



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

“PROPUESTA GASTRONÓMICA, A BASE DE HONGOS OSTRAS  
(*Pleurotus Ostreatus*) PARA PROMOVER EL CONSUMO,  
RIOBAMBA 2014”.

**TESIS DE GRADO**

Previo a la obtención del título de:

**LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**ANDRÉS JULIÁN CHÓEZ CHILQUINGA**

**RIOBAMBA-ECUADOR**

2014

## CERTIFICACIÓN

Certifico que la presente tesis titulada “PROPUESTA GASTRONÓMICA, A BASE DE HONGOS OSTRAS (*Pleurotus Ostreatus*) PARA PROMOVER EL CONSUMO, RIOBAMBA 2014”. .del señor Andrés Julián Chóez Chilibuina, ha sido revisada y autorizada para su publicación.

.....  
Lic. Ronald Zurita

Tutor de tesis

.....  
Ing. María Belén Bastidas

Miembro de tesis

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia a mi MADRE Juana Chiliquinga, mi PADRE Edmundo Chóez, MI ABUELA Rosita que siempre estará en mi pensamientos, a mis hermanos; por siempre haberme dado su fuerza y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy ahora. Por último a mis compañeros por lograr armonía en el campo de formación estudiantil.

**ANDRÉS JULIÁN CHÓEZ CHILIQINGA**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por darme la un día más de vida. A mis tutores y amigos Ronald Zurita, Belén Bastidas, por su paciencia y su motivación en el trascurso de la realización de esta investigación A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por abrirme las puertas para seguir forjando este sueño. A mis padres quienes me apoyaron todo el tiempo. A mis maestros quienes nunca desistieron al enseñarme, aun sin importar que muchas veces no ponía atención en clase, a ellos que continuaron depositando su esperanza en mí.

**ANDRÉS JULIÁN CHÓEZ CHILIQINGA**

## RESUMEN

Los hongos ostra son originarios de Asia, contiene altos valores de nutrientes, por este hecho se lo estudio. El objetivo de la investigación fue elaborar una propuesta gastronómica a base del hongo ostra, para promover el consumo en la ciudad de Riobamba.

La metodología utilizada en la investigación fue de tipo exploratoria, descriptiva, el diseño fue no experimental, donde se plantea nuevas alternativas de preparaciones de los hongos ostra, que se determinaron mediante el criterio de expertos.

Se realizó una evaluación sensorial al hongo ostra, con la aplicación de una ficha técnica donde se determinó un 80% en aroma agradable, un 60% de sabor dulce, con un 50% de carácter mecánico secundario frágil, y un 90% indica que su composición es húmeda. El método de cocción factible con un 40% para el hongos ostra es cocción en seco, con 45% un corte favorable bastones, el 60% cerciora que la temperatura confiables para conservar las características organolépticas del hongo es de 60° C a 70°C.

Los profesionales determinaron que deben ser aplicados a platos fuertes con el 40% y con un 30% de aceptación en salsas, los platos fuertes a base de carnes con un 50%, seguido de verduras con un 30%, y las salsas a base de fondos con un 50%, seguido de las salsa a base de lácteos con un 30%, con lo cual se elaboró un recetario, y algunas de las recetas se realizó un test de aceptabilidad demostrando el 87,5%. Con un me gusta mucho.

## ABSTRACT

Oyster mushrooms are originating in Asia, contains high values of nutrients, by this act study. The objective of the research was to develop a gastronomic offer based on the fungus oyster, to promote consumption in Riobamba city.

The methodology used in the research was exploratory, descriptive type, the design was not experimental, where arises new alternatives of preparations of fungi oyster, which were determined by the criterion of experts.

It is conducted a sensory evaluation to the oyster mushroom, with the application of a technical sheet where it was determined a 80% in pleasant aroma, a 60% of sweet flavor, whit 50% mechanical in nature secondary fragile, and 90% indicated that is composition is wet.

The cooking method feasible with a 40% for the oyster mushrooms in cooking is dry, with a 45% a favorable court sticks, the 60% make sure that the reliable temperature to preserve the organoleptic characteristics of the fungus is of 60°C to 70°C.

Professionals determined that must be applied to dishes strong whit 40% and 30% of acceptance in sauces, main dishes-meat with 50%, followed by vegetables with a 30%, and the sauce on the basis of funding whit 50%, followed by the salsa to dairy based with a 30%, which was developed a cookbook, and some of the recipes a test was conducted to demonstrate the acceptability 87.5% whit a I like much.

NIDICE	
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>1. OBJETIVOS</b> .....	3
<b>1.1. OBJETIVO GENERAL</b> .....	3
<b>1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	3
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	4
<b>2.1. HONGOS</b> .....	4
<b>2.1.1. Origen de los hongos</b> .....	4
<b>2.1.2. Que son los hongos</b> .....	5
<b>2.1.3. Los hongos y el hombre</b> .....	8
<b>2.1.4. Valores nutricionales de los hongos</b> .....	9
<b>2.1.5. Hongos comestibles</b> .....	12
<b>2.1.6. Clasificación de los hongos</b> .....	15
<b>2.1.7. Hogos ostra</b> .....	18
<b>2.1.8. Características de los hongos ostra</b> .....	18
<b>2.1.9. Uso y aplicación de los hongos ostra en la gastronomía</b> .....	19
<b>2.2. GASTRONOMÍA</b> .....	21
<b>2.2.1. Que es gastronomía</b> .....	21
<b>2.2.2. Que es culinaria</b> .....	22
<b>2.2.3. Objetivos de la culinaria</b> .....	24
<b>2.2.4. Cocinas de hogar y cocina empresarial</b> .....	24
<b>2.2.5. Que es un recetario</b> .....	25
<b>2.2.6. Que son las recetas</b> .....	27
<b>2.2.7. Estructura de las recetas</b> .....	27
<b>2.2.8. Recetas estándar</b> .....	29
<b>2.2.9. Tipos de rectas estándar</b> .....	32
<b>2.2.10. Importancia de las recetas estándar</b> .....	33
<b>2.2.11. Como elaborar rectas estándar</b> .....	34
<b>2.2.12. Marco conceptual</b> .....	37
<b>2.2.13. Marco legal</b> .....	37
<b>2.3. Ficha Técnica</b> .....	38
<b>2.3.1. Que es ficha técnica</b> .....	38
<b>2.3.2. Para qué sirve la ficha técnica</b> .....	39

2.3.3.	Escala hedónica .....	39
2.3.4.	Características organolépticas.....	40
2.3.5.	Encuesta.....	41
3.	PREGUNTAS CIENTÍFICAS .....	42
4.	METODOLOGÍA .....	43
4.1.	LOCALIZACIÓN .....	43
4.2.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	43
4.3.	TEMPORALIZACIÓN.....	44
4.4.	VARIABLES.....	44
4.4.1.	IDENTIFICACIÓN .....	44
4.4.2.	DEFINICIÓN.....	44
4.4.3.	OPERACIONALIZACIÓN.....	46
4.5.	TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	48
4.6.	GRUPO DE ESTUDIO.....	49
4.7.	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	49
5.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	52
6.	CONCLUSIONES .....	134
7.	RECOMENDACIONES .....	137
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	138
9.	ANEXOS.....	141

## INDICE DE GRAFICOS

GRÁFICO N°0 1 AROMA.....	54
GRÁFICO N°0 2 COLOR .....	55
GRÁFICO N°0 3 SABOR .....	56
GRÁFICO N°0 4 MECANICO PRIMARIO.....	58
GRÁFICO N°0 5 MECANICO SECUNDARIO .....	60
GRÁFICO N°0 6 GEOMÉTRICO.....	62
GRÁFICO N°0 7 DE COMPOSICIÓN.....	63
GRÁFICO N°0 8 ESCALA HEDÓNICA .....	64
GRÁFICO N°0 9 MÉTODO DE COCCIÓN.....	66
GRÁFICO N°0 10 TIPOS DE CORTE .....	67
GRÁFICO N°0 11 TEMPERATURAS .....	69
GRÁFICO N°0 12 PREPARACIONES.....	71
GRÁFICO N°0 13 ENTRADAS .....	72
GRÁFICO N°0 14 PLATOS FUERTES.....	74
GRÁFICO N°0 15 GUARNICIONES .....	76
GRÁFICO N°0 16 SALSAS .....	78
GRÁFICO N°0 17 ESCALA HEDONICA SALSA DE HONGOS OSTRA.....	80
GRÁFICO N°0 18 ESCALA HEDONICA DE H.O CON LENGUA.....	81
GRÁFICO N°0 19 ESCALA HEDONICA DE H.O A LA PLANCHA.....	82
GRÁFICO N°0 20 ESCALA HEDONICA H.O. SALTEADOS.....	83
GRÁFICO N°0 21 CONOCE USTED LOS HONGOS OSTRA .....	85
GRÁFICO N°0 22 CONOCE USTED LOS BENEFICIOS QUE APORTA EL CONSUMO DE LOS HONGOS OSTRA EN SU ALIMENTACIÓN .....	86
GRÁFICO N°0 23 APLICACIÓN DE LAS PREPARACIONES EN SU HOGAR .....	87

## INDICE DE TABLAS

TABLA N°0 1 VALORES NUTRICIONALES DE DIFERENTES HONGOS CULTIVADOS.....	10
TABLA N°0 2 (A) OPERACIONALIZACIÓN.....	46
TABLA N°0 3 CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS.....	53
TABLA N°0 4 AROMA.....	54
TABLA N°0 5 COLOR.....	55
TABLA N°0 6 SABOR.....	56
TABLA N°0 7 MECANICO PRIMARIO.....	58
TABLA N°0 8 MECÁNICO SECUNDARIO.....	60
TABLA N°0 9 GEOMÉTRICO.....	62
TABLA N°0 10 DE COMPOSICIÓN.....	62
TABLA N°0 11 ESCALA HEDONICA.....	64
TABLA N°0 12 MÉTODOS DE COCIÓN.....	66
TABLA N°0 13 TIPOS DE CORTES.....	67
TABLA N°0 14 PREPARACIONES.....	71
TABLA N°0 15 ENTRADAS.....	72
TABLA N°0 16 TÉCNICAS H.O ENTRADAS.....	73
TABLA N°0 17 PLATOS FUERTES.....	74
TABLA N°0 18 TÉCNICAS H.O PLATOS FUERTES.....	75
TABLA N°0 19 GUARNICIONES.....	76
TABLA N°0 20 TÉCNICAS H.O. GUARNICIONES.....	77
TABLA N°0 21 SALSAS.....	78
TABLA N°0 22 ESCALA HEDONICA.....	79
TABLA N°0 23 ESCALA HEDONICA SALSAS DE H.O.....	80
TABLA N°0 24 ESCALA HEDONICA DE H.O CON LENGUA.....	80
TABLA N°0 25 ESCALA HEDONICA DE H.O. A LA PLANCHA.....	81
TABLA N°0 26 ESCALA HEDONICA H.O. SALTEADOS.....	82

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO N°0 1 FICHA TECNICA.....	141
ANEXO N°0 2 DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	145
ANEXO N°0 3 ESCALA HEDONICA H.O .....	145
ANEXO N°0 4 DIFUSIÓN .....	147
ANEXO N°0 5 APLICACIÓN DE LA FICHA TÉCNICA.....	148
ANEXO N°0 6 APLICACIÓN HEDÓNICA DE DIFERENTES PREPARACIONES.....	149
ANEXO N°0 7 DIFUSIÓN .....	151

## INDICE DE CUADROS

CUADRO N°0 1(A) HONGOS COMESTIBLES .....	13
CUADRO N°0 2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA .....	43
CUADRO N°0 3 ENSALADA DE HONGOS OSTRA A LA PLANCHA.....	89
CUADRO N°0 4 ENSALADA DE HONGOS OSTRA CON VEGETALES.....	90
CUADRO N°0 5 ALBÓNDIGAS DE CARNE CON HONGOS OSTRA.....	90
CUADRO N°0 6 ARROZ CON HONGOS OSTRA Y VEGETALES.....	91
CUADRO N°0 7 HAMBURGUESAS DE HONGOS OSTRA .....	91
CUADRO N°0 8 PIZZA CON HONGOS OSTRA .....	92
CUADRO N°0 9 MASA PARA PIZZA .....	92
CUADRO N°0 10 CHOP SUEY DE HONGOS OSTRA.....	93
CUADRO N°0 11 LENGUA CON HONGOS OSTRA.....	93
CUADRO N°0 12 SALSA DE HONGOS OSTRA.....	94
CUADRO N°0 13 SALSA DE HONGOS OSTRA CON CARNE.....	94
CUADRO N°0 14 SALSA DE HONGOS OSTRA CON CREMA .....	95
CUADRO N°0 15 SALSA DE HONGOS OSTRA TOCINO Y ESPINACA.....	95
CUADRO N°0 16 SALSA ALFREDO DE HONGOS OSTRA.....	96
CUADRO N°0 17 HONGOS OSTRA SALTEADOS .....	96
CUADRO N°0 18 VERDURAS Y HONGOS OSTRA GRILLADAS CON GLASEADO BALSAMICO .....	97

## **INTRODUCCIÓN**

Propuesta gastronómica a base de hongos, es una de las alternativas para el crecimiento poblacional que hoy existe en las diferentes ciudades, existen varias propuestas, alternativas de alimentación como productos orgánicos, productos bajos en grasas en este término tenemos un soporte de vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas que nos proporciona los hongos ostra.

Una de las facilidades que poseen los hongos ostra con su producción y crecimiento, las facilidades del clima y terreno, este producto no necesitan mucho para la producción, adecuando en varias áreas como en lugares pequeños, grande esta es una fuente de producción amplia que nos permite favorecer de gran manera al consumidor

En las ciudades con expensas al crecimiento la producción de diferentes alimentos tiende a producir más y a dañar en cierta manera los lugares donde producen alimentos con la utilización de químicos que perjudica de esta manera a los alimentos esta alternativa orgánica sin producción de químicos como , producir hongos ostra una alternativa para el consumidor y para el productor para así subsanar un poco el daño que existe con químicos en las diferentes parcelas de alimentos ,la población necesita también varias alternativas como de alimentación sana y sin conservantes .

Algo favorable con los hongos ostra tenemos la capacidad de estos en fusionarse con diferentes alimentos así mismo poder combinar y poder realizar diferentes propuestas gastronómicas para el conocimiento de la

comunidad tener una fuente de consulta con este producto no solo es favorable también saludables y con la producción en cada uno de nuestros hogares.

La elaboración de varias alternativas de consumo es una gran ayuda para comensales, productores que requieren información sobre hongos ostra por eso la elaboración de un recetario es factible a la hora de proporcionar la información adecuada con los instrumentos adecuados para el buen funcionamiento de varias instancias como podría ser en el restaurante y a su vez en el hogar.

Encontraremos que son los hongos ostra cuando dieron esa facilidad de poder consumirlos características, que texturas favorables para el consumidor de los hongos, las diferentes propiedades que podemos adquirirlas al consumirlos.

Las propiedades organolépticas del producto así mismo el criterio de personas expertas en el tema dando da a lugar las opiniones favorables tomando encuesta que aplicaciones culinarias poseen estos así mismo combinaciones perfectas para el consumo con técnicas y método favorables que relacionen los sabores de los hongos ostra.

La tabulación de los diferentes resultados que arroja la investigación como podemos desarrollar la maleabilidad de los hongos ostra, que estrategias utilizaremos para la producción de diferentes recetas y cuál de estas tiene la mayor aceptabilidad en varios campos como platos fuertes, entradas, postres para la satisfacción de la comunidad

## **1. OBJETIVOS**

### **1.1. OBJETIVO GENERAL**

Elaborar una propuesta Gastronómica, a base de hongos Ostra (pleurotus ostreatus) para promover el consumo.

### **1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Recopilar información relacionada con el consumo de los hongos ostra en la alimentación del ser humano, sus propiedades nutricionales, aplicaciones culinarias, la relación que tiene los hongos con el hombre.
- Realizar un análisis sensorial, y un test de aceptabilidad del hongo ostra.
- Determinar las técnicas, métodos, y preparaciones que pueden ser aplicados a los hongos ostra, conservando sus características organolépticas para la elaboración de una nueva propuesta gastronómica tomando en cuenta el criterio de expertos.
- Proponer el recetario como una nueva propuesta gastronómica en la población de la ciudad de Riobamba para el consumo de hongos ostra.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. HONGOS**

#### **2.1.1. Origen de los hongos**

Según. (Robert .A Wuallace, 1990, pág. 166) Hay muchas posibilidades, pero de ninguna manera están basadas en el registro fósil o en análisis bioquímicos detallados de los aminoácidos u otros compuestos, las hipótesis principales son las siguientes.

1. Los hongos son un grupo monofilético, descienden del linaje de las algas verdes.
2. Los hongos tienen un origen monofilético del linaje de los protozoarios, los cuales evolucionaron de un miembro del filum sarcodina que desarrollo la formación de esporas aéreas como una adaptación a la ida terrestre.
3. Los hongos son un grupo polifilético algunos descienden de un ancestro entre las algas y otros protozoarios. La formación de las esporas aéreas es un ejemplo de evolución convergente que representa una adaptación exitosa para vivir en la tierra.

Según. (Abbayes, M.Chadefauo, J.Feldmann, & Ferré, 1989, pág. 494) Existen especies parasitas en todo los grandes grupos de hogos, y no solo en uno de los filums de estas criptógamas: el paracito de los hongos es, pues de origen polifilético. En esto, es comparable al de las angiospermas, en donde las especies parasitas (muérdago, cusctas, orobanque, etc....) pertenecer a grupos muy alejados unos de otros. Dicho esto, se expone los dos problemas siguientes:

1. En cada filum el parasitismo de los hongos es carácter primitivo (especies inicialmente todas parasitas, simbióticas, de las que algunas pasarán a ser posteriormente saprofitas), o bien es el resultado de evolución secundaria (especies inicialmente todas saprofitas de las que habían pasado a ser parasitas o simbióticas)
2. esta idea conduce, e en efecto, el segundo problema: desde el punto de vista fisiológico, ¿Por qué ciertas especies so parasitas? La respuesta más plausible parece ser que hayan sufrido una evolución fisiológica regresiva, por la cual han perdido, al menos en parte, el equipo enzimático que permite una vida saprofita.

### **2.1.2. Que son los hongos**

Según. (Armendáriz, 2011, pág. 124) Son vegetales sin flor ni clorofila que crecen en lugares húmedos, ricos en materia orgánica y poco iluminados. Existen variedades comestibles y gastronómicamente muy apreciadas; otras, sin ningún valor gastronómico, y otras tóxicas y algunas extremadamente venenosas que llegan a provocar la muerte. Esto hace que debemos ser especialmente cuidadosos a la hora de su identificación para su empleo en la cocina.

Según. (Morgan, 2010, pág. 232) Las setas son un tipo de hongos, es decir se asemejan a plantas que carecen de clorofila y se reproducen por medio de esporas, de hecho los hongos son tan diferentes a las plantas que constituyen un reino independiente del de las plantas, el reino fungi.

Según. (López F. , 2007, pág. 63) Hongos, por su forma de desarrollarse y su entorno natural, son relacionadas con los vegetales, pero la verdad es que en muchos aspectos son semejantes, los hongos tienen características que demuestran que no se trata de una planta. Por este motivo, los científicos decidieron ubicar estos organismos dentro de un reino independiente, el de los Micetos.

Sería conveniente primero diferenciar entre una seta y un hongo. Así pues, diríamos que la seta es el fruto que da el hongo, o mejor dicho, el aparato reproductor del hongo, ya que su misión es la de conseguir la continuidad de las especies .para decirlo de otra manera, seta y hongo sería equivalentes a fruta y árbol que da la fruta .Por tanto, podríamos decir que toda esta es un hongo.

Según. (Sánchez & Madrid, 2004, pág. 286) Se trata, como es sabido de un hongo (suele denominarse) hongo con sombrerillo, aunque cuando se trata de hongos superiores suelen identificarse hongos y setas, las setas realmente es solo la parte comestible del hongo, mientras que el hongo sería la planta completa. Por cierto, carecen de clorofila y viven parasitando a otro ser vivo.

Según (Loewer, 2002) Deben ser blancos y firmes. La sombrilla debe formar cuerpo con el pedúnculo. Los que están demasiado abiertos, presentan el color gris negruzco y la sombrilla se separa con facilidad, son demasiado viejos.

Deben utilizarse dentro de las veinticuatro horas de su recolección

Según. (Perez, Mayor, & Navarro.Victor., 2002, pág. 108)La parte de la botánica que trata sobre estas plantas se denomina micología, y, aunque parezca que no pueda aportar ningún dato interesante para realizar el estudio de los hongos

desde el punto de vista gastronómico, esta disciplina hace grandes aportaciones a su tratamiento culinario.

La palabra hongo procede del término latino fungus, formado por funnus (cadáver) y agi (hacer), que hacen referencia al temor de los romanos por estos organismos.

Estas plantas no pueden realizar la fotosíntesis, por lo que necesitan de materia orgánica para su nutrición. Puede ser unicelulares o pluricelulares, pero nunca llegan a formar verdaderos tejidos, y poseen características del reino animal y vegetal, por los hongos se sitúan entre ambos reinos.

Según. (Turismo, 1999) Se define como cualquier especie de hongos con la parte superior en forma de sombrerillo sostenido por un pedículo. Antiguamente era sumamente apreciadas por los emperadores de roma, constituyendo uno de sus manjares predilectos. Posteriormente fueron condenadas por la iglesia, ya que los magos de la época las utilizaban como alucinógenos, con lo que se convirtieron en alimento de las clases bajas. Hoy en día quedan muy pocas se también se venden congeladas, como la colmenilla, la babosa negra, la carbonera, la boletus-cep, la trufa de verano y la trufa de invierno, e incluso esterilizadas en conservas, como, aparte de las ya citadas, la seta negrito-fredolic, el níscalo, la babosa gris y la babosa blanca.

Según. (Tohria, 1991, pág. 17) Una tendencia que empieza a generalizar entre los entendidos le atribuyen al conjunto de las plantas el término "hongo", reservado la aceptación "seta" solo para el ejemplar que se recolecta, llamado científicamente "carpóforo". Aunque la comparación es bastante inexacta, y por

ello debe tomarse únicamente como referencia puntual, sería algo así como un árbol frutal; la seta o carpóforo equivaldría al fruto, y el hongo (micelio mas carpóforo) equivaldría todos el árbol, con sus hojas, trono y raíces.

Según. (Pacioni, 1982, pág. 10) a esta cuestión puede responder afirmando que los hongos son organismos provistos de núcleos , carentes de clorofila, que se originan a partir de esporas y se producen generalmente tanto de forma sexual , cuyas estructuras somáticas son normalmente filamentosas , ramificadas , y están rodeadas de paredes celulares que contienen celulosa o quitina , o bien sustancias . Los hongos son los aparatos fructíferos de un organismo que vive o bien sobre el suelo o bien sobre algún tipo de sustrato orgánico, tanto vivo como muerto.

Según. (Lelia & Ibiza, 1908, pág. 1) Las dos palabras hongos y setas con que se las denomina en español, representan conceptos diferentes. La primera designa el grupo en general tanto las especies tóxicas o sospechosos como las comestibles; la segunda se emplea únicamente aludiendo a estas últimas. Usarse, además, otros nombres vulgares que se desinan estas patatas en sentido genérico, como el de perrechicos, tan usual en las provincias Vascongadas y en Asturias, el de bolets en Cataluña, y aunque el de cogumelos, frecuentemente usando en Galicia y aparte de castilla.

