

Cosechas de la memoria : La recolección de hongos en el bosque

Este texto es parte de una serie de 14 publicaciones que realizará Diario Austral.

Corresponde al segundo capítulo del libro “Territorio Narrado: Crónicas de la Región de Los Ríos”, publicado en febrero de 2025 por el Consejo Regional Los Ríos del Colegio de Periodistas y el Círculo de Periodistas Camilo Henríquez, con financiamiento del Gobierno Regional de Los Ríos.

Las ilustraciones son del artista Byron Flores y el diseño editorial de Nütram Lawen.

www.crónicasdelosrios.cl

Como pequeñas esculturas, los hongos del bosque nativo de la Región de Los Ríos se desarrollan en formas cautivadoras: esferas, alargados, algunos con aspecto de campanas y otros semejantes a algas marinas, con texturas y tonalidades diversas.

Más de 100 especies de hongos crecen en este bosque, y su recolección representa un espacio de encuentro con la familia y la tierra, siendo su sabor alimenticio, especialmente para las comunidades Mapuche. Algunos de estos hongos dejan el bosque para convertirse en protagonistas de menús en restaurantes de Chile y el extranjero.

El que más me llama la atención es el más gordito, el morado, el de coihue. Tiene un sabor súper especial, como cuando cortas un bistec y lo haces salteado; queda muy rico.

El changle (Ramaria flava), es el hongo que con cariño nos describe Sandra Muñoz Carrasco, presidenta de la comunidad indígena Kilkillo, sector Huane, comuna de Lanco.

Como las raíces de los árboles que se conectan y dialogan, Sandra fluye en la conversación a su propio ritmo y compás. Tiene manos delicadas y fuertes, desde niña las ha usado para recolectar hongos. Es la directora de orquesta en la recolección familiar y quien presenta al bosque como un lugar de sustento y espacio sagrado,

donde cada hongo, cada árbol, tiene su propio lenguaje.

-Desde que recuerdo, hemos sido recolectores de hongos, especialmente dígiéñes. Antes, los comíamos con papas cocidas y productos del campo. Preparábamos ensaladas, con vinagre, ciboulette, cilantro, pan y huevos cocidos. La recolección siempre ha sido una actividad familiar; nunca va uno solo-, nos dice.

Gargal (Grifola gargal), dígiéñes (Cytaria espinosae) y changes son solo algunos de los tesoros que emergen en este paraíso natural. Sandra los conoce a la perfección, sabe sus sabores, los lugares donde crecen, cuántos brotan en cada temporada y hasta en qué sitios



EL GRABADO “RECOLECCIÓN”, DE BYRON FLORES, ACOMPAÑA LA PUBLICACIÓN DE ESTA CAPÍTULO DEL TEXTO.

han dejado de aparecer con el paso del tiempo.

-Antiguamente, toda la gente mapuche, campesinos de comunidades indígenas, hemos sido recolectores de hongos.

Una sonrisa nostálgica asoma en el rostro de Sandra mientras relata esta historia. Junto a sus primos y hermanos salían muy temprano de casa, empujando una carreta de ma-

dera construida por su abuelo, en busca de hongos ocultos entre las laderas y los cerros. Largas jornadas, risas y diversión, culminaban con sacos repletos de ejemplares del reino fungi, que aseguraban la comida para todos y mantenían vivas sus tradiciones.

Para su familia, el bosque es mucho más que un refugio, es un santuario donde los encuentros se mezclan con el

murmurillo del viento y el crujir de las hojas. En este rincón de la naturaleza los recuerdos florecen. Los hongos, más que alimentar el cuerpo, son el primer bocado de la memoria. Durante años, estos hongos han puesto un plato de comida en la mesa de la familia de Sandra.

El clima templado y húmedo de la Región de Los Ríos, con lluvias constantes

casi todo el año, crea un entorno para la abundante diversidad de hongos, musgos y líquenes. Árboles nativos como el coihue (Nothofagus dombeyi), el ulmo (Eucryphia cordifolia), el roble (Nothofagus obliqua) y el arrayán (Luma apiculata) se alzan majestuosos, brindando sombra y refugio. Junto con el suelo fértil y la madera en descomposición, favorecen el crecimiento anual de numerosas variedades de hongos comestibles que nutren este singular ecosistema.

En la región se han identificado más de 100 especies de hongos, e los cuales a lo menos la mitad son comestibles (1), según investigadores del área. Tan solo unos pocos de ellos se reconocen con facilidad. En su conjunto, eso sí, trabajan silenciosamente por el equilibrio ecológico y el ciclo de nutrientes del bosque.

