



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS
GESTURH

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA**

**PROPUESTA GASTRONÓMICA A TRAVÉS DE UN RECETARIO PARA
FOMENTAR EL CONSUMO DEL HONGO OSTRA ROSADO EN LA
POBLACIÓN DE IBARRA**

MICHAEL ISMAEL CANO VARGAS

TUTOR: RONNY KLEBER SORIANO OLVERA

IBARRA – ECUADOR

AGOSTO, 2024

Ibarra, 28 de junio de 2024

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Propuesta gastronómica a través de un recetario para fomentar el consumo del hongo ostra rosado en la población de Ibarra**, presentado por el estudiante Michael Ismael Cano Vargas con cédula de ciudadanía N° 1003142120, para obtener el Título de licenciatura en gastronomía.

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.



(f): _____
Mgs. Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 0923906747

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

(f):

Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

C.C.: 0923906747

(f):

Mgs. Juan Carlos Andrade Villacreses

C.C.: 1002165213

(f):

Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida

C.C.: 1002081212

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, *Nombre del estudiante autor*, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 17 de agosto de 2024

(f): _____

Michael Ismael Cano Vargas

C.C.: 1003142120

AUTORIA

Yo, *Michael Ismael Cano Vargas*, portador de la cedula de ciudadanía N° 1003142120, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):

Michael Ismael Cano Vargas

C.C.: 1003142120

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Con profundo amor y gratitud, dedico esta tesis a ustedes. Su inquebrantable apoyo, sacrificio y aliento han sido la luz que me ha guiado en este viaje académico. Sus palabras de aliento, su paciencia infinita y su constante inspiración han sido mi roca durante los momentos difíciles y mi motivación en los triunfos.

Este logro no sería posible sin su amor incondicional y su firme creencia en mí. Esta tesis es tanto suya como mía, pues refleja el legado de valores y la sabiduría que me han transmitido. Gracias por ser mis padres ejemplares y por enseñarme el valor del esfuerzo y la dedicación. Este trabajo es un tributo a su amor, y espero que les traiga orgullo tanto como a mí me llena de gratitud tenerlos como padres.

Quisiera expresar mi sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido de manera significativa a la realización de esta tesis.

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, cuyo amor incondicional, apoyo inquebrantable y sacrificios han hecho posible este logro. Su constante aliento y comprensión han sido mi mayor motivación durante todo este proceso.

También quiero agradecer a mis profesores por su orientación experta, su valiosa retroalimentación y su dedicación incansable. Su sabiduría y liderazgo académico han sido fundamentales para mi crecimiento profesional y personal.

No puedo dejar de mencionar el apoyo de mis amigos y seres queridos, quienes han estado a mi lado en los momentos difíciles y han compartido mi alegría en los triunfos.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento. Este logro no hubiera sido posible sin su generosidad, orientación y afecto.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN TUTOR	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORIA.....	v
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS	vi
1. RESUMEN	1
2. ABSTRACT.....	2
3. INTRODUCCIÓN	3
4. ESTADO DEL ARTE.....	6
4.1 MARCO CONCEPTUAL.....	9
4.1.1 ¿Qué son los hongos?	9
4.1.2 Reino fungi	10
4.1.3 Hongos ostra en Ecuador	11
4.1.4 Nutrientes.....	11
4.1.5 Dieta de los hongos ostra	12
4.1.6 Usos	13
4.1.7 Propiedades nutraceuticas.....	13
4.1.8 Usos del hongo ostra en la cocina.....	14
4.1.9 Preparaciones del hongo ostra	14
4.1.10 Valor alimenticio	15
4.1.11 Hábitos alimenticios	15
4.1.12 Métodos y técnicas de cocción	16
4.1.13 Recetas	17
4.2 Marco legal.....	17
5. MATERIALES Y MÉTODOS	18
5.1 Alcance y enfoque de la investigación.....	19
5.2 Métodos.....	19
5.2.1 Método inductivo – deductivo	19
5.2.2 Método sintético	19
5.2.3 Método analítico	20

