

RECETARIO DE HONGOS 1

TIANGUIS Y MERCADOS DEL ESTADO DE HIDALGO

LETICIA ROMERO BAUTISTA
MIGUEL ÁNGEL ISLAS SANTILLÁN
GRISelda PULIDO FLORES
XANATH VALDEZ ROMERO
COMPILADORES



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

RECETARIO DE HONGOS I

TIANGUIS Y MERCADOS DEL ESTADO DE HIDALGO



Leticia Romero Bautista
Miguel Ángel Islas Santillán
Griselda Pulido Flores
Xanath Valdez Romero
Compiladores



PRESENTACIÓN

La gastronomía mexicana se caracteriza por su gran variedad de platillos, reflejo de la biodiversidad de nuestro país, en la que los organismos interactúan con las expresiones culturales y tradiciones de cada región geográfica, lo que imprime a cada una de ellas un sello característico.

En Mesoamérica, el uso de los hongos con diversos fines se remonta a la época prehispánica y en el campo gastronómico, se han utilizado en prácticamente todo el mundo. Actualmente, su consumo permanece en el interés de los paladares más exigentes que descubren en ellos sabores, olores y formas insospechadas de cocinarlos.

En este recetario se presentan 77 recetas: entradas, sopas y pastas, platillos, antojitos y bocadillos, ensaladas y postres, todas ellas preparadas con diferentes especies de hongos comestibles silvestres y cultivados que se adquirieron en tianguis y mercados de algunos municipios del estado de Hidalgo.

Las recetas son resultado de la creatividad y esfuerzo conjunto de la gente de las comunidades, maestros, alumnos, amigos y familiares, quienes han participado en diferentes muestras gastronómicas que se han presentado a lo largo de más de diez años. En este tipo de eventos la gente se acerca a degustar los diferentes platillos y conocer las variadas formas de prepararlos, pero también se pretende hacer a un lado su desconfianza y que se atreva a probar estos manjares.

Cada receta es explicada paso a paso y se acompaña con una imagen, los nombres de las personas que la prepararon, el nombre tradicional y científico de la especie. Al final se presenta una ficha informativa de cada una de las especies de hongos tanto silvestres como cultivadas, con su nombre científico, el nombre tradicional, una breve descripción morfológica, tipo de vegetación, los meses en que crece y los tianguis y mercados en los que se pueden adquirir.

Este recetario ofrece la oportunidad de difundir la tradición gastronómica de Hidalgo y promover el consumo de los hongos comestibles silvestres y cultivados que son alimentos naturales con un buen sabor, nutritivos y con propiedades benéficas para la salud que se suman a la gran tendencia mundial de la alimentación humana en el siglo XXI.

Leticia ROMERO BAUTISTA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Octavio Castillo Acosta
Rector

Julio César Leines Medécigo
Secretario General

Marco Antonio Alfaro Morales
Coordinador de la División de Extensión de la Cultura

Otilio Arturo Acevedo Sandoval
Director del Instituto de Ciencias Básicas e Ingeniería

Fondo Editorial

Asael Ortiz Lazcano
Director de Ediciones y Publicaciones

Joselito Medina Marín
Subdirector de Ediciones y Publicaciones

D.R. © UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Abasolo 600, Col. Centro, Pachuca de Soto, Hidalgo, México, C.P. 42000
Dirección electrónica: editor@uaeh.edu.mx

El contenido y el tratamiento de los trabajos que componen este libro son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

ISBN: 978-607-482-933-4

Esta obra está autorizada bajo la licencia internacional Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada (by-nc-nd) No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Para ver una copia de la licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Hecho en México/Printed in México

INTRODUCCIÓN

Los hongos se consideran un producto forestal no maderable de gran importancia en diferentes regiones del mundo, al desempeñar un papel ecológico importante como descomponedores de la materia orgánica, formar una asociación con las raíces de las plantas con beneficios mutuos, también por ser una rica fuente alimenticia, contener una alta proporción de proteínas, vitaminas y minerales, además de tener importantes sustancias con propiedades medicinales. Todas estas características han impulsado la realización de investigaciones biotecnológicas, a través de la elaboración de novedosos productos alimenticios.

En muchos países del mundo, los Hongos Comestibles Silvestres (HCS) son altamente valorados, particularmente para México se estiman más de 350 especies que forman parte de su diversidad biológica, ecológica y cultural. El estado de Hidalgo ocupa el tercer lugar a nivel nacional con aproximadamente 250 especies de HCS. La tradición de consumo continúa en los tianguis y mercados de algunos municipios como Acaxochitlán, Huasca, Huejutla, Mineral del Monte, Mineral del Chico, Molango, Omitlán, Pachuca, Tlanchinol y Zacualtipán principalmente.

Los hongos son los cuerpos fructíferos de estos organismos y representan una fuente económica importante para los recolectores que los venden principalmente en tianguis y mercados con otros productos de la región (Figura 1). Son recolectados en la temporada de lluvias en los diferentes tipos de vegetación, donde los pobladores han aprendido a clasificarlos por el conocimiento que han heredado de sus antepasados.

Figura 1. Vendedora de hongos en Acaxochitlán, Hgo.



Figura 2. Entrevistas realizadas a una honguera en Acaxochitlán, Hgo.

Acudir a estos sitios de venta es una agradable experiencia ya que se convierten en excelentes “centros de información” de los saberes, que son proporcionados por los hongueros que se encargan de su recolecta y comercialización (Figura 2) además de ser grandes conocedores de la época del año en que se pueden encontrar, el sustrato y sitio en que crecen, el valor de uso, nombres tradicionales y las diferentes formas de cocinarlos, entre otros conocimientos.

A diferencia de otros alimentos, los HCS se distinguen por sus variadas formas, aromas, colores, sabores, texturas y tamaños. En la Figura 3 se muestra a *Sparassis crispa*, una especie muy cotizada que se comercializa en diferentes municipios del estado de Hidalgo, puede medir hasta 1 metro de ancho y en la región de Zacualtipán de los Ángeles se le conoce con 20 nombres tradicionales.

Las especies, el precio y las unidades de venta, varían de acuerdo a la región del estado, se pueden adquirir por montones, sardina, cuarterón, cubeta, pieza o kilo (Figura 4), los precios varían según la especie, siendo más elevados para las más demandadas y/o difíciles de encontrar.

Los hongos comestibles tanto silvestres como cultivados se preparan de diferentes maneras: entradas, ensaladas, sopas, postres, platillo principal, cocinados al vapor, asados, a la parrilla, al horno, etc., por lo que su versatilidad es ilimitada. Se consideran dietéticos, saludables y alimenticios, contienen el 90% de agua, el 1 al 3% de proteínas, de 3 al 5% de glicógeno y carbohidratos, son fuente de minerales, potasio, ácido fosfórico y vitaminas como la tiamina (vitamina B₁), riboflavina (vitamina B₂), niacina, biotina y ácido ascórbico (vitamina C). Así mismo, se han estudiado especies que presentan propiedades anticancerígenas, antibióticas, antioxidantes, reductoras del nivel de colesterol e hipertensión, antitrombóticas y antidiabéticas, entre otras.



Figura 3. Cabeza de negro (*Sparassis crispa*) de venta en el tianguis dominical de Zacualtipán de Ángeles, Hgo.



Figura 4. Duraznillos o xochinanacatl (*Catharellus odoratus*) vendidos por “sardina” en el mercado de Molango de Escamilla, Hgo.



Figura 5. Ángel exterminador o de la muerte (*Amanita virosa*)

No todos los hongos pueden ser consumidos, ya que existen en la naturaleza especies tóxicas y aún letales; es el caso de la *Amanita virosa*, conocida como “ángel exterminador” o “ángel de la muerte”, basta consumir una mínima porción para provocar la muerte en pocas horas (Figura 5).

RECOMENDACIONES ANTES DE COCINARLOS

La gran mayoría de los HCS tienen una consistencia especial y se rompen fácilmente, por lo que llevar una canasta es un requisito indispensable para conservarlos en buen estado antes de ser preparados (Figura 6). Se recomienda adquirirlos frescos en mercados y tianguis, directamente con las personas que se dedican a su recolecta ya que cuentan con el conocimiento tradicional de las especies comestibles. La recolecta en campo no es recomendable, debido a que por desconocimiento pueden ocurrir intoxicaciones y en el peor de los casos pueden causar la muerte.

La forma de limpiarlos depende de las características de cada especie; en algunas es suficiente retirarles la tierra con un cepillo, otras se deben lavar por el exceso de tierra que presentan (Figura 7); otras por su consistencia esponjosa, absorben demasiada agua, por lo que será necesario escurrirlas y secarlas. También pueden contener larvas que pueden eliminarse con un remojo en agua caliente previo a su preparación. El olor es un indicativo importante para saber si los cuerpos fructíferos se encuentran en buen estado.



Figura 6. La compra de hongos en una canasta es muy recomendable.



Figura 7. Técnica de lavado y cepillado de los hongos (*Sparasis crispa*).

Los hongos cultivados se pueden adquirir frescos o deshidratados. en el primer caso se eliminan los restos del sustrato en el que fueron cultivados (tierra de cobertura, paja, etc.) y en el segundo, se remojan en agua o caldo tibio antes de ser utilizados.

Si los hongos tanto silvestres como cultivados se van a preparar crudos (una ensalda por ejemplo) será importante someterlos a un proceso de desinfección como el de cualquier hortaliza.

Entre las especies cultivadas que mas se consumen en México destacan las siguientes:

Champiñón (*Agaricus bisporus*)

Especie camosa cuyo sabor y textura son muy agradables al paladar. Tiene un aroma ligero a nuez que se acentúa cuando se deshidrata. Es muy popular dentro de la gastronomía por su fácil adquisición (fresco, enlatado y deshidratado) y su bajo contenido calórico (20 calorías por cada 100 g). Es rico en fibra, vitaminas B₆, C y D, potasio y niacina.

Los champiñones pueden consumirse crudos (Figura 8), se eliminan las partículas ajenas con un trozo de tela húmeda o cepillo suave, se enjuagan rápidamente en un colador y se secan con una toalla de papel antes de prepararlos. No deben sumergirse en agua por mucho tiempo. En algunas recetas sólo se preparan con los sombreros, por lo que con las patitas se pueden preparar otros platillos (Figura 9).



Figura 8. Champiñones frescos rebanados (*Agaricus bisporus*)



Figura 9. Pies de champiñón (*Agaricus bisporus*)



Figura 10. Hongos variedad Portobello (*Agaricus bisporus*)

La variedad de champiñones Portobello pertenece a la misma especie (*Agaricus bisporus*), solamente que son champiñones grandes, abiertos, de color café, cuyo diámetro de cabeza puede llegar hasta 15 cm (Figura 10). Debido a su largo ciclo de crecimiento, ofrecen un rico sabor y una textura similar a la carne. Pueden ser usados como acompañamiento, entrada o plato fuerte.

Seta (*Pleurotus* spp.)

Su cultivo ha sido ampliamente difundido en los últimos años por la demanda de consumo que presenta (Figura 11). En cuanto al aporte nutrimental de las setas, contienen vitaminas, yodo, fósforo, ácidos grasos, hierro y calcio principalmente, así como importantes propiedades medicinales. Presentan una gama impresionante de colores que van desde blanco y gris, hasta azul, rosa, café y amarillo por lo que se pueden preparar en una amplia variedad de platillos. Al cocinarlos desarrollan un sabor suave y delicado. Son un excelente acompañante en comida del mar o en platillos con cualquier tipo de carne (pollo, res, cerdo), además de ser un buen complemento para sopas y salsas.



Figura 11. Seta rosa en cultivo (*Pleurotus djamor*)

Shiitake (*Lentinula edodes*)

Es uno de los hongos más apreciados en Oriente por su delicado sabor, por lo que forma parte de la dieta en Japón, China y Corea (Figura 12), siendo cultivada desde hace miles de años. En Japón se conoce con el nombre de *shiitake* (hongo del árbol Shii) y en China como *shiang-gu* (hongo con fragancia).

Se considera el más gourmet de los hongos frescos cultivados en el mundo y es actualmente la segunda especie más consumida después del champiñón.

Contiene todos los aminoácidos esenciales en mejor proporción que la soya, la carne, la leche y el huevo. Son valorados tanto por su sabor como por sus beneficios medicinales. Su cuerpo fructífero presenta una textura suave y carnosa. Tienen un mejor sabor si se cocinan, y se adaptan fácilmente a la mayoría de las técnicas culinarias. Adicionan una sensación de carne a las pastas, sopas, entradas y platos acompañantes, por lo que reúnen las principales cualidades para servirse como plato principal.



Figura 12. Hongo Shiitake en cultivo (*Lentinula edodes*)

Huitlacoche (*Ustilago maydis*)

Por razones etimológicas su nombre adecuado debería ser cuitlacoche, pues deriva de la voz náhuatl *cuītlatl*, excrecencia; pero lo común es que la gente lo llame huitlacoche, y así aparece registrado en algunos diccionarios de nahuatlismos.

Es un hongo parásito que invade los tallos, hojas y espigas del maíz, pero principalmente las mazorcas tiernas, donde se forman “tumorações”. Esta enfermedad se consideró por mucho tiempo grave para el maíz, pero actualmente se propaga su infección en campo debido a la gran aceptación que ha tenido. Son una delicia gastronómica, consumida desde la época prehispánica. (Figura 13).



Figura 13. Huitlacoche o cuitlacoche (*Ustilago maydis*)

En este recetario se presentan platillos preparados con 24 especies de hongos silvestres: provenientes de diez municipios del estado de Hidalgo: Acaxochitlán, Huasca, Mineral del Chico, Mineral del Monte, Mineral de la Reforma, Molango, Omitlán, Tlanalapa, Tlanchinol y Zacualtipán.

También se presentan recetas preparadas con 3 hongos cultivados: *Agaricus bisporus*, *Pleurotus ostreatus* y *Lentinula edodes*. Las especies comestibles cultivadas se venden de manera comercial y pueden adquirirse durante todo el año, además de su buen sabor, ofrecen la seguridad de su consumo.

ENTRADAS Y APERITIVOS

ASPIC DE CHAMPIÑONES

(Agaricus bisporus)

Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

50 g de champiñones
3 litros de caldo
de carne de res
10 g de grenetina
Aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto
250 ml de vino blanco
3 cucharaditas de vinagre
Totopos (opcional)



PREPARACIÓN

Hacer un caldo de res y enfriar para quitar la grasa. Saltear los champiñones en un poco de aceite y sazonar. Calentar y sazonar el caldo sin que hierva. Añadir vinagre y vino blanco. Hidratar la grenetina en agua fría durante cinco minutos y agregar al caldo tibio que no esté demasiado caliente (con esta mezcla creamos el aspic). Engrasar un molde con aceite vegetal y vaciar los champiñones previamente salteados, de tal forma que la base quede cubierta hasta una altura de medio a un centímetro. Verter el aspic y dejar reposar en el refrigerador hasta cuajar. Servir con totopos o agregar verduras al gusto.

