia, ya sea de manera monetaria o para consumo de sus propias familias. Por ello, se organiza en los últimos años una feria de hongos para difundir y vender sus platillos que son parte de la cultura y la cocina tradicional de San Antonio Cuajimoloyas.

Agradecimientos

Nuestro total agradecimiento y respeto a las cocineras tradicionales de San Antonio Cuajimoloyas: Merced J., Bélgica L., Martha L., Marta C., María Teresa B. y Daniela M.

Referencias

- Estrada, E. (2008). Aspectos históricos de un camino colorido. En Llanderal, C., D. H. Zetina, A. L. Vigueras y L. Portillo (eds.), *Grana cochinilla y colorantes naturales* (pp. 2-5). Colegio de Postgraduados.
- Isokauppila, T. (2019). *Hongos Curativos-Guía práctica y culinaria sobre el uso de los hongos para alcanzar la salud integral*. Gaia Ediciones.
- Jiménez, K. (2022). *Uso de hongos silvestres comestibles de la reserva "El Huitepec" en la cocina chiapaneca* (tesis de licenciatura, Universidad de ciencias y artes de Chiapas). Repositorio UNICACH. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4306>
- Jiménez, M., Pérez, J., Almaraz J. & Torres, M. (2013). Hongos silvestres con potencial nutricional, medicinal y biotecnológico comercializados en Valles Centrales, Oaxaca. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 4(2), 199-213. <https://www.scielo.org.mx/pdf/remexca/v4n2/v4n2a2.pdf>
- Pérez, L., Aguirre, E., & Cifuentes, J. (2019). Los hongos macroscópicos. *Arqueología Mexicana*, 87, 20–30.
- Román, N. (2015). *Revaloración de los hongos silvestres comestibles del bosque mesófilo de montaña y su importancia en el desarrollo forestal sustentable* (tesis de maestría, Colegio



de Postgraduados). Repositorio institucional COLPOS. <http://colposdigital.colpos.mx:8080/xmlui/handle/10521/2794>

Valladares, L., & Olivé, L. (2015). ¿Qué son los conocimientos tradicionales? Apuntes epistemológicos para la interculturalidad. *Revista Cultura y representaciones sociales*, 10(19), 61-101. <https://www.scielo.org.mx/pdf/crs/v10n19/v10n19a3.pdf>

Villegas, F., López, I. & Fonseca, R. (2023). El hábitat de los hongos y su vulnerabilidad ante el cambio climático. *Revista Enseñanza y Comunicación de las Geociencias*, 2(2), 33-37. <https://doi.org/10.22201/cgeo.29928087e.2023.2.2.7>

