

Fecha: 08-06-2025

Medio: Maule Hoy

Supl.: Maule Hoy

Tipo: Noticia general

Título: «La Región del Maule es la que mayor biodiversidad fúngica tiene en todo el país»

Pág.: 10  
Cm2: 524,0  
VPE: \$ 0Tiraje:  
Lectoría:  
Favorabilidad:Sin Datos  
Sin Datos  
 No Definida

**Para nadie es un misterio que desde hace algún tiempo, la enorme variedad de hongos que existe en Chile, ha despertado el interés potencial de expertos en gastronomía alternativa o vegana, como la recolectora y cocinera de hongos española, Graciela Vicente, que el próximo sábado 14 de junio presentará en Talca, su nuevo libro «Recetas & Setas».**

## «La Región del Maule es la que mayor biodiversidad fúngica tiene en todo el país»



Desde hace bastantes años que la comida vegana se ha transformado en norma cultural y sinónimo de rico valor nutritivo y proteíco, un reforzamiento ideal para la buena salud y que tiene la mirada amable con el medio ambiente. En este aspecto, el mundo Fungi ha protagonizado uno de los espacios más preponderantes en la exposición de mostrar las 144.000 especies de hongos que hay en el mundo, donde figuran las levaduras, los mohos y las setas. No todos los hongos son comestibles. Hay que saber reconocerlos antes de llevarlos a la boca.

Describir el nuevo segundo libro «**Recetas & Setas**» de la española **Graciela Vicente**, sobre los hongos y su valor potencial en la micogastronomía, es asumir la enorme riqueza desconocida que tiene el consumo de ellos como alimento, considerando su importante rol ecológico porque ayudan a la descomposición y al reciclaje de la materia orgánica, junto con las bacterias y ciertas especies de insectos.

Hay en los hongos, un práctico uso como comestibles en el estilo de los champiñones, y son un plato exquisito para el gourmet vegano, que se ha dedicado a propagar su espléndida variedad de sabores y nutrientes.

«**Diario Maule Hoy**» tuvo la ocasión de conver-

mer libro lo que buscaba, era posicionarse como referente dentro de la cocina con hongos en el país. Y es lo que estoy consiguiendo con el tiempo y reafirmando con este segundo libro».

### ¿Existe una gran variedad de hongos en la Región del Maule?

«Si, la Región del Maule es la que mayor biodiversidad fúngica tiene en todo el país. Se estima que hay unas 3.000 variedades de hongos en Chile. Cabe señalar que, a pesar de tener la mayor biodiversidad, al tener pocas lluvias, la temporada de mayor número de hongos que se ven, es en otoño. Sin embargo, debido a las pocas precipitaciones la temporada de recolección, es muy corta. Pero tengamos en cuenta que no solo existen los hongos que nosotros podemos ver, sino que existen hongos microscópicos y hongos que están en letargo, esperando las condiciones adecuadas para fructificar».

### ¿Solo vienen hongos de la región del Maule en esta segunda publicación?

«Todos los hongos que hay en el libro, son los diez hongos principales que podemos encontrar en

plantaciones, introducidos con hongos chilenos. En este caso, son los diez hongos principales que podemos encontrar en el país, tanto nativos, de cultivo, o de recolección en plantaciones, introducidos», asevera.

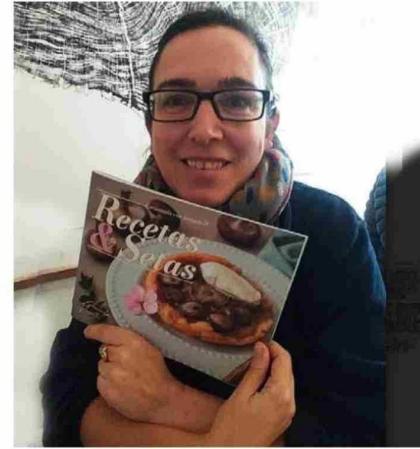
«**Cómo fue la gestación de tu primer libro?**