El loyo (Boletus loyo) es un hongo que crece en la penumbra, bajo la sombra protectora del roble y el coihue, estableciendo una sutil alianza con las raíces de estos árboles centenarios. Este simbionte micorrílico se alimenta de la vida que lo rodea, es un observador silencioso de un bosque cada vez más difícil de encontrar. En su frágil existencia, el loyo guarda las historias de un entorno que lucha por sobrevivir, sirviendo como recordatorio de la fragilidad y resistencia de la naturaleza en tiempos inciertos.

Los hongos se reconocen también como un Producto Forestal no maderero (PFNM) (2). Estos se han adaptado a casi todos los ambientes del planeta. Aparecieron en la Tierra hace más de 500 millones de años (3) y desempeñan un papel crucial descomponer la materia orgánica, facilitando el reciclaje de nutrientes.

En esencia, los hongos permiten que la vida continúe después de la muerte.

¿Qué hongos se consumen y cómo se pueden preparar? ¿Cuánto tiempo duran en conserva o deshidratados? Sandra desearía que más

Fecha: 16-03-2025
 Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
 Supl.: Diario Austral Región de Los Ríos - Domingo
 Tipo: Noticia general
 Título: Cosechas de la memoria : La recolección de hongos en el bosque

Pág. : 7
 Cm2: 602,1
 VPE: \$ 523.836

Tiraje: 4.800
 Lectoría: 14.400
 Favorabilidad: No Definida

(viene de la página anterior)

personas de las ciudades se interesaran por estos temas. ¿Acaso no es fascinante pensar en cómo, antiguamente, la gente del campo y las comunidades eran todos recolectores de hongos?

Para Sandra, la transmisión de estos conocimientos entre generaciones es fundamental. ¿No sería enriquecedor intercambiar hongos con recolectores de otras regiones y así revivir esta tradición ancestral?, se ha preguntado muchas veces.

-Desde pequeña, mi vida ha estado conectada a la tierra y la cocina. Mi deseo es tener una cabaña que atraiga turistas y un restaurante donde pueda vender los productos que nosotros mismos cultivamos.

Sandra, su hija, la menor de tres hermanas, tiene 13 años y sueña con estudiar gastronomía.

-¿Por qué te gusta la gastronomía? le preguntamos.

-Porque puedo cocinar y comer algo delicioso, respondiendo con entusiasmo.

Vemos su rostro iluminado por la emoción de una idea que posiblemente pueda concretar. Sandra ve con buenos ojos el sueño de su hija. Para ella la gastronomía local se está posicionando y planea incluirla en su proyecto de vida. El turismo como fuente importante de desarrollo.

-Eso significará ingresos, visibilidad y la oportunidad de mostrar lo que somos-dice.

Desde pequeña Sandra ha estado involucrada en la cocina. Recuerda que a los cinco o seis años exploraba rincones oscuros en busca de hongos acompañada de su hermana.

Caminamos junto a Sandra por el bosque. Percibimos su conexión profunda con la existencia y el lugar que habita. El bosque es su cobijo. Allí, cultiva su ser espiritual y los lazos familiares.

-Es como una terapia personal o familiar-explica- este espacio tiene muchas implicancias para nuestro bienestar.

Sandra es un puente entre las historias de recolección de hongos con sus antepasados. Especialmente atesora los momentos en que va con su madre. Sus ojos manifiestan un sentimiento de bienestar al contar su relato, mientras mira a su hija, quizás intentando que sus palabras resuenen en Sandra para que no se pierda esta tradición. Sandra sabe que cada cosecha podría ser uno de sus últimos recuerdos juntas. La nostalgia y gratitud la envuelven mientras el bosque es testigo silencioso de su vínculo.

Cuando salimos, yo le digo a mamá, ya vamos a llegar a ese tronco y nos vamos a sentar a descansar. Conversamos cosas de mis hermanas, de nosotras. Miramos el paisaje, los animales que andan, nos dice Sandra.

Con el canasto de mimbre lleno de hongos vuelven a casa. Sandra explica que existen dos formas de recoger hongos sin dañar el bosque. La primera es girar el hongo 360 grados desde la base, cuidando de no alterar el suelo. La segunda, más recomendada, usar un cuchillo afilado para cortar desde la base del hongo, o micelio, que actúa como las raíces de las plantas. Estas redes invisibles, que se extienden por cientos de kilómetros bajo tierra, reflejan la complejidad e interconexión de la vida en el bosque.