DIP DE CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus*)

Shiomara Herrera Gutiérrez y Flor Dámariz Mimila Manzur

INGREDIENTES

150 g de pies de champiñones
3 chiles cuaresmeños asados y picados
1 cebolla mediana picada
1 diente de ajo picado
60 g de mayonesa
150 ml de crema
Nueces para adornar
Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Cocer al vapor los pies de champiñón. Moler en un procesador o en licuadora los pies con un poco de sal, ajo, cebolla y los chiles. Agregar la mayonesa y la crema de forma envolvente. Servir con galletas y adornar con nueces ya sean picadas o enteras.

NOTA: Los sombreros se pueden rellenar con la mezcla o utilizarlos para algún otro platillo.

BUDÍN DE SETAS

(Pleurotus ostreatus)

Blanca Vázquez Luna y Karina Ordóñez Vázquez

INGREDIENTES (PORCIÓN PARA 10 PERSONAS)

Para el budín

700 g de setas limpias y picadas
6 cucharadas de mantequilla
4 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil picado
8 huevos
2 tazas de crema
2 tazas de leche
Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA

2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla chica picada
500 g de setas limpias y picadas
2 tazas de crema
2 tazas de caldo de pollo
2 cucharadas de vino blanco seco
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Calentar la mantequilla en una sartén. Saltear las setas junto con los ajos y el perejil durante 10 minutos, a fuego lento, hasta que las setas estén suaves. Batir los huevos, añadir la crema y la leche. Sazonar con sal y pimienta. Retirar las setas del fuego, mezclarlas con los huevos y verter en un molde refractario rectangular, engrasado previamente con mantequilla. Cocinar a baño María hasta que el budín esté cuajado (aproximadamente 1 hora).

SALSA

Saltear la cebolla en la mantequilla. Añadir las setas cortadas en trozos y saltear lentamente hasta que estén suaves. Agregar la crema, el caldo y el vino. Sazonar con sal y pimienta, cocinar unos minutos para que la salsa tome consistencia.



NOTA: Si lo desea, una vez preparada la salsa puede licuarla para que quede espesa.

PATITAS DE CHAMPIÑÓN CON ADEREZO

(*Agaricus bisporus*)

Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

400 g de pies de champiñones picados
1 chile cuaresmeño
1 cebolla finamente picada
2 cucharadas de piñones picados
1 cucharada de albahaca picada
2 cucharadas de aceite de oliva
Aceitunas para adornar
Sal y pimienta al gusto

ADEREZO

100 g de pies de champiñones
60 ml de mayonesa
150 ml de crema
Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla, el ajo y el chile cuaresmeño, agregar los piñones, la albahaca y los hongos y sazonar con sal y pimienta. Aderezo: tomar previamente 100 g de los hongos ya cocinados y fríos y moler con todos los ingredientes. Se acompaña con totopos.

BAGUETTES CON SETAS

(Pleurotus ostreatus)

Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de setas frescas cortadas en cuadros
¼ de taza (60 g) de mantequilla o margarina
4 cebollas tiernas picadas
2 dientes de ajo machacados
1 aguacate rebanado
1 ¼ tazas de crema
1 cucharadita de perejil picado
Sal y pimienta al gusto.
4 baguettes



PREPARACIÓN

Derretir la mantequilla en una sartén, saltear la cebolla por 1 minuto y agregar el ajo. Añadir las setas, sal y pimienta, continuar la cocción por 5 minutos aproximadamente. Verter la crema y calentar. Bajar la flama y revolver constantemente, hasta que espese. Partir a la mitad el baguette y tostar. Colocar las setas en la base y agregar el aguacate y el perejil.

VOLOVANES RELLENOS DE CHAMPIÑÓN

(*Agaricus bisporus*)

Xanath Valdez Romero y Viridiana Olmos Lases

INGREDIENTES

15 volovanes pequeños
500 g de champiñones finamente picados
1 cebolla grande finamente picada
1 manojo de perejil finamente picado
2 jitomates sin semilla, picados en cubos pequeños
500 ml de crema ligeramente batida
1 cucharadita de mantequilla
Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Saltear los champiñones, la cebolla y el perejil. Agregar los cubos de jitomate, saltear ligeramente y sazonar. Retirar del fuego y dejar enfriar. Con una espátula, agregar la mezcla ya fría a la crema batida de forma envolvente para evitar que escape el aire y pierda volumen. Rellenar los volovanes con la mezcla final y decorar con perejil.

BOCADILLOS DE CHAMPIÑÓN

(Agaricus bisporus)

Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

230 g de champiñones
50 g de mantequilla
1 cebolla finamente picada
1 diente de ajo finamente
picado
1 taza de crema
3 cucharadas de mayonesa
1 pimiento morrón chico picado
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Quitar los pies o patitas de los champiñones, picarlos y saltearlos en la mantequilla junto con la cebolla, el ajo, el pimiento morrón, la sal y la pimienta. Con esta mezcla rellenar los sombreros de los champiñones y hornear por 20 minutos a 180° C. Licuar un chile con la mayonesa y la crema, colocar una cucharadita en cada champiñón antes de servirse.

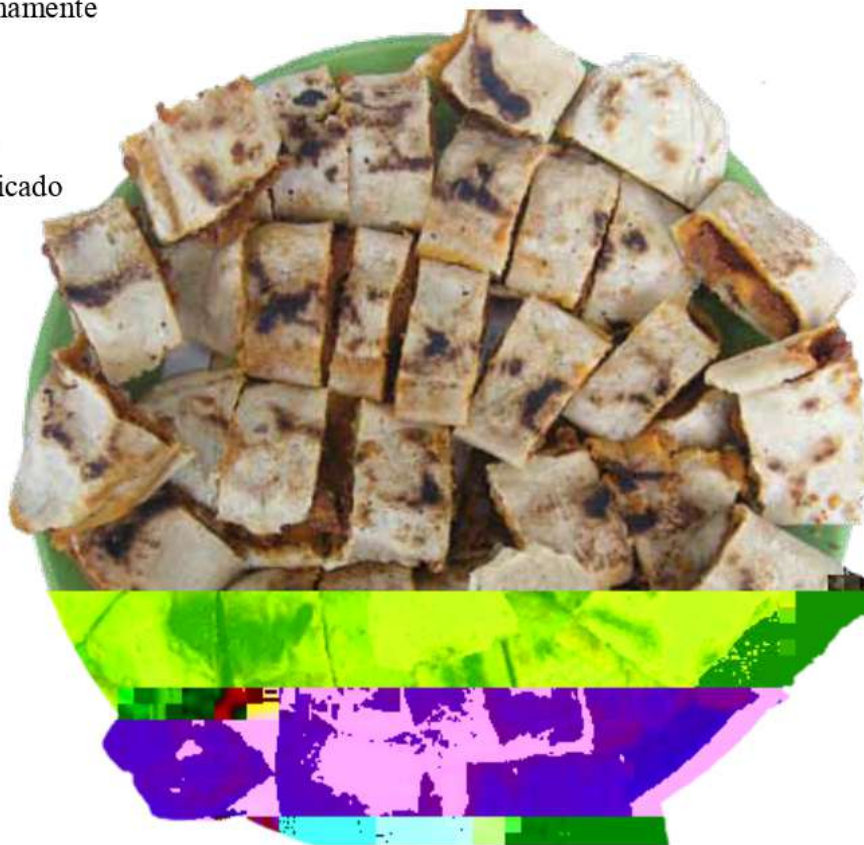
BURRITOS DE TORTILLA ÁRABE RELLENOS DE OCOTLAPA

(Hypomyces lactifluorum)

Leticia Romero Bautista y Antonio Álvarez Delgadillo

INGREDIENTES

250 g de hongos picados finamente
50 g de mantequilla
5 tortillas árabes
1 cebolla finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
1 taza de crema
250 g de queso gruyere
1 pimiento morrón picado
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla y el ajo en la mantequilla, agregar el pimiento morrón, el perejil y los hongos. Tapar y sazonar por 15 minutos. Agregar la crema y el queso gruyere, sazonar por 10 minutos y rectificar sazón. Hacer los burritos con las tortillas calientes y cortarlos en pequeños trozos.

ARROZ CON OREJITAS

(*Helvella lacunosa*)

Miguel Ángel Islas Santillán y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de orejitas frescas o 100 g de orejitas secas enteras

500 g de arroz

1 cucharada de cebolla picada

¼ de taza de aceite

1½ litros de caldo de pollo

1 cucharadita de ajo picado

Sal al gusto



PREPARACIÓN

Remojar el arroz en agua caliente durante 5 minutos y escurrirlo. Saltear la cebolla y el ajo en una cacerola con aceite caliente. Agregar el arroz, una vez que esté brillante (sin que se dore demasiado), añadir las orejitas y saltear un poco más. Añadir el caldo de pollo y poner sal al gusto. Tapar y cocer durante 10 minutos en olla de presión o de 20 a 30 minutos en cacerola normal a flama baja.

NOTA: En los mercados las orejitas se venden revueltas por montones. Además, se pueden deshidratar para ser consumidas cuando no es época de hongos.

CURRY CON SETAS Y CHAMPIÑONES

(*Pleurotus ostreatus* y *Agaricus bisporus*)

Nelly Salas Ubilla

INGREDIENTES

200 g de arroz de grano largo
2 tazas de caldo de pollo
200 g de champiñones
200 g de setas
1 zanahoria rallada
50 g de almendras fileteadas
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas soperas de curry
(disolver en el caldo de pollo)
¼ aceite de oliva
Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Filetear los champiñones y las setas, dorarlos en una sartén con el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Tostar las almendras fileteadas en otra sartén, teniendo cuidado de no quemarlas. Saltear el arroz (previamente remojado en agua caliente por 5 minutos) con un poco de aceite de oliva, ajo y cebolla picados, agregar la zanahoria rallada, así como el caldo de pollo, en el cual se disolvieron las dos cucharadas de curry. Una vez cocido, incorporar los hongos y servir bien caliente.

CALDO DE CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus*)

Antonio Álvarez Delgadillo, Diana Arenas Islas y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

250 g de champiñones
2 cebollas finamente picadas
2 jitomates grandes sin cáscara ni semillas y finamente picados
2 cucharadas de hojas de epazote finamente picadas
1 chile de árbol, en rodajas pequeñas
¼ de taza de aceite
Sal al gusto
1 litro de caldo de pollo
Queso fresco o crema
para acompañar.



PREPARACIÓN

Saltear en aceite la cebolla y el epazote durante 5 minutos. Agregar los chiles, los champiñones, los jitomates y la sal. Sazonar durante 10 minutos. Agregar el caldo de pollo y hervir durante 10 minutos más con la flama baja. Se puede agregar queso y/o crema al gusto.

SOPA DE YEMITAS CON FIDEOS

(Amanita jacksonii)

Leticia Romero Bautista y Mariana Valdez Romero

INGREDIENTES

250 g de yemitas
1 cebollas picadas
1 jitomate grande picado
1 ajo picado
2 cucharadas de aceite
1 litro de caldo de pollo
1 paquete de fideos



PREPARACIÓN

Saltear en aceite la cebolla y el ajo, agregar los fideos hasta que se pongan crujientes, agregar los hongos hasta que estén cocidos y posteriormente el jitomate. Sazonar por 5 minutos y agregar el caldo de pollo. Cocinar por 10 minutos y servir caliente.

SOPA DE CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus*)

Aurelia García, Ana María Monroy, Ana Beatriz Reyes García y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite
2 elotes rebanados
½ cebolla picada
3 dientes de ajo picados
½ kilo de champiñones limpios
y rebanados
2 chiles chipotles secos y fritos
50 g de tocino en tiras y picado
½ litro de agua
2 cubos de concentrado
de tomate con pollo
1 rama de epazote
Pimienta molida al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla, los elotes, el ajo y el tocino. Agregar los champiñones, esperar a que éstos se cocinen un poco y añadir el agua junto con los cubos de concentrado de tomate. Dejar 15 minutos para su cocción. Después de este tiempo agregar el epazote, pimienta y los chiles chipotles. Dejar a fuego lento durante 20 minutos. Servir caliente.

CREMA DE CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus*)

Karla María Martínez Sánchez y Maribel Rivero Borja

INGREDIENTES

250 g de champiñones perfectamente limpios
1 cucharada de mantequilla
1 trozo pequeño de cebolla
200 g de crema
200 ml de leche
Sal de ajo y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Licuar la mitad de los champiñones con la cebolla, la crema y la leche; rebanar finamente los champiñones restantes. Derretir la mantequilla en una cacerola previamente caliente y agregar los champiñones licuados. Sazonar con sal de ajo y pimienta, agregar los champiñones rebanados y cocer a fuego lento; si la consistencia es muy espesa, agregar un poco más de leche. Retirar del fuego y servir.

CREMA DE HONGOS CON REDUCCION DE JAMAICA

(*Agaricus bisporus*)

Sergio Guerrero Leyva y Blanca Iveth Alvarado Reyes

INGREDIENTES

PARA LA CREMA

- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 litros de caldo de pollo
- 1 taza de granos de elote
- 2 pimientos verdes picados
- 1 chile poblano picado
- 2 tazas de hongos en trozos
- ½ barra de queso media crema
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de media crema

INGREDIENTES

PARA LA REDUCCION

- 100 g de flor de jamaica
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de vino tinto
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre blanco



PREPARACIÓN:

Calentar la mantequilla, saltear la cebolla y agregar el ajo. Incorporar los pimientos, el chile poblano, los elotes y los hongos. Una vez cocidos, incorporar el queso y la harina. A todos estos ingredientes se le agrega el caldo de pollo y se deja a fuego lento durante 10 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco. Poner esta mezcla al fuego nuevamente con un poco de mantequilla y si es necesario agregar un poco más de caldo de pollo. Incorporar la media crema hasta obtener una mezcla espesa. Servir de inmediato.

PARA LA REDUCCIÓN:

Remojar la jamaica toda la noche, licuar y colar. Aparte en una olla a fuego bajo, agregar el vino tinto y el concentrado de jamaica. Agregar azúcar y vinagre, dejar evaporar hasta obtener una consistencia de jarabe.

DECORACIÓN:

Se sirve la crema en un plato soper, se agregan granos de elote y un poco de pimienta. Se puede trazar una decoración en un plato extendido con la reducción de jamaica.



ESPAGUETI CON PANADEROS A LA CREMA

(*Boletus edulis*)

Xanath Valdez Romero y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de espagueti
250 g de hongos
30 g de mantequilla
4 cucharadas de harina
250 ml de leche
50 g de queso gruyere (opcional)
1 cucharada de mantequilla
para saltar los hongos
1 diente de ajo finamente picado
Pimienta, clavo, hierbas de olor.
Aceite



PREPARACIÓN

En un recipiente con suficiente agua, hervir la cebolla, tres cucharadas de aceite, las hierbas de olor, dos clavos y dos pimientas. Agregar la pasta y cocer al dente.

