

Anexo II. Recetario de comidas con hongos de la cocina tradicional de la región Mixteca.

Receta y comunidad	Ingredientes	Procedimiento
<p><i>Chile-atole</i></p> <p>Municipio de Santiago Yolomécatl, Teposcolula, Oaxaca</p>	<p>10 elotes tiernos 3 ramitas de epazote 2 1/2 tazas de agua 7 chiles guajillo 1/4 de masa de maíz nixtamalizado 3 Manojos de Flor de calabaza 2 Piezas de calabacita tierna ½ Kg de Hongos de Trapo (<i>Helvella crispa</i>) Sal al gusto</p>	<p>Desgranar siete elotes, mientras que el resto se deben cortar en trozos de tres o cuatro partes cada uno. Colocar 2 litros de agua junto con los granos, pedazos de elote y sal en una olla, Hervir durante 20 minutos. Desvenar los chiles guajillos y remojar en ½ litro de agua durante 20 min. Licuar los chiles en remojo junto con la masa y agregar agua para licuar adecuadamente. Colar la mezcla antes mencionada y reservar. Agregar a la olla de cocción los hongos limpios en pedazos. Agregar la calabaza cortada en trozos pequeños, dejar hervir durante 5 min. Añadir la flor de calabaza en trozos pequeños, dejar hervir durante 5 min. Incorporar la mezcla de chiles y masa a la olla de cocción, hervir 5 min. Incorporar el epazote y ajustar el sabor con sal. Dejar en cocción por 20 minutos, mover de vez en cuando hasta que espese un poco. Servir caliente. Acompañar con tasajo, queso o chicharrón.</p>
<p><i>Mole con hongo amarillo</i></p> <p>Independencia, Chalcatongo de Hidalgo, Oaxaca.</p>	<p>Chile Guajillo Ajo Pimienta Clavo de olor y orégano Masa de maíz Hongos amarillos (<i>Amanita bassi</i> y <i>Amanita jacksonii</i>)</p>	<p>Lavar los hongos correctamente y cortarlos en tamaños al gusto. Hervir los hongos en agua con sal durante 1 hora. Tostar el chile Guajillo y ajo. Moler en licuadora el chile, ajo, orégano, clavo y agregarlo a la olla con los hongos hervidos. Hervir por 5 minutos Agregar la masa a la olla con el hongo y las especias licuadas. Hervir durante 15 a 20 minutos.</p>
<p><i>Mole de hongo de aguacate</i></p> <p>Comunidad de Hidalgo, Chalcatongo de Hidalgo, Tlaxiaco, Oaxaca.</p>	<p>8 hongos (<i>Tricholoma mesoamericanum</i>) 6 chiles guajillos 4 chiles de pulla 4 cabezas de ajo 30 gramos de orégano 4 clavos de comer 7 tomates de cáscara 500 gramos de masa</p>	<p>Tostar el chile y el ajo. Moler los chiles, el ajo, el clavo y orégano (recaudo). Calentar aceite en una cazuela a la lumbre. Incorporar el recaudo y sazonar 5 min. Agregar los hongos lavados y despedazados. Hervir unos 10 minutos. Moler la masa con el tomate en la licuadora. Colar la mezcla y agregar a la cazuela. Cocinar durante 40 minutos. Ajustar con sal al gusto.</p>
<p><i>Mole de hongo</i></p> <p>Comunidad de Santiago Yosondúa, Oaxaca</p>	<p>12 chiles guajillos 12 chiles ancho 1 cucharada de sal 4 clavos y 4 pimientas 2 cucharas soperas de orégano ¼ de cebolla asada 1 cabeza de ajo mediano asado</p>	<p>Agregar 20 ml de aceite a una cazuela de barro. Calentar el aceite. Licuar los chiles, ajo, cebolla, clavos, orégano, ajonjolí y canela. Colar la salsa y reservar. Agregar la salsa al aceite caliente. Hervir la salsa e incorporar el hongo previamente hervido. Espesar el mole utilizando harina de trigo natural. Se deja hervir media hora y listo para degustar.</p>

Receta y comunidad	Ingredientes	Procedimiento
	1 raja de canela tostado 1 cuchara sopera de ajonjolí 2 kilos de hongo pajarito 2 litros de agua 2 cucharadas de harina de trigo	
<i>Mole coloradito de hongos</i> Santiago Yolomécatl, Teposcolula, Oaxaca	Hongos ¼ kg Chile guajillo 2 Tomates rojos 3 chiles anchos Ajo Pimienta Clavo Canela Orégano Ajonjolí Masa de maíz nixtamalizado Concentrado de pollo en pasta Agua	Tostar al comal los chiles, el ajo, la canela y el ajonjolí. Licuar los ingredientes previamente tostados junto con la masa nixtamalizada y el resto de los ingredientes con agua. Colar la mezcla y reservar. En una sartén colocar un chorrito de aceite, calentar y sofreír la mezcla antes mencionada. Dejar hervir por 10 minutos. Incorporar los hongos y cocinar durante 10 minutos.
<i>Hongo al vapor</i> Chalcatongo de Hidalgo, Tlaxiaco, Oaxaca.	2 kg de Hongo Ji'i náá (<i>Amanita bassi</i> y <i>Amanita jacksonii</i>) 1 cebolla 5 dientes de ajo Sal al gusto	Pelar el sombrero del hongo, para luego cortarlos en pedazos medianos, al igual que el pie del hongo. Enjuagar perfectamente los pedazos del hongo, para deshacernos de los residuos orgánicos. Picar en rodajas 1 pieza de cebolla, más los 5 dientes de ajo. Poner en fuego medio una cacerola, con un chorrito de aceite, y vaciar la cebolla y ajo picado. Ya que la cebolla y ajo estén bien dorados, incorporar los hongos previamente enjuagados, y agregar sal al gusto, mover los hongos de forma envolvente para que se integren bien los ingredientes. Agregar las ramitas de epazote (previamente enjuagadas) por encima de los trozos de hongos. Cocinar por 20 minutos.
<i>Hongo de pan sofrito</i> San Miguel el Grande, Tlaxiaco, Oaxaca	Tres piezas de hongo de pan "jihi pan" (<i>Boletus rubriceps</i>) Chile seco y cebolla Sal Epazote Aceite	Freír los chiles con aceite sin quemarlos Retirar los chiles y con el aceite caliente freír las cebollas en rodajas, Agregar el hongo en trozos, sal y epazote, y esperar a que los hongos queden suaves y cremosos. Acompañar con tortilla y salsa de metate

Receta y comunidad	Ingredientes	Procedimiento
<i>Hongos fritos con frijoles</i>	Hongos Una ramita de epazote Cebolla	Lavar bien los hongos y el epazote Poner la sartén a fuego lento y agregar un poco de aceite Freír la cebolla y los chiles al gusto
Santa María Yosoyúa, Tlaxiaco, Oaxaca	Chile Frijoles Aceite	Una vez sazonado, agregar los hongos a la sartén, con sal al gusto y el epazote en trozos Una vez cosido los hongos agregar los frijoles ya previamente cocidos y esperar a que hierva posteriormente servir.