Todos estos nombres no tienen una significación precisa, como no la tiene tampoco su equívalete castellana hongo, sino cuando se define los seres con ella designados vulgarizando el concepto formando por los naturalistas.

### **2.1.3. Los hongos y el hombre**

Según. (Pacioni, 1982, pág. 33) Las manifestaciones de la presencia de hongos en la tierra el hombre las conoce desde hace millares de años .los primeros indicios de conocimientos micológicos referentes de enfermedades de las plantas se encuentra ya en veda (1200 años a. De J.C.) Y los relativos efectos de los hogos venenosos constituye el argumento de un epigrama de Eurípides (aproximadamente 450 a. de J.C.); sin embargo puede afirmarse que los hongos superiores habían despertado el interés del hombre desde los comienzos de la historia y la utilización de sus prodigiosas capacidades metabólicas se inició con la fabricación del vino o del pan con la levadura.

Según.- (Pacioni, 1982) Los hongos desempeñan un papel importantísimo en los lentos aunque continuos cambios naturales e incluso sociales que suceden en nuestro entorno .son los agentes responsables de la degradación de gran parte de las sustancias orgánicas (saprofitismo) y como tales, provocan grandes daños al destruir mercancías alimentarias, pieles, tejidos, maderas y otros bienes de consumo, al igual que libros y obras de arte.

Los hongos son, por otra parte, están en la base de numerosos procesos industriales que incluyen algunas de las más antiguas actividades emprendidas por el hombre. Baste pensar en la producción de vino, cerveza, pan y en la destilación del alcohol, pero se han extendido también la producción comercial de antibióticos, vitaminas, ácidos orgánicos, enzimas y otros productos de interés, tanto alimentario como farmacéutico.

#### **2.1.4. Valores nutricionales de los hongos**

Según. (Sánchez & Madrid, 2004, pág. 286 )Es muy variado y depende, como es natural, de la seta concreta. Puede decirse, de todos modos, que casi el 90 por 100 de agua. Es decir, de 100 gramos ,90 son de agua .podemos calcular una media de 4 gramos de proteína, una cantidad similar de hidratos de carbono y una buena riqueza de minerales como potasio, calcio y magnesio y hierro. Prácticamente no contienen grasas .Y aportan vitaminas, especialmente A y del grupo B.

Algunas especies proporcionan más proteínas de ahí que se les pueda llamar, como a las legumbre, carne vegetal o carne del bosque.

Cie gramos de setas aportan uy poca calorías .depende de setas aportan muy poca calorías .depende siempre de la proporción de proteínas .por los hidratos nos aporta 16 calorías .dependiendo de su riqueza de proteínas tendrán más o menos (1 gramo de proteína=4 calorías). En definitiva, podemos establecer la media de que 100 gramos nos aportaron entre 12 y 20 calorías.

#### **TABLA N°0 1 VALORES NUTRICIONALES DE DIFERENTES HONGOS CULTIVADOS**

Hongos/ alimentos	Proteína	CHO	Grasas	Calcio (Ca)	Tiamina (Vit. B <sub>1</sub> )	Riboflavina (Vit. B <sub>2</sub> )	Hierro (Fe)	Niacina (Vit. B <sub>3</sub> )
<i>Pleurotus pulmonarius</i>	2,9 (26-35)*	5,66	1,79	3,14	0,20	0,22	3,40	7,72
<i>Volvariella volvacea</i>	3,8 (25-29)*	6,00	0,60	3,00	0,10	0,17	1,7	8,30
<i>Agaricus brunnescens</i>	3,5 (24-34)*	11,4	0,40	2,40	0,10	-	traza	5,85
<i>Lentinus edodes</i>	7,5 (13-17)*	6,50	0,93	3,00	-	-	1,90	7,60
<i>Auricularia polytricha</i>	4,8 (4-8)*	7,16	0,50	3,15	0,08	0,19	3,60	4,00
<b>Papa</b>	2,0	9,10	0	11	0,10	0,04	0,70	0,04
<b>Leche</b>	3,5	4,90	3,9	118	0,04	0,17	0,10	0,17
<b>Pescado</b>	14-20	2-3	1-2	15	60	1,20	1,50	1,20
<b>Huevo</b>	13	2,0	13,3	68	18	0,27	1-15	0,27
<b>Carne</b>	21	-	3,6	8,3	0,10	0,29	2,52	29,00
<b>Zanahoria</b>	1,2	9,3	0,3	39	0,06	0,06	0,8	0,06

Fuente: tropical mushroom cultivation. T.H. Quimio, 2002

Elaborado: Chóez, A. 2014

Según. (Calera, 1974, págs. 43,44) Son ricas en sales minerales, albumina e hidratos de carbono y agua, son pobres en grasas. Las vitaminas que principalmente se hallan en ellas son A, B, C y D. Según H. Schall, un kilo de setas secas tienen tanto valor nutritivo como un kilo de carne fresca; esto no está totalmente admitido, pero hay que reconocer que su valor alimenticio es francamente muy bueno, pero al ser las setas bastante indigestas, es muy difícil establecer un punto de comparación.

En cuanto al paladar, no podemos negar a las setas sus excelencias, ya que el sabor es único y muy diferente al de otros alimentos, tanto del reino vegetal como el del animal. Recuerda un poco, según dicen muchos, a una carne vegetal, una incongruencia muy cercana a la realidad pero muy lejana de la verdad, puesto que no existe "carne vegetal".

Las grasas en que se hacen o cocinan las setas son importantes.

Muchos entendidos aseguran que es mejor el aceite, y que después ya se añada mantequilla o manteca, si así conviene. Nosotros aconsejamos siempre seguir la receta que se elija para su preparación.

Dado que el sabor de las setas, en general, es ya de por sí delicado y muy sabroso, no debe pecarse nunca por exceso de sal, pimienta o algún otro condimento fuerte. La sal, si se pone mucho, no hacer más que endurecer la seta.

### **2.1.5. Hongos comestibles**

Según. (Lazaeta & Catopos, 2006, pág. 116) Desde la antigüedad, el hombre ha buscado con avidez estos vegetales para alimentarse. Los atenienses, llegaron a recompensar con el derecho de ciudadanía a los naturales de Chirips por el solo mérito de haber descubierto una nueva manera de prepararlos; los Romanos, según el poeta Marcial, los adquiere sacrificando su oro, su plata y sus vestidos; los usaron como base de su régimen alimenticio pueblos de Alemania, Francia y Rusia, y los han consumido todos los campesinos del mundo, en todas partes y en todos los tiempos, hoy día se emplean en alta cocina de la sociedad occidental.

Las callampas o setas comestibles son carnosas, de vida corta, crecen silvestres y se cultivan profundamente. Pueden consumirse crudas, pero lo más común es asarlas o desecarlas. Se las utiliza, de preferencia, como condimentos de guisos y majares.

Si hemos resuelto guisar las callampas o setas, conviene limpiar cuidadosamente las sanas, frotándolas suavemente con un lienzo, y desecar

las partes más viejas, agusanadas o estropeadas. Hay que cuidar, también, de cocinarlas después de recogidas, pues se descompone con rapidez. Son un alimento agradable, sabroso, sano y sustancioso. Entre las dos mil especies comestibles solo se analiza las principales que son:

### CUADRO N°0 1(A) HONGOS COMESTIBLES

Nombre	Nombre científico	Datos
Champiñones	Agaricus campestris	De uso muy generalizado en el arte culinario y degustado por los mejores "gourmets" , el champiñón se ha industrializado en tal forma que abunda en el comercio , generalmente desecado , y puede por tanto comerse con toda confianza porque su calidad está bien controlada.
Oronja	Amanita caesarea	Es el mejor hongo comestible. Llamado por los romanos amanita imperial, tienen un hermoso sombrerillo anaranjado, pertenece a la familia de las amentáceas, y por su exquisito sabor se la llama la reina de las setas. Es de fácil digestión.

Fuente: (Lazaeta & Catopos, 2006)

Elaborado: Chóez, A (2014)

### CUADRO N°0 1(A) HONGOS COMESTIBLES

Trufas		Constituye una variedad muy aromática de hongos subterráneos. Viven en relación simbiótica con las raíces de encinas, roble y avellanos y tanto frescas como conservadas se emplea a menudo en la preparación de majares exquisitos. Entre las más estimadas sobresalen las trufas de Perigord, la trufa de los magnates y la trufa de invierno.
--------	--	--

Fuente: (Lazaeta & Catopos, 2006)

Elaborado: Chóez, A (2014)

Según. (Carrion, 1997, pág. 54) Son especies de basidio mycetes y ascomicetes; su consumo debe ser cuidadoso también venenosas y pueden ser letales.

Los hongos comestibles (mushrooms, o champignons) constituyen un amplio grupo de hongos saprofitos, sin clorofila. La parte comestible es la que porta las esporas. Comercialmente los más importantes son el *garicus campestri*. L., y el *Boletus edulis* Bull este es muy consumido en Europa. Se incluye también las trufas, las *vovaris*, etc.

Las atmosferas cargadas de CO<sub>2</sub>, no son saludables para los hongos, se desarrollan mejor y se vuelve más compacto en aquellas ricas en oxígeno. El 63% de su nitrógeno es proteico; los hongos frescos poseen al regenerador del 1, 2,3 a 2,7% de proteína, además bases nitrogenadas como lecitina, adenina, etc. Contiene muchos enzimas como las polifenoloxidasas, pirofosfatasa, etc. El

azúcar característico es la trehaosa, que durante el secado se convierte en manita.

Sin u interés grande desde el punto de vista nutritivo, los hongos constituye un platillos preciadísimo por muchos.

Los hongos TOXICOS, son, entre otros, la amanita muscaria y la amanita phalloide; la primera posee un alcaloide toxico, la muscaria; el segundo la phalina (una hemolisina).

Según. (Vedder, 1991, pág. 369)El consumo de los hongos comestibles, es probablemente, tan antiguo como la existencia de hombre en la tierra. Apreciados por su excelente sabor y propiedades medicinales, su consumo fue considerado un plato de reyes y su comercialización objeto de materia legal durante el imperio romano.

Según. (García, 1991, pág. 174) A pesar de la importancia de los volúmenes de hongos silvestres colectados actualmente en el mundo, este método de producción es muy irregular, estacional y dependiente de las condiciones climáticas. Además, se encuentra en franja y depende de las condiciones, debido la destrucción progresiva de los bosques silvestres y a la creación contaminación del suelo.

#### **2.1.6. Clasificación de los hongos**

Según. (Armendáriz, 2011, pág. 125) Podemos clasificarlas entre cultivadas y silvestres.

**Cultivadas:** a este grupo pertenecen los champiñones, shitake y las setas de alpaca, del mismo género que la apreciada set de cardo. Son de fácil disponibilidad en el mercado y podemos encontrarlas todo el año.

Silvestres: las silvestres, más apreciadas, están sujetas a la estacionalidad, condiciones climatológicas y una localización incierta, lo que, unido a una recolección manual, hace que su precio sea muy superior. A este grupo pertenece los boletos (*Boletus edulid*), seta de cardo (*Pleurotus erigí*), niscallo (*Lactarius deliciosus*), colmenillas (*Mochella esculenta*), parasol (*Lepiota procera*), oronja (*Amanita caesarea*), además de otras como los *Tricholomas*, *Russula xerampelina* o las trufas (*tuve melanosporum*, *aestivium* e *idicum*) y las criadillas de tierras.

Según. (López F. , 2007, págs. 64,65) Variedad de setas hay muchísimas, por lo que se citan las más relevantes en cuanto a su uso en nuestra gastronomía. Es pertinente recalcar que hoy en día las setas cultivadas las encontraremos todo el año, mientras que las setas silvestres, solo en su temporada, que suele ser en otoño y en primavera. Estas ligadas, por tanto, épocas de lluvia.

### **SETAS CULTIVADAS:**

**Champiñones:** nos referimos al champiñón cultivado, con un color pardo blanco, liso y forma de medida esfera. El pie es blanco y corto.

**Setas de chopo o seta de ostra:** parte superior del sombrero de color gris pardo, incluso amarillento. Cresen en los troncos de los chapos.

## **SETAS SILVESTRES:**

Boletus edulis, Lactarius deliciosus o níscalo, Pleurotus aegerita o seta de cardo, Agrocybe aegerita o seta de chapo, Cantherellus cibarius, Seta de pie azul, Colmenilla, Trufa

Según. (Perez, Mayor, & Navarro.Victor., 2002, págs. 108 , 109) Se clasifican en dos grandes grupos, las setas y las trufas, que a su vez presentan diversas variedades.

## **HONGO**

Setas: Pertenece al grupo botánico de las plantas "criptógamas"; no poseen raíces, hojas, no flores y están desprovistas de clorofila, por lo que no pueden realizar la función de la fotosíntesis. Para alimentarse, deben obtener el carbono directamente mediante una de las siguientes posibilidades:

Parásitos: absorben los nutrientes directamente.

Saprófitos: se nutren de l materia orgánica en descomposición.

Trufas: Las trufas pertenecen al orden de los amietes, comprendido en el tipo de las plantas talofitas. Su micelio vive en las raíces de ciertos arboles (encimas, avellanos y, sobre todo, robles). Crece subterránea y parasitas, en terrenos calizos, soleados y permeables, entre 5 y 30 cm bajo tierra.

Según. (Pacioni, 1982, pág. 46 ) Dentro de las categorías de los hongos se incluye organismos bastante distintos macromicetes (hongos grandes) o más concretamente carpomicetes (hongos provistos de frutos). Sin entrar en el detalle de la compleja de la compleja sistematización de los hongos en sistemas

artificiales , en los que el hombre intenta reducir la naturaleza en continua transformación ,puede decirse que los hongos que produce carpóforos pertenecen a dos grandes grupos : Ascomicetes y basidiomicetes .en el primer grupo las esporas se producen y trasportan en el interior de órganos en forma de saco ,los ascos, mientras que en los basidiomicetes las esporas se disponen de la parte externa del órgano reductor , el basidio.

### **2.1.7. Hogos ostra**

Según. (Jiyul, 1993) El hongo ostra es un hongo de la pudrición blanca que pertenecen al género pleurotus, familia pleurotaceae, orden agaricales, división basidiomiceta. En la naturaleza los hongos aparecen en racimos en los árboles muertos desde el otoño tardío hasta la primavera y están distribuidos alrededor de casi todo el mundo.

### **2.1.8. Características de los hongos ostra**

Según. (Pacioni, 1982, págs. 113,114)

**Etimología:** del latín “ostra”, debido a la forma del sombrero

**Descripción :** sombrero de 6-14 cm , a menudo imbricados, superpuestos , de color variable , de negro violáceo o gris pardusco; con la edad los colores palidecen , excéntricos y asimétricos, en forma de conchas o de estatura, algo deprimidos en el punto de inserción del pie , liso, brillantes, glabros. Laminas al principio de color blanco crema que después adoptan una totalidad marfileña, altas, más o menos juntas, desiguales, decurrentes a lo largo del pie .pie de 2-8\*1-2cm, de color blanco, liso, oblicuo, lateral o raramente central con la parte superior engrosada, rudimental en la base desnudo y piloso en la cabeza, carne

blanca, maciza, al principio tierna y después ligeramente tenaz, olor más o menos agradable sabor gustoso. Esporas de color crema pálido con difuminados de color lila, lisa, no almidoides 8-11\*3-4micras

**Conectividad:** buena

**Habitad:** crece en grupos sobre cepas y troncos de diversas especies de planifolios, en ocasiones sobre troncos de coníferas.

**Época de aparición:** otoño e invierno

Especie también se cultiva industrialmente sobre madera de chopo o sobre diversos componentes de restos vegetales conviene evitar su cultivo en ambientes cerrados, debido a que requieren luz para la formación de los carpóforos (lo que puede obviarse mediante la instalación de luz artificial)y también porque la inhalación de las esporas provocan reacciones de tipo alérgico.

#### **2.1.9. Uso y aplicación de los hongos ostra en la gastronomía**

Según. (Perez, Mayor, & Navarro.Victor., 2002, págs. 112,113) Para preparar adecuadamente las setas de forma que se pueda ser consumidas deben ser precisos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Algunos hongos, además de la importante labor ecológica que realiza en la naturaleza, resultan comestibles; los ejemplares de estas especies deben recolectarse en estado óptimo de maduración, bien desarrollados, antes de envejecer.

La recolección de setas con fines gastronómicos ha aumentado en España en los últimos años, el catalán y el vasco son pueblos micófilos desde la antigüedad, donde la contestabilidad de lagunas especies de dominio público.

Es necesario emplearlas lo más rápidamente posible. Algunas pueden esperar 2 o 3 días, pero otras, como amanitas u oronjas, lepiotas., Etc., han de ser consumidas inmediatamente.

Para que conserven todos su aroma es preferible no lavarlas ni pelarlas, sino cepillarlas o limpiarlas con un paño húmedo secándolos posteriormente .en caso de ser necesario su lado , este se realiza con abundante agua y durante el tiempo necesario para retirarlas la tierra , sin dejar que se empapen.

Cuando son coriáceos, se suprimen los pies, de lo contrario se corta la parte terrosa.

Solo se pelaran las especies que se vuelven viscosas con tiempos húmedos y las que poseen una cutícula acre.

Los pies de los Boletus se retiran cuando son demasiado esponjosos y se desbarban las láminas cuando están maduras.

Si las especies delicadas se blanquean, se vuelven totalmente insipidas solo algunas especies de sabor acre, picante resinoso o terroso soportan este tratamiento (existen variedades tóxicas en crudo, que, una vez conocidas, pierden su toxicidad)

El tiempo de cocción varía según las especies; puede oscilar entre algunos minutos y tiempos relativamente elevados para las setas (30-45 minutos).

En el caso de cortas cocciones se, realiza a fuego fuerte, sazonando las setas al final de las cocciones (con el fin de que no pierda su agua de constitución), ya que las setas están formadas en su mayor parte por este elemento.

Se emplearan condimentos con moderación, evitando enmascara el sabor de las setas (casi siempre muy delicado) e intentado potenciarlo con ingredientes como plantas aromáticas, ajo, cebolla, etc.

Según. (Péres Fierro, 2003, pág. 223) Los hongos (champiñones, morillas, boleto, clavito) no son capaces de realizar la fotosíntesis, de modo que viven en simbiosis con las raíces de los árboles.

El sabor rico, carnoso, de los hongos se debe al alto contenido de ácido glutámico. Son la versión natural del glutamato mono sódico. El ácido glutámico tiene la característica de resaltar los sabores de otros alimentos.

Los hongos respiran más activamente después de cosechados, por eso se recomienda usarlos tan pronto como sea posible.

## **2.2. GASTRONOMÍA**

### **2.2.1. Que es gastronomía**

Según. (Jaramillo M. , MENU , 2007) No hay duda que la gastronomía es un arte en donde se pone de manifiesto la creatividad y todos los valores trascendentales que estamos dispuestos a dar al igual que el protocolo porque se basa en las buenas maneras que debemos observar por respeto hacia las personas que comparten nuestra comunidad.

Según. (López, Muñoz, & Paniagua, 2011, pág. 4) hablamos de gastronomía cuando el comer no es solo una necesidad básica , sino que se convierte en un placer haciendo de la cocina un arte solo muy recientemente, y solo en los países desarrollados ,puede decirse que existe una autentica cultura gastronómica generalizada

Según. (Badillo, 2014) La gastronomía es un arte culinario es llegar a satisfacer a cualquier persona, con el hecho de preparar los alimentos y llevarlo a una mesa habla mucho de las personas que manejan el mundo de la gastronomía.

Según. (Jordan, 2007) Palabra que fue primeramente aceptada por la academia de las letras francesas a principio del siglo XIX, y de ahí al resto del mundo, significa ni más ni menos que “el arte del bien comer y el bien beber” también, aunque no tan habitual, se la conoce como gastrología, o sea el conjunto de actividades y conocimientos relacionados con la gaster sin “n” que significa vientre, y nomos que significa ley o norma.

### **2.2.2. Que es culinaria**

(Jaramillo M. , 2014) La gastronomía netamente es el estudio de la comida tanto en el arte o en ciencia la base de una alimentación equilibrada para satisfacer las necesidades de los clientes tanto nutricionales y las necesidades fisiológicas.

Según. (Bello, 1998, pág. 5) Desde sus primeros pasos sobre la tierra, el ser humano ha necesitado de alimento para cubrir sus necesidades en nutrientes y mantener u buen estado de salud. La ingestión de alimentos le permitía conseguir las estructuras químicas que necesitaban para poder desarrollar cada una de sus actividades físicas e intelectuales. En consecuencia, se vio obligado

encontrarlas fuentes alimenticias con las que poder satisfacer esas necesidades nutricionales.

Todavía en tiempos remotos, comprendo que para mejorar su alimentación, o para hacerla más variada, resultaba necesario llevar a cabo ciertas manifestaciones en esas fuentes de alimento. Como resultado, aprendió a transformarlas mediante técnicas adecuadas y a proporcionarles una calidad más atractiva o, cuando menos, proporcionaba una mayor comodidad para sus consumo. De este modo, descubrió la convivencia de aplicar operaciones y procesos que no solo eran capaces de mejorar las propiedades nutritivas de los alimentos sino también sus características organolépticas.

A través de una tarea lenta y progresiva, supo seleccionar aquellos alimentos que podía ser convertido en comestibles mediante los tratamientos culinarios. De este modo., consiguió establecer las mezclas de ingredientes más acertadas y los tratamientos térmicos más convenientes. Es decir, durante el trascurso de su vida, el ser humano ha conseguido desarrollar unos procesos culinarios, que año tras año ha transmitido hasta nuestros días, manteniendo unas veces o mejorados en otras.

Muchos expertos afirman que la tecnología culinaria combina ciencias y arte porque, además de tener en consideración los conocimientos adquiridos mediante el estudio de los elementos que intervienen en el proceso culinario, lo armonizan con ese saber hacer, tan lleno de inspiración personal, que permite obtener los ingredientes alimenticios unos efectos sensoriales determinados.

De acuerdo con todas estas consideraciones, se le puede definir como.

Aquella parte de la tecnología de los alimentos que se ocupa de todas las operaciones y procesos, que son de aplicación necesaria para que los ingredientes alimenticios puedan ser transformados de modo adecuado en platos elaborados, aptos para el consumo.

Según. (Badillo, 2014) Se aplica el hecho que solo pueden trabajar hombres en el ámbito culinario pero hace tiempo atrás se abrió un campo bastante amplio por ejemplo las mujeres también ha predominado en el mundo de la gastronomía a tal punto que la equidad de género avanzó siendo así que lo culinario define ambos géneros que intervienen en el ámbito gastronómico.

### **2.2.3. Objetivos de la culinaria**

Según. (Bello, 1998, pág. 7) En cuanto ciencia que se ocupa de los procesos de cocinado de unos platos, destinados a las dietas humanas, tienen la responsabilidad de establecer las condiciones de trabajo más apropiadas, para que cada plato elaborado responda de modo correcto a las expectativas y exigencias esperadas para cada caso concreto y específico.

Para que un plato cocinado pueda culminar su función nutricional, por fuerza ha de ser consumido y no rechazado; es decir, necesita ofrecer unas propiedades sensoriales atractivas para que resulte apetecible.

### **2.2.4. Cocinas de hogar y cocina empresarial**

Según. (Bello, 1998, pág. 9) En sentido figurado, la palabra cocina significa el arte, o manera, de guisar de cada país y de cada cocinero; así, se habla de

cocina de española, cocina francesa , cocina andaluza, cocina vasca, cocina de Apicius, de Careme , de Escoffier, de Bocuse, del Bulli, etc. . Incluso, dentro de un país, cabe distinguir diversos tipos de ofertas culinarias, que presentan puntos comunes y características peculiares muy específicas, en función de las respectivas zonas geográficas.

