

## HONGOS SILVESTRES EN GUATEMALA

Mónica Sánchez<sup>1</sup>, Marcos Morcillo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Micología Forestal & Aplicada. Rbla Arnau de Vilanova 6 local D. Vilanova i la Geltrú 08800 Barcelona

[www.micofora.com](http://www.micofora.com) [micologiaforestal@micofora.com](mailto:micologiaforestal@micofora.com)

Guatemala es un país pequeño, algo mayor que la comunidad de Castilla y León, con una diversidad cultural enorme, reflejada por 24 lenguas indígenas distintas. Dentro de la cultura indígena, los hongos han sido recolectados y consumidos localmente desde la cultura Maya hasta hoy. Paseando por los mercados del altiplano, podemos ver desde niscalos a rebozuelos, pasando por helvelas, ramarias y amanitas.

### Clima y vegetación

La estación de lluvias, que en Guatemala llaman invierno, dura desde mediados de mayo hasta principios de noviembre e incluso puede alargarse hasta diciembre en el norte y este del país. En esta época, en el altiplano situado entre 1000 y 3000 metros de altitud, las temperaturas bajan y una lluvia diaria favorece la aparición de gran variedad de setas.

El país está situado en la confluencia de 3 placas tectónicas, de ahí los terremotos y más de 30 volcanes, algunos activos, en la zona del altiplano. Todo ello configura su orografía, con llanuras selváticas, de vegetación de manglares en el litoral de arenas negras, seguida de selva, donde los árboles mayoritarios son la caoba, el cedro (se trata de otro árbol que nada tiene que ver con nuestro cedro), los ramones, chicosapotes, etc. Todos ellos son árboles que establecen asociaciones endomicorrícicas y por tanto, las setas que encontramos son básicamente saprófitas y parásitas (*Coprinus disseminatus*, *Cookeia tricholoma*, *Polyporus tenuiculus*, *Auricularia delicata*, *Ganoderma aplanatum*..). Más al interior y especialmente en el altiplano, aparecen los bosques de



coníferas (*Pinus maximinoi*) y robles (*Quercus peduncularis*), árboles ectomicorrícicos,

en los que encontramos la mayoría de hongos que las comunidades indígenas utilizan tradicionalmente.

Aunque un 28% del territorio nacional está protegido, la deforestación es un problema grave y la selva está siendo arrasada a un ritmo alarmante para conseguir madera, para cocinar y como fuente de calor, pero especialmente para sembrar nuevos campos de maíz mediante el típico sistema de roza, tumba y quema.

### Importancia de los hongos silvestres

En más de 80 países los hongos silvestres son recolectados como comida y/o para ganar



dinero. Aunque son centenares las especies de hongos que se consumen, sólo unos pocos

presentan importancia económica a nivel mundial, es decir, que entren en las estadísticas de importaciones y exportaciones de algunos países. El resto se recolectan y consumen a nivel local. De todos modos su importancia es enorme, pues contribuyen notablemente a la dieta e ingresos de muchas comunidades rurales de países en desarrollo. Su valor nutricional (ver tabla adjunta) no debe ser infravalorado, pues son comparables al valor de muchos vegetales. Su recolección y venta en mercados locales genera la entrada de dinero que puede ayudar a pagar la escuela a los niños y ayudar a reducir la pobreza en áreas, donde las opciones para ganar dinero, son limitadas.

**Factores clave en la recolección de los hongos silvestres, según FAO, 2004.**

- Fuente de alto valor nutricional, asociado a beneficios de salud.
- Fuente importante de dinero para las economías de comunidades, tanto a nivel local como nacional. De especial importancia para las comunidades locales de países en desarrollo.
- Especies asociadas a los árboles, favorecen su crecimiento y son claves en la salud de los bosques.
- Productos no maderables contribuyen más que la madera al bienestar de la gente que vive cerca de los bosques, especialmente en épocas de crisis.
- Su explotación causa menos daño que la explotación de la madera.
- Su recogida comercial tiene un valor añadido en los bosques tropicales, pues es un incentivo para mantener dichos bosques, antes que convertirlos en tierras de cultivo.

INDICE DE AMINO ACIDO	VALOR COMPARATIVO SETAS	INDICE NUTRITIONAL	VALOR COMPARATIVO SETAS
100 cerdo		59 pollo	
98 ternera, pollo		43 ternera	
91 leche		35 cerdo	
63 col		31 soja	
59 patata		26 espinacas	
50 maiz		25 leche	
46 judia		21 judias	
42 pepino		17 col	
33 nabo		14 pepino	
31 zanahoria		11 maiz	
28 espinaca		10 nabo	
23 soja		9 patata	
18 tomate		8 tomate	
		6 zanahoria	



## Valor nutricional

Varias medidas basadas en el contenido de amino ácidos han sido utilizadas para comparar el valor nutricional de los hongos silvestres con otros alimentos. Las grasas y los azúcares no presentan el mismo interés debido a que no se consideran factores limitantes en la dieta, mientras que las fuentes de proteína son escasas en las comunidades rurales de países en desarrollo. En la tabla anterior podemos observar una comparativa del valor nutricional de los hongos silvestres (columna sombreada) en relación a otros alimentos comunes (FAO, 2004)

## Especies consumidas por indígenas en Guatemala

Algunas visitas a pueblos indígenas del altiplano, en días de mercado, nos sorprenderán



por la abundancia de hongos silvestres que allí venden. La mayoría son recogidos por

recolectores "profesionales" de la zona a quienes las vendedoras del mercado compran, aunque en algunas ocasiones, son las mismas mujeres, quienes los días de no mercado o durante las salidas al bosque en busca de leña, recolectan las setas que más tarde venderán.

Algunas de estas vendedoras nos comentaron cómo utilizan el *Pisolithus tinctorius* como cicatrizante, mezclado con algo de agua y puesto directamente sobre la herida.

Entre las setas que vimos en los mercados, la más abundante es el rebozuelo (*Cantharellus cibarius*) al que ellos llaman *anacate*, seguido de niscalos (*Lactarius deliciosus*) allí *sharas* o *cabezas de shara*, aunque estudios genéticos recientes han demostrado que no es la misma especie *deliciosus*, aunque muy cercana; también venden otro lactarius azul, el *Lactarius indigo*, que también recibe el nombre de *shara* o *cabeza de shara*, o *jolom shara* en kaqchiquel, su lengua local.

Otros hongos del mercado son *Helvella crispa*, allí llamada *señorita*; *Amanita caesarea*, denominado *hongo de San Juan* o *kaxul*;



*Ramaria botrytis*, denominada *cachos de venado* o *cresta de gallo*;

*Hydnum repandum*, con un nombre popular similar al nuestro, *lengua de venado* o *rak mazat*; y el *guachipilín*

El precio de estos hongos en los mercados al detalle ronda los 20 quetzales la libra, unos 6€/kg. Si tenemos en cuenta que una libra de plátanos cuesta 2 quetzales y una piña cuesta 4 quetzales, para la economía de Guatemala, estamos ante un producto caro para los mismos indígenas que los compran.

Encontramos otros hongos en sus bosques, como *Boletus* del grupo *edulis*, que popularmente llaman *pancitas*, *Cantharellus tubaeformis* o *Craterellus ignicolor*, llamados *anacates*, que no recolectan ni consumen popularmente, pero que presentan un elevado valor en otros mercados internacionales. Su ordenada recolección y transformación, por parte de las comunidades locales, revertiría positivamente en sus economías deprimidas.