LA INTIMIDAD EN LA COCINA

En un rincón de su casa, la cocina a leña es un escenario de creatividad culinaria, testigo de recetas vanguardistas que celebran la riqueza del bosque. Los hongos son protagonistas de platos dignos de los más finos restaurantes y, de hecho, así es. El crujir de la leña y el aroma de los hongos salteándose en la sartén crean una atmósfera única, donde la cocina se convierte en arte y una conexión profunda con la naturaleza.

En sus estantes, los hongos en conserva esperan su momento, listos para ser degustados por primera vez. Por otro lado, los changles se guardan congelados, reservados para la feria Kume Pishkotum, donde se convierten en solicitadas y deliciosas empanadas. Además, Sandra conserva una variedad de hongos deshidratados, listos para dar un toque especial a sus recetas en cualquier época del año.

Las preparaciones con changles y otros hongos abarcan desde tortillas y empanadas hasta los changles a la crema, una sabrosa salsa de tomates para pastas y una salsa blanca ideal para acompañar. También se pueden disfrutar los Lactarius deliciosus, apreciado en la gastronomía, especialmente en Europa y América Latina, salteados con ajo y ají chileno de cabra, su sabor se intensifica, creando una experiencia culinaria única.

VALORAR LO PROPIO

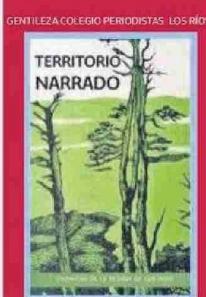
Los hongos del bosque crecen en Chile y llegan a lugares distantes, como el reconocido restaurante Boragó en Santiago, donde capturan la atención de los comensales. Ca-



Autora
 Carolina Erber Soto



Autor
 Lorenzo Palma Morales



Portada libro
 Territorio Narrado, Crónicas de la Región de Los Ríos

da primavera, el restaurante celebra la llegada de los dígiéñes, incorporándose en frescas ensaladas de temporada; en otoño, el loyo protagoniza platos que evocan la esencia del bosque.

En Valdivia, el restaurante Mesa Incógnita, desde su apertura en 2021, ofrece novedosos platos preparados con hongos de la región. Jerónimo Rosas Vásquez, chef y dueño, tiene cercanía y relación desde su infancia con la recolección y preparación de estas especies.

Con orgullo menciona a su familia, como su primera inspiración, y luego, en su experiencia laboral, reafirma la relación con el reino fungi y la cocina.

-La motivación por cocinar hongos es hereditaria. En la casa, mi mamá, abuelita, tíos, todas eran fanáticas de los changles y dígiéñes. También iba con mi papá a reco-

lectar. Para mí es la base de cómo te vas a alimentar a futuro, es parte de la formación alimentaria consciente.

Jerónimo nos cuenta que la señora "Pancha" es quien le trae desde Antilhue distintas especies como changles, gargas, dígiéñes. Es recolectora de caminata y su fiel aliada.

-El trabajo que realizamos tiene un impacto en las familias que mantienen vivas las tradiciones. Nos importa que nuestros proveedores estén bien. Es un trabajo que requiere dedicación y un amor genuino por la cocina. Es nuestro principal diferenciador. El ochenta por ciento de nuestra clientela son turistas, y estamos llevando a cabo un trabajo de concientización alimentaria, invitando a probar productos locales y fomentando que se valore lo propio-, nos dice.

El medio de nuestra conversación en el restaurante aparece su madre.

-Le estaba contando nuestras historias de recolección de hongos. Cuando salímos en Mafíla a recolectar dígiéñes ¿Te acuerdas?, le pregunta.

Su madre asiente con una sonrisa. Viene con unas flores que cultiva en su casa en Pilócula, localidad de la costa valdiviana. Con suavidad las ubica en la mesa del restaurante donde estamos conversando.

La memoria de la recolección se asoma con cariño por todas partes del local.

-El 2024 tuvimos changle y loyo. El loyo lo trabajamos a la plancha, con mantequilla, merkén y chascú. Es guardinición para una merluza austral o una corvina. Aportan un detalle al plato. También tenemos ceviche de nalca con dígiéñes o gargas a la parrilla. Si no sumamos estos productos locales, pierdes patrimonio, nos explica.

El mismo año tuvieron muy buena recepción las empanadas de dígiéñes. La primera semana compraron 10 kilos de hongos y se acabaron rápidamente. Siguieron comprando. Por ese entonces los visitó Álvaro Henríquez, vocalista de la banda de trigo local, huevos de gallina de campo y por supuesto con hongos recolectados.

-Pidió empanadas un día y así durante toda su estadía. Nos dijo que eran las empanadas favoritas de su vida. Y compró 15 que se llevó a Santiago.