### **2.2.5. Que es un recetario**

Según. (Jaramillo M. , 2014) Es un compendio de algunas preparaciones en las cuales utilizamos técnicas y formas para transformar los alimentos.

Según. (Revenga, 2014) Consiste como cabe esperar en el análisis detallado y más o menos exhaustivo de cada una de las recetas que hemos incluido en nuestro listado de platos. Viene a ser como el libro de recetas de un lugar concreto, de una casa, de una familia, pero también evidentemente de un restaurante o de cualquier otro lugar en el que se sirvan comidas.

Una de las ventajas del recetario es la posibilidad de que personas distintas de la que habitualmente cocina puedan elaborar ese plato lo más parecido posible sí, por lo que sea, esa persona no puede cocinar en un momento determinado. Al mismo tiempo ni que decir tiene que los recetarios al final pueden (y deben) pasar de generación en generación para mantener viva y enriquecer esa tan necesaria cultura alimentaria.

El recetario se puede hacer desde lo más sencillo que consiste en hacer un listado de ingredientes y redactar de forma más o menos amplia o concisa en qué consiste la realización de la receta; o bien hasta lo más completo, incluyendo

toda aquella información que puede ser relevante en un momento determinado. Esta última forma de hacerlo suele reservarse para los establecimientos de hostelería.

Información susceptible de ser incluida en un recetario:

Ingredientes de la receta, su cantidad, temporada del ingrediente principal y precio aproximado.

Redacción del proceso de elaboración que incluye los pasos a seguir y tiempos requeridos en cada uno de ellos. También se suele incluir los utensilios necesarios. Se suelen incluir también aquellos puntos de la elaboración que puedan ser más o menos “conflictivos” bien por la propia elaboración en sí y que afecten a las cualidades organolépticas de la receta, bien porque supongan un punto crítico de riesgo de contaminación.

Dietas de aplicación en la que se señale para qué tipo de personas está indicado el plato o con qué comensales se ha de tener una especial precaución (alergias, intolerancias, enfermedades varias, limitaciones en la deglución, etcétera). Este elemento suele ser exclusivo de los recetarios hospitalarios.

Al final por cada receta tenemos que tener una hoja o documento al que le vendría fenomenal el enriquecerlo con una foto del plato terminado para que nos podamos hacer una mejor idea.

Según. (Badillo, 2014) es una guía que permite a cualquier persona como elaborar los alimentos , un recetario siempre está estructurado con palabras básicas que una persona pueda interpretarlo de la mejor manera para poder obtener un producto final que es algo diferente cuando hablamos de hoteles y

restaurantes se habla de una manera técnica , un recetario es una ayuda muy práctica para una ama de casa , para una persona que no sabe de cocina están los pasos esenciales , las cantidades ideales como para que las personas pueda tener el apoyo y llegar a elaborar un gran producto con la guía que se le presente.

### **2.2.6. Que son las recetas**

Según. (James M. , 2006, pág. 93) Las recetas son documentos que describen la creación de un plato concreto. Las recetas también constituyen los registros de su creatividad. Son varias las razones que justifican que las recetas sean precisas.

Según. (Badillo, 2014) Las recetas nos permite a nosotros garantizar la igualdad en todo sentido la sopa que preparo el día de hoy, si yo me guio en una receta tiene que ser la misma para la próxima semana, tienes que ser la misma receta que prepare aquí en la ciudad de Riobamba, la misma que prepare en Quito, una receta nos da un apoyo fundamental para ver cantidades para saber técnicas de cocción para saber cómo lo vamos a servir en la mañana en la tarde, etc.

### **2.2.7. Estructura de las recetas**

Según. (Morales, 2006)

La estructura de la receta consiste en:

- 1.- El nombre del plato
- 2.- Número de porciones o cantidad total que producirá.
- 3.- Ingredientes y cantidad de cada uno.

#### 4.- Método de preparación.

El método de preparación es tan importante como los ingredientes y sus cantidades, sus instrucciones deben de ser claras y concisas, utilizando terminologías correctas y comprensibles. El estilo de cocinar y la temperatura deberán también estar incluidos.

El uso de recetas requiere medir cuidadosamente, utilizar los ingredientes indicados y seguir al pie de la letra las instrucciones para la preparación. Si el producto final no es el esperado, deberemos buscar otra receta o cambiar la que usamos.

Cuando se necesita producir una cantidad menor o mayor que la que está en la receta se puede utilizar el método de multiplicador para conseguirlo. Por ejemplo, si la receta dice que es para 24 porciones de doscientos gramos cada una y usted necesita 60 porciones de ese tamaño, se divide el número de porciones que necesitamos por el número de porciones que tiene la receta. En este caso se divide  $60/24$  y el total (2,5) será el multiplicador que buscamos. Multiplicando 2,5 por la cantidad de cada ingrediente nos dará la nueva cantidad que necesitamos para hacer la nueva receta.

Dos métodos más son el llamado del porcentaje del panadero (aproximado) y el del porcentaje verdadero. Estos pueden ser usados para calcular la proporción de un ingrediente respecto al total de todos los ingredientes de la receta. El porcentaje verdadero es el más exacto porque está basado en el peso total exacto de todos los ingredientes.

### 2.2.8. Recetas estándar

Según. (James M. , 2006, pág. 93) Las recetas que se utilizan en una cocina comercial se denominan recetas estandarizadas, es decir, son un conjunto de instrucciones para la preparación de un producto concreto en su establecimiento.

Las recetas estandarizadas suelen reflejar todos o algunos de los siguientes aspectos.

- El nombre de la preparación, normalmente en negrita y al principio de la página debe describir de forma precisa el producto. Por ejemplo, no sería suficiente con, salsa de menta, sino habría que poner salsa de menta india y cilantro.
- El rendimiento, expresado en peso, número de recipientes, número de servicios o de algún otro modo que fuese fácilmente comprensible.
- El tamaño de la ración por peso, número de cucharones o cualquier otro sistema de medida
- Los tiempos y temperaturas de cocción, descritos del modo más preciso posible por ejemplo escalfado dura 10 a 15 minutos u hornear a 177 grados centígrados o 350 grados F durante una hora.
- Los ingredientes, colocados en orden de uso en la receta. los ingredientes deben describirse de la siguiente manera: en primer lugar tienen que aparecer términos descriptivos relacionados con el estado del ingrediente tal y como se adquiere, como por ejemplo cebollas deshidratadas o brócoli congelado. posteriormente deben aparecer aquellos distintivos

relacionados con las operaciones previas que han podido llevar a cabo el cocinero; por ejemplo, cebollas, troceadas o ajo, picado.

- Las cantidades de ingredientes, expresadas como, 1 vaso o 2 kilos. Las cantidades puede aparecer antes o después del nombre del ingrediente, siempre y cuando usted mantenga siempre el mismo criterio.
- Las indicaciones para su preparación, dispuesta a modo de paso o etapas, en orden y comenzando con un verbo. por ejemplo, añadir azúcar o saltear las setas. Estas indicaciones deben macar aquellos pasos que son PCC, si es necesario, también deben incluir la descripción de cualquier equipamiento que se utilice, empleando su denominación correcta.
- Como información opcional, se puede incluir datos nutricionales o variaciones de las recetas.

Según. (Cooper, Flood, & Me Neill, 2002 , págs. 193,194)

Las recetas estándar son recetas propias acompañadas de instrucciones precisas sobre la preparación y la cocción de cada plato de su menú. Elabore una receta estándar para cada plato y haga que su chef personal de cocina la cumpla estrictamente. Hay varias razones importantes para estandarizar sus recetas.

Consistencia: naturalmente, los clientes esperan que cada artículo del menú se vea y sepa lo mismo cada vez que lo ordene. Si su personal cambia con frecuencia, tener recetas estándar permite asegurar la consistencia durante esos cambios.

Costo: para pronosticar los costos de comida y bebida hay que saber exactamente cuánto cuesta preparar cada artículo. Las recetas estándar facilitan eso pues dicen exactamente cuánto se gasta de cada ingrediente.

Compras: para presupuestar lo que haya que comprar, hay que saber exactamente la cantidad y el costo de los productos requeridos.

Fijación de precios: esta depende en gran medida de los costos. Usted le fija un precio un artículo de su menú de acuerdo con el margen de ganancia que espera que le produzca. Por tanto, tiene que saber cuánto costara sus ingredientes.

Entrenamiento: entrenar a su personal de producción es más fácil si la receta estándar se pone por escrito en forma clara y precisa y queda disponible para referencias en la cocina.

Según. (Martini, 2007, pág. 27) Una receta estándar es una fórmula para producir un plato o un trago. La misma provee un resumen de ingredientes, la cantidad que se necesita de cada uno, procedimientos específicos de preparación, tamaño de la porción, equipo necesario para fraccionar y decorar, además de cualquier otra información necesaria para preparar el plato.

Según. (Taylor & Taylor, 2007, pág. 24) Las recetas estándar, como su nombre indica, establecen los detalles de un mundo estándar para el cocinado y servicio de un plato. los detalles de una receta estándar incluirá una descripción paso a paso de la preparación del plato dando cantidades y métodos , equipos y servicio de los platos , con frecuencia las recetas incluirán ilustraciones como una fotografía del plato acabado listo para ser servido en algunos casos puede incluir

datos nutritivos así como productos alternados para diferentes estaciones del año

Las ventajas de las recetas estándar pueden ser las siguientes:

- Esta predeterminado el rendimiento de raciones por lo que es mucho más efectivo el control de costes;
- Los estándares son más constantes con mejor control de la calidad;
- Pueden ser estandarizadas las especificaciones de compra
- Ayuda a la planificación del menú, especialmente cuando incluye datos informativos.
- Ayuda a simplificar la inducción y formación del personal.

### **2.2.9. Tipos de recetas estándar**

Se puede observar dos tipos de receta estándar con relación a la definición, con relación del Costeo estándar: receta fija o estándar o receta estándar comparativa o variable.

Según. (Davila, 2009) Receta fija o estándar: Corresponde a la composición o fórmula estándar de los Ingredientes que conforman un plato o bebida, es decir en cuanto a los elementos, materia Primas o insumos peso y medida.

Según. (Rodriguez, 2009) Receta estándar comparativa o variable: Es variable y comparativa cuando el valor o costo, puede presentar variaciones en su liquidación dentro de periodos muy cortos (de un día para otro una semana, etc.) Por la fluctuación permanente en los precios de la materia primas o insumos, aunque haya proveedores fijos, el mercado presenta eventos que incrementan o disminuyen valores.

### **2.2.10. Importancia de las recetas estándar**

Según. (James p. , 1974) En otros tiempos los chefs de cocina archivaban las recetas en su cabeza: la receta era un secreto que guardaban celosamente y no daban a nadie. En la actualidad, los dueños y administradores de los establecimientos gastronómicos comprenden la importancia de llevar un fichero de recetas estándar, con todas las recetas impresas en tarjetas (comúnmente de 15x20 cm.), donde se anota el siguiente ingrediente, la cantidad necesaria de cada uno, el orden en que deben mezclarse y los detalles de la preparación.

La razón más importante para el empleo de recetas es el control de calidad .si los ingredientes se pesan en forma correcta, se mezclan según las indicaciones y se cocía a la temperatura especificada en la receta, el plato terminado siempre el mismo sabor y esto es una garantía para conservar la clientela.

Es lógico presumir que el cliente volverá al mismo restaurante si ha saboreado un plato de su agrado, preparado de una determinada manera.

En los establecimientos donde solo el chef conoce as recetas puede suscitarse un grave problema, con la pérdida económica concomitante, si este sufre un accidente imprevisto, se enferma repentinamente, o abandona el trabajo.

Otra razón esencial para el uso de recetas es el control de estos. Si los ingredientes de un plato se utilizan al azar será virtualmente imposible determinar su costo exacto. El peso de los ingredientes es fundamental para calcular el costo de la receta y por ende, el costo de cada porción. Si no se establece el costo exacto de cada porción, el precio fil del menú podrá ser mayor o menor que él debe tener, según (Badillo, 2014) radica en el hecho nos permite manejar

una igualdad para que los compañeros, o colegas tenga una noción esencial de lo que significa elaborar un plato, estándar significa igualdad y con eso garantizamos el producto equitativo para una, dos, más personas.

### **2.2.11. Como elaborar rectas estándar**

Según. (Tejada, 2007, pág. 172)

Paso 1.- escriba el encabezamiento:

- a. Nombre del producto.
- b. Código de la receta.
- c. Fuente de donde se obtuvo la receta.
- d. Número total de porciones.
- e. Tamaño, peso, volumen o cantidad de cada porción, por ejemplo, 1 porción, 2 unidades, 1 trozo de 5\*4cm.
- f. Información nutricional: calorías y nutrientes (esta información también puede escribirse en la parte interior o en el reverso de la tarjeta).

Paso 2.- Enumere todos los ingredientes en orden de uso:

- a. Enumere primero los ingredientes que requieren una preparación previa.
- b. Use términos descriptivos claros , que especifiquen la clase y forma de ingrediente o el tratamiento que requiere antes de usarlo, por ejemplo , leche , caliente ; zanahorias , peladas y cortadas en cubos ; papa , con cáscara.

Paso 3.- Coloque la cantidad de cada ingrediente.

- a. En peso y medida, siempre que sea práctico, por ejemplo,  $\frac{1}{2}$  lb de azúcar, 1 pocillo de azúcar.
- b. En peso únicamente, para alimentos que no puedan medirse exactamente, por ejemplo, carne en trozos, vegetales enteros. los pesos deben ser netos y no en bruto, a menos que el producto se vaya a consumir así, por ejemplo, papas con cascara.
- c. En medida únicamente, si se trata de líquidos, por ejemplo, agua, leche; o los sólidos, cuando se emplea cantidades pequeñas, por ejemplo ,1 pocillo de harina, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de sal.
- d. Cuando se trata de productos en unidades, escribálas en la columna de medida, por ejemplo, 100 huevos, 2 docenas de limones.
- e. Redondee las fracciones a cantidades fácilmente manejables , por ejemplo;
  - kg,  $\frac{1}{2}$  kg,  $\frac{3}{4}$  kg.
  - 1 pocillo,  $\frac{1}{2}$  pocillo,  $\frac{1}{3}$  pocillo,  $\frac{1}{4}$  pocillo.
  - 1L , $\frac{1}{2}$  L,  $\frac{1}{4}$  L,  $\frac{3}{4}$  L.
  - 1 cdt. (Cucharada),  $\frac{1}{2}$  cdt.
  - 1 cdt. (Cucharada),  $\frac{1}{2}$  cdt.,  $\frac{1}{4}$  cdt,  $\frac{1}{6}$  cdt.
- f. Utilice siempre la medida más grande posible , por ejemplo:
  - 1 cucharada en vez de 3 cucharadas
  - 1 pocillo en vez de 16 cucharadas.

- ½ pocillos en vez de 8 cucharadas.

Paso 4.- Escriba las instrucciones y procedimientos en forma fácilmente comprensible.

- a. Escriba cada procedimiento o serie de procedimientos relacionados en un párrafo separado, en el orden en que se realizan y muy cuidadosamente.
- b. Al finalizar cada procedimiento trace una línea horizontal para separarlo del siguiente. Siempre se emplea un utensilio, indíquelo primero, por ejemplo, en una sartén de 22cm de diámetro.
- c. Use verbos definidos , por ejemplo , ponga a hervir la leche
- d. Use el modo imperativo , por ejemplo ,pique , parta y no :se pica , se pate ni: picar , partir
- e. Indique el tiempo de cocción, después de mencionar el utensilio y el verbo, por ejemplo: en un sartén de 22 cm de diámetro, cocine durante 45 min los vegetales.
- f. Cuando no se menciona el utensilio, escriba el tiempo de preparación o de cocción después del verbo, por ejemplo, amasar durante 15 min.
- g. No repita la cantidad de ingredientes en el procedimiento , a menos que el paso respectivo se use únicamente parte de dicho ingrediente

- h. Cuando tenga que hacer dos o más pasos simultáneamente , indique este hecho al comienzo , por ejemplo , lleve a cabo , por separado y simultáneamente, los tres pasos siguientes

Paso 5.- Indique el número y tamaño de los utensilios y el método para obtener porciones:

- a. El número y tamaño de los utensilios y el volumen o peso del alimento por utensilio, cuando es necesario para obtener buenos resultados. por ejemplo, en cada una de 4 latas de hornear engrasada, d 60\*30\*5 cm, vierta 5 lb de la mezcla...
- b. Especifique el tipo y capacidad del utensilio para obtener porciones, por ejemplo, con el cortador de torta, parta en rectángulos de 10\*8 cm; con el cucharón número 24 sirva...

#### **2.2.12. Marco conceptual**

Según. (Wright, 2008)

Aliñar: condimentar una ensalada, por ejemplo con vinagre.

Batir: incorporar aire a los ingredientes, por ejemplo a la crema de leche o los huevos al batirlos con na batidora de varilla.

Chiffonade: hortalizas de hoja o hiervas cuyas hojas se enrollan y se cortan transversalmente en tiras.

#### **2.2.13. Marco legal**

Según. (Constituyente, 2008, pág. 42) Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar

que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de **alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente.**

Según. (Planificación, 2013, pág. 147) Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permita gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condición física.

Según. (Constituyente, 2008, pág. 16) La constitución de la república del Ecuador 2008

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

## **2.3. Ficha Técnica**

### **2.3.1. Que es ficha técnica**

Según. (Sánchez Núñez, 2012) . Es la descripción del conjunto de propiedades y características esenciales de un producto para la salud humana en una platilla preestablecida. Tiene información relativa a la composición, estructura y

funcionamiento, además de otros aspectos relacionados a la seguridad, los estándares de calidad y los requisitos de instalación (cuando aplica) que debe cumplir los productos para la salud humana.

### **2.3.2. Para qué sirve la ficha técnica**

Según. (Rojas Soriano) Este tipo de fichas recopila la información proveniente de libro, revistas periódicos, documentos personales y públicos y de cualquier testimonio histórico .para cubrir los objetivos de esta guía, solo se hará referencia a las fichas de trabajo para recoger información de las tres primeras fuentes, por considerarlas de mayor uso en la investigación.

Según. (Tamayo y Tamayo, 2004) Ficha de informe de avance: está constituida por los siguientes elementos fecha, título del proyecto, fecha de inicio y duración del proyecto, informe presentado por, logro de objetivos ,cronograma de actividades (realizaciones ), informe de desembolso ,comentarios

Ficha de trabajo: instrumento que nos permite ordenar y clasificar los datos consultados o recogidos, incluyendo nuestras observaciones y críticas.

### **2.3.3. Escala hedónica**

Las pruebas de aceptación también se conocen como de nivel de agrado (hedónicas) según (CLARK, 2009, pág. 573). Son un componente valioso y necesario de todos los programas sensoriales según (STONE, 2004, pág. 377). Se emplean para determinar el grado de aceptación de un producto por parte de

los consumidores y según su tipo permiten medir cuánto agrada o desagrade dicho producto. La aceptabilidad de un producto generalmente indica el uso real del producto (compra y consumo) según (WATTS, 1987, pág. 170). Para determinar la aceptabilidad de un producto se pueden usar pruebas de ordenamiento, escalas categorizadas y pruebas de comparación pareada. Según (AMERINE, 1965, pág. 602) describen otros métodos, que en su mayor parte están asociados con las categorías de productos particulares o con una compañía específica.

#### **2.3.4. Características organolépticas**

Según. (BIODIVERSIDAD FÚNGICA, 2014) Las características o propiedades organolépticas de un cuerpo son todas aquellas que pueden percibirse de forma directa por los sentidos (todos ellos, no sólo la vista), sin utilizar aparatos o instrumentos de estudio. Serán por tanto los primeros datos que obtengamos de los ejemplares que estudiamos, aunque estos datos puedan variar con el tiempo o el origen de los ejemplares.

Por otro lado, algunos rasgos como el tamaño de las esporas, son fácilmente comprobables una y otra vez, al ser datos objetivos y más o menos constantes. Pero otros, como el olor o los tonos de un cierto color varían enormemente, no sólo por la época u origen del ejemplar, si no por la apreciación subjetiva del observador.

Por esta razón a la hora de definir el olor, color o sabor de un hongo se recurre a ciertas comparaciones con alimentos o sustancias de características comúnmente conocidas, que pueden no resultar correctas para todo el mundo.

### **2.3.5. Encuesta**

Según. (Elena Abascal., 2005) la encuesta se puede definir como una técnica primaria de obtención de información sobre a base de un conjunto objetivo, coherente y articulado de preguntas ,que garantiza que la información proporcionada por una muestra pueda ser analizada mediante métodos cuantitativos y los resultados sean extrapolables con determinados errores y confianza a una población . Las encuestas pueden ser personas y no personales

### **3. PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1. ¿Cómo recuperamos información sobre el consumo de hongos ostra en la alimentación del ser humano, sus propiedades y la relación que tiene el hongo con el ser humano?
2. ¿Qué criterio se utiliza para realizar determinar las características organolépticas y su nivel de aceptabilidad?
3. ¿Qué técnicas determinan los profesionales para la aplicación de los hongos ostra?
4. ¿Qué preparaciones decretan factibles los profesionales para realizar preparaciones culinarias a base de hongos ostra?
5. ¿Cómo presentar a la población de Riobamba la propuesta gastronómica para promover el consumo?

## 4. METODOLOGÍA

### 4.1. LOCALIZACIÓN

La propuesta gastronómica se realizó en la ciudad de Riobamba, en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de salud pública, en los talleres Escuela de Gastronomía.

### 4.2. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

**CUADRO N°0 2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA**

Ecuador	Provincia de chimborazo	Escuela Superior Politecnica de Chimborazo
 The diagram illustrates the geographic location of the study. It starts with a map of Ecuador on the left, where the province of Chimborazo is highlighted in blue. Lines connect this province to a larger map of Chimborazo in the center, which shows its internal districts. A final line connects a specific district in Chimborazo to a photograph on the right showing the entrance to the Superior Polytechnic School of Chimborazo, with a large mountain peak in the background.		

Fuente:

<https://www.google.com.ec/maps/place/Ecuador/data=!4m2!3m1!1s0x902387dda89a4bd5:0x9d76af04119c3702?sa=X&ei=JUrlVKfKBoXQggTZ94OICA&ved=0CB0Q8gEwAA>

<https://www.google.com.ec/maps/place/Riobamba/@-1.6660816,-78.6576247,13z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x91d3a8255b072981:0xcb8509cd0a3fdf99>

<https://www.google.com.ec/maps/place/Escuela+Superior+Polit%C3%A9cnica+de+Chimborazo/@-1.6560333,-78.6817222,16z/data=!4m2!3m1!1s0x91d307e84c7d6959:0x6e436559dc37632>

Realizado por: Chóez, A ,2014

### **4.3. TEMPORALIZACIÓN**

En la presente investigación tuvo una duración de seis meses, desde el mes de octubre hasta el mes de Febrero del 2014, en la cual se realizó ficha técnica para determinar por medio de profesionales que aplicaciones culinarias tienen los hongos ostra, la misma que se realizaron varias preparaciones para saber la aceptabilidad frente a la comunidad realizamos las recetas estándar con diferentes métodos y técnicas para poder plasmar una propuesta gastronómica y así difundir en la comunidad.