5.3	Técnicas.....	20
5.3.1	Entrevista	20
5.3.2	Encuesta	20
5.3.3	Documental.....	20
5.3.4	Fichaje técnico	21
5.4	Instrumentos	21
5.5	<i>Cálculo de la muestra</i>	22
5.6	Procedimiento	24
5.7	Matriz metodológica	25
6.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	26
6.1	Resultados	26
6.1.1	Tabulación de las encuestas.....	26
6.1.2	Análisis general de resultados de las encuestas	34
6.1.3	Resumen de entrevistas.....	37
6.1.4	Análisis de resultados de las entrevistas	46
6.2	Discusión.....	48
6.3	Propuesta.....	49
6.3.1	Macro localización.....	49
6.3.2	Micro localización	50
6.3.3	Recetario	51
7.	CONCLUSIONES	69
8.	RECOMENDACIONES	71
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
10.	ANEXOS.....	74
10.1	Guion de preguntas de encuestas y entrevistas	74
10.2	Recetas estándar	79
10.3	Link y código QR del recetario	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz Metodológica	25
Tabla 2 Datos de los entrevistados	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Calculo de la muestra</i>	22
Figura 2 <i>Género</i>	26
Figura 3 <i>Edad</i>	27
Figura 4 <i>Ocupación</i>	27
Figura 5 <i>Conocimiento del hongo ostra</i>	28
Figura 6 <i>Explorar variedad culinaria</i>	28
Figura 7 <i>Versatilidad culinaria</i>	29
Figura 8 <i>Opinión propuesta de recetario</i>	30
Figura 9 <i>Disposición a explorar recetas</i>	31
Figura 10 <i>Información que le gustaría recibir</i>	31
Figura 11 <i>Preferencia de tipo de platos</i>	32
Figura 12 <i>Acceso a guía culinaria</i>	32
Figura 13 <i>Formato de preferencia</i>	33
Figura 14 <i>Valor de versatilidad al ingrediente</i>	33
Figura 15 <i>Mapa de Ecuador</i>	50
Figura 16 <i>Mapa de Ibarra</i>	51

1. RESUMEN

Esta investigación se centra en el desarrollo de un recetario gastronómico para fomentar el consumo del hongo ostra rosado (*Pleurotus djamor*) en la población de Ibarra. El objetivo principal fue crear una oferta culinaria atractiva y que incremente el uso de este hongo, conocido por su alto valor nutricional y versatilidad en la cocina. La metodología incluyó una revisión exhaustiva sobre aspectos importantes del hongo ostra rosado y sus aplicaciones culinarias, seguida por la experimentación con diversas recetas. Para llevar a cabo este estudio, se emplearon métodos cualitativos y cuantitativos, incluyendo encuestas y entrevistas con habitantes de Ibarra, para evaluar el conocimiento, consumo actual y percepción del hongo ostra rosado. Los resultados revelaron que, aunque la mayoría de los encuestados desconocen este hongo y no lo consumen regularmente, existe una disposición positiva hacia su incorporación en la dieta a través de un recetario. Además, se identificaron barreras como la falta de conocimiento sobre su preparación y beneficios nutricionales. En conclusión, esta investigación proporcionó una base sólida para promover el hongo ostra rosado como un alimento nutritivo y versátil en la cocina. Se documentaron diversas técnicas de cocción, destacándose especialmente el salteado, el asado y la cocción al horno, entre otras. Los resultados sugieren que la inclusión del hongo ostra rosado en la dieta diaria podría tener beneficios significativos para la salud y nutrición en cada persona que lo adopte. Futuros estudios deberían enfocarse en ampliar la muestra y evaluar el impacto a largo plazo del consumo de hongos ostra en la salud.

Palabras clave: Hongo ostra rosado, recetario gastronómico, técnicas de cocción, Ibarra, alimentación saludable.