Derretir la mantequilla a fuego lento en una sartén, añadir la harina poco a poco y remover hasta obtener una masa suave y homogénea. Cocer durante 3 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar. (Se puede colocar en el refrigerador).

En una cacerola, hervir la leche e incorporar la masa fría, batiendo constantemente con ayuda de un batidor globo, llevar a ebullición a fuego lento sin dejar de remover, evitar que se formen grumos y colar. En una sartén, calentar la mantequilla y saltar el ajo ligeramente, agregar los hongos en rebanadas o picados e incorporar el espagueti, finalmente incorporar la salsa blanca a la pasta.

ESPAGUETI COLORIDO CON CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus*)

Xanath Valdez Romero, Antonio Álvarez Delgadillo y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de pasta espagueti de colores (verde, rojo y amarillo)

800 g de champiñón rebanado,

picado o en cubos

2 cucharadas de ajo finamente picado

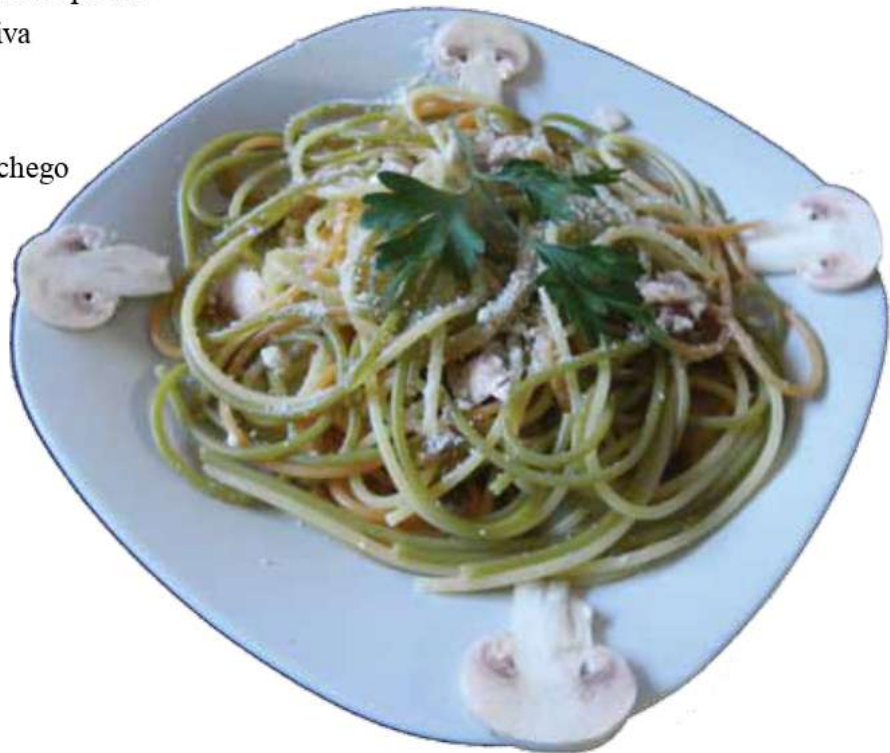
¼ de taza de aceite de oliva

Perejil picado finamente

Sal al gusto

Queso parmesano o manchego

rallado al gusto



PREPARACIÓN

En una olla llena de agua hirviendo con sal, agregar un chorrito de aceite y poner a cocer la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante. Saltear el ajo hasta dorarlo perfectamente en el aceite y agregar el perejil, la sal y los champiñones hasta que se cuezan. Incorporar la pasta y servir con queso al gusto.

FUSILLI CON SHIITAKE EN SALSA RAGÚ

(*Lentinula edodes*)

Xanath Valdez Romero, Antonio Álvarez Delgadillo y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de pasta fusilli cocida (ver receta de espagueti con panaderos a la crema)

PARA LA SALSA RAGÚ

2 cucharadas de aceite de oliva

1 zanahoria rallada

1 tallo de apio picado

1 cebolla picada

250 g de hongo shiitake fresco finamente picado

100 g de jamón picado

1 cucharada de perejil finamente picado

1/3 de taza de vino blanco seco

1 cucharada de mantequilla

Sal y pimienta al gusto

Queso parmesano rallado

500 g de jitomate bola picado en cuadritos, sin semillas y sin cáscara

Chícharos cocidos (al gusto)

PREPARACIÓN

Saltear la cebolla y el ajo e incorporar los demás ingredientes en el siguiente orden: perejil, hongos, zanahoria, apio, jamón y jitomate, hasta que los hongos estén cocidos. Agregar el vino y despegar todo lo que pudo quedar en la sartén. Licuar, colar y regresar a la misma cacerola con un poco de mantequilla. Agregar la sal y la pimienta. Tapar para sazonar todo junto durante 15 minutos más. Si se desea, poner un poco de chícharos cocidos. En caso de secarse demasiado, puede agregarse caldo de carne o un poco de agua. Colocar primero la pasta, después agregar la salsa y finalmente espolvorear queso parmesano al gusto.

NOTA: Puede prepararse con hongos secos (100 g) o con cualquier tipo de hongo que tenga la “carne” consistente. El champiñón es muy utilizado en la preparación de esta salsa. Si se quiere ahorrar tiempo, en el mercado existen salsas preparadas con champiñones.



ESPAGUETI CON CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus*)

Anabel Barrera Casasola, Raziel Cruz Elizalde y Rosa Lina Reyes Castillo

INGREDIENTES

5 jitomates medianos
400 g de espagueti (ver receta de espagueti con panaderos a la crema)
2 dientes de ajo
1 cebolla
100 g de queso Oaxaca
250 g de mantequilla
250 g de champiñones frescos
250 g de crema entera
Cilantro para decorar
100 g de chile chipotle en lata
Sal al gusto



PREPARACIÓN

En una cacerola bien caliente, colocar un poco de mantequilla y saltear un diente de ajo bien picado. Lavar los champiñones, picarlos en rodajas y ponerlos en la cacerola a freír. Una vez cocidos, agregar la pasta previamente escurrida, colocar un poco más de mantequilla. Licuar el jitomate con el chile chipotle, la cebolla, la crema, un diente de ajo y una pizca de sal; saltear todo en mantequilla y sazonar durante 10 minutos. Bañar con esta salsa el espagueti y adornar con el queso Oaxaca deshebrado. Servir caliente y decorar con unas hojas de cilantro.

RICCIOLI COLORIDO CON OREJA ROJA

(Hypomyces lactifluorum)

Leticia Romero Bautista y Mariana Valdez Romero

INGREDIENTES

½ kg de oreja roja
1 kilo de Riccioli de colores
1 dientes de ajo
Tres cucharadas de aceite
Una pizca de hierbas de olor
2 clavos
2 pimientas enteras
2 cucharadas de mantequilla



PREPARACIÓN

En una cacerola con suficiente agua poner a hervir la cebolla, tres cucharadas de aceite, las hierbas de olor, clavos y pimientas. Agregar la pasta hasta que esté al dente. En un sartén bien caliente, saltear un diente de ajo bien picado en mantequilla. Añadir los hongos y dejarlos cocer. Una vez fritos, agregar la pasta previamente escurrida, colocar un poco más de mantequilla, seguir salteando por 10 minutos y rectificar sazón.

PIZZA DE CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus*)

Xanath Valdez Romero y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

250 g de harina

1 cucharadita de levadura seca

1 pizca de azúcar

$\frac{2}{3}$ de taza (170 ml) de agua tibia

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

$\frac{1}{3}$ de taza (60 ml) de aceite de oliva

500 g de champiñones picados

400 g de salsa de tomate

250 g de queso mozzarella rallado



PREPARACIÓN DE LA MASA

Colocar la levadura, el azúcar y el agua en un recipiente grande y mezclar hasta disolver, reservar en un lugar cálido, sin corrientes de aire por 5 minutos. Tamizar la harina y la sal. Agregar lentamente el aceite de oliva y la mezcla de la levadura reservada y trabajarla hasta que forme una masa rústica. Pasarla a una superficie ligeramente enharinada y amasar por 5 minutos o hasta que esté lisa y brillante; agregar más harina si fuera necesario. Aceitar ligeramente un tazón y colocar la masa. Tapar el recipiente con plástico adherible y dejar en un lugar cálido, sin corrientes de aire, de una a dos horas o hasta que la masa duplique su tamaño. Antes de su uso amasar de nuevo.

CREACIÓN DE LA PIZZA

Extender la masa en una charola para horno de 30 cm de diámetro, previamente aceitada. Untarla con la salsa de tomate. Distribuir el queso mozzarella y los hongos de manera uniforme. Precalentar el horno y hornear a 200°C (400°F) por 15 ó 20 minutos hasta quedar crujiente y dorada.

NOTA: Los champiñones también pueden sustituirse por otros hongos cultivados o silvestres, como setas, shiitake, huitlacoche, etcétera.

PLATILLOS

TLACUAYEL A LA PIMIENTA

(*Leccinum aurantiacum*)

Leticia Romero Bautista y Jorge Alberto Pratt Fernández

INGREDIENTES

5 hongos en rebanadas
½ cebolla rebanada
1 cucharada de aceite
1 diente de ajo en rebanadas
delgadas
Pimienta negra molida
al momento
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla con el aceite, agregar el ajo y al último los hongos con un poco de sal. Moler y espolvorear la pimienta sobre los hongos y cocinar unos minutos.

OMELETTE DE MALACATES

(*Clitocybe gibba*)

Leticia Romero Bautista y Alicia Bautista Hernández

INGREDIENTES

1 huevo
1 cucharada de cebolla
½ diente de ajo
1 puño de malacates
deshebrados
2 cucharadita
de mantequilla
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla con un poco de mantequilla, agregar el ajo picado y al último los hongos con un poco de sal. Batir el huevo con un poco de sal y ponerlo en un sartén con la mantequilla derretida. Una vez cocido por la parte de abajo, agregarle los hongos, voltear y cerrar el omelette.

OCOTLAPA EN SALSA CHIPOTLE

(*Hypomyces lactifluorum*)

Leticia Romero Bautista, Josefina Ramos Frías y Yareli Dorado Santana

INGREDIENTES

- 1 kilo de ocotlapa picado
- 1 cebolla grande picada
(reservar un poco para la salsa)
- 1 cucharadita de sal
para la salsa
- ¼ de taza de aceite
- 1 taza de chiles chipotles
- 2 jitomates
- 1 cucharada de caldo de
pollo en polvo
- 1 cucharadita de ajo picado



PREPARACIÓN

SALSA

Saltear la cebolla y agregar el jitomate finamente picado. Una vez sazonado, agregar los chiles chipotles, sazonar con la sal y el caldo de pollo en polvo.

HONGOS

Saltear la cebolla y el ajo. Agregar los hongos con un poco de sal y taparlos durante 10 minutos. Incorporar la salsa y dejar sazonar durante otros 10 minutos.

PASTEL DE HUITLACOCHÉ

(Ustilago maydis)

Miriam Jiménez González y Carmina González Hernández

INGREDIENTES

3 ajos picados
2 cebollas picadas
2 chiles poblanos asados, pelados y cortados en rajas
3 elotes desgranados
1 ramo de flor de calabaza picado
2 ramas de epazote picado
5 chiles serranos picados
1 kilo de huitlacoche picado
25 tortillas
6 jitomates medianos
¼ de litro de crema
250 g de queso Oaxaca
2 huevos
¼ de taza de aceite
Sal al gusto



PREPARACIÓN

En una cacerola, saltear una parte de la cebolla y el ajo; agregar el huitlacoche, el epazote y los chiles serranos. En otra cacerola saltear otra parte de la cebolla y el ajo, agregar las flores de calabaza, los granos de elote y las rajas de chile poblano.

Licuar el jitomate y sazonar durante 5 minutos en otra cacerola con un diente de ajo y el resto de la cebolla. Se bate el huevo, se pasan las tortillas en este y se fríen en aceite.

En un molde refractario colocar una cama de tortillas, una capa de flor de calabaza, queso y crema, otra cama de tortillas y una capa de huitlacoche, queso y crema. Colocar una última cama de tortillas, el jitomate sazonado y al final una capa de huevo batido. Calentar el horno previamente a 180°C y hornear el tiempo que se requiera hasta que gratine el queso.

MANITAS EN CHILE VERDE

(*Ramaria stricta*)

Héctor Hernández Velázquez y Anastasia López González

INGREDIENTES

250 g de hongos
3 huevos
6 chiles verdes
½ k de tomates
1 cebolla mediana
1 diente de ajo picado
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Lavar las manitas, cortarlas en trocitos, hervirlas por unos 15 minutos y escurrirlas bien. Batir los huevos e incorporar las manitas perfectamente escurridas a esta mezcla. En una sartén con aceite caliente, poner dos cucharadas soperas de la mezcla freírlas hasta dorar y escurrir las manitas capeadas.

SALSA

Lavar los tomates y los chiles, hervirlos por unos 5 minutos y escurrirlos. Licuarlos con la cebolla, el ajo y la sal. En una sartén con un poco de aceite caliente, sazonar la salsa. Agregar las tortitas.

MANITAS DE QUESO CRUJIENTES

(Ramaria botrytis)

Carlos Alberto Ángeles Pérez y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

250 g de hongos cocidas al vapor con un poco de sal

1 taza de harina cernida

1 cucharada de consomé de pollo

2 huevos

250 g de queso parmesano rallado

100 g de pan molido



PREPARACIÓN

Mezclar la harina con el consomé de pollo y la sal; bañar los hongos en esta mezcla y después en el huevo batido. Pasarlos en el queso parmesano revuelto con el pan molido y freír hasta que se doren. Servir acompañadas de ensalada.

MANITAS EN CHILE VERDE CON NOPALES

(*Ramaria flava*)

Mariana Valdez Romero y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de hongos manitas
4 nopales medianos en rajas
250 g de tomate
6 chiles serranos
2 cucharadas soperas
de consomé de pollo
¼ de taza de cilantro picado
¼ de cebolla mediana
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada de carbonato



PREPARACIÓN

Pelar los tomates, lavarlos en agua caliente y licuarlos con el cilantro, los chiles, la cebolla y el ajo. Saltear esta salsa en un poco de aceite y agregar el consomé de pollo hasta que se sazone. Aparte, cocer los nopales en agua con carbonato y sal; cocer las manitas en un poco de agua con sal. Una vez cocidos ambos, agregarlos al chile verde y dejar hervir durante 10 min.

TINGA DE MANITAS

(*Ramaria botrytis*)

Miguel Ángel Islas Santillán y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de manitas deshebradas
1 cebolla grande en rebanadas
1 diente de ajo
2 jitomates picados
1 cucharada de aceite
1 lata chica de chiles chipotles
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla y el ajo en el aceite; agregar las manitas, una vez cocidas se añaden el jitomate, la sal y la pimienta, finalmente los chiles. Servir en tacos o tostadas.

BISTECES DE MANITAS A LA PIMIENTA

(Ramaria botrytis)

Jorge Alberto Pratt Fernández y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de bases de manitas

2 cucharadas de aceite

Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Rebanar las bases de las manitas y freírlas en aceite con sal y pimienta al gusto. Servir acompañadas con alguna ensalada.

