

# Platillo Sabio

PROFECO



Para el Platillo Sabio de esta ocasión nos trasladamos al municipio de Ocuilan en el Estado de México donde nos recibió el grupo de Ecoturismo Comunitario Tlahuica Pjiekjo.

Carlos Guzmán Ruperto, Benita Raymundo Gómez, Abel Felipe Zamora, Catalina Nazario Velázquez, Elvira López Zamora y Arizbeth Raymundo Nazario nos guiaron en la identificación y recolecta de hongos en el cerro Tianquisco. En este sitio la temporada de hongos es de julio a octubre. Hay comestibles y no comestibles, de ahí la importancia de saber reconocerlos.

Durante la recolecta nos explicaron la técnica para cortarlos, la cual consiste en despejar, con las manos, un poco la hierba que tengan alrededor y realizar el corte en la base de los hongos con un cuchillo. Antes de colocarlos en las canastas en las que los transportan les limpian con cuidado la tierra u otra materia orgánica que pudieran tener.



Algunos de los nombres de los hongos que encontramos son: enchilado, escobeta, corneta, acocote, trompa, negrito, abuelito, pancita, clavo, entre otros. Nombres que remiten a conceptos u objetos de la vida diaria. Con ellos se preparan diversos platillos con los que te invitamos a deleitarte en las siguientes páginas.



Fotografía: José Luis Sandoval



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO**

# Hongos en adobo



Catalina Nazario Velázquez.



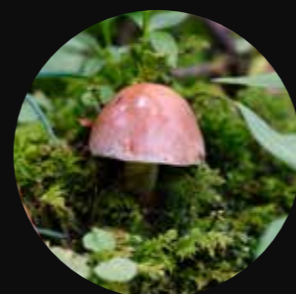
Para este platillo se utilizan hongos negritos, ajo, cebolla, chiles guajillo, ajonjolí, algunas especias como clavo, comino y pimienta, un poco de epazote y sal.

Primero se asan los chiles, el ajo, las cebollas y el ajonjolí por separado. Se muelen estos ingredientes en el metate para hacer el adobo, el cual se sazona en una cacerola, que en esta ocasión fue de barro, con manteca de cerdo. Una vez listo el adobo se agregan los hongos, previamente lavados con agua, y un poco de epazote y sal para darle el toque final para dejarlos cocer de 30 a 45 minutos.



Fotografía: José Luis Sandoval

# Hongos fritos



Los hongos pancita fueron los que se utilizaron para este platillo. Una vez que se limpiaron se rebanaron en rodajas, se utilizó una cazuela de barro donde se pusieron dos cebollas rebanadas a acitronar y seis dientes de ajo. Se agregaron los hongos, epazote y sal. Después de 25 a 30 minutos estuvieron listos.



Benita Raymundo Gómez.



Fotografía: José Luis Sandoval



Elvira López Zamora.

Benita Raymundo Gómez.

# Sopa de hongos



Esta rica sopa fue elaborada con hongos escobeta que sacudieron, desgajaron y lavaron. En una cazuela de barro con cebolla se agregaron los hongos, agua, sal y tres dientes de ajo molidos. Cuando los hongos cambiaron a color café y se tornaron suaves la sopa estuvo lista, esto fue unos 25 a 30 minutos después. Se puede servir con hojas de epazote y chile de árbol.

# Hongos al ajillo



Corneta fueron los hongos protagonistas para este platillo. Primero se frieron rodajas de ajo en una cazuela de barro y se agregaron chiles guajillo cortados en anillos. Se esperó a que los chiles cambiaran un poco de color y se añadieron los hongos, agua y sal. Después de 20 minutos los hongos al ajillo estuvieron listos.



Catalina Nazario Velázquez.



Fotografía: José Luis Sandoval