### **4.4. VARIABLES**

#### **4.4.1. IDENTIFICACIÓN**

Independiente

- Hongos ostra

Dependiente

- Propuesta Gastronómica

#### **4.4.2. DEFINICIÓN**

### **HONGOS OSTRA**

Los hongos ostra o pleurotus ostreatus, conocido como seta común, seta de ostra, hongos ostra, orejón, o seta de chopo, es una especie que se acopla en diferentes preparaciones realizando el alimento seleccionado una de sus alternativas nutricionales es aportar con un porcentaje alto en proteína, y el componente selenio que es considerado unos de los mejores antioxidantes,

facilita su identificación por sus características físicas, el hongos ostra facilita la producción y es muy rentable.

### **PROPUESTA GASTRONÓMICA**

No es más que la recopilación de información plasmada en un recetario de diferentes preparaciones con nombre, procedimiento, qué tipo de ingredientes se puede determinar en una receta, los valores nutricionales que porte dicha preparaciones así mismo se podrá aportar con una reseña de la receta , el tiempo que toma en la preparación ,para cuantas personas se podrá realizar. Esta también refleja que técnicas y que métodos que tienden ser aplicados así como cortes específicos de los alimentos.

#### 4.4.3. OPERACIONALIZACIÓN

TABLA N°0 2 (A) OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLES	CATEGORIZACIÓN	INDICADOR
HOGOS OSTRAS	FICHA TÉCNICA	Organolépticas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aroma</li> <li>• Color</li> <li>• Sabor</li> <li>• Textura</li> </ul> Escala hedónica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me disgusta extremadamente</li> <li>• Me disgusta mucho</li> <li>• Me disgusta moderadamente</li> <li>• Me disgusta levemente</li> <li>• No me gusta ni me disgusta</li> <li>• Me gusta levemente</li> <li>• Me gusta moderadamente</li> <li>• Me gusta mucho</li> <li>• Me gusta extremadamente</li> </ul>
	MÉTODOS DE COCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocción en seco</li> <li>• Cocción en medio líquido o húmedo</li> <li>• Cocción en medio graso</li> <li>• Cocción mixta</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Large dice: 2cm x 2cm x 2cm</li> <li>• Medium dice: 12mm x 12mm x 12mm</li> <li>• Small dice : 6mm x 6mm x 6mm</li> <li>• Brunoise: 3mm x 3mm x 3mm</li> </ul>

	<b>TIPOS DE CORTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paysanne: 12mm x 12mm x 3mm</li> <li>• Bastonnet 6mm x 6mm x 7,5mm</li> <li>• Juliennet: 3mm x 3mm x 6cm</li> </ul>
--	------------------------	--

Elaborado por: Chóez, A. 2014

**TABLA N°0 2 (B) OPERACIONALIZACIÓN**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fine julienne: 5cm x 1,5mm x 1,5mm</li> </ul>
	<b>TEMPERATURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• °C</li> </ul>
<b>PROPUESTA GASTRONÓMICA</b>	<b>TIPOS DE CONSUMO :</b>	
	<b>ENTRADAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muss</li> <li>• Pate</li> <li>• Carpaccio</li> <li>• Ensaladas</li> </ul>
	<b>PLATOS FUERTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta</li> <li>• Verduras</li> <li>• Carnes</li> </ul>
	<b>GUARNICIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papa</li> <li>• Verduras</li> <li>• Pan</li> <li>• Rellenos</li> </ul>
	<b>SALSAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsas a base de lácteos</li> <li>• Salsa a base de fondos</li> <li>• Salsas a base de huevo</li> <li>• Salsa a base de frutas, vegetales, especias, aceites y vinagres</li> </ul>

Elaborado por: Chóez, A. 2014.

#### **4.5. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO**

No experimental es una recolección de información se utiliza el criterio de personas experimentadas en el tema. Para la elaboración de la propuesta gastronómica se utilizó la investigación exploratoria, según. (Namakforoosh, 2005) El estudio de tipo observacional puede ser participativos. En estos, el investigador tiene un papel importante, junto con otras unidades del estudio, o pueden ser no participativos. Entre los segundos, el caso más común es la encuesta.

Un estudio de este tipo puede clasificarse según el medio de comunicación, encuesta, por teléfono o entrevista personal ya que vamos a ver que reacciones van a tener los profesionales al palpar los hogos ostra, Descriptivo evaluación de experto analizando cada campo organoléptico y cualidades de los hongos para plasmar en preparaciones, cada uno de los temas que vamos analizar a profundidad el posicionamiento y el diseño de recetas para así formular un recetario. Con corte transversal Según. (Ildefonso, 2010) Es el estudio en un momento dado del tiempo. Este tipo de investigación se desarrolla con datos obtenidos en un instante se desarrollan con datos obtenidos en un único instante del tiempo con la ficha técnica estableceremos que contenido va a tener la propuesta y la opinión de los expertos en el tema.

#### **4.6. GRUPO DE ESTUDIO**

Para determinar la aceptabilidad de hongo ostra y las características organolépticas del mismo se aplicó un ficha técnica ver , **ANEXO 01 FICHA TECNICA** , la misma que tiene como fin de proporcionar que características y que propiedades tiene el hongo y usando una escala hedónica que implica medir si el hongo tiene aceptabilidad se lo aplico a 10 profesionales ,instructores especializados en el área de gastronomía de la ciudad de Riobamba ya que ellos conocen el tema a fondo de las propiedades de los alimentos y el conocimiento técnico y empírico a lo largo de su carrera quienes nos proporcionaran la información técnica para la aplicación en la propuesta gastronómica.

#### **4.7. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

VER, Anexo 02 Descripción de procedimientos

- Investigación de los referentes teóricos

Recopilación de información relacionada con los atributos y sus características principales del hongo ostra mediante citas bibliográficas y opiniones vertidas en revistas artículos científicos que permita tener una teoría coherente al tema.

- Elaboración del instrumento (ficha técnica)

Mediante la información vertida y recopila analizamos para que datos nos permitirán realizar una ficha para poder recopilar información relacionada con el tema.

- Aplicación del instrumento (ficha técnica)

Se aplica los instrumentos a personas especializadas en el tema gastronómico con una larga experiencia en temas de cata de productos ya sea en forma directa e indirecta.

- Procesamiento de la información.

Ingresamos la información a una base de datos donde analizaremos a fondo todo el desarrollo de la investigación mediante el programa Excel.

- Análisis y presentación de resultados

Los datos arrojados por el programa para toma de decisiones con respecto al tema

- Elaboración de recetas estándar

Mediante los datos arrojados realizamos las recetas que nos facilitaran la elaboración de recetas paso a paso

- Documentación de la información a través de un recetario.

Plasmar las recetas en un documento que se pueda manejar de manera coherente y fácil.

- Elaboración de la ficha de degustación.

Utilizando el programa Word y con ayuda del recetario se realizara ítem que permita obtener información de capacidad de la comunidad.

- Elaboración de muestras para degustación a base de hongos ostra

Plasmar las rectas de cada una de las clasificaciones del recetario para aplicar a la comunidad con varias técnicas y métodos.

- Aplicación de la ficha y las muestras a base de hongos ostra.

Recolectar información mediante la aplicación a la comunidad.

- Documentación de la información de la aceptabilidad de preparaciones.

Con el programa Excel se receptara la opinión de la comunidad y poder plasmar en gráficos.

- Elaboración del instrumento para la difusión.

Mediante el programa Word realizaremos una ficha de recibimiento y constancia que fue entregado el recetario.

- Difusión del recetario

Dar a conocer el formulario médiante técnicas de mercado que permita captar la atención de la comunidad.

- Documentación de la información reflejada de la difusión del recetario.

Utilizando el programa Excel se realizará gráficos y tablas donde se determinara la opinión de la comunidad.

- Conclusiones y recordaciones

Resultados de la investigación recopilado en el tiempo previsto

## **5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En el capítulo siguiente se expondrá los resultados obtenidos de la ficha técnica aplicados a los profesionales en el área de gastronomía en el periodo comprendido enero 2015.

Para lo cual se llevara a cabo un análisis de forma individual de cada una de las preguntas, lo cual se creó un archivo utilizando el programa Excel así mismo analizando las gráficas que proporcionó la investigación.

El instrumento para la propuesta gastronómica para promover el consumo de hongos ostra es una ficha técnica la cual relejara datos para poder realizar un compendio de rectas para así plasmar en un recetario.

### **CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS**

Para determinar las características organolépticas del hongo ostra se aplicó una escala de caracteres como, el aroma, el color, sabor, y los atributos de textura si para determinar en qué preparaciones se puede aplicar dependiendo mucho de las características que reflejan.

**Objetivo:** Determinar las características organolépticas de los hongos ostra para obtener información del mismo para aplicar en varias preparaciones.

**TABLA N°0 3 CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS**

<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>		
<b>AROMA</b>		• Agradable
		• Desagradable
		• Sin aroma
<b>COLOR</b>		• Claro
		• Oscuro
<b>SABOR</b>		• Dulce
		• Amargo
		• Cítrico
		• Salado
		• Agrio
		• Picante
<b>ATRIBUTOS DE LA TEXTURA</b>		
<b>MECÁNICO</b>	Primario	• Duro
		• Cohesivo
		• Viscoso
	Secundario	• Frágil
		• Gomoso
• Crujiente		
<b>GEOMÉTRICO</b>		• Fibroso
		• Flexible
		• Áspero
		• Esponjoso
		• Terso
<b>DE COMPOSICIÓN</b>		• Húmedo
		• Graso
		• Aceitoso
		• Reseco
		• Harinoso
		• Terroso

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

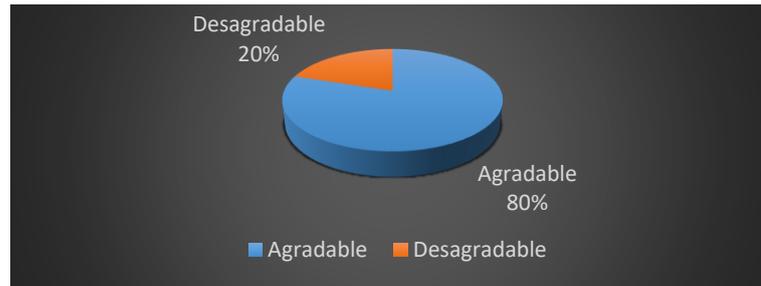
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**TABLA N°0 4 AROMA**

Indicador	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Agradable	8	80%
Desagradable	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 1 AROMA**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

Entre el grupo de estudio aplicado la ficha técnica se encontró que el 80% de los profesionales determina que el hongo ostra con respecto al aroma es agradable por las características de humedad que posee dando un aroma fresco, con características terrosas agradables al olfato, aceptable para que resalte en cualquier preparación.

En un 20% de los profesionales determina que el hongo ostra es desagradable como lo demuestra el gráfico N°1 ANEXO N°0 5 APLICACIÓN DE LA FICHA TÉCNICA Cabe recalcar que los profesionales les parece el hongo ostra es desagradable, por que gustan de alimentos cocinados en su totalidad y no prefieren crudo, ellos aseguran que un ingrediente tratado con diferentes técnicas será apreciado en todos sus aspectos y podría resaltar su aroma.

**TABLA N° 5 COLOR**

	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Claro	8	80%
Oscuro	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N° 2 COLOR**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

El color de los hongos ostra es importante para poder determinar la calidad del hongo y el contraste visual que puede tener en preparaciones, el 80% de los profesionales determina que el color es claro eso demuestra que tendrá características favorables para preparaciones ya que los colores predominaran dependiendo cual sea esta su aplicación.

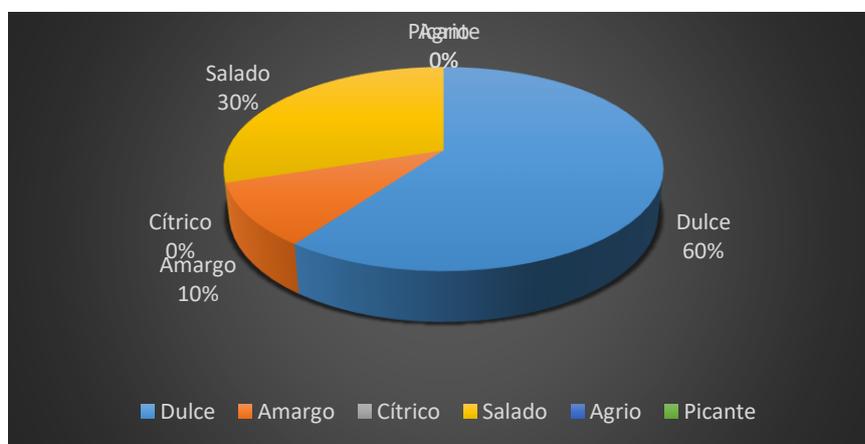
El 20% de profesionales determina que es oscuro aseguran que el hongos es poco agraciado si se encuentra en ese estado como lo determina el grafico N°2 que tiene como título color, existe varios aspectos para tomar encuentra ya que la frescura del hongo determina mucho el color.

**TABLA N°0 6 SABOR**

	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Dulce	6	60%
Amargo	1	10%
Cítrico	0	0
Salado	3	30%
Agrio	0	0
Picante	0	0
Total	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 3 SABOR**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

El sabor es una de las características fundamentales para determinar en qué combinaciones se puede obtener de las mismas los profesionales determinaron que el 60% de ellos tienen un sabor dulce el mismo que llama la atención para aplicar en varias preparaciones y favorable al mismo tiempo porque si es dulce es maleable y su fusión será factible para la elaboración de cualquier platillo, el 30% de los cuales determina que el sabor es salado tan bien favorable al gusto de cualquier comensal, es un salado agradable y de buen gusto que adoptara cualquier preliminares, un 10% el sabor es amargo los profesionales detectan ese sabor

no sea favorable para ciertas combinaciones ya que no favorecerá para la maleabilidad de cualquier producto, así lo demuestra el graficoN°3 que tiene como título sabor Tomando en cuenta el sabor es uno de los factores analizado también depende de la frescura del producto y el ambiente que le rodea.

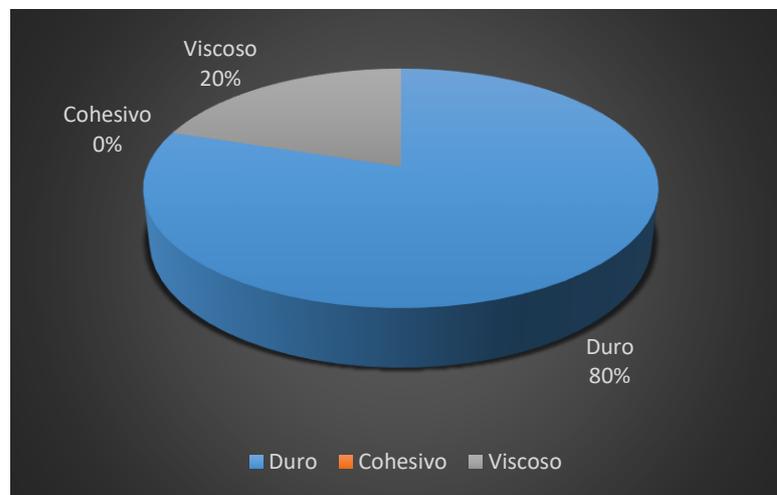
## ATRIBUTOS DE LA TEXTURA

**TABLA N°0 7 MECANICO PRIMARIO**

Indicador	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Duro	8	80%
Cohesivo	0	0
Viscoso	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 4 MECANICO PRIMARIO**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

La textura se utiliza para caracterizar y aceptar o rechazar los alimentos tomado en cuenta varias funciones, el 80% de los profesionales del área de gastronomía considera que los hongos ostra poseen una textura de carácter mecánico primario duro al ser duro esto favorecerá a varias aplicaciones ya que se podrá utilizar diferentes técnicas para que sobresalga dicho hongo al mismo tiempo se pueda manejar con facilidad en diferentes preparaciones sean estas blandas o sólidas, el 20% de los profesionales considera que el hongos ostra tiene una textura de

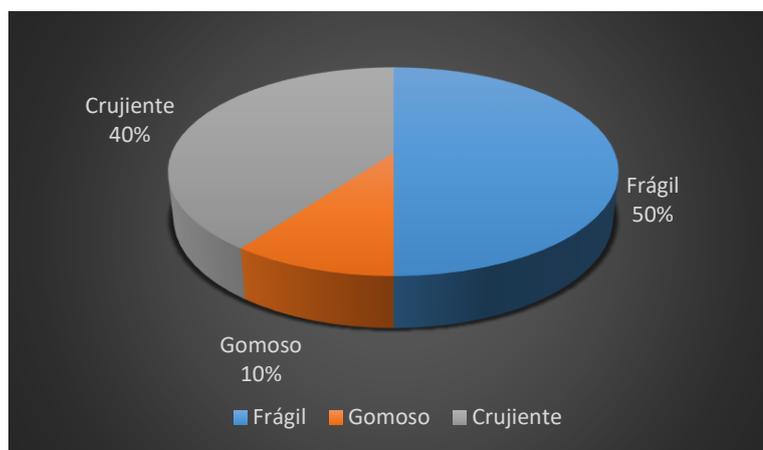
carácter mecánico viscoso ya que este al fusionarse con líquidos presentara una estructura liquida homogénea mas no será gomosa o pegajosa , esta características nos ayudara a tener salsas más estables, cremas consistentes que ayudaran a una buena preparación así lo determina el grafico N°4 con título Mecánico primario.

**TABLA N° 8 MECÁNICO SECUNDARIO**

	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Frágil	5	50%
Gomoso	1	10%
Crujiente	4	40%
Total	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N° 5 MECANICO SECUNDARIO**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

La textura con carácter secundario depende de las condiciones ambientales donde se produce cualquier alimento eso determinara la frescura y sus condiciones del alimento, el 50% de los profesionales en el área de gastronomía determina que los hongos ostra en su textura de carácter mecánico secundario es frágil esto quiere decir que en su forma natural el hongo se triza con facilidad y no se podría consumir en dicha forma recomienda que se fusione con algún ingrediente para poder apreciar con claridad varias características, asimos, los profesionales determinan que el 40% en carácter mecánico secundario del hongo ostra es crujiente esta permite que el hongo se pode utilizar en fresco para

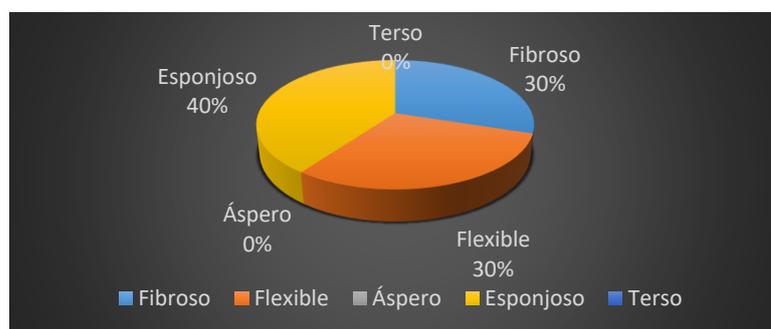
preparaciones del día, tomando en cuenta que un 10% de los profesionales dice que el hongo ostra en carácter secundario es gomoso por las condiciones que se les fue presentado así como lo demuestra el grafico N°05 que tiene como nombre mecánico secundario.

**TABLA N°0 9 GEOMÉTRICO**

	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Fibroso	3	30%
Flexible	3	30%
Áspero	0	0
Esponjoso	4	40%
Terso	0	0
Total	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 6 GEOMÉTRICO**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

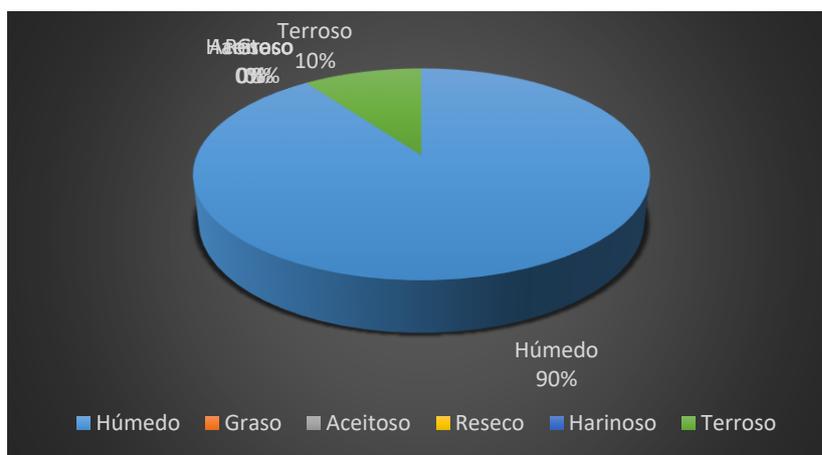
El agrado es determinar que la textura es buena o mala el 40% de los profesionales en el área de gastronomía determina que el hongo ostra posee la textura de carácter geométrico esponjosa y esta característica es favorable, podrá absorber de gran manera el sabor que pueda requerir en cualquier preparación por su absorción de olores y sabores, al mismo tiempo un 30% de profesionales en el área de gastronomía considera que la textura geométrica del hongo ostra es fibrosa, las fibras que permiten tener una consistencia estable en las preparaciones, como también reflejan los profesionales que 30% de la textura geométrica es flexible según el gráfico N°6 como nombre tiene geométrico.

**TABLA N°0 10 DE COMPOSICIÓN**

	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Húmedo	9	90%
Graso	0	0
Aceitoso	0	0
Reseco	0	0
Harinoso	0	0
Terroso	1	10%
Total	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
 Elaborado por: Chóez, A. 2014

### GRÁFICO N°0 7 DE COMPOSICIÓN



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
 Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

La composición es determinante al momento de conocer y aplicar métodos el 90% determina que el hongo ostra en textura de composición es húmedo es un aporte considerable de retención de agua en el hongo aprovechando esta humedad esto se debe a el ambiente donde se produce siendo así una característica principal del hongo, en las preparaciones favorece el exceso de agua nos perite que en una preparación tenga su sabor característico y al mismo tiempo pueda adquirir nuevos sabores, y un 10% de los profesionales determina que la textura de composición es terroso, como lo demuestra en el grafico N°07 que como nombre de composición.

**TABLA N° 11 ESCALA HEDONICA**

	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Me disgusta extremadamente	0	0
Me disgusta mucho	0	0
Me disgusta moderadamente	2	20%
Me disgusta levemente	0	0
No me gusta ni me disgusta	2	20%
Me gusta levemente	0	0
Me gusta moderadamente	3	30%
Me gusta mucho	1	10%
Me gusta extremadamente	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
 Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N° 8 ESCALA HEDÓNICA**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
 Elaborado por: Chóez, A. 2014

**Análisis**

La evaluación de aceptabilidad del hongo ostra determina que un 30% de los profesionales les gusta moderadamente los hongos ostra, un 20% degustan extremadamente los hongos ostra, un 20% les disgusta moderadamente, un 20% no les gusta ni les disgusta, y un 10% le gusta mucho así como lo demuestra la gráfico N° 08 llamado escala hedónica

1. ¿Qué método de cocción sería conveniente para realizar preparaciones a base de hongos ostra?

**Objetivo:** Conocer qué opinión que tiene los profesionales acerca métodos de cocción que podrá aplicar en el recetario.