TROMPETAS EN CHILE MORITA ACOMPAÑADAS CON NOPALES (*Gomphus floccosus*)

Leticia Romero Bautista y Jorge Alberto Pratt Fernández

INGREDIENTES

- ½ kilo de hongos picados
- 1 cebolla picada
- 1 ajo picado.
- 3 chiles moritas
- ¼ de cebolla
- 1 jitomate
- 1 pizca de comino
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite



PREPARACIÓN

Salsa: Asar el jitomate y quitarle la piel. Hervir los chiles en un poco de agua, con el ajo, la cebolla y el comino. Incorporar el jitomate y posteriormente licuar con un poco de sal. Calentar el aceite y saltar los hongos hasta que estén cocidos. Agregar la salsa de chile morita. Se pueden acompañar con nopales al orégano.

OREJAS EN MOLE CON PAPAS

(Auricularia auricula-judae)

Jorge Alberto Pratt Fernández y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

250 g de hongos picados
2 chiles anchos desvenados
5 papitas cambray partidas a la mitad
1 taza de caldo de pollo
1 pizca de tomillo seco
1 pizca de mejorana seca
1 pizca de orégano seco
1 pizca de cominos
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Remojar los chiles en agua caliente por 20 minutos hasta suavizarlos, licuar todos los ingredientes con el caldo de pollo, menos las papas y los hongos. Tapar y sazonar el mole a fuego lento por 20 minutos junto con las papas cambray. Saltear los hongos en el aceite y agregarlos al mole.

MANTECOSOS ENCEBOLLADOS

(*Amanita rubescens*)

Leticia Romero Bautista y Xanath Valdez Romero

INGREDIENTES

- 1 kilo de mantecosos
- 1 cebolla grande en rodajas
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite



PREPARACIÓN

Calentar el aceite y saltear la cebolla hasta que adquiera un color dorado. Agregar los sombreros de los hongos, cortados en trozos y espolvoreados con sal y pimienta. No es necesario tapar, porque estos hongos sueltan bastante jugo.

NOTA: Otra forma de presentarlos es con los sombreros completos, como si fueran bisteces.

PANADERO AL QUESO (*Boletus edulis*)

Leticia Romero Bautista y Mariana Valdez Romero

INGREDIENTES

6 sombreros de hongos
2 cucharadas de mantequilla
300 g de queso al gusto
(manchego, gouda, panela)
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Lavar perfectamente los hongos hasta eliminarles cualquier rastro de tierra y dejarlos escurrir, debido a que absorben mucha agua. Poner sal y pimienta al gusto en los sombreros y calentar una cucharadita de mantequilla en un sartén. Cocer uno por uno, primero por la parte de abajo del sombrero (donde están los poros) y luego por la parte superior del sombrero y fundir el queso del lado de los poros. Las patas de los hongos se pueden rebanar y cocinar de la misma manera que los sombreros.

BROCHETAS DE HONGO DE MADROÑO

(*Boletus frostii*)

Leticia Romero Bautista y Carlos Alberto Ángeles Pérez

INGREDIENTES

8 hongos lavados y desinfectados
1 pimiento rojo picado
1 pimiento verde picado
6 cebollas de cambray
2 jitomates picados
20 palillos para brochetas

SALSA

2 cucharadas de romero picado
2 cucharadas de tomillo fresco molido
¼ taza de aceite de oliva
Jugo de 4 limones grandes
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta negra al gusto



PREPARACIÓN

SALSA: En un recipiente, mezclar bien todos los ingredientes.

Precalentar el asador, ensartar los ingredientes de manera alternada en los palillos para brochetas. Barnizar las brochetas con la salsa y colocarlas en el asador, barnizar frecuentemente hasta que los hongos estén suaves y cocidos.

TLACUAYEL EN SALSA DE ACHIOTE (*Leccinum aurantiacum*)

Carlos Alberto Ángeles Pérez y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

8 hongos lavados y desinfectados
4 dientes de ajos picados
½ cucharadita de oregano seco
1 pizca de comino
½ litro de caldo de pollo
½ litro de jugo de naranja
¼ litro de vinagre blanco
3 cucharadas de aceite de oliva
1 paquete de achiote



PREPARACIÓN

Saltear los hongos en el aceite de oliva. Licuar todos los ingredientes y cocinarlos en una cacerola a fuego lento. Se pueden servir con cebolla desflemada como la cochinita pibil.

ENTOMATADO DE MALACATES (*Clitocybe gibba*)

Carlos Alberto Ángeles Pérez y Miguel Ángel Islas Santillán

INGREDIENTES

500 g de hongo
2 ajos picados
½ cebolla picada
2 cucharadas de aceite
1 taza de caldo de pollo
250 g de tomate verde
picado
Chile chipotle al gusto



PREPARACIÓN

En una cacerola freír la cebolla, el ajo y los hongos. Agregar el tomate, el chile chipotle y la sal, cocinar por 5 minutos. Finalmente agregar el caldo y tapar por 15 minutos.

CHILES RELLENOS DE HONGO DE OCOTE (*Tricholoma caligatum*)

Leticia Romero Bautista y Miguel Ángel Islas Santillán

INGREDIENTES

500 g de hongo picado
15 chiles cuaresmeños
2 ajos picados
½ cebolla picada
2 cucharadas de aceite
2 jitomate picados
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Lavar, desvenar y asar los chiles en un comal, meterlos en una bolsa de plástico por unos minutos para poder retirar la piel. Relleno: saltar en aceite la cebolla y el ajo, agregar los hongos, el jitomate, sal y la pimienta. Hacer un corte a los chiles y rellenarlos. Se pueden servir con crema y queso.

PANZAS RELLENAS EN SU CREMA (*Morchella esculenta*)

Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

Para las pancitas rellenas:

12 pancitas o farolitos (Sal al gusto)

Para el relleno:

¼ de kilo de carne molida

2 cucharadas de mantequilla

1 cebolla mediana picada

1 pimiento morrón picado

Sal y pimienta al gusto

Para la crema

8 hongos picados

½ cebolla picada

1 diente de ajo picado

30 g de mantequilla

200 ml de nata batida

200 ml de vino blanco (seco)

200 ml de agua

1 litro de caldo de pollo

Sal y pimienta blanca al gusto





PREPARACIÓN

Lavar perfectamente los hongos hasta eliminarles cualquier rastro de tierra. Cocerlos al vapor con un poco de sal de 5 a 10 minutos. Para el relleno: derretir la mantequilla y saltear la cebolla y el chile, agregar la carne y salpimentar al gusto. Rellenar los hongos y colocarlos en un refractario. Para la crema: derretir la mantequilla, saltear el ajo y la cebolla, añadir los hongos, la sal y la pimienta blanca y cocinar durante 5 minutos; añadir el vino y cocinar otros 5 minutos y agregar la nata. Por último se agrega el caldo de pollo y licuar todo. Derretir un poco más de mantequilla y colocar la crema hasta que hierva. Bañar las pancitas con esta crema y hornear por 10 minutos.

NOTA: se pueden rellenar también con queso, atún o verduras.

BASURITAS FRITAS

(Diversas especies)

Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de basuritas picadas
1 cebolla grande en rebanadas
1 diente de ajo
2 cucharadas de epazote picado
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Picar todas las especies de hongos y lavar perfectamente. Saltear la cebolla el ajo y el epazote. Agregar los hongos, sal y pimienta. Servir en tacos o tostadas.

OREJITAS FRITAS

(*Helvella lacunosa*)

Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de hongos picados
1 cebolla grande en rebanadas
1 diente de ajo
2 cucharadas de epazote picado
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Saltear en una cacerola la cebolla, ajo y epazote en aceite; agregar los hongos, sal y pimienta hasta que se doren.

CABEZA DE NEGRO EN MOLE ROJO

(*Sparassis crispa*)

Miriam Jiménez González y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

2 piezas grandes del hongo
2 chiles pasilla
2 chiles anchos
5 chiles guajillos
3 cucharadas de aceite
½ taza de semillas de calabaza
Ramas para el recaudo
(acelgas, perejil, espinaca, epazote)
1 litro de caldo de pollo
1 clavo
3 pimientas negras
2 dientes de ajos



PREPARACIÓN

Limpiar los chiles, quitar rabo y semillas, hervir en agua 5 minutos y reposar otros 5 minutos. Calentar el aceite y tostar las semillas de calabaza con cuidado porque llegan a explotar, cuando esto sucede se tapan y se apaga el fuego. Licuar todos los demás ingredientes y sazonar por unos 15 minutos, si es necesario, agregar caldo. Aparte saltear el hongo con un poco de sal y agregarlo al mole.

DURAZNILLO CON PIMIENTOS

(*Cantharellus cibarius*)

Mariana Valdez Romero y Xanath Valdez Romero

INGREDIENTES

250 g de hongos picados
1 pimiento rojo fileteado
1 pimiento amarillo fileteado
1 cebolla grande en rodajas
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla junto con los chiles, finalmente agregar los hongos, sazonar con sal y pimienta durante 10 minutos.

SETAS AL LIMÓN (*Pleurotus ostreatus*)

Mario Segura Almaraz

INGREDIENTES

1 kilo de setas frescas en tiras delgadas
500 g de camarones medianos
250 g de tocino picado
1 cebolla blanca mediana, finamente picada
½ cabeza de ajo finamente picada
Salsa de soya
Sal y pimienta al gusto
El jugo de 4 limones



PREPARACIÓN

Calentar una sartén amplia. Desgrasar a fuego lento el tocino durante 10 minutos. Saltear la cebolla, el ajo y los camarones preparados en mariposa (abiertos). Aparte, asar las setas y agregar el ajo, las cebollas, el tocino y los camarones. Tapar la sartén por 3 minutos para evitar la evaporación. Agregar salsa de soya, sal y pimienta al gusto. Verter todo el contenido sobre un refractario y agregar el jugo de los limones.

NOTA: Pueden utilizarse como botana en canapés o como guarnición para platillo fuerte con pescados o mariscos.

SETAS DELICIOSAS

(*Pleurotus ostreatus*)

Leticia Romero Bautista, María del Carmen Cortés Martínez y Xanath Valdez Romero

INGREDIENTES

500 g de setas
1 taza de crema
250 g de queso manchego
2 elotes desgranados
1 rama de epazote
(hojas picadas)
5 chiles jalapeños
desvenados y en rajas
1 cebolla picada
2 ajos finamente picados
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de mantequilla



PREPARACIÓN

Derretir la mantequilla en una cacerola grande, saltear la cebolla y el ajo. Incorporar los granos de elote, los chiles jalapeños, las setas y el epazote (en ese orden), hasta que se cuezan todos los ingredientes. Añadir la sal y la pimienta. Por último agregar la crema y el queso.

NOTA: Puede prescindirse del queso y la crema, o sustituirse el queso manchego por algún otro de su agrado.

SETAS EN PENCA DE Maguey

(*Pleurotus ostreatus*)

Victoria Nataly Mendoza Estrada y Violeta Canales Almaraz

INGREDIENTES

750 g de setas
2 nopales cocidos en tiras
1 ajo picado
1 cebolla mediana picada
50 g de chile de árbol
50 g de chile seco
3 hojas de laurel
1 rama de mejorana
1 rama de tomillo
1 rama de hierbabuena
1 penca de maguey
Sal de ajo y pimienta
al gusto



PREPARACIÓN

Picar la mejorana, el chile de árbol, el chile seco, el ajo, la cebolla, las hojas de laurel, la hierbabuena y las setas; agregar la sal de ajo y la pimienta. Incorporar los nopales y colocar todo esto sobre la penca de maguey y cubrirlo con ella. Asar al fuego lento durante 30 a 40 minutos, puede servirse acompañado de aguacate, jitomate y salsa al gusto.

SETAS A LA MEXICANA

(Pleurotus ostreatus)

Rosario Medrano Hernández, Patricia Reyes Aguilar y Alejandra Barrera

INGREDIENTES

500 g de hongos picados

100 ml de aceite

1 cebolla mediana,
finamente picada

6 chiles jalapeños

5 jitomates medianos

250 g de queso canasto

Totopos para adornar

Cilantro picado

Sal al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla y el chile, agregar el jitomate y finalmente los hongos. Sazonar durante media hora. Espolvorear queso canasto, cilantro y adornar con totopos.

TINGA DE SETAS

(*Pleurotus ostreatus*)

Cinthya Rodríguez Barba y Elsa Barba Salas

INGREDIENTES

1 kilo de cebollas en rodajas

1½ kilo de setas en tiras

Chile chipotle al gusto

¼ de taza de aceite

1 k de jitomate

1 cubo de consomé
de tomate con pollo

Agua

Sal al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla en una cacerola con aceite. Agregar las setas. Licuar el jitomate con el chile chipotle, vaciarlos en las cebollas y setas. Poner a fuego lento y agregar la sal, el consomé y el agua necesaria hasta que se cueza.

MIXIOTES DE SETAS

(*Pleurotus ostreatus*)

Cinthya Rodríguez Barba y Elsa Barba Salas

INGREDIENTES

1½ kilo de setas
1 docena de nopales
cocidos y cortados en tiritas
250 g de chile guajillo
¼ de cabeza de ajo
1 cebolla grande
Sal al gusto
Cominos
Pimienta
Clavo
Orégano
Hoja de aguacate
Tela para mixiote
Hilo de cáñamo



PREPARACIÓN

Desvenar, lavar y poner a cocer los chiles, licuarlos con todas las especias excepto la hoja de aguacate) y colar. Colocar en la tela para mixiote las setas y los nopales (rebanados, previamente cocidos), con un trozo de hoja de aguacate y la salsa preparada. Amarrar y cocer durante 15 minutos en olla de presión.

NOTA: En los mercados existen unas telas que sustituyen a las cutículas de las pencas de maguey con que tradicionalmente se elaboran los mixiotes. A falta de ellas, puede usarse papel aluminio.

SETAS EN CHIPOTLE

(*Pleurotus ostreatus*)

Magdalena Meza Sánchez

INGREDIENTES

½ kilo de setas cortadas
en cuadritos finos
3 dientes de ajo
finamente picados
3 jitomates medianos, pelados
y cortados en cuadros
1 cebolla mediana,
finamente picada
Epazote al gusto,
desinfectado y finamente picado
Chiles chipotles al gusto,
finamente cortados
¼ de taza de aceite
Sal al gusto



PREPARACIÓN

En una cacerola, saltear los ajos y después agregar la cebolla, la sal y la pimienta. Añadir el epazote y saltearlo un poco. Colocar las setas hasta dorarlas y remover constantemente para que no se peguen. Agregar el jitomate y seguir moviendo durante 10 minutos, finalmente los chiles y sazonar durante 10 minutos más. Si es necesario, poner un poco de agua.

NOTA: Para que quede bien el platillo, depende mucho de la paciencia de la persona que lo prepare, sobre todo en cortar los ingredientes en trozos pequeños.