En Coñaripe, localidad de la comuna de Panguipulli, Daniela Meza Chinchay y Felipe Jara Obregón, además de ser pareja, tienen un emprendimiento: Podenko

Resto. Restaurante basado en productos locales, sobre todo en hongos. Nos dicen:

-Durante la pandemia, la recolección de hongos nativos surgió de manera natural. Nos impulsó a explorar otros productos autóctonos y descubrimos su excelente calidad. Al finalizar, nos enfocamos en conocer más sobre los productos locales y nos dimos cuenta que la despensa de nuestro territorio es increíble. Fue entonces cuando sentimos que nuestra cocina debía ser endémica, basada principalmente en ingredientes locales.

Un universo de posibilidades se abrió para esta pareja emprendedora y les entregó una perspectiva completamente diferente en la cocina.

-Cuando eres parte de la recolección, el valor y sentido del producto cambia drásticamente. Se abre la cabeza. Te enseña a respetar el entorno y comprender que eres parte de todo. Poder plasmar esto en un plato que llega a la mesa de nuestros comensales es especial. Ver las caras de las personas que disfrutan de productos recolectados por nosotros mismos no tiene precio.

Podenko Resto se ha convertido en un "homenaje a la naturaleza de la región", dicen Daniela y Felipe. Esta práctica los conecta profundamente con el entorno y les ha permitido conocer a familias locales. Descubrieron que la tradición de recolectar hongos silvestres se había perdido por dos generaciones, aunque algunos ancianos recordaban cómo los cocinaban y deshidrataban. Invitaron a una deshidratadora profesional para conservar los productos y ofrecerlos todo el año.

-Nuestra idea es utilizar la despensa del territorio, la mayor cantidad de productos locales, para dar a conocer la calidad y para generar una economía circular. La recolección es parte de nuestra carta que va cambiando según la estación. Tenemos unos fetuccini fungui que se hacen con harina de trigo local, huevos de gallina de campo y por supuesto con hongos recolectados.

Daniela cuenta que en sus platos usan principalmente la Morechella (Morechella esculenta), también conocida como Morilla o Colmenilla, que es conocida por su gran valor gastronómico. Este hongo lo recolectan en primavera y también lo deshidratan. Durante el otoño recolectan changle, niscalo y la callampa del pino.

-Uno de nuestros platos in-

signe es el "Risotto de setas". Para nosotros, fue una oportunidad perfecta para resaltar los ingredientes locales. Lo preparamos con arroz arborio, caldo de verduras, hongos deshidratados como el hongo del pino y la morechella, y un mix de hongos frescos que pueden incluir champiñón paris, ostra y loyo.

La mayoría de sus hongos son recolectados en el territorio. Incluso la callampa tradicional, que deshidratan para obtener un polvo de hongo que les sirve para decorar y dar aroma y sabor a los platos.

Daniela, nos cuenta que en este camino ha sido muy relevante conocer a Natalia Chiwakura, lamien que es recolectora, bióloga e investigadora local de los hongos que crecen en territorio mapuche, los hongos de Wallmapu.

-Nos enseña a valorar y respetar el mundo fungi. Difunde sus características, importancia y conexión con el bosque y el medio ambiente. En el caso de los hongos comestibles, suma el valor nutritivo que cada uno le puede otorgar.

VOLVER A LA TIERRA

El conocimiento de Sandra desperta en sus visitantes la conciencia sobre la necesidad de proteger el bosque que alberga estos hongos. Cada historia no solo invita a saborear la tierra, sino que impulsa a valorar y preservar este ecosistema vital, recordándonos que el futuro del bosque está en nuestras manos. Daniela y Felipe reflexionan: "la vida es cíclica". Los hongos, que alguna vez fueron esenciales en la dieta, hoy resurgen con fuerza. Al igual que Sandra, esperan que el conocimiento sobre la preservación de estas especies se expanda globalmente. Para ellos, cuidar estos tesoros naturales es clave para un futuro más consciente con el entorno. La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección. Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad. Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro. La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger y respetar ese ciclo es nuestra responsabilidad.

Con los canastos llenos de frutos del bosque, Sandra transmite sabiduría a su hija, dejando un legado de recolección.

Los hongos se convierten en un puente entre el pasado y el futuro, entre familia y comunidad.

Es un acto de amor por la tierra y el bosque, un regreso al origen que se celebra en cada receta y se preserva en cada encuentro.

La recolección de hongos les ha enseñado que la naturaleza nos brinda lo necesario, pero proteger