<b>1. Cocción en seco</b>	
1.1. Al horno 1.2. A la plancha 1.3. A la parrilla 1.4. A la brasa 1.5. Gratinar 1.6. Rustir	
<b>2. Cocción en medio líquido o húmedo</b>	
2.1. Hervir 2.2. Blanquear 2.3. Escalfar 2.4. Cocción al vapor 2.5. Cocción en caldo blanco	
<b>3. Cocción en medio graso</b>	
3.1. Freír 3.2. Sofreír 3.3. Saltear 3.4. Dorar	
<b>4. Cocción mixta</b>	
4.1. Guisar 4.2. Estofar 4.3. Brasear	

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

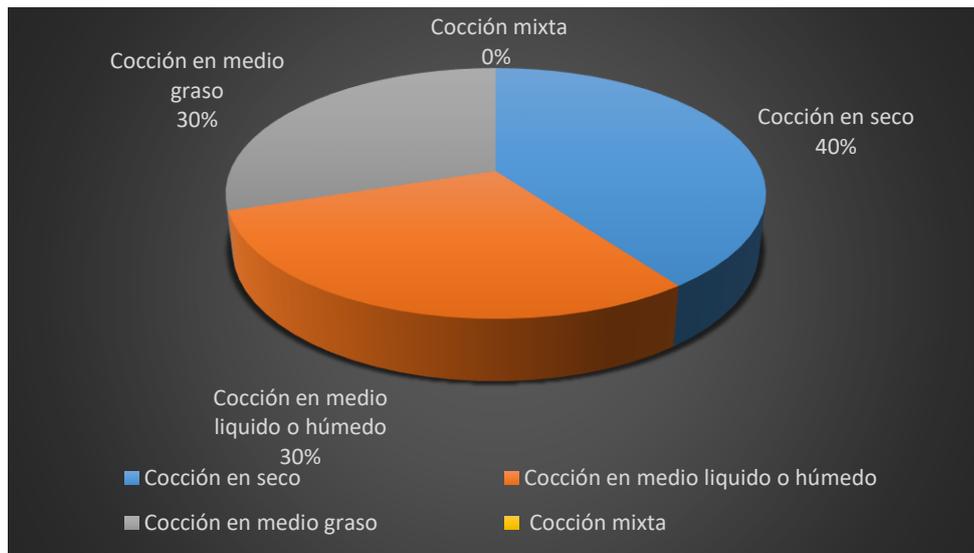
**TABLA N°0 12 MÉTODOS DE COCCIÓN**

METODO DE COCION	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Cocción en seco	4	40%
Cocción en medio liquido o húmedo	3	30%
Cocción en medio graso	3	30%
Cocción mixta	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 9 MÉTODO DE COCCIÓN**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

Los Métodos de cocción es recopilación de técnicas que permite establecer las modificaciones a los alimentos el 40% de los profesionales determina que métodos de cocción viables para los hongos ostra son cocción en seco, un 30% de los profesionales determina que la cocción será factible con el métodos de cocción en medio liquido húmedo, un 30% de los profesionales determina que la cocción en medio graso así lo determina el grafico N°08 como nombre lo indica Método se cocción.

2. ¿Qué tipos de corte usted recomendaría para aplicar en los hongos ostra?

**Objetivo:** Identificar qué tipo de corte recomiendan los profesionales para aplicar en los hongos ostra.

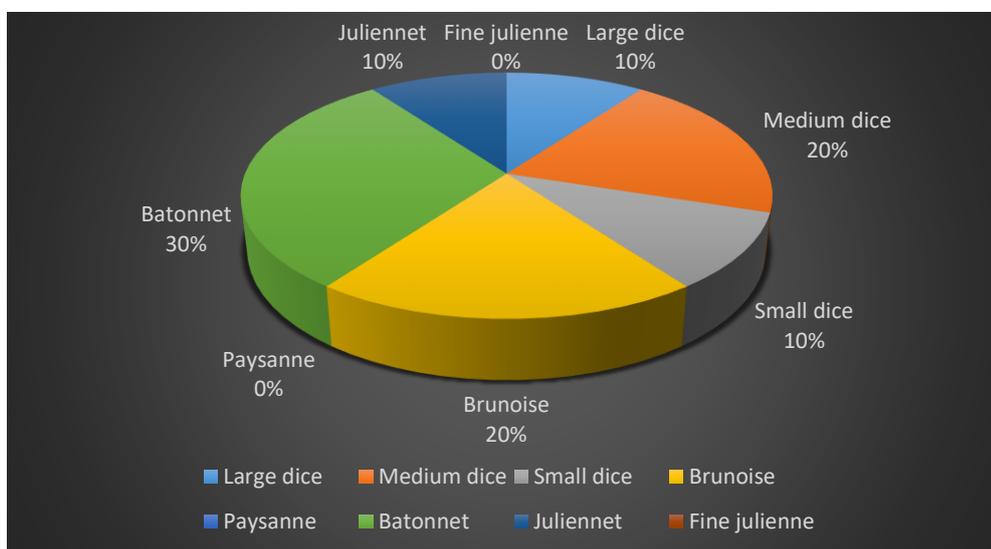
**TABLA N°0 13 TIPOS DE CORTES**

Tipos de cortes	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Large dice:2cm x2cm x 2cm	1	10%
Medium dice:12mm x 12mm x12mm	2	20%
Small dice :6mm x6mm x 6mm	1	10%
Brunoise: 3mm x 3mm x3 mm	2	20%
Paysanne: 12mm x 12mm x 3mm	0	0
Batones 6mm x 6mm x 7,5mm	3	30%
Juliana:3mm x 3mm x 6cm	1	10%
Fine juliana: 5cm x 1,5mm x1,5mm	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 10 TIPOS DE CORTE**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

## Análisis.

Todos los profesionales aseguran que es necesario realizar cortes específicos para mejorar la visibilidad los diferentes alimentos el 30% de los profesionales determina que el corte que favorecería al hongo ostra son los Baton, así mismo que el 20%de los profesionales certifica que Medium dice sería un corte que favorece al hongo ostra, un 20%de los profesionales establece que el Brunoise es factible para los hongos, un 10% de los profesionales fija que el hongo se podría aplicar el Large dice según él según el graficoN°013 con el nombre tipos de corte.

3. ¿A qué temperatura recomienda preparar los hongos ostra para que conserven sus características organolépticas?

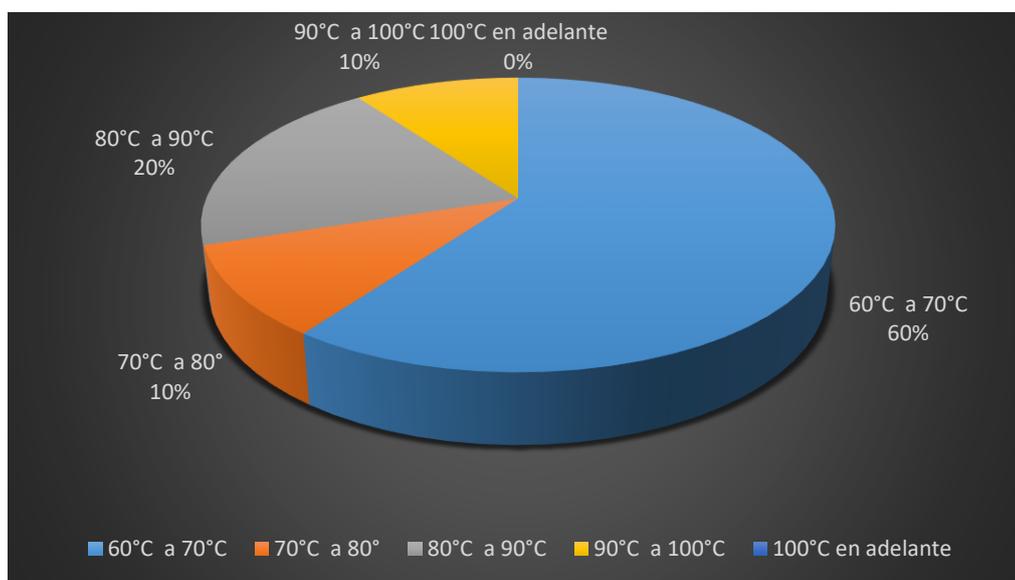
**Objetivo:** determinar a través de los profesionales que temperatura es la adecuada para que los hongos ostra mantengan sus características organolépticas.

Temperaturas	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
60°C a 70°C	6	60%
70°C a 80°	1	10%
80°C a 90°C	2	20%
90°C a 100°C	1	10%
100°C en adelante	0	0
	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 11 TEMPERATURAS**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

La temperatura es uno de los constituyentes para la aplicación en un recetario el 60% de los profesionales asegura que la temperatura promedio es de 60°C a 70°C, un 20% de profesionales asegura que de 80°C a 90°C es la temperatura

adecuado para el hongos ostra siga conservando su propiedades, así mismo el 10% de los profesionales decreta que la temperatura adecuada es de 70°C a 80°C, el otro 10% de los profesionales atesta que es de 90°C a 100°C, así como lo confirma el grafico N°10 con el nombre de temperaturas.

4. ¿En qué preparaciones se podría aplicar los hongos ostra?

**Objetivo:** comprobar en qué preparaciones los profesionales puede aplicar los hongos ostra.

**TABLA N°0 14 PREPARACIONES**

Preparaciones	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Entradas	1	10%
Platos fuertes	4	40%
Guarniciones	2	20%
Salsas	3	30%
	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 12 PREPARACIONES**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

#### Análisis

El 40% de los profesionales especializados en el área de gastronomía testifican que sería considerable aplicar los hongos ostra en platos fuertes, un 30% en salsas, un 20% en guarniciones, y un 10% en salsas, así lo determina el gráfico N°011 cuyo nombre es preparaciones.

5. En qué tipo de entradas puede combinar los hongos ostra

**Objetivo:** Establecer mediante el criterio profesional en que tipos de entradas pueden combinarse los hongos ostra.

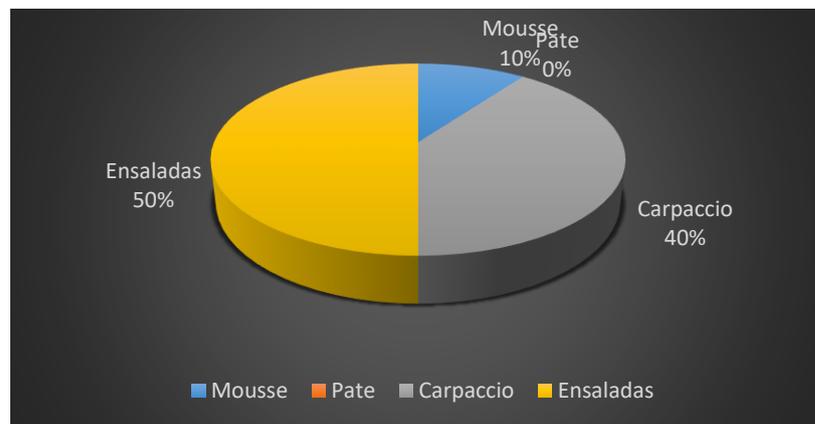
**TABLA N°0 15 ENTRADAS**

Entradas	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Mousse	1	10%
Pate	0	0
Carpaccio	4	40%
Ensaladas	5	50%
Total	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 13 ENTRADAS**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

Al observar el hongo ostra el 50% de los profesionales determina que los hongos se podrían aplicar en ensaladas, un 40% de los profesionales determina que los hongos se pueden aplicar en Carpaccio y un 10% de profesionales asegura que se puede aplicar dicho hongo en Mousse así como lo asegura el gráfico N°12 que cuyo nombre lo indica entradas.

## TABLA N°0 16 TÉCNICAS H.O ENTRADAS

Técnica para utilizar en el hongo ostra
• Saltear
• Plancha
• Horno

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

Asimismo los profesionales aseguran que los coretes más apetecibles en una entrada podrían ser a la parrilla, salteados, plancha, y horno como indica a la tabla N°016 como nombre lo indica técnicas para el hongo ostra aplicada en entradas.

6. En qué tipos de platos fuertes podría combinar los hongos ostra

**Objetivos:** Comprobar mediante el razonamiento de los profesionales en que platos fuertes puede combinar los hongos ostra.

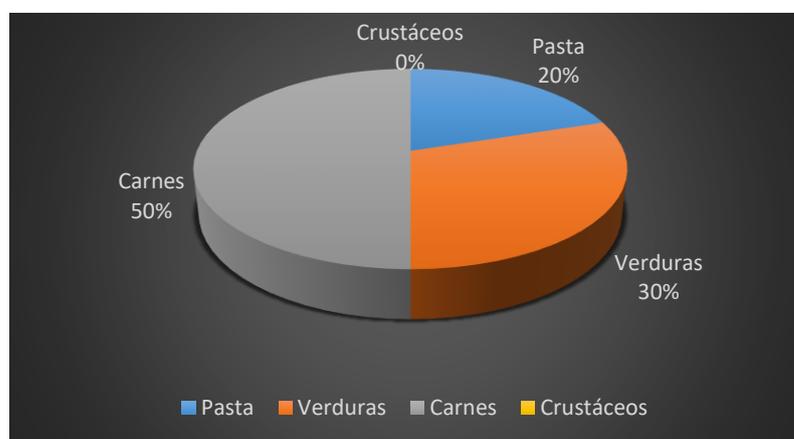
**TABLA N°0 17 PLATOS FUERTES**

Platos fuertes	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Pasta	2	20%
Verduras	3	30%
Carnes	5	50%
Crustáceos	0	0
TOTAL	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 14 PLATOS FUERTES**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

El 50% de los profesionales asegura que puede combinar en platos fuertes con carnes, el 30% de los profesionales determina que los platos fuertes puede combinar con verduras, el 20% de los profesionales asegura que una forma de combinar los platos fuerte es mediante pastas así lo asegura la tabla N° 017 como nombre lo indica platos fuertes.

## TABLA N°0 18 TÉCNICAS H.O PLATOS FUERTES

Técnica para utilizar en el hongo ostra
Plancha
Brasa
Parrilla
Estofar
Saltear
Freír

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

Así mismo las técnicas utilizadas en los platos fuertes determinadas por los profesionales son: plancha, brasas, parrilla, estofado, salteado, frito así lo determina la tabla N°018 llamada técnicas de hongos ostro aplicados a los platos fuertes.

7. Que guarniciones cree usted combine con los hongos ostra

**Objetivos:** Testificar mediante el criterio de expertos en el área de gastronomía que combinaciones pueden ayudar a combinar en guarniciones.

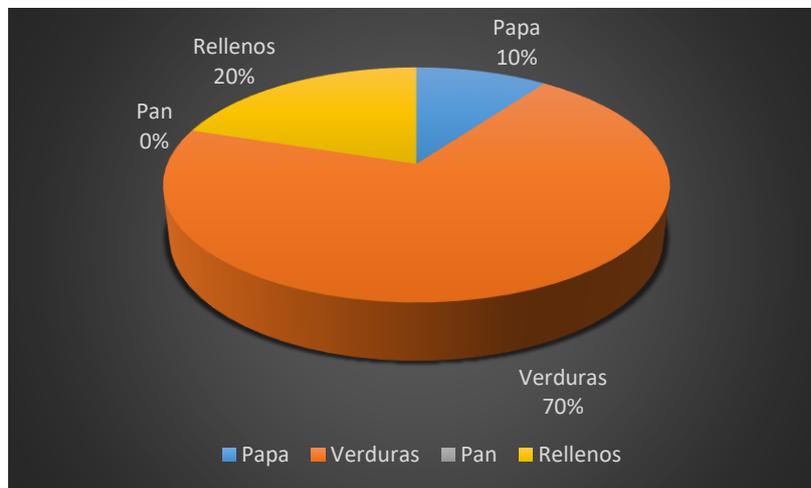
**TABLA N°0 19 GUARNICIONES**

Guarniciones	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Papa	1	10%
Verduras	7	70%
Pan	0	0
Rellenos	2	20%
	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 15 GUARNICIONES**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

El 70% de los profesionales asevera que una de las alternativas de combinación podría ser las verduras por las características que posee, un 20% de los profesionales atestigua que podría combinar con rellenos, y un 10% asegura que sería conveniente que aplicara las guarniciones con papa, así lo demuestra el gráfico N°014 que como nombre lleva guarniciones.

## TABLA N°0 20 TÉCNICAS H.O. GUARNICIONES

Técnica para utilizar en el hongo ostra
Salteado
Plancha

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

Tomando en cuenta que las guarniciones se basaran en verduras una de las alternativas de técnicas que proporcionan los profesionales son el salteado y a la plancha como lo indica la tabla N°20 llamada técnicas de hongos ostra aplicada en guarniciones.

8. Con que ingredientes base usted recomendaría realizar salsas de hongos ostra

**TABLA N°0 21 SALSAS**

	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Salsas a base de lácteos	3	30%
Salsa a base de fondos	5	50%
Salsas a base de huevo	0	0
Salsa a base de frutas, vegetales, especias, aceites y vinagres	2	20%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 16 SALSAS**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

Uno de los factores que inciden en una preparación es determinar que salsa puede realizar, el 50% de los profesionales asegura que se puede realizar salsas a base de fondos, un 30% de los profesionales asegura que se podría realizar salsas con hongos ostra a base de lácteos, y el 20% de los profesionales asegura que la salsa de hongos ostra se puede hacer a base de frutas, vegetales, especias, aceite y vinagres así asegura el gráfico N°015 como el nombre lo indica salsas.

## RESULTADOS DE ESCALA HEDÓNICA DE DIFERENTES PREPARACIONES

Objetivo: Conocer la opinión de la comunidad de Riobamba de ambos géneros, para recopilar información acerca de la aceptación en productos elaborados con hongos ostra.

El siguiente instrumento se aplicó en la ciudad de Riobamba VER ANEXO N°0 3 ESCALA HEDONICA H.O, ANEXO N°06 APLICACIÓN HEDÓNICA DE DIFERENTES PREPARACIONES.

**TABLAS N°0 22 ESCALA HEDONICA**

ESCALA HEDÓNICA				
	Preparación 1	Preparación 2	Preparación 3	Preparación 4
	Salsa de hongos ostra con crema	Hongos ostra con lengua	Ensalada de hongos ostra a la plancha	Hongos ostra salteados
Me disgusta extremadamente				
Me disgusta mucho				
Me disgusta moderadamente				
Me disgusta levemente				
No me gusta ni me disgusta				
Me gusta levemente			1	1
Me gusta moderadamente		1	1	
Me gusta mucho	10	9	8	8
Me gusta extremadamente				1

Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015

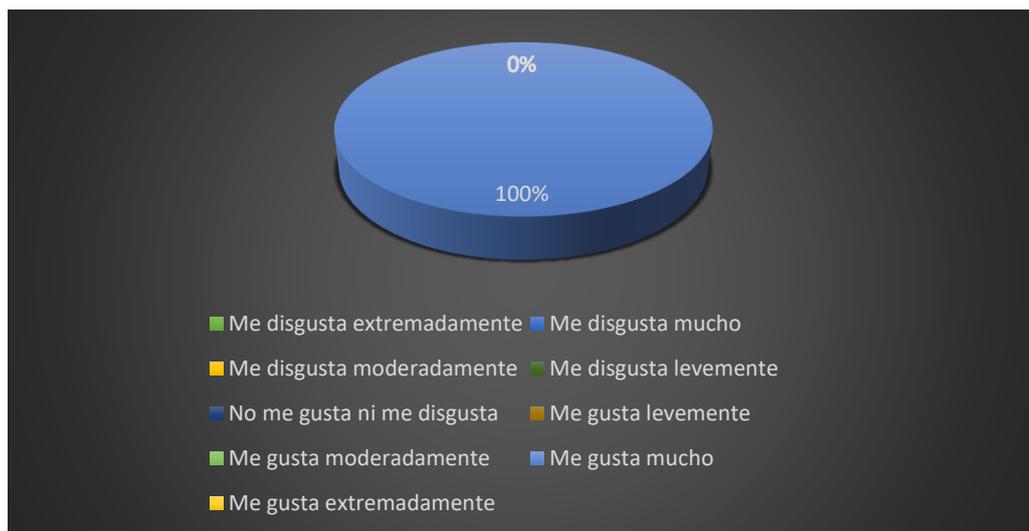
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## TABLAS N°0 23 ESCALA HEDONICA SALSAS DE H.O

ESCALA HEDÓNICA DE SALSA DE HONGOS OSTRA		
	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Me disgusta extremadamente	0	0%
Me disgusta mucho	0	0%
Me disgusta moderadamente	0	0%
Me disgusta levemente	0	0%
No me gusta ni me disgusta	0	0%
Me gusta levemente	0	0%
Me gusta moderadamente	0	0%
Me gusta mucho	10	100%
Me gusta extremadamente	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## GRÁFICO N°0 17 ESCALA HEDONICA SALSA DE HONGOS OSTRA



Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## TABLAS N°0 24 ESCALA HEDONICA DE H.O CON LUNGUA

ESCALA HEDÓNICA DE HONGOS OSTRA CON LUNGUA		
	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Me disgusta extremadamente	0	0%
Me disgusta mucho	0	0%
Me disgusta moderadamente	0	0%
Me disgusta levemente	0	0%
No me gusta ni me disgusta	0	0%
Me gusta levemente	0	0%
Me gusta moderadamente	1	10%
Me gusta mucho	9	90%
Me gusta extremadamente	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## GRÁFICO N°0 18 ESCALA HEDONICA DE H.O CON LENGUA



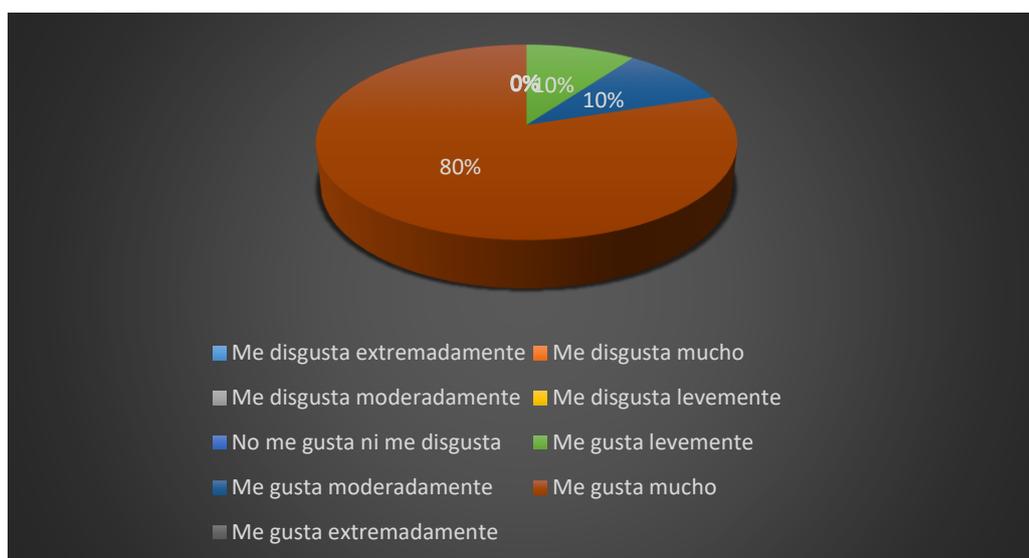
Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## TABLAS N°025 ESCALA HEDONICA DE H.O. A LA PLANCHA

ESCALA HEDÓNICA ENSALADA DE HONGOS OSTRA A LA PLANCHA		
	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Me disgusta extremadamente	0	0%
Me disgusta mucho	0	0%
Me disgusta moderadamente	0	0%
Me disgusta levemente	0	0%
No me gusta ni me disgusta	0	0%
Me gusta levemente	1	10%
Me gusta moderadamente	1	10%
Me gusta mucho	8	80%
Me gusta extremadamente	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
 Elaborado por: Chóez, A. 2014

### GRÁFICO N°0 19 ESCALA HEDONICA DE H.O A LA PLANCHA



Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
 Elaborado por: Chóez, A. 2014

## TABLAS N°026 ESCALA HEDONICA H.O. SALTEADOS

ESCALA HEDÓNICA DE HONGOS OSTRA SALTEADOS		
	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
Me disgusta extremadamente	0	0%
Me disgusta mucho	0	0%
Me disgusta moderadamente	0	0%
Me disgusta levemente	0	0%
No me gusta ni me disgusta	0	0%
Me gusta levemente	1	10%
Me gusta moderadamente	0	0%
Me gusta mucho	8	80%
Me gusta extremadamente	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## GRÁFICO N°0 20 ESCALA HEDONICA H.O. SALTEADOS



Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Análisis

Los análisis exploratorios y los datos que refleja la escala hedónica son favorables, a las personas aplicadas dicho instrumento determinan que el 87,5% determina que gustan mucho de los hongos preparados de diferente manera como

lo demuestras las tablas N°23,24,25,26 eso quiere decir que al aplicar los instrumentos a los profesionales para determinar en qué preparaciones podemos aplicar fue factible con los cortes, técnicas recomendadas por los profesionales para que puede aplicarse a la comunidad, con resultados viables para la investigación.

