

Angelina Lazzareschi

Editora de Salud y Vida

Colaborador semanal: Mente Micológica

Magia de hongos

El enfoque de esta semana explora el fascinante y diverso mundo de los hongos. Los hongos no solo destacan como descomponedores vitales, sino que también cautivan con sus formas exquisitas, colores vibrantes y, en ocasiones, su valor nutricional. A pesar de su pequeño tamaño, los hongos pueden tener impactos significativos con sus efectos secundarios, lo que hace que su estudio sea intrigante. Hoy nos centraremos en el hongo ostra, el agárico de mosca y el bolete de bahía. Cada uno de estos hongos tiene su propio conjunto de características fascinantes, que añaden capas a nuestra comprensión del complejo mundo de los hongos.



Setas de cardo

El *pleuroto*

Ostreatus, comúnmente conocido como hongo ostra, prospera en cálido a moderado bosque climático ambientes. Estos los hongos son a menudo agrupados en

árboles en descomposición,

haciéndolos un vista familiar en los ecosistemas forestales. Este vitrinas de setas

una variedad de colores como blanco, marrón grisáceo, amarillo, rosa e incluso azul. No sólo son comestibles, sino que también están llenos de antioxidantes y pueden proporcionar un aumento significativo de vitamina D.

Amanita muscaria

El agárico de mosca
champiñón,
científicamente
denominado *Amanita
Muscaria*, emerge con su
gorra roja llamativa
moteado de blanco
lugares. Históricamente,
Los chamanes utilizaron esto.
hongo por su
alucinógeno



propiedades. Sin embargo,

Este hongo es venenoso si se ingiere y puede provocar síntomas como náuseas, somnolencia y otros efectos adversos. Este hongo, que se encuentra principalmente en Europa, el norte de Asia y América del Norte, normalmente crece debajo de abedules o pinos.



Boleto de Bahía

El *Imleria Badia*, también
conocida como Bahía
Bolete, es una
tono marrón
hongo a menudo
descubierto en
zonas boscosas en
árboles en descomposición.
Mientras algunos
los especímenes son
comestible, otros pueden
ser tóxico y provocar
síntomas como
gastrointestinal

malestar, náuseas y otros efectos adversos. Cuando se considera seguro para el consumo, el Bay Bolete puede complementar las salsas para pasta.

Estos tres hongos encantadores son sólo algunos de los muchos hongos que muestran capacidades increíbles. Es como si los hongos poseyeran conciencia propia; algunos son famosos por apoyar la salud mental como suplementos, mientras que otros tienen la misteriosa capacidad de convertir insectos en zombis. De todos modos, es realmente fascinante estar atento para detectar hongos en la naturaleza. Ya sea que esté explorando árboles en descomposición o mirando la hierba para descubrir anillos de hadas, seguramente podrá vislumbrar un hongo especial.