SETAS CON JAMÓN Y SALSA DE JITOMATE

(Pleurotus ostreatus)

Nahara Ayala Sánchez y Miguel Ángel Islas Santillán

INGREDIENTES

250 g de hongo en tiras
½ taza de harina
4 cucharadas de mantequilla
½ taza de vino blanco seco
2 tazas de puré de tomate
50 g de jamón cortado en tiras
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Calentar la mantequilla en una sartén y saltear las setas previamente enharinadas durante 8 minutos. Agregar el vino y el puré y hasta el final el jamón. Cuando la salsa empiece a hervir agregar la sal y pimienta.

SETAS EMPANIZADAS

(*Pleurotus ostreatus*)

Xanath Valdez Romero y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de setas frescas
1 cucharada de pimienta quebrada
½ taza de sal de grano
2 tazas de leche
1 taza de harina
1 cucharadita
de fécula de maíz
½ taza de aceite



PREPARACIÓN

Salpimentar las setas en un recipiente sin amontonar durante 30 minutos; cubrir con la leche y refrigerar por lo menos dos horas. Escurrirlas y enharinarlas con una mezcla de la fécula de maíz, harina y cebollín. Refrigerar nuevamente por toda la noche. Calentar el aceite en una sartén gruesa y freír las setas hasta quedar doradas. Servir acompañadas de una ensalada fresca.

SALMÓN EN SALSA DE SHIITAKE (*Lentinula edodes*)

Nahara Ayala Sánchez y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

4 filetes de salmón
1 taza de hongos frescos
o 2 tazas de deshidratados
(picados en cuadritos)
2 tazas de caldo de res
½ taza de salsa de soya
4 chiles rojos secos en trozos
4 cucharadas de harina
1 cebolla mediana picada
finamente
4 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN:

Saltear ajo y cebolla 3 minutos en la mantequilla. Agregar los chiles, hongos y sazonar con sal y pimienta por 4 minutos. Disolver la harina hasta que se disuelva, agregar los hongos el caldo y la salsa de soya, mantener a fuego bajo durante 10 minutos. Salpimentar el salmón, cocinarlo al gusto (asado, al horno, al vapor, a la parrilla) y bañarlo con esta salsa.

CHAMPIÑONES CREMINI MARINADOS

(*Agaricus bisporus*)

Leticia Romero Bautista y Nahara Ayala Sánchez

INGREDIENTES

500 g de hongos frescos rebanados
(variedad cremini)
2 cucharadas de jengibre, pelado y picado
2 dientes de ajo finamente picados
1/3 de taza de azúcar morena
3 cucharadas de mostaza
1/4 de taza de vinagre de manzana
El jugo de 2 limones
6 cucharadas de aceite de oliva
Queso parmesano fresco rallado
Pimienta negra recién molida al gusto
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Salsa para marinar: mezclar en un tazón el jengibre, el ajo, el azúcar, la mostaza, el vinagre, el jugo de limón y el aceite; agregar sal y pimienta. Marinar los hongos en esta mezcla durante toda la noche en el refrigerador. Sacar los hongos marinados del refrigerador y dejarlos a temperatura ambiente durante 2 horas. Colocar los hongos en un platón, bañarlos con la salsa durante 15 minutos y hornear a 250°C. Servirlos con queso parmesano espolvoreado.

CHAMPIÑONES A LA MEXICANA

(*Agaricus bisporus*)

Antonio Álvarez Delgadillo y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de champiñones (lavados)
5 jitomates picados en cuadritos
5 hojas de epazote picado
2 dientes de ajo picados
2 cebollas picadas
5 chiles verdes picados
en rodajas
¼ de taza de aceite
1 diente de ajo picado
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Calentar el aceite y agregar los ingredientes, con un lapso de 5 minutos entre cada uno en el siguiente orden: cebolla, ajo, chiles, epazote, jitomate y champiñones. Añadir sal al gusto. Tapar y cocer durante 20 minutos.

CHAMPIÑONES AL QUESO

(*Agaricus bisporus*)

Antonio Álvarez Delgadillo, Alma Zaira Huerta Camacho y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de champiñones
(lavados y picados)
3 jitomates picados
(sin cáscara ni semillas)
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
250 g de queso manchego
Sal al gusto
½ taza de agua
¼ de taza de aceite
1 diente de ajo picado



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla, el ajo, el jitomate y los champiñones, sazonar durante 20 minutos. Si es necesario, agregar el agua poco a poco. Finalmente, agregar el queso moviendo rápidamente para que no se pegue en la sartén.

CHAMPIÑONES EMPANIZADOS CON SALSA DE MANGO Y TAMARINDO

(*Agaricus bisporus*)

Ernesto Chanes Rodríguez Ramírez y Viridiana Olmos Lases

INGREDIENTES

1 kilo de champiñones limpios

2 tazas de pan molido

3 yemas de huevo

½ taza de leche

Aceite de oliva

Salsa de mango

Salsa de tamarindo



PREPARACIÓN

Mezclar las yemas de huevo con la leche y revolver muy bien. Colocar los champiñones en esta mezcla hasta que queden bañados y empanizados en el pan molido. Poner aceite de oliva en una sartén no adherente; cuando esté muy caliente, colocar los champiñones, voltearlos de vez en cuando y retirarlos cuando estén dorados. Colocarlos en un refractario y bañar con las salsas de mango y de tamarindo.

CHAMPIÑONES RELLENOS DE CAMARÓN

(*Agaricus bisporus*)

Shiomara Herrera Gutiérrez y Flor Dámariz Mimila Manzur

INGREDIENTES

20 champiñones grandes
100 g de mantequilla
100 g de queso crema
100 g de trucha ahumada
desmenuzada
100 g de camarón
pacotilla cocido y picado
100 g de nuez picada
Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Batir el queso crema hasta que se suavice, incorporar la trucha, el camarón, la nuez, sal y pimienta al gusto. Quitar la patita de los champiñones y saltear las cabezas en mantequilla. Una vez cocidos, rellenarlos con la mezcla anterior. En un molde con mantequilla y hornear durante 10 minutos a 200°C.

NOTA: Con los pies o patitas de los champiñones puede prepararse un dip.

CHAMPIÑONES RELLENOS

(*Agaricus bisporus*)

Arely Flores Guzmán y Luis Aurelio Morgado Vargas

INGREDIENTES

500 g de champiñones
1 diente de ajo picado
2 cebollitas de cambray
finamente picadas
2 chipotles adobados, sin
semillas y picados finamente
3 cucharadas de epazote picado
1 queso crema chico
a temperatura ambiente
¼ de taza de crema
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla y el ajo, agregar los chipotles y el epazote. Retirar del fuego y dejar enfriar. Mezclar con el queso y la crema, sazonar con sal y pimienta. Limpiar los champiñones con un trapo seco y limpio, retirarles los pies o patitas (que pueden usarse para hacer una sopa). Rellenar los sombreros con la mezcla preparada y hornear durante 15 minutos a 220°C en horno precalentado.

CHAMPIÑONES A LA MARINERA

(*Agaricus bisporus*)

Leticia Romero Bautista y Mariana Valdez Romero

INGREDIENTES

250 g de champiñones

500 g de mariscos (camarón, pulpo, pescado, callo de hacha, almeja, mejillón)

1 barra de mantequilla

1 cebolla mediana picada

2 dientes de ajo picados

2 jitomates grandes picados

¼ de taza de perejil picado

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Calentar el aceite de oliva y agregar la barra de mantequilla. Saltear la cebolla, el ajo y el perejil agregar los mariscos. Una vez que estén cocidos, añadir los champiñones picados (si son pequeños pueden ser enteros). Finalmente se incorpora el jitomate picado, sazonar con sal y pimienta al gusto durante 15 minutos con la cacerola tapada.

CHULETAS CON CHAMPIÑONES A LA CREMA

(*Agaricus bisporus*)

Miriam Arvizu Rico y Lorena Muñoz Islas

INGREDIENTES

1 kilo de chuletas ahumadas
500 g de champiñones
¼ de taza de aceite
1 taza de crema ácida
3 chiles chipotles de lata
1 diente de ajo finamente picado
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Saltear las chuletas en el aceite con el ajo, retirar del fuego cuando estén doradas y cortar en cuadritos. En el mismo aceite, saltear los champiñones, una vez cocidos, agregar las chuletas. Licuar los chiles con la crema y bañar las chuletas y los hongos al momento de servir.

ANTOJITOS Y BOCADILLOS

TAMALES DE IZTANANACATL ESTILO TEPEHUACÁN (*Pleurotus albidus*)

Xanath Valdez Romero, Leticia Romero Bautista y Cinthya Rodríguez Barba

INGREDIENTES

3 kilos de masa de maíz
2 kilos de hongo deshebrado
1 taza de caldo de pollo
½ kilo de manteca
2 cucharaditas de polvo
para hornear
100 g de chile ancho
10 chiles moras
1 jitomate asado
5 pimientas
50 g de pepita pelada y asada
1 pizca de comino
Hojas de papatla



PREPARACIÓN

Masa Amasar agregando el caldo de pollo, el polvo para hornear y la manteca. La masa estará lista cuando un pedacito de ella flote en un vaso de agua.

Relleno Poner a cocer el jitomate, los chiles anchos, los chiles moras y la pimienta con un poco de agua, agregar las pepitas, una pizca de comino y licuar. En una cacerola, con un poco de aceite caliente, saltear los hongos deshebrados, agregar la salsa y sazonar durante 10 minutos.

Con una cuchara distribuir uniformemente la masa en las hojas de papatla, colocar el relleno y envolver en las hojas, colocar los tamales en una vaporera y cocer durante una hora.

TAMALES DE HONGO DE JONOTE

(*Pleurotus djamor* y *Polyporus alveolaris*)

Victoria Trinidad

INGREDIENTES

2 kilos de masa

1 vaso de agua

½ kilo de manteca de cerdo

½ kilo de jitomate

Recaudo molido

(chile guajillo, canela, comino)

1 kilo de hongos de jonote

Hojas de maíz o de papatla



PREPARACIÓN

Masa Amasar perfectamente, agregar el agua y la manteca. La masa estará lista cuando un pedacito de ella flote en un vaso de agua.

Relleno Cocer los jitomates y molerlos en un molcajete. Moler el recaudo en el metate y agregar los jitomates molidos. Poner a sazonar todo e incorporar los hongos de jonote enteros, ya que son pequeños y frágiles.

Con una cuchara distribuir uniformemente la masa en las hojas de papatla o de maíz, colocar el relleno, envolver en las hojas, meter los tamales en una vaporera y cocer durante una hora.

TAMALES DE SETAS

(*Pleurotus ostreatus*)

Miriam Jiménez González y Carmina González Hernández

INGREDIENTES

2 kilos de masa cernida
½ kilo de manteca de cerdo
1 kilo de setas en tiras
50 g de polvo para hornear
25 g de anís
20 cáscaras de tomate
1 taza de caldo de pollo
50 hojas de maíz
½ kilo de jitomate
½ kilo de chiles cuaresmeños
½ kilo de queso fresco en tiras
2 cebollas
3 dientes de ajo
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Masa Hervir las cáscaras de tomate con el anís y dejar enfriar. En un recipiente, poner la manteca y batir con el polvo para hornear cernido. Agregar la masa, batir e ir agregando el agua de anís con las cáscaras de tomate, el caldo de pollo y la sal.

Relleno En aceite caliente saltear la cebolla, los chiles y los hongos cuaresmeños y la cebolla en rodajas. Licuar el jitomate con el ajo y agregarlo.

Extender la masa en las hojas de maíz, colocar el relleno con el queso y envolverlas para formar los tamales. Ponerlos al fuego en una olla tamalera o vaporera, durante una hora.

TAMALES DE HONGOS SILVESTRES

Xanath Valdez Romero, Mariana Valdez Romero y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

Masa

½ kilo de masa
1 taza de maíz dulce cocinado
6 cucharadas de manteca
6 cucharadas de mantequilla
Caldo de pollo
Sal y pimienta al gusto
Hojas de maíz

Relleno

½ taza de aceite de oliva
2 cucharadas de ajo picado
¼ de taza de cebolla picada
1 taza de vino blanco seco
6 tazas de hongos frescos variados de temporada
(babositos, clavitos, escobetas, pastelitos, etc.), cortados en rebanadas finas
2 tazas de crema dulce
3 cucharadas de tomillo
1 cucharada de anís
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Masa Mezclar todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.

Relleno En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear el ajo y la cebolla, añadir el vino blanco y sazonar estos ingredientes. Agregar los hongos y la crema dulce. Cocinar esta salsa por unos 15 minutos e incorporar el tomillo, el anís, la sal y la pimienta. Poner la masa en las hojas y rellenar con la salsa. Cerrar los tamales en forma cilíndrica y cocinar al vapor durante 1 hora.

XOCHINANACATL EN HOJAS DE PAPATLA (*Cantharellus odoratus*)

Silvina Chávez

INGREDIENTES

500 g de hongos
5 hojas de papatla
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Poner en forma de cruz dos hojas de papatla, poner los hongos en medio y agregarles la sal. Envolverlos como un tamal y asar al comal.

GORDITAS DE SETAS

(*Pleurotus ostreatus*)

Xanath Valdez Romero e Imelda Menchaca Armenta

INGREDIENTES

Masa sobrante de tamales
300 g de setas deshebradas
y doradas con cebolla, como chicharrón
Perejil picado
Sal



PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes, hacer bolitas de masa y formar las gorditas. Calentar una sartén, no adherente, sin aceite o grasa (la masa ya tiene manteca), y colocar las gorditas hasta que estén cocidas. Retirar el exceso de grasa con una servilleta de papel y acompañar con queso.

GORDITAS DE OCOTLAPA Y CLAVITO

(*Hypomyces lactifluorum* y *Lyophyllum decastes*)

Miguel Ángel Islas Santillán

INGREDIENTES

Masa sobrante de tamales

300 g de setas deshebradas y doradas
con cebolla, como chicharrón

Perejil picado

Sal



PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes, hacer bolitas de masa y formar las gorditas. Calentar una sartén, no adherente, sin aceite o grasa (la masa ya tiene manteca), y colocar las gorditas hasta que estén cocidas. Retirar el exceso de grasa con una servilleta de papel.

TLACOYOS DE ESCOBETAS

(*Ramaria stricta*)

María del Carmen Cruz Gálvez y Nallely Cuadrilla Trejo

INGREDIENTES

4 kilos de masa de maíz
500 g de hongos cocidos y picados
(reservar el caldo)
1 taza de manteca
Sal al gusto

1 rama de epazote
¼ de kilo chile guajillo
previamente desvenado
¼ de kilo chile ancho.
1 diente de ajo picado.
½ cebolla
1 cucharada chica de consomé
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite



PREPARACIÓN

Con el agua en donde se cocieron los hongos, licuar el chile guajillo, el chile ancho, el ajo, la cebolla picada, 1 cucharadita de consomé, sal y pimienta al gusto. Saltear en una sartén con un poco de aceite y sazonar durante cinco minutos. En un recipiente batir la masa de maíz con la manteca y la sal. Hacer una bolita de masa y extenderla para dar la forma al tlacoyo y rellenar con los hongos guisados. Cocer los tlacoyos sobre un comal y después freírlos en manteca o aceite. Decorar con crema y espolvorear con queso.