## RESULTADOS DE LA DIFUSIÓN

Objetivo: Difundir el recetario como una nueva propuesta gastronómica en la población de la ciudad de Riobamba para el consumo de hongos ostra.

Ver anexo N° 04 DIFUSIÓN, ANEXO N°0 7 DIFUSIÓN

El 100% de los encuestados recibió el recetario de forma gratuita para que aplique en sus hogares, restaurantes.

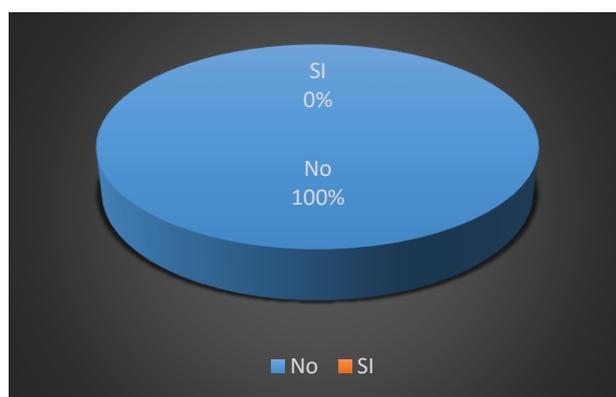
Pregunta 1.- **Conoce usted los hongos ostra**

**TABLAS N°027 CONOCE USTED LOS HONGOS OSTRA**

CONOCE USTED LOS HONGOS OSTRA												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
<b>No</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%
<b>Si</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
<b>Total</b>											<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada para la distribución del recetario a base de hongos ostra 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## GRÁFICO N°0 21 CONOCE USTED LOS HONGOS OSTRA



Fuente: Encuesta aplicada para la distribución del recetario a base de hongos ostra 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

Análisis.- El 100% de las personas encuestadas determina que no conocen los hongos tras ya que en la provincia de Chimborazo solo consumen alimentos que se producen en la misma zona y no hay información acerca de estos hongos, Así consta en el grafico N°021 denominado Conoce usted los hongos ostra.

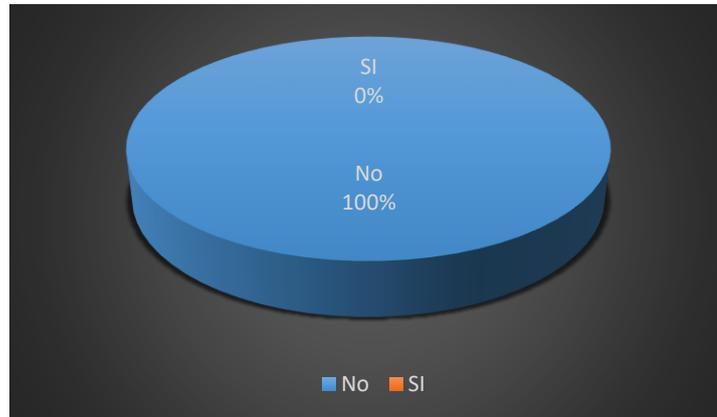
Pregunta 2.- **Conoce usted los beneficios que aporta el consumo de los hongos ostra en su alimentación.**

**TABLAS N°028 Conoce usted los beneficios que aporta el consumo de los hongos ostra en su alimentación**

Conoce usted los beneficios que aporta el consumo de los hongos ostra en su alimentación.											FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>No</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%
<b>Si</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
<b>Total</b>											10	100%

Fuente: Encuesta aplicada para la distribución del recetario a base de hongos ostra 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

### GRÁFICO N°0 22 Conoce usted los beneficios que aporta el consumo de los hongos ostra en su alimentación



Fuente: Encuesta aplicada para la distribución del recetario a base de hongos ostra 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

Análisis.- el 100% de los encuestados determina que por no conocer los hongos ostra tampoco podrán conocer las propiedades, es interesante para los encuestados que existan estos hongos y con propiedades que aporte gran beneficio para poder consumirlos. Así consta en el gráfico N° 022 denominado conoce usted los beneficios que aporta el consumo de los hongos ostra en su alimentación.

Pregunta 3.- Al dar una lectura breve al recetario, usted aplicaría las preparaciones en su hogar.

**TABLAS N°0 128 Al dar una lectura breve al recetario, usted aplicaría las preparaciones en su hogar.**

Al dar una lectura breve al recetario, usted aplicaría las preparaciones en su hogar.												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA
<b>Si</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%
<b>No</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
<b>Total</b>											<b>10</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada para la distribución del recetario a base de hongos ostra 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

**GRÁFICO N°0 23 APLICACIÓN DE LAS PREPARACIONES EN SU HOGAR**



Fuente: Encuesta aplicada para la distribución del recetario a base de hongos ostra 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

Análisis.- los hongos ostra plasmados en un recetario son más agradables a la vista de la comunidad de Riobamba el 100% de este grupo analizado determina, que los aplicarían los hongos ostra sin pensarlo dos veces ya que con las propiedades , beneficios que se les dio a conocer son favorables para el consumo en los hogares, parece interesante que existe una nueva propuesta como esta para tener variación en el menú diario de los ciudadanos , así mismo tener sabores, colores diferentes en cada preparación, ellos aseguran que

deberían incentivar a la comunidad para que consuma alimentos variados e incluir en las dietas de la provincia estos hongos.

Por qué deben consumir los hongos ellos determinan que por el aporte de agua que brindan al cuerpo así mismo del aporte nutricional que tienen los hongos y la valor que tiene los hongos para poder fusionarlos con diferentes alimentos sin perder el gusto de los demás alimentos.

## RESULTADOS RECETAS ESTÁNDAR CON CRITERIO DE EXPERTOS

Objetivo.- Realizar las recetas estándar con diferentes, técnicas y métodos culinarios, elaborando una propuesta a base de hogos ostra tomando en cuenta el criterio de los expertos.

### CUADRO N°0 3 ENSALADA DE HONGOS OSTRA A LA PLANCHA

NOMBRE DE LA RECETA					<i>Ensalada de hong.Ostra a la plancha</i>				AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO		ENTRADAS			Nº Pax	4					
CODIGO RECETA		Peso Porción			153	ml / gr		% MARGEN	5,0%		
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA			
200		gr	Hongos ostra	0,0068	<b>1,36</b>	1,70	250,0	FUNDA			
200		gr	Lechuga crespas	0,0060	<b>1,20</b>	1,50	250,0	FUNDA			
100		gr	Queso Mozarella	0,0070	<b>0,70</b>	7,00	1000,0	BLOQUE			
10		gr	Oregano	0,0045	<b>0,05</b>	2,25	500,0	FUNDA			
100		gr	Tomate Cherry	0,0133	<b>1,33</b>	2,00	150,0	PAQUETE			
10		ml	vinagre de frutas	0,0125	<b>0,13</b>	1,25	100,0	FRASCO			
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>4,76</b>					
					% MARGEN	<b>0,24</b>					
					TOTAL	<b>5,00</b>					
					CST PORCION	<b>1,25</b>					
PRESENTACION									ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 4 ENSALADA DE HONGOS OSTRA CON VEGETALES

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO		
Ensalada de hongos ostra con vegetales								
GRUPO	ENTRADA			Nº Pax	5			
CODIGO RECETA	Peso Porción			152	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
200		gr	Zucchini Amarillo	0,0025	<b>0,50</b>	1,25	500,0	FUNDA
200		gr	Zucchini Verde	0,0025	<b>0,50</b>	1,25	500,0	FUNDA
200		gr	Esparragos	0,0040	<b>0,80</b>	1,00	250,0	ATADO
10		gr	Ajonjolí	0,0080	<b>0,08</b>	4,00	500,0	FUNDA
150		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>1,50</b>	2,50	250,0	PAQUETE
50		ml	Vinagre Balsámico	0,0333	<b>1,67</b>	5,00	150,0	FRASCO
10		ml	Aceite de Ajonjolí	0,0700	<b>0,70</b>	7,00	100,0	FRASCO
PREPARACION	SUB TOTAL				<b>5,75</b>			
	% MARGEN				<b>0,29</b>			
	TOTAL				<b>6,03</b>			
	CST PORCION				<b>1,21</b>			
PRESENTACION						ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 5 ALBÓNDIGAS DE CARNE CON HONGOS OSTRA

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO		
Albóndigas de carne con hongos ostra								
GRUPO	PLATOS FUERTES			Nº Pax	5			
CODIGO RECETA	Peso Porción			469	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
1000		gr	Carne Molida	0,0070	<b>7,00</b>	3,50	500,0	FUNDA
100		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>1,00</b>	2,50	250,0	PAQUETE
200		gr	Cebolla Paiteña	0,0030	<b>0,60</b>	1,50	500,0	FUNDA
18		gr	Huevo	0,0020	<b>0,04</b>	3,60	1800,0	CUBETA
500		gr	Tomate	0,0030	<b>1,50</b>	1,50	500,0	FUNDA
2		un	Pan seco	0,0010	<b>0,00</b>	0,50	500,0	FUNDA
10		gr	Oregano	0,0100	<b>0,10</b>	1,00	100,0	FUNDA
15		gr	Mantequilla	0,0043	<b>0,06</b>	2,15	500,0	TARRINA
500		gr	Tallarín N°	0,0042	<b>2,10</b>	2,1	500,0	FUNDA
100		ml	Vino Tinto	0,0100	<b>1,00</b>	5,00	500,0	BOTELLA
100		ml	Leche	0,0020	<b>0,20</b>	1,00	500,0	BOTELLA
PREPARACION	SUB TOTAL				<b>13,60</b>			
	% MARGEN				<b>0,68</b>			
	TOTAL				<b>14,28</b>			
	CST PORCION				<b>2,86</b>			
PRESENTACION						ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 6 ARROZ CON HONGOS OSTRA Y VEGETALES

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO	PLATOS FUERTES			N° Pax	3			
CODIGO RECETA		Peso Porción		292	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
500		gr	Arroz	0,0011	<b>0,55</b>	0,55	500,0	FUNDA
150		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>1,50</b>	2,50	250,0	PAQUETE
100		gr	Cebolla Paiteña	0,0030	<b>0,30</b>	1,50	500,0	FUNDA
10		gr	Ajo, En pepa	0,0040	<b>0,04</b>	1,00	250,0	FUNDA
15		gr	Mantequilla	0,0043	<b>0,06</b>	2,15	500,0	TARRINA
100		gr	Vegetales	0,0050	<b>0,50</b>	2,5	500,0	MIX FUND
1000		ml	Agua	0,0000	<b>0,00</b>	0,00	0,1	POTABLE
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>2,95</b>		
					% MARGEN	<b>0,15</b>		
					TOTAL	<b>3,10</b>		
					CST PORCION	<b>1,03</b>		
PRESENTACION						ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 7 HAMBURGUESAS DE HONGOS OSTRA

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO	PLATOS FUERTES			N° Pax	5			
CODIGO RECETA		Peso Porción		323	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
500		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>5,00</b>	2,50	250,0	PAQUETE
500		gr	Carne Molida	0,0070	<b>3,50</b>	3,50	500,0	FUNDA
500		gr	Cebolla Paiteña	0,0030	<b>1,50</b>	1,50	500,0	FUNDA
50		gr	Jamón	0,0058	<b>0,29</b>	1,45	250,0	PAQUETE
50		gr	Queso Mozzarella	0,0064	<b>0,32</b>	6,40	1000,0	PAQUETE
15		gr	Perejil	0,0033	<b>0,05</b>	0,50	150,0	ATADO
15		ml	Pasta de Tomate	0,0060	<b>0,09</b>	3,00	500,0	CONSERVA
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>10,75</b>		
					% MARGEN	<b>0,54</b>		
					TOTAL	<b>11,29</b>		
					CST PORCION	<b>2,26</b>		
PRESENTACION						ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 8 PIZZA CON HONGOS OSTRA

NOMBRE DE LA RECETA				PIZZA CON H.O CUBIERTA		AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO	PLATO FUERTE			N° Pax	3			
CODIGO RECETA		Peso Porción		178	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
15		gr	Queso Mozzarella	0,0065	<b>0,10</b>	6,50	1000,0	FUNDA
250		gr	Cebolla Perla	0,0030	<b>0,75</b>	1,50	500,0	FUNDA
150		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>1,50</b>	2,50	250,0	PAQUETE
5		gr	Sal	0,0008	<b>0,00</b>	0,80	1000,0	FUNDA
5		gr	Pimienta	0,0050	<b>0,03</b>	0,5	100,0	FUNDA
9		un	Aceitunas sin hueso	0,0073	<b>0,07</b>	1,1	150,0	FRASCO
100		gr	Queso Parmesano	0,0083	<b>0,83</b>	1,25	150,0	FUNDA
150		ml	Salsa de Tomate	0,0067	<b>1,00</b>	1,00	150,0	FRASCO
50		ml	Aceite de Oliva	0,0180	<b>0,90</b>	4,5	250,0	FRASCO
PREPARACION				SUB TOTAL	<b>5,18</b>			
				% MARGEN	<b>0,26</b>			
				TOTAL	<b>5,43</b>			
				CST PORCION	<b>1,81</b>			
PRESENTACION						ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 9 MASA PARA PIZZA

NOMBRE DE LA RECETA				PIZZA CON H.O MASA		AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO	PLATOS FUERTES			N° Pax	3			
CODIGO RECETA		Peso Porción		92	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
250		gr	Harina 0000	0,0010	<b>0,25</b>	0,50	500,0	FUNDA
15		gr	Levadura	0,0040	<b>0,06</b>	2,00	500,0	BLOQUE
10		gr	Sal	0,0009	<b>0,01</b>	0,85	1000,0	FUNDA
125		ml	Agua	0,0000	<b>0,00</b>	0,00	100,00	POTABLE
15		ml	Aceite	0,0057	<b>0,09</b>	2,85	500,0	FRASCO
PREPARACION				SUB TOTAL	<b>0,40</b>			
				% MARGEN	<b>0,02</b>			
				TOTAL	<b>0,42</b>			
				CST PORCION	<b>0,14</b>			
PRESENTACION						ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 10 CHOP SUEY DE HONGOS OSTRA

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO					
GRUPO PLATOS FUERTES						N° Pax	3				
CODIGO RECETA						Peso Porción	438 ml / gr				
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	% MARGEN	5,0%				
						COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA			
500		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>5,00</b>	2,50	250,0	PAQUETE			
100		un	Pimiento Rojo	0,0020	<b>0,20</b>	1,00	500,0	FUNDA			
100		un	Pimiento Amarillo	0,0020	<b>0,20</b>	1,00	500,0	FUNDA			
100		un	Zanahoria	0,0010	<b>0,10</b>	0,50	500,0	FUNDA			
100		un	Zucchini	0,0016	<b>0,16</b>	0,80	500,0	FUNDA			
15		gr	Maicena	0,0010	<b>0,02</b>	0,50	500,0	FUNDA			
250		un	Brocoli	0,0012	<b>0,30</b>	0,60	500,0				
150		gr	Brotos de Soya	0,0050	<b>0,75</b>	1,25	250,0	TARRINA			
15		ml	Caldo de Verduras	0,0000	<b>0,00</b>	0,00	100,0	PRODUC.			
15		ml	Salsa de soya	0,0100	<b>0,15</b>	1,50	150,0	FRASCO			
20		ml	Miel	0,0320	<b>0,64</b>	8,00	250,0	FRASCO			
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>7,52</b>					
					% MARGEN	<b>0,38</b>					
					TOTAL	<b>7,89</b>					
					CST PORCION	<b>2,63</b>					
PRESENTACION						ELABORADO POR					

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 11 LENGUA CON HONGOS OSTRA

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO					
GRUPO PLATOS FUERTES						N° Pax	8				
CODIGO RECETA						Peso Porción	136 ml / gr				
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	% MARGEN	5,0%				
						COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA			
750		un	Lengua de Res	0,0093	<b>7,00</b>	7,00	750,0	PAQUETE			
15		gr	Margarina	0,0043	<b>0,06</b>	2,15	500,0	TARRINA			
15		gr	Ajo Molidos	0,0133	<b>0,20</b>	2,00	150,0	FRASCO			
200		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>2,00</b>	2,50	250,0	PAQUETE			
100		gr	Cubos de Pan Frito	0,0083	<b>0,83</b>	1,25	150,0	FUNDA			
10		gr	Sal y Pimienta	0,0065	<b>0,07</b>	0,65	100,0	FRASCO			
200		ml	Vino Blanco	0,0120	<b>2,40</b>	6,00	500,0	BOTELLA			
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>12,56</b>					
					% MARGEN	<b>0,63</b>					
					TOTAL	<b>13,19</b>					
					CST PORCION	<b>1,65</b>					
PRESENTACION						ELABORADO POR					

### CUADRO N°0 12 SALSA DE HONGOS OSTRA

NOMBRE DE LA RECETA					SALSA DE HONGOS OSTRA		AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO		SALSAS			N° Pax	1			
CODIGO RECETA		Peso Porción			100	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA	
80		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>0,80</b>	2,50	250,0	PAQUETE	
2		un	Laurel	0,0050	<b>0,01</b>	0,50	100,0	FUNDA	
3		un	Ajo	0,0060	<b>0,02</b>	1,50	250,0	FUNDA	
15		gr	Perejil	0,0033	<b>0,05</b>	0,50	150,0	ATADO	
250		ml	Vino Tinto	0,0140	<b>3,50</b>	7,00	500,0	BOTELLA	
250		ml	Crema de Leche	0,0096	<b>2,40</b>	4,80	500,0	BOTELLA	
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>6,78</b>			
					% MARGEN	<b>0,34</b>			
					TOTAL	<b>7,12</b>			
					CST PORCION	<b>7,12</b>			
PRESENTACION						<b>ELABORADO POR</b>			

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 13 SALSA DE HONGOS OSTRA CON CARNE

NOMBRE DE LA RECETA					SALSA DE HONGOS CON CARNE		AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO		SALSAS			N° Pax	30			
CODIGO RECETA		Peso Porción			49	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA	
350		gr	Carne Molida	0,0070	<b>2,45</b>	3,50	500,0	FUNDA	
150		gr	Cebolla perla	0,0030	<b>0,45</b>	1,50	500,0	FUNDA	
250		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>2,50</b>	2,50	250,0	PAQUETE	
100		gr	Pimiento Rojo	0,0025	<b>0,25</b>	1,25	500,0	FUNDA	
10		un	Ajo	0,0060	<b>0,06</b>	1,5	250,0	FUNDA	
600		gr	Tomate	0,0030	<b>1,80</b>	1,5	500,0	FUNDA	
50		ml	Aceite de oliva	0,0333	<b>1,67</b>	5,00	150,0	FRASCO	
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>9,18</b>			
					% MARGEN	<b>0,46</b>			
					TOTAL	<b>9,64</b>			
					CST PORCION	<b>0,32</b>			
PRESENTACION						<b>ELABORADO POR</b>			

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 14 SALSA DE HONGOS OSTRA CON CREMA

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO			
SALSA DE HONGOS O. CON CREMA									
GRUPO		SALSAS			N° Pax	20			
CODIGO RECETA		Peso Porción			54	ml / gr			
						% MARGEN			
						5,0%			
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA	
500		gr	Hongos Ostra	0,0100	5,00	2,50	250,0	PAQUETE	
250		gr	Margarina	0,0043	1,08	2,15	500,0	TARRINA	
150		gr	Cebolla Perla	0,0030	0,45	1,50	500,0	FUNDA	
100		gr	Morrón	0,0025	0,25	1,25	500,0	FUNDA	
50		gr	Ajo	0,0060	0,30	1,50	250,0	FUNDA	
10		gr	Nuez Moscada	0,0025	0,03	0,25	100,0	CEMILLA	
10		gr	Pimiente Blanca	0,0033	0,03	0,50	150,0	FUNDA	
100		ml	Aceite de Oliva	0,0333	3,33	5,00	150,0	FRASCO	
500		ml	Crema de Leche	0,0096	4,80	4,80	500,0	BOTELLA	
100		ml	Vino Blanco	0,0140	1,40	7,00	500,0	BOTELLA	
PREPARACION					SUB TOTAL	16,67			
					% MARGEN	0,83			
					TOTAL	17,50			
					CST PORCION	0,88			
PRESENTACION					ELABORADO POR				

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 15 SALSA DE HONGOS OSTRA TOCINO Y ESPINACA

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO			
SALSA DE H.O. TOCINO Y ESPINACA									
GRUPO		SALSAS			N° Pax	11			
CODIGO RECETA		Peso Porción			37	ml / gr			
						% MARGEN			
						5,0%			
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA	
100		gr	Hongos Ostra	0,0100	1,00	2,50	250,0	PAQUETE	
50		gr	Tocino Ahumado	0,0240	1,20	3,60	150,0	FUNDA	
150		gr	Espinaca	0,0010	0,15	1,00	1000,0	FUNDA	
100		gr	Cebolla	0,0030	0,30	1,50	500,0	FUNDA	
5		gr	Sal	0,0008	0,00	0,80	1000,0	FUNDA	
5		gr	Pimienta	0,0033	0,02	0,50	150,0	FUNDA	
400		ml	Crema de Leche	0,0096	3,84	4,80	500,0	BOTELLA	
50		ml	Vino Tinto	0,0140	0,70	7,00	500,0	BOTELLA	
PREPARACION					SUB TOTAL	7,21			
					% MARGEN	0,36			
					TOTAL	7,57			
					CST PORCION	0,69			
PRESENTACION					ELABORADO POR				

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 16 SALSA ALFREDO DE HONGOS OSTRA

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO	SALSAS				N° Pax	12		
CODIGO RECETA		Peso Porción		46	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
30		gr	Mantequilla	0,0043	<b>0,13</b>	2,15	500,0	TARRINA
20		gr	Ajo	0,0060	<b>0,12</b>	1,50	250,0	FUNDA
250		gr	Queso Parmesano	0,0050	<b>1,25</b>	1,25	250,0	FUNDA
250		gr	Queso Mozzarella	0,0065	<b>1,63</b>	6,50	1000,0	BLOQUE
30		ml	Aceite de Oliva	0,0333	<b>1,00</b>	5,00	150,0	BOTELLA
500		ml	Crema de Leche	0,0096	<b>4,80</b>	4,80	500,0	BOTELLA
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>8,92</b>		
					% MARGEN	<b>0,45</b>		
					TOTAL	<b>9,37</b>		
					CST PORCION	<b>0,78</b>		
PRESENTACION						ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

### CUADRO N°0 17 HONGOS OSTRA SALTEADOS

NOMBRE DE LA RECETA						AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO	GUARNICIONES				N° Pax	4		
CODIGO RECETA		Peso Porción		153	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
500		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>5,00</b>	2,50	250,0	PAQUETE
100		gr	Ajo	0,0060	<b>0,60</b>	1,50	250,0	FUNDA
10		gr	Perejil	0,0033	<b>0,03</b>	0,50	150,0	ATADO
50		ml	Aceite de Oliva	0,0333	<b>1,67</b>	5,00	150,0	BOTELLA
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>7,30</b>		
					% MARGEN	<b>0,37</b>		
					TOTAL	<b>7,67</b>		
					CST PORCION	<b>1,92</b>		
PRESENTACION						ELABORADO POR		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

## CUADRO N°0 18 VERDURAS Y HONGOS OSTRA GRILLADAS CON GLASEADO BALSAMICO

NOMBRE DE LA RECETA			VERDURAS Y H.O GRILLADAS CON GLASEADO DE BALSAMICO			AUXILIARES DE CALCULO		
GRUPO		GUARNICIONES		N° Pax	4			
CODIGO RECETA		Peso Porción		116	ml / gr	% MARGEN	5,0%	
CANTIDAD	CODIGO	UNIDAD USO	GÉNERO / PRODUCTO / MATERIA PRIMA	COSTO UNIDAD USO	COSTO TOTAL	COSTO DE COMPRA	FACTOR DE CONVERSIÓN	UNIDAD DE COMPRA
100		gr	Pimiento Rojo	0,0025	<b>0,25</b>	1,25	500,0	FUNDA
100		gr	Zucchini	0,0020	<b>0,20</b>	1,00	500,0	FUNDA
100		gr	Cebolla Paitena	0,0030	<b>0,30</b>	1,50	500,0	FUNDA
150		gr	Hongos Ostra	0,0100	<b>1,50</b>	2,50	250,0	PAQUETE
5		gr	Oregano	0,0150	<b>0,08</b>	1,50	100,0	FUNDA
5		gr	Sal	0,0008	<b>0,00</b>	0,80	1000,0	FUNDA
5		gr	Pimienta Negra	0,0033	<b>0,02</b>	0,50	150,0	FUNDA
10		ml	Aceite de Oliva	0,0333	<b>0,33</b>	5,00	150,0	FRASCO
10		ml	Vinagre	0,0030	<b>0,03</b>	1,50	500,0	BOTELLA
10		ml	Aceto Balsámico	0,0280	<b>0,28</b>	7,00	250,0	BOTELLA
PREPARACION					SUB TOTAL	<b>2,99</b>		
					% MARGEN	<b>0,15</b>		
					TOTAL	<b>3,14</b>		
					CST PORCION	<b>0,78</b>		
PRESENTACION						<b>ELABORADO POR</b>		

Elaborado por: Chóez, A. 2014

## PROPUESTA GASTRONÓMICA

### Prologo

En este recetario , usted encontrara la información más actualizada sobre recetas de hongos ostra , técnicas que se podrá aplicar el mismo ,además de la facilidad para preparar cada uno de los platos en las primeras páginas se encontrara con todo lo relacionado a los hongos ostra teoría que le permitirá comprender a exactitud sus propiedades que posee luego una serie de recetas ,que verdaderamente le ayudaran a entrar de lleno en el mundo de la gastronomía a base de hongos por último y no más importante ,usted encontrara

un sencillo glosario que le pueden ayudar a comprender con exactitud el recetario .El presente volumen sobre la preparación y las alternativas de producción del hongo ostra como vamos a manejar cada uno de ellos el presente recetario ,es compartir sus experiencias para que por medio del usted logre fácilmente compartir este recetario con la comodidad aledaña.