2. ABSTRACT

This research focuses on the development of a culinary recipe book to promote the consumption of the pink oyster mushroom (*Pleurotus djamor*) among the population of Ibarra. The main objective was to create an attractive culinary offering that increases the use of this mushroom, known for its high nutritional value and versatility in cooking. The methodology included a comprehensive review of important aspects of the pink oyster mushroom and its culinary applications, followed by experimentation with various recipes. Qualitative and quantitative methods, including surveys and interviews with inhabitants of Ibarra, were employed to assess the knowledge, current consumption, and perception of the pink oyster mushroom. The results revealed that although the majority of respondents are unaware of this mushroom and do not consume it regularly, there is a positive disposition towards incorporating it into their diet through a recipe book. Additionally, barriers such as the lack of knowledge about its preparation and nutritional benefits were identified. In conclusion, this research provided a solid foundation for promoting the pink oyster mushroom as a nutritious and versatile food in the kitchen. Various cooking techniques were documented, notably sautéing, roasting, and baking, among others. The results suggest that including the pink oyster mushroom in the daily diet could have significant health and nutritional benefits for each person who adopts it. Future studies should focus on expanding the sample and evaluating the long-term impact of oyster mushroom consumption on health.

Keywords: Pink oyster mushroom, culinary recipe book, cooking techniques, Ibarra, healthy eating.

3. INTRODUCCIÓN

Los hongos ostra, también conocidos como *Pleurotus ostreatus*, son hongos comestibles que se encuentran en diversas partes del mundo. Son nativos de las regiones templadas de Europa, Asia y América del Norte. Sin embargo, debido a su popularidad y a su capacidad de adaptarse a diferentes condiciones climáticas, ahora se cultivan en muchas partes del mundo. Estos hongos suelen crecer en climas frescos y húmedos a temperaturas entre 10 y 25 grados Celsius. Pueden encontrarse en bosques, especialmente en los troncos de árboles muertos, también se cultivan comercialmente en granjas y se pueden encontrar en mercados orgánicos y supermercados.

El hongo ostra rosado es conocido por su alta calidad nutricional, bajo contenido calórico y propiedades medicinales. A pesar de estos beneficios, su consumo en la región de Ibarra es limitado debido a la falta de conocimiento y experiencia culinaria con este ingrediente. Por ello, esta tesis tiene como objetivo principal desarrollar un recetario que no solo facilite la incorporación del hongo ostra rosado en la cocina cotidiana, sino que también informe a la población sobre sus beneficios y versatilidad. Ante tal problemática se definieron tres preguntas de investigación: ¿Cuál es el valor nutricional del hongo ostra rosado? ¿Qué recetas pueden desarrollarse utilizando diferentes técnicas de cocción para hacer el hongo ostra rosado más atractivo para los habitantes de Ibarra? ¿Cómo se puede diseñar un recetario que sea accesible y relevante para la población de Ibarra, fomentando así el consumo del hongo ostra rosado?

La importancia del presente tema de investigación recae en el desconocimiento de la población ibarreña sobre los hongos comestibles, así como su aplicación y usos culinarios, mismo que limita su inclusión en la dieta cotidiana de los habitantes de Ibarra y obstaculiza el aprovechamiento de sus beneficios nutricionales.

La alimentación saludable y sostenible es un tema de creciente importancia en la sociedad actual. En este contexto, los hongos comestibles han ganado relevancia debido a sus beneficios nutricionales y su potencial como alimento funcional. La presente tesis, titulada **"Propuesta gastronómica a través de un recetario para fomentar el consumo del hongo ostra rosado en la población de Ibarra"** se propuso como objetivo principal crear una oferta culinaria atractiva y que incremente el uso de este hongo, conocido por su alto valor

nutricional y versatilidad en la cocina. Para lograr este objetivo, se establecieron tres objetivos específicos: a) recopilar información sobre el valor nutricional y los métodos de preparación del hongo ostra rosado; b) desarrollar diversas recetas utilizando diferentes técnicas de cocción; y c) proponer un recetario accesible y relevante para los habitantes de Ibarra.

La sección de materiales y métodos describe de manera detallada la metodología utilizada para desarrollar la investigación. Esto incluye el alcance y enfoque del estudio, los métodos inductivo-deductivo, sintético y analítico empleados, así como las técnicas de recolección de datos como entrevistas, encuestas y revisión documental. También se mencionan los instrumentos utilizados y se detalla el procedimiento seguido, incluyendo una matriz metodológica que estructura el análisis de las variables consideradas.