QUESADILLAS DE HUITLACOCHÉ

(*Ustilago maydis*)

Arely Flores Guzmán y Luis Aurelio Morgado Vargas

INGREDIENTES

2 dientes de ajo picados
½ cebolla picada
4 chiles verdes picados
2 ramas de epazote picadas
½ kilo de huitlacoche picado
½ kilo de masa para tortillas
1 litro de aceite



PREPARACIÓN

En un poco de aceite, saltear el ajo, la cebolla y los chiles. Agregar el epazote y el huitlacoche, sazonar con sal y pimienta. Cocinar hasta que se evapore el agua. Hacer las tortillas con la masa, en el centro poner una cucharada de huitlacoche y cerrar la quesadilla. Freír en aceite muy caliente hasta dorar por ambos lados. Agregar salsa al gusto.

QUESADILLAS DE CLAVITO

(*Lyophyllum decastes*)

Miguel Ángel Islas Santillán y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

500 g de hongo picado
½ kilo de masa para tortillas
1 taza de papas cocidas y picadas
2 jitomates bola finamente picados
¼ de taza de aceite de oliva
3 cebollitas de cambray finamente picadas
2 cucharadas de perejil picado
2 aguacates picados
Chile chipotle (opcional)
Sal y pimienta al gusto
Lechuga
Rabanitos
Crema y queso fresco al gusto



PREPARACIÓN

En una sartén saltear en aceite de oliva, los hongos, los jitomates, las cebollitas, el perejil, las papas y salpimentar, si desea puede agregar un poco de chile chipotle. Con la masa de maíz hacer las tortillas y rellenar con la mezcla anterior, doblar y freir en aceite bien caliente. Retirar del fuego y quitar el exceso de aceite con una servilleta.

Se pueden servir acompañadas de lechuga rallada, rabanitos, aguacate, crema y queso al gusto.

XOCHINANACATL FRITO EN QUESADILLAS

(*Cantharellus odoratus*)

Nahara Ayala Sánchez y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

1 kilo de hongos
1 cucharadita de sal
½ cebolla picada
¼ de taza de aceite
1 cucharadita de ajo picado
1 cucharada de epazote picado
Masa para hacer las quesadillas



PREPARACIÓN

Saltear la cebolla y el ajo. Agregar los hongos y todos los demás ingredientes. Tapar hasta que se cueza y preparar las quesadillas.

NOTA: También pueden prepararse en tortillas de harina.

HAMBURGUESAS DE PORTOBELLO

(*Agaricus bisporus*)

Leticia Romero Bautista y Mariana Valdez Romero

INGREDIENTES

8 sombreros de hongos
250 ml de vinagre balsámico
500 ml de aceite
200 ml de miel de abeja
100 g de mostaza dijón
8 panes para hamburguesas
1 lechuga orejona
2 jitomates bola rebanados
Mayonesa, mostaza y chiles
en vinagre al gusto
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Marinar los hongos en la siguiente mezcla: Vinagre, aceite, miel de abeja y mostaza. Agregar sal y pimienta a los hongos, saltearlos o parrillarlos como si fueran carne. Presentar las hamburguesas de manera tradicional con los demás ingredientes.

NOTA: Los portobello también pueden prepararse empanizados, dándoles así mejor sabor y presentación.

ENSALADAS

ENSALADA MEDITERRÁNEA

(*Agaricus bisporus*)

Ernesto Chanes Rodríguez Ramírez y Viridiana Olmos Lases

INGREDIENTES

- ½ kilo de hongos frescos desinfectados
- 1 lechuga grande, finamente picada y desinfectada
- 15 jitomates pequeños
- 10 zanahorias pequeñas
- 2 limones (su jugo)



PREPARACIÓN

En una ensaladera, colocar la lechuga y agregar los champiñones partidos en rodajas, los jitomates y las zanahorias. Finalmente, incorporar el jugo de los limones.

ENSALADA DE SETAS Y CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus* y *Pleurotus ostreatus*)

Ana Beatriz Reyes García, Aurelia García Sánchez y Ana María Monroy

INGREDIENTES

250 g de setas finamente rebanadas
250 g de champiñones finamente rebanados
3 limones (su jugo)
1/3 de taza de aceite de oliva
1 cucharada de salsa de soya
1 cubo de caldo de pollo
1 cebolla finamente rebanada
1 lechuga rebanada
100 g de tocino ahumado
picado y frito
Pimienta al gusto



PREPARACIÓN

MARINADA: Mezclar el jugo de los limones, el aceite de oliva, la salsa de soya, el caldo de pollo y la pimienta. Marinar ahí mismo la cebolla, los champiñones y las setas por una hora. Revolver los champiñones con el tocino frito, añadiendo un poco de jugo de la mezcla. En un platón, poner las setas y la lechuga alrededor de éste y vaciar los champiñones junto con el tocino. Servir al momento.

POSTRES

GELATINA DE CHAMPIÑONES

(*Agaricus bisporus*)

Mario Segura Almaraz, Diana Verónica Sánchez Martínez y Leticia Romero Bautista

INGREDIENTES

50 g de grenetina
250 g de champiñones frescos
1 litro de leche
2 yemas de huevo
50 g de nuez
150 g de azúcar
1 raja de canela
1 cucharadita de vainilla
100 g de nueces



PREPARACIÓN

Limpiar y partir los hongos. Hervirlos en 250 ml de leche con la canela y la vainilla a fuego lento durante 10 minutos. Licuar y mezclar los hongos hervidos con 500 ml de leche y agregar las nueces reservando 10 mitades de éstas para decorar la gelatina. Hidratar la grenetina en la leche restante fría y llevar a hervor. Licuar las dos porciones de leche con las dos yemas de huevos. Calentar a fuego lento (muy importante: *sin hervir*) y agregar el azúcar. Vaciar en un recipiente de plástico o de vidrio. Adornar con las nueces reservadas y dejar enfriar en el refrigerador hasta que cuaje. Rebanar finamente unos champiñones, saltearlos en mantequilla con azúcar y adornar con ellos la gelatina.

NOTA: Se puede acompañar con helado de chocolate y un poco de licor de chocolate, rompope, con galletas de vainilla o barquillo de chocolate.

FLAN DE HONGO AZUL

(*Lactarius indigo*)

Antonio Álvarez Delgadillo

INGREDIENTES

300 g de hongo bien lavado
1 lata de leche condensada (329 g)
250 ml de leche evaporada
6 huevos
1 cucharara de vainilla
50 g de azúcar



PREPARACIÓN

En una cacerola hervir ligeramente los hongos y escurrirlos, posteriormente licuarlos con los demás ingredientes, menos el azúcar. Aparte en un molde de acero inoxidable colocar el azúcar y derretirla a fuego bajo para formar el caramelo. Una vez hecho el caramelo, agregar la mezcla anterior y cocer al vapor en baño María en olla de presión durante 30 minutos o 1 hora en horno convencional a 180°C. Dejar enfriar y desmoldar.

ESPECIES DE HONGOS INCLUIDAS EN EL RECETARIO

POSICIÓN TAXONÓMICA

Clase	Subclase	Orden	Familia	Género	Especie
Agaricomycetes	Agaricomycetidae	Agaricales	Agaricaceae	<i>Agaricus</i>	<i>bisporus</i>
			Pleurotaceae	<i>Pleurotus</i>	<i>albidus</i>
				<i>Pleurotus</i>	<i>djamour</i>
				<i>Pleurotus</i>	<i>ostreatus</i>
			Omphalotaceae	<i>Lentinula</i>	<i>edodes</i>
			Tricholomataceae	<i>Clitocybe</i>	<i>gibba</i>
				<i>Tricholoma</i>	<i>caligatum</i>
		Amanitaceae	<i>Amanita</i>	<i>jacksonii</i>	
			<i>Amanita</i>	<i>rubescens</i>	
		Lyophyllaceae	<i>Lyophyllum</i>	<i>decastes</i>	
	Boletales	Boleteae	<i>Boletus</i>	<i>edulis</i>	
			<i>Boletus</i>	<i>frostii</i>	
			<i>Leccinum</i>	<i>aurantiacum</i>	
	Phallomycetidae	Gomphales	Gomphaceae	<i>Gomphus</i>	<i>flocossus</i>
				<i>Ramaria</i>	<i>botrytis</i>
				<i>Ramaria</i>	<i>stricta</i>
				<i>Ramaria</i>	<i>flava</i>
	Incertae sedis	Polyporales	Polyporaceae	<i>Favolus</i>	<i>tenuiculus</i>
		Polyporales	Sparassidaceae	<i>Sparassis</i>	<i>crispa</i>
		Cantharellales	Cantharellaceae	<i>Cantharellus</i>	<i>cibarius</i>
		Cantharellales	Cantharellaceae	<i>Cantharellus</i>	<i>odoratus</i>
		Russulales	Russulaceae	<i>Lactarius</i>	<i>indigo</i>
		Auriculariales	Auriculariaceae	<i>Auricularia</i>	<i>auricula-judae</i>
Ustilaginomycetes	Ustilaginomycetidae	Ustilaginales	Ustilaginaceae	<i>Ustilago</i>	<i>maydis</i>
Pezizomycetes	Pezizomycetidae	Pezizales	Hevellaceae	<i>Helvella</i>	<i>lacunosa</i>
			Morchellaceae	<i>Morchella</i>	<i>esculenta</i>
Sordariomycetes	Hypocreomycetidae	Hypocreales	Hypocreaceae	<i>Hypomyces</i>	<i>lactiflorum</i>

Agaricus bisporus (J.E. Lange) Imbach 1946

Nombre común: champiñón, portobello y cremini

Cultivado

Descripción: solitario, estipitado, terrícola.

Píleo: 3-16 cm, convexo a ampliamente convexo o casi plano, conforme madura, superficie seca, lisa con pequeñas escamas, de color blanco a marrón, de acuerdo con la edad y la variedad.

Láminas: muy juntas, sub-adheridas, rosas cuando el ejemplar es joven y café oscuro al madurar.

Estípite: 2-8 cm de largo, 1-3 cm de ancho, central, robusto; más o menos del mismo tamaño del píleo, liso o con pequeñas escamas por debajo del anillo, con color con el píleo, anillo que a veces desaparece en la madurez.

Contexto: blanco y firme, olor harinoso, sabor agradable.

Se consigue durante todo el año en la mayoría de los tianguis y mercados.



Pleurotus albidus (Berk.) Pegler, 1983

Nombre común: seta, hongo de jonote, hongo blanco

Silvestre

Descripción: basidioma pleurotoide connado, sésil a imbricado, lignícola.

Pileo: 3-6 cm de diámetro, flaveliforme (forma de abanico), plano convexo, infundibuliforme, concado, superficie lisa y húmeda, de color blanco a blanco amarillento, borde ondulado, crecimiento en forma de repisa, margen arqueado color crema.

Láminas: decurrentes, juntas, color crema a blanca, borde liso, forma estrecha.

Estípite: rudimentario, lateral o excéntrico, cilíndrico, firme, color crema, ornamentación rimosa.

Contexto: 0.5-0.7 cm de espesor, camoso, color blanco-cremoso, olor harinoso.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque mesófilo de montaña y bosque tropical perennifolio.

Se comercializa en tianguis y mercados de Molango, Tlanchinol, Huejutla y Tenango de Doria.



Pleurotus djamor (Rumph. Ex Fr.) Boedijn 1959

Nombre común: seta, hongo de jonote, hongo de cazahuate

Silvestre

Descripción: solitario o gregario, basidioma pleurotoide connado, sésil a imbricado, lignícola.

Píleo: 5.3 cm de diámetro, flaveliforme (forma de abanico), de plano a convexo, umblicado a ligeramente deprimido, superficie lisa y húmeda, color blanco, blanco amarillento a grisáceo, crecimiento en forma de repisa, margen arqueado color crema.

Láminas: decurrentes, juntas, color crema a blanca, borde liso, forma estrecha.

Estípite-pseudoestípite: rudimentario, lateral o ausente, color crema, ornamentación rimosa.

Contexto: 0.5 cm de espesor, grueso, blanco-cremoso, correoso, olor harinoso.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque mesófilo de montaña y bosque tropical perennifolio.

Se comercializa en tianguis y mercados de Molango, Tlanchinol, Huejutla y Tenango de Doria.



Pleurotus ostreatus (Jacq.) P. Kumm. 1871

Nombre común: seta, hongo blanco

Cultivado

Descripción: conchado, imbricado, estipitado, lignícola.

Pileo: 4-15 cm de diámetro, flaveliforme (forma de abanico o concha), plano-convexo, de aplanado a ligeramente deprimido, superficie seca y lisa, color blanco, blanco amarillento a gris, margen ondulado y lobulado.

Láminas: decurrentes, juntas, blancas.

Estípite: 2-3 cm de largo, 1-2 cm de ancho, rudimentario, lateral a excéntrico, a menudo ausente, blanco, lanoso en la base.

Contexto: grueso, blanco-crema y firme, olor afrutado, sabor agradable.

Se consigue durante todo el año en la mayoría de los tianguis, mercados y supermercados.



Lentinula edodes (Berk.) Pegler 1976

Nombre común: shitake

Cultivado

Descripción: solitario, estipitado, lignícola.

Pileo: 7-15 cm, convexo a plano convexo; superficie seca, escamosa a velutinosa, borde entero, mate, de color marrón a gris oscuro, crecimiento individual.

Láminas: muy juntas, libres, anchas, color crema amarillentas.

Estípite: 3-8 cm de largo, 1.5 -3 mm de ancho, central, robusto, cilíndrico, se ensancha en la base, carnoso, firme.

Contexto: carnoso, cremoso y firme, aromático cuando fresco.

Se consigue durante todo el año fresco y deshidratado, en tiendas especializadas.



Clitocybe gibba (Pers.) P. Kumm. 1875

Nombre común: señorita, malacate

Silvestre

Descripción: solitario, estipitado, hemicola.

Pileo: 3-9 cm de ancho, turbinado, deprimido en el centro, liso, superficie seca a ligeramente húmeda, color café claro-naranja.

Margen: arqueado, borde entero, orbicular, ligeramente crenado, tuberculado-estriado.

Láminas: decurrentes, estrechas, muy juntas y flexibles, blanquecinas a marfil.

Estípote: 2.5-8 cm de alto, 1 cm de ancho, central, cilíndrico, ligeramente clavado, firme, color marfil, largo del estípote proporcional al ancho del pileo, ligeramente fibroso.

Contexto: firme, color blanco-café claro, olor dulce.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino- encino.

Se comercializa en tianguis y mercados de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Mineral del Chico, Huasca, Tulancingo, Cuautepec y Acaxochitlán.