«Estuve viendo la posibilidad de publicar mi primer libro a través de un Fondo de Cultura, donde entré en contacto con una editorial, aunque el fondo no lo gane. Fue un desastre y yo creo que ni vieron la propuesta enviada a participar al concurso. En todo caso, de todo problema uno obtiene a veces cosas positivas, como en esta ocasión, que logré tomar contacto con esta editora y como sabía que ya tenía un proyecto hecho, ella lo presentó a una distribuidora de libros muy importante en torno a la ciencias naturales. Ellos confiaron en mí y creyeron en mi proyecto, y publicaron ese primer libro, que fue como parir un primer hijo. Es chiquito y es muy hermoso. Le tengo un amor infinito. Fue un éxito. En realidad, con ese pri-

Chile, y los podemos pillar perfectamente desde la región de Valparaíso a la Patagonia. Y por supuesto, en el Maule están absolutamente todos. Hay tres nativos que son la **morchella**, el **changle** y el **digüené**. Después hay hongos introducidos que son la **callampa de pino**, **lactarius deliciosus**, **niscalo** o **rebollón** y la **seta de chopo**. Además están cuatro hongos de cultivo, que son: el **hongo ostra**, el **champiñón**, el **shiitake** y las **trufas**».

### ¿Qué es lo primero que te llama la atención de un hongo comestible, su tamaño, color o el lugar donde está ubicado?

«Lo primero que tienes que saber, es identificar el hongo que quieres recolectar, porque así determinarás si es o no comestible. Si no lo conoces ya tienes que pensar directamente que no es comestible, porque para qué vas a recolectar algo que no identificas. Después debes seleccionar hongos de un tamaño mediano, o sea, que no sean ni viejos, ni jóvenes, porque los hongos maduros pueden estar deteriorados, incluso, pueden afectar la salud con problemas gastrointestinales. Y los más pequeños todavía no han sol-



minerales y vitaminas. De hecho, los hongos son la única fuente de origen no animal de Vitamina D».

### ¿Cuándo se lanzará este nuevo libro en Talca?

«El próximo sábado 14 de junio en el Arboreto de la Universidad de Talca, vamos a realizar un Encuentro Fungi, que se denomina **Setas del Trueño** que lo organiza Emisarios del Maule, donde voy a presentar el libro. No puedo dejar de mencionar, el enorme aporte que significó para la diagramación, **Javiera Santelices Rosas**, una joven estudiante de Talca, que fue una diseñadora ejemplar».

### ¿En qué otros lugares has presentado el libro?

«Lo presenté el 17 de mayo en Valdivia. También voy el 21 a Villarrica, después a Villa Alemana el primer fin de semana de julio, y a fines de ese mes, en Puerto Montt. También lo lance en Pucón y Santiago. En Talca, por su parte, ya está a la venta en «Tiueque Adventure» en el Edificio Caracol de la Uno Sur esquina 2 Oriente, y en «Rucandes» en la Galería del Rincón de Josefa, calle 1 Oriente 1385».

### ¿Dónde se puede ubicar a través de las redes sociales?

«Mi alter ego en Instagram es: recetas y setas. Allí pueden contactarme, preguntar sus dudas, si encuentran hongos, si tienen consultas sobre la identificación, incluso, revisar para ver todas las publicaciones que voy compartiendo sobre los hongos comestibles y tóxicos. También estoy publicando recetas con hongos», concluyó.



«No importa que tengas en una cesta, los hongos comestibles junto con los tóxicos. La toxicidad del hongo solo está cuando lo ingieres. Ahora, ¿cuál sería el problema? que los juntos y luego, los confundas. Así que mejor tenerlos siempre separados».

### ¿Cuál es el aporte del Reino Fungi a la salud sustentable?

«Los beneficios que aporta directamente el consumo de hongos en una dieta diaria, aporta fibra dietética que es muy importante para nuestra salud digestiva y proteínas completas y sobre todo,