En la sección de resultados y discusión, se presentan y analizan los datos obtenidos de las encuestas y entrevistas realizadas. Los resultados se tabulan y analizan para identificar tendencias y hallazgos significativos. Esta sección también discute cómo estos resultados apoyan la promoción del hongo ostra rosado y la efectividad del recetario propuesto en fomentar su consumo entre la población de Ibarra.

Este trabajo está organizado en cuatro apartados. El primero fue el estado del arte el que proporciona una revisión exhaustiva de fuentes secundarias sobre el hongo ostra rosado, abarcando desde sus características biológicas hasta su cultivo y uso culinario. Esta sección está subdividida en varias partes para una mayor claridad.

El segundo apartado presenta la metodología, donde desde un enfoque mixto, se analizaron los resultados de encuestas y entrevistas, lo cual ayudó a la realización del catálogo. Los datos se obtuvieron en el mes de mayo del 2024. Las entrevistas fueron concertadas con los profesionales y el día de la entrevista se procedió a grabarlas.

El tercer apartado contiene los resultados cuantitativos reflejados en gráficos y un análisis general de las respuestas. Por otra parte, los resultados cualitativos se presentan mediante un análisis de cotejo. En esta sección también se encuentra la discusión de resultados y la propuesta que se resume en un recetario de 12 preparaciones con hongo ostra rosado.

El último apartado presenta las conclusiones, la respuesta a la pregunta de investigación y las recomendaciones que hace el autor a futuros investigadores.

4. ESTADO DEL ARTE

A continuación, se presenta una revisión bibliográfica que busca recopilar y analizar la valiosa contribución de diversos autores en estudios relevantes sobre el cultivo y la preparación de los hongos ostra.

Los hongos pueden crecer en ambientes húmedos y climas fríos, no son considerados vegetales ni plantas ya que son organismos distintos pertenecientes al reino Fungi, con características biológicas y nutricionales diferentes al de animales y plantas. Es fundamental conocer los distintos hongos y recolectarlos de forma segura para evitar cualquier riesgo para la salud por lo que. En ese sentido, Armendáriz (2011) comenta que:

Son plantas húmedas, con poca luz, sin flores ni clorofila que prosperan en ambientes orgánicos ricos. Hay variedades comestibles que son muy apreciadas en las artes culinarias; otros carecen de valor gastronómico; y algunos son venenosos, algunos de los cuales son extremadamente venenosos e incluso letales. Esto requiere extrema precaución al seleccionarlos para su uso en la cocina. (p. 124)

Fernández (2020) reconoce variables importantes asociadas al uso presente de los hongos comestibles y aspectos de su disponibilidad como insumo en la cocina, con el fin de determinar e identificar cuáles hongos comestibles eran conocidos por los entrevistados y su experiencia en el ámbito gastronómico.

Es crucial comprender la naturaleza del reino Fungi para manipularlo con precaución. Además de identificar las especies comestibles, tóxicas y venenosas, es importante conocer también las características específicas de cada tipo de hongo, así como sus hábitats y las épocas del año en las que suelen crecer. Esto asegura una recolección segura y efectiva, reduciendo el riesgo de confusiones y previniendo posibles intoxicaciones.

Son organismos que pertenecen a su propio reino, llamado Fungi. Aunque los hongos pueden crecer en una variedad de ambientes, incluyendo lugares húmedos y climas fríos, a diferencia de las plantas, los hongos no tienen clorofila y no pueden llevar a cabo la fotosíntesis para producir su propio alimento. Tal como ha expuesto Chóez (2014):

Estas plantas no pueden llevar a cabo la fotosíntesis, por lo que requieren materia orgánica para su nutrición, Pueden ser unicelulares o pluricelulares, pero nunca desarrollan tejidos verdaderos. Presentan características tanto del reino animal como del vegetal por lo que los hongos se ubican entre ambos reinos. (p. 7)

Los hongos comparten características tanto con el reino animal como con el vegetal. Se distinguen de otras formas de vida debido a su dependencia de materia orgánica para obtener nutrientes y su incapacidad para realizar la fotosíntesis, lo que les otorga un papel importante en el equilibrio del ecosistema.