Esperamos que este recetario le agrade.

Atentamente, los editores

¿Qué es el hongo ostra?

Los hongos ostra son considerados uno de los alimentos que da un porcentaje alto de proteína, el hongo está comprobado que crecen al producirse la combinación de la humedad y al podredumbre del árbol chapo absorbiendo todos los nutrientes de mismo Según. (Jiyul, 1993)El hongo ostra es un hongo de la pudrición blanca que pertenecen al género pleurotus, familia pleurotaceae, orden agaricales, división basidiomiceta. En la naturaleza los hongos aparecen en racimos en los árboles muertos desde el otoño tardío hasta la primavera y están distribuidos alrededor de casi todo el mundo.

Valores nutritivos de los hongos

La popularidad de los hongos todavía no está relacionada a su valor nutricional, sino a su sabor exótico y propiedades culinarios ya sea consumidos solos o en combinaciones con otros alimentos.

No es muy conocido que los hongos están plenos de nutrientes y que pueden por lo tanto hacer una gran contribución human.

## Los hongos como alimento saludable y medicina

Los hongos en general permiten tener cualidades diferentes y propiedades inigualables en la alimentación es muy importante por su facilidad de fusión con varios alimento que al realzar su aroma y sabor también ayuda medicinalmente un alimento que brinda energía y propiedades indiscutibles Según. (Gonzales, Curuetto, Mockel, Delmastro, & Figlas, 2005) Durante los últimos 20 años ,el interés en los aspectos medicinales de los hongos han aumentado notablemente como lo demuestra la gran cantidad de estudios científicos realizados con los hongos , el folklore ha suministrado pistas sobre las fuentes potencias de medicinas de los hongos así como hierbas .usando aproximaciones modernas ,los científicos han sido e identificando componentes específicos que pueden ya sea destruir o por lo menos debilitar tres de las enfermedades asesinas de la humanidad :el cáncer , las enfermedades del corazón y el SIDA. Como resultados, desde los años setenta se ha publicado un inmenso cuerpo de literatura científica acerca de los hongos principalmente provenientes de hospitales e instituciones de investigación en Europa, Japón, China, Y los Estados Unidos.

<b>Características nutricionales de los hongos ostra</b>	
<b>Nutrientes</b>	<b>100gr</b>
<b>Calorías</b>	<b>43 kcal</b>
<b>Proteína</b>	<b>3.31 g.</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>0,41 g.</b>
<b>Hidrato de Carbono</b>	<b>6.47 g.</b>
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg.</b>
<b>Fibra Dietética</b>	<b>2,3 g.</b>
<b>Azúcar Total</b>	<b>1,11 g.</b>
<b>Calcio</b>	<b>3 mg.</b>

<b>Hierro</b>	<b>1,33 mg.</b>
<b>Potasio</b>	<b>420 g.</b>
<b>Sodio</b>	<b>18 mg.</b>
<b>Ácido Graso Saturado total</b>	<b>0.020 g.</b>
<b>Ácido Graso Mono saturado total</b>	<b>0.010 g.</b>

Fuente: <http://kallampa.blogspot.com/2010/06/tabla-nutricional-de-hongos-ostra.html>

## ENTRADAS

Ensalada de hongos ostra a la plancha.



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 200 gr. De hongos ostra frescos.
- 200 gr. De lechuga crespa.
- 100 gr. De queso mozzarella.
- 10 ml. De vinagre de frutas.

- 10 gr. De orégano.
- 100 gr. De tomates cherry.

Corte recomendado: Bastonnet

Tiempo: 10 minutos

Número de personas: 4

Dificultad: Fácil

Sugerencia: Los hongos ostra tienen que estar fresco, la plancha bien caliente para obtener la textura deseada.

Preparación:

1. Realizamos bastonnet con los hongos ostra y reservamos en un bol.
2. Calentamos la plancha a 100°C y procedemos a colocar los hongos ostra en la plancha 3 minutos por cada lado, ya que tenemos todo lo reservamos en un bol.
3. Rallamos el queso mozzarella, reservamos.
4. Lavamos la lechuga y desojamos, reservamos.
5. Cortamos en cuartos los tomates cherry.
6. Mezclamos todos los ingredientes.
7. Colocamos el vinagre de frutas rectificamos con sal y pimienta.

## Ensalada de hongos ostra con vegetales.



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 200 gr. De zucchini amarillo.
- 200 gr. De zucchini verde.
- 200 gr. De espárragos frescos.
- 50ml. Vinagre balsámico.
- 10 gr. Ajonjolí.
- 150 gr. De hongos ostra.
- 10 ml. Aceite de ajonjolí.

Corte recomendado: Juliana.

Tiempo: 15 minutos.

Número de personas: 5

Dificultad: Fácil

Sugerencia: El wok preferible a altas temperaturas, con vegetales frescos.

Preparación:

1. Cortamos los zucchini en lunas.
2. Limpiamos los espárragos y realizamos la forma que desee.
3. Cortamos los hongos ostra en julianas.
4. En un wok a altas temperatura colocamos 10ml de aceite de ajonjolí.
5. Rápidamente colocamos el ajonjolí y los vegetales.
6. Colocamos los hongos ostra sacamos rápidamente servimos con gotas de vinagre salpimentamos al gusto.

## PLATOS FUERTES

Albóndigas de carne con hongos ostra



- 1000 gr. De carne molida.
- 100 gr. De hongos ostra.
- 200 gr. De cebolla paiteña.

- 180 gr. Huevos.
- 500 gr. De tomate.
- 10 gr. De orégano.
- 100 ml. De vino tinto.
- 100 gr. De pan.
- 100 ml. De leche.
- 15 gr. De mantequilla.
- 100 gr. De queso mozzarella.
- 500 gr. Tallarines número 5.

Corte recomendado: Brunoise

Tiempo: 30min

Número de personas: 5

Dificultad: Fácil

Sugerencia: Puede combinar diferentes tipos de carne.

Preparación

1. Sancochamos los tomates y los pasamos por un colador.
2. Cortamos los hongos ostra en cubos y los salteamos en un wok.
3. Mezclamos la carne molida con la leche, el pan, los huevos, y los hongos ostra.
4. Realizamos esferas con la mescla y luego doramos en mantequilla en un wok.

5. Retiramos las albóndigas del wok y freímos las cebollas, la salsa de tomate y el orégano.
6. Colocamos las albóndigas en una cacerola, agregamos vino tinto y lo cocemos a fuego moderado por 20 minutos.
7. Colocamos en una olla un litro de agua le agregamos sal y aceite.
8. Cocemos los fideos hasta que se encuentren al dente, los colamos y los pasamos por mantequilla.
9. Servimos con las albóndigas de carne y hongos ostra.

## Arroz con hongos ostra y vegetales.



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 500 gr. De arroz.
- 150 gr. De hongos ostra.
- 100 gr. De cebolla paiteña.
- 10 gr. De ajo en pepa.
- 15 gr. De mantequilla.
- 1000 ml. De agua.
- 100 gr. De vegetales

Corte recomendado

Brunoise

Número de personas: 3

Tiempo: 30 minutos.

Dificultad: Fácil.

Sugerencia: Se puede utilizar arroz pre cocido ayuda a mejorar la textura.

#### Preparación

1. Lavamos los hongos ostra, licuamos en un fondo de pollo.
2. Sofreímos la cebolla con ajo.
3. Agregamos en la cacerola el arroz lo sofreímos hasta que tenga una textura dorada.
4. Colocamos el arroz, agua, cocinamos 10 minutos en fuego alto
5. Después lo cocinamos ya reducida el agua en un 50% por otros 10 minutos.
6. En la cocción final del arroz añadimos los hongos ostra licuados.
7. Dejamos que se seque no por completo.
8. Abandonamos hasta obtener una textura pegajosa rectificamos y reservamos.

## Hamburguesa de hongos ostra.



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 500 gr. De carne molida.
- 500 gr. De hongos ostra molidos.
- 500 gr. De cebolla paiteña.
- 50 gr. De jamón.
- 50 gr. De queso mozzarella.
- 15 gr. De perejil
- 15 ml. De pasta de tomate

Corte recomendado

Brunoise

Tiempo: 15 minutos

Número de personas: 5

Dificultad: Fácil

Sugerencia: Para moler los hongos preferible que se encuentren frescos y bien lavados.

Preparación

1. Mezclamos la carne molida previamente lavada con el perejil, sal pimentamos.
2. Con los hongos otras molidos fusionamos los dos y formamos un mezcla homogénea.
3. Salteamos las cebollas con un poco de perejil y las mezclamos.
4. En el centro colocamos una rodaja de jamos y otra de queso.
5. Cerramos como un sobre y colocamos al honor.
6. La servimos con vegetales o una ensalada fresca.

## Pizza con hongos ostra



Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Ingredientes para la masa:

- 250 gr. De Harina 0000.
- 15 gr. De Levadura.
- 125 ml. De Agua natural.
- 10 gr. De Sal.
- 15 ml. De Aceite.

### Para la cubierta:

- 150 ml. De Salsa de tomate.
- 150 gr. Queso mozzarella rallado.
- 100 gr. De cebolla perla.

- 150 gr. De hongos Ostra.
- 5 gr. De sal.
- 5 gr. De pimienta.
- 100 gr. De aceitunas sin hueso.
- 50 ml. De Aceite de oliva.
- 100 gr .De Queso parmesano rallado.

Corete recomendado

Juliana, Brunoise.

Tiempo de preparación: 60min

Número de personas: 3

Dificultad: Fácil

Sugerencia: La maza de la pizza preferible pre cocinada.

Para la masa

1. Ponemos la harina y la sal en un bol, la mezclamos bien.
2. Le añadimos el agua, a continuación amasamos.
3. Hacemos un hueco en medio de la masa y le añadimos la levadura.
4. Colocamos un chorro de agua y mezclamos.
5. Dejamos fermentar durante 35minutos.
6. Amasamos con el rodillo y ya tendremos nuestra base para pizza.

## Para la pizza

1. En un sartén, colocamos aceite a calentar y rehoga la cebolla previamente cortada en juliana. Añade también los hongos ostra cortados en láminas y cocínalo todo hasta que se doren a fuego lento.
2. Cuando estén listos los ingredientes, apaga el fuego y salpimentar al gusto.
3. Extiende la masa con un rodillo, colócala sobre una bandeja de horno previamente enharinada y cocínala a 170°C durante unos minutos, sin que llegue a dorarse.
4. Retira la masa del horno, cúbreala con la salsa de tomate, espolvorea el queso mozzarella, incorpora la cebolla y los champiñones rehogados, por último, añade el queso parmesano.
5. Si lo deseas, puedes decorarla con aceitunas negras y verdes sin hueso y cortadas en láminas.
6. Introduce la pizza de hongos ostra en el horno unos minutos para que se caliente todo y servir.

## Chop suey de hongos ostra



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 500 gr. De hongos ostra.
- 100 gr. De pimiento rojo.
- 100 gr. De pimiento amarillo.
- 100 gr. De zanahoria.
- 150 gr. De zucchini.
- 250 gr. De brócoli.
- 150 ml. De caldo de verduras.
- 150 gr. De brotes de soya.
- 15 ml. De salsa de soya.
- 20 ml. De miel.
- 15 gr. De maicena.

Corte recomendado: Juliana.

Número de personas: 3

Tiempo de cocción: 25 minutos.

Dificultad: Fácil

Sugerencia: Podemos utilizar un solo corte en la preparación.

#### Procedimiento

1. Cortamos los hongos ostra en pequeños trozos.
2. Retiramos las semillas de los pimientos y pelamos la zanahoria.
3. Cortamos los pimientos, la zanahoria, el zucchini en bastones delgados y el brócoli en racimos.
4. Calentamos en un wok o una sartén grande dos cucharadas del caldo de verduras, cocinamos revolviendo constantemente.
5. Añadimos dos cucharadas de caldo y los pimientos, cocinamos un minuto.
6. Agregamos la zanahoria, y el brócoli con otras dos cucharadas de caldo y cocinamos otro minuto.
7. Incorporamos los brotes de soya y cocinamos por un minuto más.
8. Mezclamos el resto del caldo con la salsa de soya, la miel y la maicena, vertemos sobre la preparación, verduras y cocinamos por 2 minutos, revolviendo constantemente hasta que la salsa espese ligeramente.
9. Salpimentamos y servimos inmediatamente.

## Lengua con hongos ostra.



- 750 gr. De lengua de res.
- 15 gr. De margarina.
- 15 gr. De ajos molidos.
- 200 gr. De hongos ostra.
- 250 ml. De vino blanco.
- 100 gr. Cubos de pan frito.
- Sal y pimienta.

Cote recomendado: Slice, Brunoise.

Tiempo: 30 minutos.

Número de personas: 8

Dificultad: Fácil

Sugerencia: El vino hacer hervir antes de colocar en la preparación.

Procedimiento:

1. Limpiamos bien la lengua y la sancochamos en agua con sal hasta que esté casi cocida.
2. Colocamos en una olla la margarina, los ajos molidos, los hongos ostras (habiendo reservado algunos enteros).
3. Dejamos que voten su jugo y agregamos el vino blanco, sal y pimienta al gusto.
4. Colocamos la lengua en Slice sobre la preparación anterior, añadimos un poco de caldo o agua y los hongos reservados.
5. Verificamos la sal y dejamos que termine de cocinar a fuego lento.
6. Para servir, colocamos la lengua, cubrimos con la salsa y decoramos alrededor con los cubos de pan frito.
7. Puedes agregar arvejas y decorar la fuente con ellas, si así lo desea.

## SALSAS

### Salsa de hongos ostra



- 80 gr. De hongos ostra
- 250 ml. De vino tinto
- 2 hojas de Laurel
- 100 gr. De ajo
- 250 ml. De crema de leche
- 15 gr. De perejil picado
- Sal y pimienta

Número de personas: 20

Dificultad: Fácil

Tiempo: 15 minutos

Sugerencia: La crema de leche dejar reducir para que adquiriera una textura diferente.

Procedimiento:

1. En una cacerola cocinar durante 15 minutos junto con la taza de agua y el vino tinto.
2. Reservar el líquido de ésta cocción.
3. Picar los hongos, picar los ajos Brunoise.
4. Llevar a una sartén profunda junto con el aceite, cocinar hasta que estén transparentes, poner especial cuidado para que no se quemen ya que otorgan un sabor amargo a la preparación.
5. Incorporar el fondo de cocción que habíamos reservado y los hongos picados.
6. Cocinar la preparación durante 7 a 10 minutos a fuego moderado.
7. Agregar Sal y pimienta al gusto.

## Salsa de hongos ostra con carne



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 350 gr. De carne picada de res.
- 150 gr. De cebolla paiteña.
- 250 gr. De hongos ostra.
- 100 gr. De pimiento rojo.
- 10 gr. De ajo.
- 600 gr. De tomate triturado.
- Aceite de oliva y sal.

Corte recomendado: Brunoise.

Número de personas: 30

Dificultad: Fácil

Tiempo: 15 minutos.

Sugerencia: Podemos utilizar diferentes tipos de carne que nos dará un resultado diferente.

Procedimiento:

1. La cebolla, el ajo y el pimiento los picamos en Brunoise.
2. Los hongos ostra los limpiamos, los laminamos.
3. En una cacerola con un poco de aceite pochamos cebolla, pimiento y el ajo.
4. Añadiremos un poco de sal para que se ablanden un poco.
5. Continuaremos añadiendo la carne y removemos hasta que tome color.
6. Después incorporaremos los hongos ostra.
7. Removemos bien y dejamos unos 5 minutos a fuego alto para que se evapore el agua que suelta.
8. Por último añadimos el tomate triturado, las especias al gusto.
9. Puede añadir, orégano, tomillo y albahaca, además de un poco de pimienta y comino.
10. Rectificamos de sal y un poco de azúcar si fuese necesario por la acidez.
11. Dejamos cocer a fuego lento unos 30 minutos y lo servimos como guste.

## Salsa de hongos ostra con crema



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 500 gr. De hongos ostra.
- 250 gr. De Margarina.
- 150 gr. De cebollas perla.
- 100 gr. De morrón.
- 50 gr. De ajo.
- 10 gr. De nuez moscada.
- 10 gr. De pimienta blanca.
- 100 ml. De aceite de oliva.
- 500 ml. De Crema de leche.
- 100 ml. Vino Blanco.

Número de personas: 20

Dificultad: Fácil

Tiempo: 15 minutos.

Sugerencia: La nuez moscada puede utilizar preferible fresca ya que tendrá ese aroma característico.

Preparación

1. Picamos en Brunoise el morrón y las cebollas.
2. Doramos a fuego moderado en una sartén con un chorro de aceite de oliva hasta que empieza caramelizar.
3. Agregamos los dientes de ajo y bajamos la llama al mínimo.
4. Agregamos los hongos ostra, pueden estar fileteados o cortados.
5. Condimentamos con nuez moscada.
6. Completamos con un chorro de agua tibia y lo dejamos a fuego mínimo unos 10 o 15 min.
7. Es preferible tapar la sartén así levanta temperatura. revolver seguido para que no se pegue.
8. Después de 10 o 15 min. aprox. los hongos ostra largan su jugo y se ablandan.
9. Colocamos la crema de leche y dejar reducir.

## Salsa de hongos ostra tocino y espinaca



Elaborado por: Chóez, A. 2014

### Ingredientes

- 100 gr. De hongos.
- 50 gr. De tocino ahumado
- 150 gr. De espinaca
- 100 gr. De cebolla
- 400 ml. De crema
- 50 ml. De vino blanco
- Sal y Pimienta

Número de personas: 11

Dificultad: Fácil

Sugerencia: El tocino preferible córtalo finamente.

## Preparación

1. Picar la cebolla, la espinaca en Brunoise y reservamos.
2. Los hongos ostra, Saltear el tocino ahumado.
3. Agregar la cebolla y la caramelizamos.
4. Agregar los hongos ostra previamente saltados.
5. Agregar la espinaca finamente picada, pochada previamente.
6. Agregar el vino blanco y dejar reducir, salpimentar, incorporar la crema, cocinar por 5 minutos y servir en cualquiera de sus preparaciones.

## Salsa Alfredo de hongos ostra.



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 30 gr. De mantequilla.
- 30 ml. De aceite de oliva.
- 20 gr. De ajo picado.
- 500 ml. De crema de leche.
- 250 gr. De queso parmesano rallado.
- 250 gr. De queso mozzarella.

Número de personas: 12

Dificultad: Fácil.

Tiempo: 20 minutos.

Sugerencia: Podemos utilizar un gama aplica de quesos como el mozzarella.

## Preparación

1. En una cacerola, derrite la mantequilla con el aceite de oliva a fuego bajo.
2. Añadir el ajo, la crema de leche y la pimienta.
3. Cocina a fuego lento y revuelve con frecuencia utilizando una cuchara de madera.
4. Agrega el queso parmesano rallado.
5. Sigue cocinando a fuego lento durante 8 a 10 minutos aproximadamente;
6. Hasta obtener una textura suave.
7. Colocamos el queso mozzarella.
8. Miramos que la salsa este apunto napa y reservamos.
9. En unos 10 minutos debe estar listo para usar en sus preparaciones.

## GUARNICIONES

### Hongos ostra salteados



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 500 gr. De hongos ostra laminados.
- 100 gr. De ajo.
- 50 ml. De aceite de oliva virgen.
- 10 gr. De perejil fresco picado.
- Sal, Pimienta blanca (o negra, si se prefiere)

Número de personas: 4

Dificultad: fácil

Tiempo: 15 minutos.

Sugerencia: podemos utilizar aceite de ajonjolí, para mejorar el sabor

## Preparación

1. Limpiar muy bien los hongos ostra.
2. Laminamos los hongos.
3. También preparamos los dientes de ajo en láminas.
4. En una sartén con el aceite de oliva doran las láminas de ajo se añaden los hongos. Dejan en el fuego unos 7 u 8 minutos.
5. Removemos de vez en cuando hasta que comprobemos que los hongos ostra están tiernos.
6. Por último, se espolvorea por encima un poco de perejil picado.
7. Y listo para servir.

