



TAHOE FOREST  
HEALTH SYSTEM

# Cosecha del Mes

## Hongos

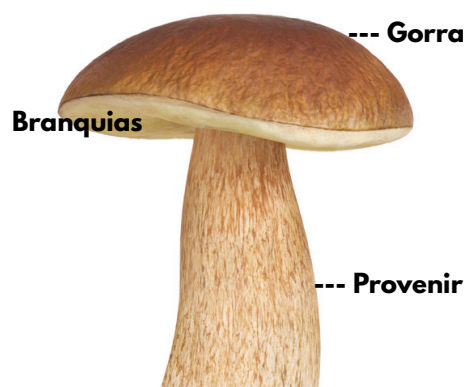
### Preguntas intrigantes

- ¡Levanta la mano si alguna vez has observado un hongo creciendo afuera!
- Los hongos pueden variar en tamaño, desde grandes hasta pequeños: ¿dónde crees que sería el lugar más adecuado para el crecimiento de un hongo?
- Si tuvieras la oportunidad de agregar hongos a cualquier platillo, ¿cuáles elegirías?

### Motivos para alimentarse

- Los hongos ofrecen una cantidad considerable de proteína vegetal en comparación con muchas otras verduras.
- Los nutrientes presentes en los hongos, en particular el selenio y la vitamina D, son fundamentales para el mantenimiento de un sistema inmunológico saludable.

### Datos botánicos.



**Nombre científico:** *Agaricus bisporus* **Familia:** Filo  
**Basidiomycota Clasificación:**  
**Hongos**

### Consejos para su despensa

- Para optimizar la frescura, guarda los hongos en una bolsa de papel en el refrigerador, facilitando la circulación del aire y la absorción de la humedad.
- Deben tener un aroma fresco y terroso, no un olor a humedad o desagradable.

## ¿Cómo se desarrollan?

- Los hongos se desarrollan a partir de esporas a lo largo de un ciclo de vida fascinante que abarca diversas etapas.
- Los hongos no requieren tierra; pueden desarrollarse en una variedad de materiales orgánicos siempre que les ofrezcan los nutrientes esenciales.
- Los hongos se desarrollan en ambientes oscuros, frescos y húmedos. Las temperaturas óptimas para su crecimiento generalmente varían entre 50 y 70 grados.

## Hechos interesantes

- Los hongos son organismos fúngicos, no vegetales. Esto implica que, a diferencia de las plantas, los hongos no emplean la luz solar para generar su propio alimento a través de la fotosíntesis.
- Los hongos descomponen plantas y animales fallecidos, reciclando los nutrientes de nuevo al ecosistema.
- El cuerpo principal de un hongo, conocido como micelio, se desarrolla bajo tierra en forma de una extensa red de finos filamentos.
- Los hongos tienen un quinto sabor principal llamado "umami", junto con los sabores dulce, ácido, salado y amargo.

## Conexión a California

- California es famosa por sus setas únicas que presentan una variedad de sabores, colores y texturas.
- Con el enfoque de la granja a la mesa, los champiñones se han transformado en un ingrediente muy apreciado en la gastronomía de California.
- El cultivo comercial de hongos en California ha comenzado hace más de 50 años en Moss Landing, California.

## Historia

- Los hongos datan de aproximadamente el año 1 d. C., cuando los romanos los valoraban como ingredientes de alta cocina.
- Los egipcios creían que los hongos eran sagrados, ya que pensaban que ofrecían energía y vitalidad, y a menudo estaban reservados para el consumo de la realeza.
- En la China antigua, los hongos eran empleados con propósitos medicinales.