Tricholoma caligatum (Viv.) Ricken, 1914

Nombre común: hongo de ocote

Silvestre

Descripción: solitario a disperso, estipitado, terrícola, micorrizógeno.

Pileo: 10-15 cm, convexo a plano convexo, conforme madura, ligeramente umbonado, orbicular, margen recto, estriado, superficie seca, color marfil oscureciendo con la edad, escamas de color café claro a marrón.

Láminas: juntas, adheridas, sinuosas, anchas, color marfil, oscureciendo con la edad.

Estípite: 5-10 cm de largo, 1-3 cm de ancho, central, robusto, fusiforme, blanco con fibrillas café o rojizas, con anillo membranoso y sólido suspendido del pileo, borde inferior color marrón.

Contexto: grueso y firme, color marfil, no cambia de color al corte, olor suave, sabor perfumado intenso amargoso a dulce.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque templado de pino.

Se comercializa en el tianguis de Acaxochitlán.



Amanita jacksonii Pomer, 1984

Nombre común: yemita, yema, huevo de guajolote

Silvestre

Descripción: solitario o gregario, estipitado, hemicola, micorrizógeno.

Pileo: 5-12 cm de diámetro, ovoide, ovalada de joven pasando a convexa y plano convexa al madurar, con una protuberancia central, superficie pegajosa cuando fresca, color naranja-rojizo brillante.

Margen: estriado, levantado amarillo-naranja, decurvado, crenulado, superficie húmeda lisa y rimosa.

Láminas: muy juntas, adheridas, de pared delgada, amarillas, borde liso.

Estipite: 9-15 cm de alto, 1-2 cm de ancho, central, cilíndrico, hueco, delgado en la parte superior, blanco amarillento con tonos naranja, zonado con anillo y velo subapical colgante, volva globosa a subglobosa, lobulada, membranosa color blanco, anillo colgante naranja claro.

Contexto: 2-9 cm de grosor, delgado, correoso, carnoso, color blanco-amarillo pálido a naranja amarillento. Sabor y olor agradable dulce.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino y pino-encino.

Se comercializa en tianguis de Zacualtipán, Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Mineral del Chico, Huasca, Tulancingo, Cuauhtepic y Acaxochitlán.



Amanita rubescens Pers. 1797

Nombre común: mantecoso, hongo de ajonjolí, pastelito

Silvestre

Descripción: solitario o gregario, estipitado, húmico, micorrizógeno.

Pileo: 3-15 cm de diámetro, carnosos, ovoide en estado inmaduro y convexo al madurar, ligeramente deprimida al centro, margen liso, color blanquecino a pardo, superficie con escamas y verrugas color café claro, viscoso al tacto.

Láminas: numerosas, muy juntas, libres, de pared delgada, blancas.

Estípite: 6-10 cm de alto, 1.5-2.5 cm de ancho, central, cilíndrico, hueco, grueso, base bulbosa, color blanco a rosado, presenta restos de la volva, anillo colgante, membranoso, superficie interna estriada, con restos de velo en el borde.

Contexto: delgado, color blanco, sabor y olor agradable.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino y pino-encino.

Se comercializa en tianguis de Pachuca, Omitlán de Juárez y Mineral del Monte.



Lyophyllum decastes (Fr.) Singer, 1951

Nombre común: moloche de mata, clavito

Silvestre

Descripción: cespitoso, estipitado, húmico.

Pileo: 3-12 cm de diámetro, convexo a plano convexo, ligeramente umbonado, orbicular, margen recto, entero, superficie lisa, húmedo al tacto, color gris-café y café amarillento con tonos plateados, entre más joven más oscuro.

Láminas: adnata a ampliamente decurrentes, juntas, de pared delgada, color blanco a marfil.

Estípite: 3-10 cm de alto, 1-2.5 cm de ancho, frecuentemente excéntrico, cilíndrico, radicante, firme, color blanco marfil a café claro, principalmente en la base.

Contexto: delgado, firme, color blanco que no cambia con la exposición, sabor suave y placentero y olor agradable.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino.

Se comercializa en tianguis y mercados de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Acaxochitlán y Tulancingo.



Boletus edulis Bull. 1782

Nombre común: panadero, pancita

Silvestre

Descripción: solitario, húmico, estipitado, micorrizógeno.

Pileo: 8-25 cm de ancho, ampliamente convexo, aspecto graso y pegajoso, color anaranjado a marrón oscuro, mate, margen recto y entero.

Poros: superficie blanquecina-amarillenta, poros redondos de hasta 3 cm de profundidad, 2-3 poros por mm.

Estípite: 10-18 cm de alto, 3-4.5 cm de ancho, central, cilíndrico, firme, blanco, fibroso, ligeramente reticulado con algunas áreas color marrón.

Contexto: caroso, firme, color blanco.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino.

Se comercializa en tianguis de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Huasca, Mineral del Chico, Zacualtipán, Acaxochitlán y Tulancingo.



Boletus frostii (Viv.) Ricken, 1914

Nombre común: hongo de madroño, hongo agrio

Silvestre

Descripción: solitario a disperso, estipitado, húmico, micorrizógeno.

Píleo: 5-15 cm, convexo a ampliamente convexo, margen recto, entero, pegajoso viscoso, brillante, glabro, color café rojizo o rojo sangre al madurar.

Himenio: superficie del poro oscuro a rojo pálido, 2-3 poros por mm, tubos amarillentos de 15 mm de profundidad.

Estípite: 4-12 cm de largo, 1.5-3.5 cm de ancho, central, robusto, clavado, rojizo con tonos amarillos hacia el píleo, reticulado o cavernoso.

Contexto: esponjoso, blanco amarillento, cambia de color a azul oscuro cuando se corta, olor y sabor agradable.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de encino.
Se comercializa en tianguis de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Huasca, Mineral del Chico.



Leccinum auranticum (Bull.) Gray 1821

Nombre común: panadero, pancita

Silvestre

Descripción: solitario, húmico, estipitado, micorrizógeno.

Pileo: 5-10 cm de ancho, convexo, color café-anaranjado a naranja rojizo, brillante, a menudo con áreas pálidas, fibriloso, margen recto con una banda de tejido que cuelga en segmentos irregulares.

Himenio: tubos de 1-2 cm de profundidad, poros pequeños, pálidos cuando joven a oliváceo.

Estípite: 9-16 cm de alto, 2-3 cm de ancho, central, cilíndrico, firme, blanco, fibroso, clavado, superficie finamente lanosa-escabrosa, ligeramente reticulado con algunas áreas color marrón.

Contexto: carnoso, se toma gris-vináceo al corte, firme, color blanco, olor y sabor agradables.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino.

Se comercializa en tianguis de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Huasca, Mineral del Chico, Zacualtipán, Tulancingo y Acaxochitlán.



Gomphus floccosus (Schwein.) Singer, 1945

Nombre común: trompeta

Silvestre

Descripción: solitario o gregario, estipitado, húmico, ectomicorrícico.

Pileo: 5-15 cm de ancho, forma de trompeta, depresión profunda en el centro de 5-15 cm, superficie color canela-anaranjado pálido, escamas flocosas abundantes, distribuidas uniformemente, margen levantado a veces enrollado.

Láminas: en forma de venas, gruesas, hendidas y unidas entre sí, color crema en ejemplares jóvenes y al madurar color amarillo-amarillo rojizo, decurrentes.

Estípite: 3-10 cm de altura y 1.5 de ancho, central, sólido, color amarillo claro.

Contexto: blanco, fibroso, con manchas parduzcas, sabor ligeramente dulce.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino y oyamel.

Se comercializa en tianguis de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Huasca y Mineral del Chico.



Ramaria botrytis (Pers.) Ricken. 1918

Nombre común: escobeta, patitas de pájaro, escobetilla

Silvestre

Descripción: solitario, disperso o en grupos, microrrizógeno, húmico, estipitado.

Carpóforo: de 7-30 cm de alto y 6-35 cm de ancho, robusto, ramificaciones erectas y cilíndricas, densamente pobladas, ramas basales gruesas, ramas terminales abundantes, de color rosa a púrpura o rojo, la base es gruesa, carnososa y esponjosa,

Contexto: blanco, carnoso, firme, color blanco, olor agradable.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino y pino-encino.

Se comercializa en tianguis de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Huasca, Mineral del Chico, Zacualtipán, Acaxochilán y Tulancingo.



Ramaria flava (Schaff.) Quél 1888

Nombre común: escobeta, patitas de pájaro, escobetilla

Silvestre

Descripción: solitario disperso, húmicola, micorrizógeno.

Carpóforo: forma de coral ramificada, 10 a 20 cm de altura, 8 a 15 cm de ancho, color blanco amarillento o amarillo; tronco grueso y carnoso con ramas más o menos largas, cilíndricas, con puntas obtusas, tronco amarillo blanquecino muy ramificado.

Contexto: blanco, carnoso, firme, color blanco.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino y pino-encino.

Se comercializa en tianguis de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Huasca, Mineral del Chico, Zacualtipán, Acaxochilán y Tulancingo.



Ramaria stricta (Pers.) Quél 1888

Nombre común: escobeta, escobetilla

Silvestre

Descripción: solitario disperso, humícola, micorizógeno.

Carpóforo: forma de coral ramificada, 5 a 15 cm de altura, 2 a 10 cm de ancho, base bien desarrollada o ausente, ramas cilíndricas, juntas, con división dicotómica, orientadas verticalmente y elongadas, a menudo aplanadas, suaves, la parte inferior color amarillo-naranja, a menudo amarillo pálido o café-púrpura, con las puntas amarillas cuando son jóvenes.

Base: ausente o poco desarrollada, puede ser solitaria y distinguible o indistinguible partiendo las ramificaciones del sustrato.

Contexto: blanco-marfil, carnoso, firme, oscureciendo al corte, olor anisado, sabor ligeramente amargo.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino y pino-encino.

Se comercializa en tianguis de Pachuca, Omitlán de Juárez, Mineral del Monte, Huasca, Mineral del Chico, Zacualtipán, Acaxochilán y Tulancingo.



Favolus tenuiculus P. Beauv, 1806

Nombre común: hongo de jonote, hongo de chaca

Silvestre

Descripción: solitario o gregario, estipitado, lignícola. Basidioma pleurotoide con poros en lugar de láminas.

Píleo: 5.5-7.3 cm de diámetro, plano, de espatulado a flabeliforme, deprimido en el centro, color beige o marfil, margen lobulado, borde ondulado, superficie seca, apariencia moteada, escumoso aplanado.

Estípite: 1.5 cm de largo, 0.5 cm de ancho, generalmente lateral o excéntrico, color blanco a marfil, algodonoso en la base.

Himenio: lamelado, desciende hasta el estípite, color blanco a blanco-amarillento, tubos de 1 x 2 mm de longitud, poros elongados, dispuestos radialmente color crema.

Contexto: 3 mm de grosor, blanco, olor perfumado, sabor dulce.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque mesófilo de montaña y bosque tropical perennifolio.

Se comercializa en tianguis y mercados de Molango, Tlanchinol, Huejutla y Tenango de Doria.



Sparassis crispa (Wulfen) Fr. 1821

Nombres comunes: coliflor, cabeza de negro, panza de venado, pancita, orejitas

Silvestre

Descripción: solitario, estipitado, lignícola.

Cuerpo fructífero: 20 a 30 cm de alto, 15-30 cm de diámetro, subgloboso, muy ramificado, bordes lisos o dentados irregulares, lóbulos crispados u ondulados, color ocre pálido o beige en ejemplares jóvenes que oscurece al envejecer, en ésta etapa, las ramificaciones toman un aspecto laminado o espatulado.

Estípite: muy corto y grueso, blanquecino, similar al tronco de una coliflor, cuando el carpóforo está desarrollado no es visible y parece sésil.

Contexto: blanco a cremoso, delgado y frágil, olor dulce (nuez) y agradable, sabor frutal.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre

Hábitat: bosque templado de pino.

Se comercializa en tianguis y mercados de Zacualtipán, Pachuca y Acaxochitlán.



Cantharellus cibarius Fr.1821

Nombre común: duraznillo, hongo dulce, hongo amarillo

Silvestre

Descripción: solitario, disperso o gregario, estipitado, lignícola, ectomicorrizógeno.

Pileo: 3-15 cm de diámetro, ligeramente deprimido, convexo en ejemplares jóvenes, superficie seca a ligeramente húmeda, color amarillo pálido amarillo casi naranja brillante.

Margen: levantado-ondulado irregular a veces incurvado, pegajoso cuando esta húmedo.

Venaciones: gruesas, decurrentes, bifurcadas, color amarillo brillante.

Estípite: 2 a 8 cm de largo, 0.5 a 2.5 cm de ancho, cilíndrico, firme, atenuado hacia la base, amarillo brillante.

Contexto: firme blanco-amarillento, olor a durazno y sabor agradable.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque templados de pino, pino-encino, encino, bosque mesófilo, bosque tropical perennifolio.

Se comercializa en tianguis y mercados de Zacualtipán, Pachuca, Acaxochitlán, Omitlán de Juárez, Huasca, Mineral del Chico, Mineral del Monte, Tenango, Molango, Tulancingo, Cuauhtepic, Huejutla y Huehuetla.



Cantharellus odoratus (Schwein) Fr.

Nombres comunes: duraznillo, hongo dulce, hongo amarillo

Silvestre

Descripción: solitario o disperso, estiptado, lignícola, ectomicorrizógeno

Pileo: 2.5- 7 mm de diámetro, circular a elíptico, forma convexa en ejemplares muy jóvenes, ligeramente deprimido; márgen levantado, a veces ramificado, superficie lisa en ejemplares jóvenes y escamosa en adultos, infundibiliforme y arqueado en el centro, superficie húmeda, color amarillo-anaranjado.

Margen: bordes enteros en ejemplares jóvenes y desgarrados al madurar, involuto con restos semejantes al velo.

Himenio: láminas unidas de forma decurrente o venaciones decurrentes, totalidad color rosa claro, rosa salmón, amarillo claro, bifurcadas, el esporoma presenta un color amarillo intenso a naranja rosáceo.

Estípite: 2 a 6 cm de largo, 0.5 a 2.5 cm de ancho, clavado, cilíndrico, fibroso, blanco con pequeñas escamas color naranja claro.

Contexto: compacto de 5 mm de grosor, desigual y poco fibroso, compacto de color blanca-naranja. Olor afrutado a durazno, sabor ligeramente picoso.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque templados de pino, pino-encino, encino, bosque mesófilo, bosque tropical perennifolio

Se comercializa en tianguis y mercados de Zacualtipán, Pachuca, Acaxochitlán, Omitlán de Juárez, Huasca, Mineral del Chico, Mineral del Monte, Tenango, Molango, Tulancingo, Cuauhtepic, Huejutla y Huehuetla.