## Verduras y hongos ostra grilladas con glaseado de balsámico



Elaborado por: Chóez, A. 2014

- 100 gr. De pimiento rojo grande.
- 100 gr. De zucchini mediano.

- 100 gr. De cebolla paiteña.
- 150 gr. De hongos ostra medianos.
- 10 ml. De aceite de oliva extra virgen.
- 5 gr. De orégano seco, triturado.
- 10 ml. De aceto balsámico.
- 10 gr. De sal.
- 10 gr. De pimienta negra

Número de personas: 4

Dificultad: Fácil

Tiempo: 20 minutos.

Sugerencia: El vinagre balsámico lo podemos sustituir por oporto reducido.

Preparación

1. Precalentar la parrilla. Aceitar ligeramente la parrilla con aceite en aerosol.
2. Mezclar el pimiento, el zucchini, la cebolla y los hongos en un bol grande.
3. Rociar con aceite y orégano.
4. Mezclar bien para cubrir todas las verduras.
5. Colocar las verduras en la parrilla en una sola capa.
6. Asar a la parrilla a unos 5cm del fuego, hasta que las verduras estén crujientes y ligeramente doradas, de 6 a 8 minutos.
7. Dar vuelta y cocinar hasta que estén tiernas, unos 5 minutos.

8. Colocar las verduras en una fuente, en un bol mezclar el vinagre balsámico.
9. Sal y pimienta. Pintar sobre las verduras. Servir caliente o a temperatura ambiente.

## **GLOSARIO DE CORTES**

- Large dice: 2cm x2cm x 2cm

Trozos grandes también se puede utilizar para ensartar y asar a la parrilla, o en ocasiones para frituras.



- Medium dice: 12mm x 12mm x12mm

Se utilizan para guisos, sopas, estofados y salsas.



- Small dice: 6mm x6mm x 6mm

Se utilizan en salsas más suaves, más refinados, guisos, Curry, estofados o en recetas de carne como albóndigas o pastel de carne.



- Brunoise: 3mm x 3mm x 3 mm

El corte Brunoise se utiliza fundamentalmente para verduras y frutas, y se logra formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor.



- Paysanne: 12mm x 12mm x 3mm



- Batonnet o bastones 6mm x 6mm x 7,5mm

Bastón es un corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo, por 1 cm. de ancho, que se utiliza principalmente en las papas fritas y otras verduras (por ejemplo la zanahoria), para prepararlas como guarnición.



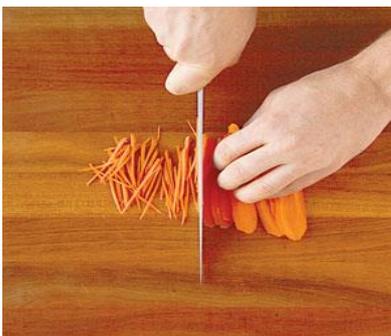
- Juliennet o juliana: 3mm x 3mm x 6cm

La juliana es una técnica de corte de verduras por la cual se obtienen tiras alargadas y finas, de aproximadamente 6 centímetros de largo.



- Fine julienne: 5cm x 1,5mm x 1,5mm

Técnica de cortar un alimento, generalmente verduras, en tiras finas.



<b>INGREDIENTES PARA COMBINACIONES AFINES CON EL HONGO OSTRA</b>		
Zucchini	Tomates	Espárragos
Zanahorias	Choclo	Pastas
Cebolla	Pimientos	Papa
Brócoli	Queso	Todo tipo de fruta

Elaborado por: Chóez, A. 2014

## 6. CONCLUSIONES

La información recopilada sobre el consumo de hongos ostra es factible gracias a la información que existe en los libros tanto gastronómicos, como especializados en hongos, botánica, naturaleza, ciencias de la vida, y materias a fines a los hongos que permiten recopilar información importante sobre los hongos, la alimentación de la población es importante ya que los hongos ostra puede consumirlos en forma regular o diaria por la cantidad de vitaminas que posee el hongo ostra tiene hierro con un 1,33 mg por 100 gr de consumo , proteína 43 kcal por cada 100gr de consumo , potasio con 420 gr por cada 100 gr de consumo , así mismo la relación que tiene el hombre es de gran importancia porque desde que se descubrió la fermentación de varios productos el ser humano tiene conocimiento de una gran variedad de hongos , en la actualidad se aplica en la industria alimentaria y en varias industrias.

Se utilizó el criterio de expertos para poder determinar qué características posee los hongos, así mismo en un 80% los profesionales determinan, que tiene un aroma agradable, con un color claro agradable a la vista del consumidor, con un 60% determina que el alimento analiza es de sabor dulce pero también carece de sabor en los atributos de la textura de carácter mecánico primario con un 80% asegura que el hongos es de carácter duro, en un 50% de carácter mecánico secundario es frágil, en un 40% de termina que la textura de carácter geométrico es esponjoso , en un 90% de termina que la textura de composición de carácter húmedo, la escala hedónica determina que el 60% de los

profesionales determina que el hongo ostra es aceptable en las condiciones que se las presente.

La aplicación de la encuesta determina los profesionales, que el método de cocción factible para aplicar en los hongos es cocción en seco, una de las alternativas para cortes en los hongos ostra son los bastones los mismo que resaltaran en preparaciones llamativas, vistosas para cualquier comensal, siguiendo con la conservación de mismo hongos sus características de temperatura recomendada es de 60°C a 70°C, es la temperatura adecuada para poder conservar varios de sus atributos como su textura ,sabor ,color.

Las preparaciones favorables para el hongos ostra determinan los profesionales que son en platos fuertes así mismo en pueden ser aplicado entradas como en ensaladas utilizando técnicas como a la plancha, salteados o al horno, también en platos fuertes vasados en carne con técnicas como, a la plancha, a la brasa, a la parrilla, estofados, salteados y fritos, as guarniciones también favorecen consideran los profesionales aplicarlas o combinarlas con verduras y con técnicas como salteados y a la plancha, siempre que se requiera elaborar alguna preparación, se requiere una salsa para una buena combinación de sabores, los profesionales testificaron que debe prepara salsas de hongos ostra a base de fondos de diferente índoles pueden será fondos blancos u oscuros.

Las bases para realizar una propuesta gastronómica que se utiliza como primordial, es la realización de las recetas estándar tomando en cuenta el criterio de los expertos como, el color sabor, aroma, texturas afines para diferentes

preparaciones recopilando las técnicas que favorables y las temperaturas que ha reflejado en la investigación.

La difusión de la propuesta gastronómica plasmado en un recetario es una alternativa para que la comunidad conozca, la expansión mediante la entrega de recetarios para que puedan observar cómo se realiza cada preparación paso a paso teniendo un registro de la entrega del recetario, la opinión de la comunidad, la provincia opina que es una de las grandes alternativas para tener nuevos alimentos de consumo para mantiene informados de las nuevas alternativas de alimentos que tiene la provincia de Chimborazo el 100% de las personas asegura que son apetecibles y ellos aplicarían en la dieta diaria para dar degusta a sus familiares.

## **7. RECOMENDACIONES**

Se recomienda que para futuras investigaciones de propuestas gastronómicas se debe realizar una investigación bibliográfica porque así se podrá obtener todos los antecedentes bibliográficos sobre los hongos para sustentar y poder analizar todos los factores a favor de los hongos.

Se invita que para futuras investigaciones sobre los hongos ostra se realice análisis de cada preparación para poder así determinar la aceptabilidad del producto aplicado, tomando en cuenta el criterio de la comunidad más no el criterio de expertos.

Se encomienda seguir aplicando los métodos y las técnicas apropiadas para elaborar una receta estándar ya que eso enriquecerá más la investigación tomando las bases profesionales y fundamentos gastronómicos comprobados.

Se recomienda que al seguir una difusión tomemos en cuenta el grupo de difusión para poder determinar si la comunidad pueda aplicar los hongos en varias estancias y poder desarrollar más el consumo de los hongos ostra.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### TRABAJOS CITADOS

- Abbayes, H. D., M.Chadefauo, J.Feldmann, & Ferré, Y. (1989). *BOTANICA, Vegetales inferiores* . Barcelona : Reverté,S.A.
- AMERINE, M. P. (1965). *rinciples of sensory evaluation of food*. New York, NY. USA: Academic Press, .
- Armendáriz, J. (2011). *Preelaboración y conservación de los alimentos* . Madrid : Paraninfo .
- Badillo, P. (23 de 11 de 2014). Recetario . (A. Chóez, Entrevistador)
- Bello, J. (1998). *CIENCIA Y TECNOLOGÍA CULINARIA* . Madrid : Díz de Santos,S.A.
- Calera, A. M. (1974). *COCINA CATALANA* . Barcelona : Brugueras,S.A.
- Carrion, M. (1997). *Tecnología de conservas vegetales* . Cuenca : Editoria Universidad de Cuenca .
- CLARK, S. C. (2009). *The sensory evaluation*. New York: Springer.
- Cooper, B., Flood, B., & Me Neill, G. (2002 ). *CÓMO INICIAR Y ADMINISTRAR U RESTAURANTE* . Bogotá: Norma S.A .
- Davila, H. (2009). *Control de alimentos y bebidas*. Quito: CAPACITUR.
- Elena Abascal., I. G. (2005). *Análisis de encuestas*. España : ESIC.
- France, A., Cañumir, J., & Cortez, M. (2000). Producción de Hongos Ostra. *Produció de Hongos Hostra* , 7.
- García, m. (1991). *Cultivo de Setas y Trufas* . Madrid : Mundi Prensa .
- Ildefonso, G. E. (2010). *fudamentos y técnicas de investigación comercial* . Madrid : ESIC .
- James, M. (2006). *Creación Culinaria* . Zaragoza : ACRIBIAS,S.A.
- James, p. (1974). *Gastronomia Profesional para establecimientos e intituciones*. Buenos Aires: MARYMAR.
- Jaramillo, M. (2007). *MENU* . Cuenca : Ediciones .
- Jaramillo, M. (05 de 11 de 2014). Gastronomía. (A. Choez, Entrevistador)
- Jiyul, L. (1993). *Coloured Korean Mushrooms*. Korean .
- Jordan, M. (2007). *DICCIONARIO PRACTICO DE GASTRONOMIA Y SALUD* . ESPAÑA: Días Santos .
- Lazaeta, R., & Catopos, P. (2006). *Manual de Alimentación Sana* (Vol. 2). Mexico: Pax Mexico.

- Lelia, C., & Ibiza, B. L. (1908). *HONGOS COMESTIBLES Y VENENOSOS*. Barcelona : Soler .
- Loewer, E. (2002). *COCINA PARA PROFECIONALES DE HOTELES ,RESTAURANTES RESIDENCIAS*. Madrid : Tomson, PARANIFO .
- López, A. M., Muñoz, L. C., & Paniagua, E. (2011). *OFERTA GASTRONÓMICA* . Madrid : Paraninfo .
- López, F. (2007). *Preelaboración y conservación de alimentos* . Uruguay : Libros en red .
- Martini, A. (2007). *INGENIERIA DE MENU Método de optimización para la operación gastronómica* . Buenos Aires : FEHGRA.
- Morgan, J. (2010). *Introducción a los Servicios de Alimentación y a las Cocinas del Mundo "CREACIÓN CULINRIA"*. Zaragoza: Acribias.S.A.
- Namakforoosh, M. N. (2005). *metodología de la investigación* . Mexico: LIMUSA.
- Pacioni, G. (1982). *Guia de Hongos* . Barcelona : Grijalbo S.A. .
- Péres Fierro, A. M. (2003). *La Química en el arte de la cocinar* . Mexico.D.F: TRILLAS.S.A.
- Perez, N., Mayor, G., & Navarro.Victor. (2002). *PREELABORACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS*. España: SÍNTESIS,S.A.
- Robert .A Wuallace, J. K. (1990). *"Evolucion y Microorganismos" LA CIENCIA DE LA VIDA* . Mexico: Trillas .
- Rodriguez, V. R. (2009). *Costos Aplicados a Hoteles y Restaurantes* . Buenos Aires : ECOE.Producciones .
- Rojas Soriano, R. (s.f.). *guía para realizar investigaciones sociales*. mexico: pyv .
- Sánchez Núñez, J. M. (2012). *Guia practica para el uso de fichas tecnicas e CTNI*. Panamá.
- Sánchez, R., & Madrid, J. (2004). *Enciclopedia de Nutrición* . Colombia : Espasa Calpe S.A. .
- STONE, H. Y. (2004). *Sensory evaluation practices*. Amsterdam ; Boston: Elsevier.
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). *diccionario de la investigación Científica* . MEXICO: LIMUSA.
- Taylor, E., & Taylor, J. (2007). *Mastering Catering Theory , FUNDAMENTOS DE LA TEORÍA Y PRÁCTICA DEL CATERING* . Gran Bretaña: PALGRAVE.
- Tejada, B. (2007). *Administración de servicios de alimentación* . Medellín : Universida de Antioquia .
- Tohria, M. (1991). *Libro de las SETAS*. Madrid: Alinza .
- Turismo, E. D. (1999). *Servicio de Bar Y Restaurantes* . Sevilla.
- Vedder, P. (1991). *Cultivo moderno del Champiñón*. Madrid : Mundi Prensa .
- WATTS, B. Y. (1987). *Basic sensory methods for food evaluation*. Ottawa, Ont., Canada: International Development Research Centre.

Wright, J. (2008). *Guía Completa de las técnicas culinarias* . hong kong : Art.Blumer.S.L.

## **LINCO GRAFÍA.**

*BIODIVERSIDAD FÚNGICA*. (2014). Obtenido de

<http://www.adesper.com/biodiversidadfungica/05.caracteristicas.php>

Morales, F. M. (26 de 05 de 2006). *mailxmail.com*. Obtenido de

<http://www.mailxmail.com/curso-experiencia-culinaria/estructura-recetas-forma-reducirlas-aumentarlas>

Revenga, J. (30 de 01 de 2014). *El Nutricionista de la general* . Obtenido de

<http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/tag/recetario/>

## **LEYES, CÓDIGOS, ESTAMENTOS, NORMAS.**

Constituyente, A. (2008). *Contitución de la República del Ecuador, ARTICULADO PERTINENTE A LOS PUEBLOS Y NACIONALIDADES INDIGENAS* . Montecristi: INSTITUTO GEOGRÁFICO MILITAR - ECUADOR.

Planificación, R. d. (2013). *buen vivir PLAN NACIONAL 2013-2014*. Quito .

## 9. ANEXOS

### ANEXO N°0 1 FICHA TECNICA



## Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

### Facultad de Salud Pública

### Escuela de Gastronomía

#### TEMA:

PROPUESTA GASTRONÓMICA, A BASE DE HONGOS OSTRAS (*Pleurotus Ostreatus*) PARA PROMOVER EL CONSUMO, RIOBAMBA 2014.

#### OBJETIVO:

Conocer la opinión de expertos de ambos géneros, para recopilar información acerca de las cualidades de los hongos ostra y sus aplicaciones en diferentes preparaciones.

Datos informativos

Indicaciones:

Lea detenidamente cada uno de los ítems.

Fecha: Día: \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

#### FICHA TÉCNICA

Características nutricionales de los hongos ostra	
Nutrientes	100gr
Calorías	43 kcal
Proteína	3.31 g.
Grasa Total	0,41 g.
Hidrato de Carbono	6.47 g.
Colesterol	0 mg.
Fibra Dietética	2,3 g.
Azúcar Total	1,11 g.
Calcio	3 mg.
Hierro	1,33 mg.

<b>Potasio</b>	<b>420 g.</b>
<b>Sodio</b>	<b>18 mg.</b>
<b>Ácido Graso Saturado total</b>	<b>0.020 g.</b>
<b>Ácido Graso Mono saturado total</b>	<b>0.010 g.</b>

Fuente: <http://kallampa.blogspot.com/2010/06/tabla-nutricional-de-hongos-ostra.html>

### CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

La siguiente tabla tiene como fin de determinar las características organolépticas que posee el hongo ostra.

Señale con una x la respuesta que a usted le parezca conveniente.

<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>			
<b>AROMA</b>		• Agradable	
		• Desagradable	
		• Sin aroma	
<b>COLOR</b>		• Claro	
		• Oscuro	
<b>SABOR</b>		• Dulce	
		• Amargo	
		• Cítrico	
		• Salado	
		• Agrio	
		• Picante	
<b>ATRIBUTOS DE LA TEXTURA</b>			
<b>MECÁNICO</b>	Primario	• Duro	
		• Cohesivo	
		• Viscoso	
	Secundario	• Frágil	
		• Gomoso	
		• Crujiente	
<b>GEOMÉTRICO</b>		• Fibroso	
		• Flexible	
		• Áspero	
		• Esponjoso	
		• Terso	
		• Húmedo	
		• Graso	
		• Aceitoso	

<b>DE COMPOSICIÓN</b>	• Reseco	<input type="checkbox"/>
	• Harinoso	<input type="checkbox"/>
	• Terroso	<input type="checkbox"/>

### ESCALA HEDÓNICA

En la siguiente tabla determinaremos la aceptabilidad que tiene los hongos ostra hacia los profesionales en la rama de la gastronomía.

Señale con una x la respuesta que a usted le parezca conveniente

<b>ESCALA HEDÓNICA</b>	
<b>Me disgusta extremadamente</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Me disgusta mucho</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Me disgusta moderadamente</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Me disgusta levemente</b>	<input type="checkbox"/>
<b>No me gusta ni me disgusta</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Me gusta levemente</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Me gusta moderadamente</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Me gusta mucho</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Me gusta extremadamente</b>	<input type="checkbox"/>

### ENCUESTA

En la siguiente encuesta determinaremos que preparaciones pueden ser factibles para la elaboración de una nueva alternativa gastronómica a base de hongos ostra, mediante técnicas y métodos de cocción las mismas que se plasmarán en un recetario.

Señale con una x la respuesta que a usted le parezca conveniente

2. ¿Qué método de cocción sería conveniente para realizar preparaciones a base de hongos ostra?

<b>9. Cocción en seco</b>	<input type="checkbox"/>
4.4. Al horno	
4.5. A la plancha	
4.6. A la parrilla	
4.7. A la brasa	
4.8. Gratinar	
4.9. Rustir	
<b>5. Cocción en medio líquido o húmedo</b>	<input type="checkbox"/>
5.1. Hervir	
5.2. Blanquear	
5.3. Escalfar	
5.4. Cocción al vapor	
5.5. Cocción en caldo blanco	
<b>6. Cocción en medio graso</b>	<input type="checkbox"/>

6.1. Freír	
6.2. Sofreír	
6.3. Saltear	
6.4. Dorar	
<b>7. Cocción mixta</b>	
7.1. Guisar	
7.2. Estofar	
7.3. Brasear	

10. Que tipos de corte usted recomendaría para aplicar en los hongos ostra

Tipos de cortes	
Large dice:2cm x2cm x 2cm	
Medium dice:12mm x 12mm x12mm	
Small dice :6mm x6mm x 6mm	
Brunoise: 3mm x 3mm x3 mm	
Paysanne: 12mm x 12mm x 3mm	
Batonnet 6mm x 6mm x 7,5mm	
Juliennet:3mm x 3mm x 6cm	
Fine julienne: 5cm x 1,5mm x1,5mm	

11. ¿A qué temperatura recomienda preparar los hongos ostra para que conserven sus características organolépticas?

Temperaturas	
60°C a 70°C	
70°C a 80°	
80°C a 90°C	
90°C a 100°C	
100°C en adelante	

12. ¿En qué preparaciones se podría aplicar los hongos ostra?

Entradas	
Platos fuertes	
Guarniciones	
Salsas	

**En las siguientes preguntas especificar la técnica culinaria que se podría aplicar al hongo ostra utilizada la numeración de la pregunta N°1.**

13. En qué tipo de entradas puede combinar los hongos ostra

Entradas	Técnica para utilizar en el hongo ostra
Mousse	
Pate	.....
Carpaccio	.....
Ensaladas	

14. En qué tipos de platos fuertes podría combinar los hongos ostra

Platos fuertes		Técnica para utilizar en el hongo ostra
• Pasta		..... .....
• Verduras		
• Carnes		
• Crustáceos		

15. Que guarniciones cree usted combine con los hongos ostra

Guarniciones		Técnica para utilizar en el hongo ostra
• Papa		..... .....
• Verduras		
• Pan		
• Rellenos		

16. Con que ingredientes base usted recomendaría realizar salsas de hongos ostra

Ingredientes base	
Salsas a base de lácteos	
Salsa a base de fondos	
Salsas a base de huevo	
Salsa a base de frutas, vegetales, especias, aceites y vinagres	

Gracias por la atención prestada

## ANEXO N°0 2 DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS



Elaborado por: Chóez, A. 2014

## ANEXO N°0 3 ESCALA HEDONICA H.O



## Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

### Facultad de Salud Pública

### Escuela de Gastronomía

#### TEMA:

PROPUESTA GASTRONÓMICA, A BASE DE HONGOS OSTRA (*Pleurotus Ostreatus*) PARA PROMOVER EL CONSUMO, RIOBAMBA 2014.

#### OBJETIVO:

Conocer la opinión de la comunidad de Riobamba de ambos géneros, para recopilar información acerca de la aceptación en productos elaborados con hongos ostra.

Datos informativos

Indicaciones:

Lea detenidamente cada uno de los ítems.

Fecha: Día: \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

#### ESCALA HEDÓNICA

En la siguiente tabla determinaremos la aceptabilidad que tiene los hongos ostra en diferentes preparaciones, aplicada a la comunidad de Riobamba.

Señale con una x la respuesta que a usted le parezca conveniente.

ESCALA HEDÓNICA				
	Preparación 1	Preparación 2	Preparación 3	Preparación 4
Me disgusta extremadamente				
Me disgusta mucho				
Me disgusta moderadamente				
Me disgusta levemente				
No me gusta ni me disgusta				
Me gusta levemente				
Me gusta moderadamente				
Me gusta mucho				
Me gusta extremadamente				

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

## ANEXO N°0 4 DIFUSIÓN



**Escuela Superior Politécnica de Chimborazo**

**Facultad de Salud Pública**

**Escuela de Gastronomía**

### TEMA:

PROPUESTA GASTRONÓMICA, A BASE DE HONGOS OSTRA (*Pleurotus Ostreatus*) PARA PROMOVER EL CONSUMO, RIOBAMBA 2014.

### OBJETIVO:

Difundir el recetario como una nueva propuesta gastronómica en la población de la ciudad de Riobamba para el consumo de hongos ostra.

Datos informativos

Recibió el recetario

Si

No

Fecha: Día: \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

### Preguntas

1. Conoce usted los hongos ostra

Si

No

2. Conoce usted los beneficios que aporta el consumo de los hongos ostra en su alimentación.

Si

No

3. Al dar una lectura breve al recetario, usted aplicaría las preparaciones en su hogar.

Si

No

Porque -----  
-----  
-----  
-----

**GRACIAS POR SU ATENCIÓN**  
**ANEXO N° 5 APLICACIÓN DE LA FICHA TÉCNICA**



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014



Fuente: Ficha técnica Aplicado a profesionales en el área de gastronomía 13/01/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## ANEXO N°0 6 APLICACIÓN HEDÓNICA DE DIFERENTES PREPARACIONES



Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014



Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015

Elaborado por: Chóez, A. 2014



Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014



Fuente: Ficha técnica Aplicado a la comunidad de Riobamba para su difusión 24/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014

## **ANEXO N°0 7 DIFUSIÓN**



Fuente: Encuesta aplicada para la distribución del recetario a base de hongos ostra 05/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014



Fuente: Encuesta aplicada para la distribución del recetario a base de hongos ostra 05/02/2015  
Elaborado por: Chóez, A. 2014