Lactarius indigo Bull. 1782

Nombre común: hongo azul

Silvestre

Descripción: solitario, humícola, estipitado, micorrizógeno

Píleo: 5-15 cm de ancho, turbinado, infundibuliforme, latescente, con zonaciones de color azul intenso, centro deprimido, color azul índigo cuando fresco y gris verdoso al madurar, mate, márgen entero, arqueado y ligeramente ondulado.

Láminas: juntas, subdecurrentes, tricotómicas, borde liso, unidas al estípite.

Estípite: 2-8 cm de largo, 1-2.5 cm de ancho, central, cilíndrico, hueco, camoso-fibroso, con oquedades.

Contexto: firme en el píleo y cavernoso en el estípite, blanquecino-azul índigo, al cortarse se torna ligeramente verde.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque templados de pino-encino y encino.

Se comercializa en tianguis y mercados de Zacualtipán, Pachuca, Acaxochitlán, Omitlán de Juárez, Huasca, Mineral del Monte, Mineral del Chico, Tenango y Tulancingo.



Auricularia auricula-judae (Bull.) Qué1, 1886

Nombre común: orejita, oreja, oreja de judío

Silvestre

Descripción: gregario, sésil, lignícola, saprobio. Carpóforo de 2-15 cm, cartilaginoso, con forma de oreja o copa, adherido al sustrato de forma central o lateral, superficie externa color café vináceo, con vellosidades café grisáceo, superficie interior arrugada, suave al tacto, color café grisácea, carne gelatinosa cuando joven tornándose correosa al envejecer o deshidratarse.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque templados de pino, pino-encino, oyamel.

Esta especie aunque no se comercializa, su consumo es local en el municipio de Molango.



Ustilago maydis (DC.) Corda, 1842

Nombre común: huitlacoche, hongo de maíz, carbón de maíz, hongo negro de maíz

Silvestre y cultivado

Descripción: desarrollo intracelular en los tallos, hojas y brácteas de *Zea mays*, destruye los tejidos internos, pero no la epidermis, forma tumores globosos o agallas irregulares llamados soros que alcanzan hasta 15 cm dependiendo de la parte donde se desarrollan. De color blanquecino a grisáceo por fuera con un ligero tono plateado, la carne es blanca pero al madurar se convierte en una masa pulverulenta de color negruzco (Ribes, 2012).

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: cultivos de maíz.

Se comercializa en la mayoría de los tianguis y mercados.



Helvella lacunosa Afsel, 1783

Nombre común: orejas de ratón, oreja negra, orejitas

Silvestre

Descripción: solitario, estipitado, hemicola, posiblemente micorrizógeno.

Apotecio: bilobulado irregularmente lobulado 1.5-5 cm de ancho, en forma de silla, color negro, convexo, consistencia quebradiza, cartilaginosa, margen fusionado al estípote, raramente libre.

Himenóforo: ligeramente ondulado de color oscuro café- café grisáceo y negro, glabro.

Estípote: 2-15 cm de largo, 1-3.5 mm de ancho, central, consistencia cartilaginosa, lacunoso, costillas que forman oquedades, a menudo ensanchado en la base, color blanquecino con tonos café o beige.

Contexto: elástico.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque templados de pino-encino y encino.

Se comercializa en tianguis y mercados de Pachuca, Acaxochitlán, Omitlán de Juárez, Huasca, Mineral del Monte.



Morchella esculenta (L.) Pers. 1801

Nombre común: morilla, panalito, farolito

Silvestre

Descripción: solitario, disperso o gregario, estipitado, probablemente saprobio y micorrizógeno.

Píleo: 2.5-11 cm de altura y 5-6 cm de ancho, ovoide, lacunoso, punta cónica convexa, cavidades dispuestas al azar, color blanquecino–amarillento pálido, crestas marrón oscuro o negro-grisáceo de acuerdo al grado de maduración, márgen arqueado color crema.

Láminas: decurrentes, juntas, color crema a blanca, borde liso, forma estrecha.

Estípite: 2-2-5 cm de alto, 1.5 a 10 cm de ancho, hinchado en la base, color blanquecino, amarillento o marrón, con gránulos.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosques templados de pino-encino, encino y oyamel.

Se comercializa en tianguis y mercados de Pachuca, Omitlán de Juárez, Huasca y Mineral del Monte.



Hypomyces lactifluorum (Schwein.) Tul. & C.Tul, 1860

Nombre común: oreja roja, enchilado, ocotlapa, oreja de judío

Silvestre

Descripción: hongo microscópico que parasita los géneros *Russula* y *Lactarius*, se extiende sobre el cuerpo fructífero de sus hospederos hasta envolverlos por completo, confiriéndole una coloración anaranjada, rojo-anaranjado o rojo fuerte.

Fenología

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------------	---------	-----------	-----------

Hábitat: bosque templado de pino.

Se comercializa en tianguis y mercados de Pachuca, Acaxochitlán, Zacualtipán, Omitlán de Juárez, Huasca, Mineral del Monte y Tulancingo.



LITERATURA CONSULTADA

- Becker, G. 1989. El Gran Libro de las Setas. Susaeta Ediciones. Madrid. 319 p.
- Delgado, F.A., M. Villegas y J. Cifuentes. 2005. Glosario ilustrado de los caracteres macroscópicos en Basidiomycetes con himenio laminar. Facultad de Ciencias. UNAM. México. 84 p.
- Jiménez, M., L. Romero, M. A. Villavicencio y B. E. Pérez. 2013. Los hongos comestibles de la región de Molango, de Escamilla, Hidalgo, México. *En*: Pulido-Flores, G. y Scott, W. Estudios Científicos en el estado de Hidalgo y zonas aledañas. Volumen II. Zea Books, Lincoln Nebraska
- Kuo, M. 2007. 100 Edible Mushrooms. Universidad de Michigan Press. 329 p
- Linoff, G. 2010. The complet Mushroom Hunter. Quarry Books. USA. 192 p.
- Phillips, R. 1991. Mushrooms of North América. Little, Brown and Company. Canada. 319 p.
- Jiménez-González M., L. Romero-Bautista, M.A., Villavicencio-Nieto y B.E. Pérez-Escandón. 2013. Los hongos comestibles de la región de Molango de Escamilla, Hidalgo, México. *En*: Pulido-Flores G. y S. Monks (Eds). Estudios científicos en el Estado de Hidalgo y zonas aledañas. Volumen II. University of Nebraska-Lincoln. 69-82 p.
- Ribes, M.A. (2012). Ustilago maydis. [En línea]. <http://www.micobotanicajaen.com/Revista/Articulos/MARibesR/CastillaLaMancha001/Ustilago%20maydis%20020804%2002.pdf>>[2013, noviembre 1].
- Roberts, P. y S. Evans. 2011. The Book of Fungi: A Life-Size Guide to Six Hundred Species From Around The World. The University of Chicago press. 656 p.
- Ryvarden L. y R.L. Gilbertson. 1993. European Polypores Part 1. Synopsis fungorum 6, Fungiflora. Oslo, Norway. 387 p.
- Villarreal. L. y J. Pérez-Moreno. 1989. Los hongos comestibles silvestres de México, un enfoque integral. Micología Aplicada Internacional. 2:77-114 p.
- Zamora-Martínez M.C., A. Montoya, A. Kong. A. Nieto de Pascual y J.I. Martínez-Valdez. 2007. Hongos Silvestres Comestibles de Tlaxcala II. INIFAP, Universidad Autónoma de Tlaxcala. 66 p.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
INTRODUCCIÓN	4
ENTRADAS Y APERITIVOS	11
Aspic de champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	12
Dip de champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	13
Budín de setas <i>Pleurotus ostreatus</i>	14
Patitas de champiñón con aderezo <i>Agaricus bisporus</i>	16
Baguettes con setas <i>Pleurotus ostreatus</i>	17
Volovanes rellenos de champiñón <i>Agaricus bisporus</i>	18
Bocadillos de champiñón <i>Agaricus bisporus</i>	19
Burritos de tortilla árabe rellenos de ocotlapa <i>Hypomyces lactifluorum</i>	20
SOPAS Y PASTAS	21
Arroz con orejitas <i>Helvella lacunosa</i>	22
Curry con setas y champiñones <i>Pleurotus ostreatus</i> y <i>Agaricus bisporus</i>	23
Caldo de champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	24
Sopa de yemitas con fideos <i>Amanita jacksonii</i>	25
Sopa de champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	26
Crema de Champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	27
Crema de hongos con reducción de Jamaica <i>Agaricus bisporus</i>	28
Espagueti con panaderos a la crema <i>Boletus edulis</i>	30
Espagueti colorido con champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	31
Fusilli con shiitake en salsa ragú <i>Lentinula edodes</i>	32

Espagueti con champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	34
Riccioli colorido con oreja roja <i>Hypomyces lactifluorum</i>	35
Pizza de champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	36
PLATILLOS	37
Tlacuayel a la pimienta <i>Leccinum aurantiacum</i>	38
Omelette de malacates <i>Clitocybe gibba</i>	39
Ocotlapa en salsa chipotle <i>Hypomyces lactifluorum</i>	40
Pastel de huitlacoche <i>Ustilago maydis</i>	41
Manitas en chile verde <i>Ramaria stricta</i>	42
Manitas de queso crujientes <i>Ramaria botrytis</i>	43
Manitas en chile verde con nopales <i>Ramaria flava</i>	44
Tinga de Manitas <i>Ramaria botrytis</i>	45
Bisteces de manitas a la pimienta <i>Ramaria botrytis</i>	46
Trompetas en chile morita acompañadas con nopales <i>Gomphus flocossus</i>	47
Orejas en mole con papas <i>Auricularia auricula-judae</i>	48
Mantecosos encebollados <i>Amanita rubescens</i>	49
Panaderos al queso <i>Boletus edulis</i>	50
Brochetas de hongo de madroño <i>Boletus frostii</i>	51
Tlacuayel en salsa de achiote <i>Leccinum aurantiacum</i>	52
Entomatado de malacates <i>Clitocybe gibba</i>	53
Chiles rellenos de hongo de ocote <i>Tricholoma caligatum</i>	54
Panzas rellenas en su crema <i>Morchella esculenta</i>	55
Basuritas fritas Diversas especies	57
Orejitas fritas <i>Helvella lacunosa</i>	58

Cabeza de negro en mole rojo <i>Sparassis crispa</i>	59
Duraznillo con pimientos <i>Cantharellus cibarius</i>	60
Setas al limón <i>Pleurotus ostreatus</i>	61
Setas deliciosas <i>Pleurotus ostreatus</i>	62
Setas en penca de maguey <i>Pleurotus ostreatus</i>	63
Setas a la mexicana <i>Pleurotus ostreatus</i>	64
Tinga de setas <i>Pleurotus ostreatus</i>	65
Mixiotes de setas <i>Pleurotus ostreatus</i>	66
Setas en chipotle <i>Pleurotus ostreatus</i>	67
Setas con jamón y salsa de jitomate <i>Pleurotus ostreatus</i>	68
Setas empanizadas <i>Pleurotus ostreatus</i>	69
Salmón en salsa de shiitake <i>Lentinula edodes</i>	70
Champiñones cremini marinados <i>Agaricus bisporus</i>	71
Champiñones a la mexicana <i>Agaricus bisporus</i>	72
Champiñones al queso <i>Agaricus bisporus</i>	73
Champiñones empanizados con salsa de mango y tamarindo <i>Agaricus bisporus</i>	74
Champiñones rellenos de camarón <i>Agaricus bisporus</i>	75
Champiñones rellenos <i>Agaricus bisporus</i>	76
Champiñones a la marinera <i>Agaricus bisporus</i>	77
Chuletas con champiñones a la crema <i>Agaricus bisporus</i>	78
ANTOJITOS Y BOCADILLOS	79
Tamales de iztananacatl estilo Tepehuacán <i>Pleurotus albidus</i>	80
Tamales de hongo de jonote <i>Pleurotus djamor y Favolus tenuiculus</i>	81
Tamales de setas <i>Pleurotus ostreatus</i>	82

Tamales de hongos silvestres Varias especies	83
Xochinanacatl en hojas de papatla <i>Cantharellus odoratus</i>	84
Gorditas de setas <i>Pleurotus ostretus</i>	85
Gorditas de ocotlapa y clavito <i>Hypomyces lactifluorum</i> y <i>Lyophyllum decastes</i>	86
Tlacoyos de escobetas <i>Ramaria stricta</i>	87
Quesadillas de huitlacoche <i>Ustilago maydis</i>	88
Quesadillas de clavito <i>Lyophyllum decastes</i>	89
Quesadillas de xochinanacatl <i>Cantharellus odoratus</i>	90
Hamburguesas de portobello <i>Agaricus bisporus</i>	91
ENSALADAS	92
Ensalada mediterránea <i>Agaricus bisporus</i>	93
Ensalada de setas y champiñones <i>Agaricus bisporus</i> y <i>Pleurotus ostreatus</i>	94
POSTRES	95
Gelatina de champiñones <i>Agaricus bisporus</i>	96
Flan de Hongo azul <i>Lactarius indigo</i>	97
ESPECIES DE HONGOS INCLUIDAS EN EL RECETARIO POSICIÓN TAXONÓMICA	98
<i>Agaricus bisporus</i>	99
<i>Pleurotus albidus</i>	100
<i>Pleurotus djamor</i>	101
<i>Pleurotus ostreatus</i>	102
<i>Lentinula edodes</i>	103
<i>Clitocybe gibba</i>	104
<i>Tricholoma caligatum</i>	105

<i>Amanita jacksonii</i>	106
<i>Amanita rubescens</i>	107
<i>Lyophyllum decastes</i>	108
<i>Boletus edulis</i>	109
<i>Boletus frostii</i>	110
<i>Leccinum auranticum</i>	111
<i>Gomphus flocossus</i>	112
<i>Ramaria botrytis</i>	113
<i>Ramaria flava</i>	114
<i>Ramaria stricta</i>	115
<i>Favolus tenuiculus</i>	116
<i>Sparassis crispa</i>	117
<i>Cantharellus cibarius</i>	118
<i>Cantharellus odoratus</i>	119
<i>Lactarius indigo</i>	120
<i>Auricularia auricula-judae</i>	121
<i>Ustilago maydis</i>	122
<i>Helvella lacunosa</i>	123
<i>Morchella esculenta</i>	124
<i>Hypomyces lactifluorum</i>	125

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

FOTOGRAFÍAS

Leticia Romero Bautista, Miguel Ángel Islas Santillán, Jorge Alberto Pratt Fernández, Carlos Alberto Ángeles Pérez, Ana Laura López Escamilla, Tania Elizabeth Rodríguez Ortiz, Erika Pamela Luna Albarrán, Víctoriano Sánchez Cruz y Xanath Valdez Romero.

IDENTIFICACIÓN DE HONGOS SILVESTRES

Ricardo Valenzuela Garza, Leticia Romero Bautista, Miguel Ángel Islas Santillán, Carlos Alberto Ángeles Pérez y Jorge Alberto Pratt Fernández y Miriam Jiménez González.