El hongo pleutorus djamor tiene un significativo valor nutritivo en comparación a otros diferentes tipos de su mismo reino, a su vez el desconocimiento de las personas sobre los distintos hongos y la desinformación que poseen sobre estos genera un rechazo. De acuerdo a Velasco & Ponce de León (2019).

En la gastronomía, se han comenzado a utilizar diversos hongos con distintos propósitos. El reino Fungi siempre ha sido parte de nuestra dieta a lo largo de la evolución humana; sin embargo, su comportamiento genera cierto rechazo en algunas sociedades, ya sea por falta de costumbre o por desconocimiento. Esto deja en Perú un campo muy amplio para investigar, con el objetivo de conocer su toxicidad y sus atributos positivos. (p. 1)

Aunque cuenta con beneficios nutricionales, la falta de conocimiento y desinformación sobre los diferentes tipos de hongos se refleja en el rechazo de algunas personas hacia su consumo, por lo tanto, es importante dar a conocer sus variedades comestibles, su valor nutricional, su versatilidad en la cocina, y proporcionar algunos consejos de preparación con recetas fáciles para familiarizarse más con las setas. De esta manera, se puede promover una mayor diversidad en la alimentación y aprovechar al máximo los beneficios que ofrecen los hongos en la dieta humana.

En cuanto a los hongos comestibles en Ecuador, se pueden encontrar variedades como los portobellos, hongos ostra, champiñones, hongos de pino, shiitake, entre otros. Estos hongos comestibles son apreciados por su sabor y valor culinario en diferentes preparaciones gastronómicas. Por su parte, Pallo, (2019) expone:

En Ecuador, se estima que existen alrededor de 69,000 especies de hongos, de las cuales solo se han registrado aproximadamente 4,000. Esto se debe a que el campo de la Micología está aún en sus primeras etapas en el país. Desde 2015, diversas universidades han llevado a cabo estudios y recolección de especies en todo el territorio nacional, como parte de un proyecto denominado Arca de Noé, que tiene como objetivo recopilar información sobre la biodiversidad del país. Entre los hongos comestibles en Ecuador se encuentran portobellos, ostras, champiñones, hongos de pino, shiitake, entre otras especies. (p. 8)

Los hongos comestibles representan una parte valiosa de la biodiversidad en Ecuador, ofreciendo una amplia variedad de especies que son valoradas tanto a nivel local como internacional en la gastronomía. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el conocimiento sobre la micología en el país se encuentra en una fase temprana de desarrollo, con solo una pequeña fracción de las especies fúngicas documentadas y estudiadas. Además, es fundamental seguir fomentando la investigación, la educación y la concienciación sobre los hongos comestibles en Ecuador para garantizar su conservación y promover su aprovechamiento de manera responsable y sostenible en el futuro.

Así mismo, Robles & Vélez (2020), sugieren que “El método de preparación es tan importante como los ingredientes y sus cantidades. Las instrucciones deben ser claras y concisas, utilizando terminologías correctas y comprensibles” (p. 39). Un método de preparación claro y bien definido es esencial para asegurar el éxito de una receta y garantizar que los sabores y texturas se desarrollen como se pretende. Las instrucciones deben ser precisas, utilizando términos técnicos correctos y lenguaje comprensible para que los cocineros, ya sean novatos o experimentados, puedan entender y seguir fácilmente las indicaciones.

El *Pleurotus ostreatus*, comúnmente conocido como hongo ostra, ha sido objeto de numerosos estudios debido a sus propiedades alimenticias y potenciales efectos positivos en la salud humana. A continuación, se describe el valor nutricional y los posibles beneficios para la salud del *Pleurotus ostreatus*, basado en la investigación realizada en la región sur de Ecuador. En palabras de Cruz et al. (2020):

P. ostreatus tiene un alto valor nutricional conteniendo entre 57% y 61% de carbohidratos, 26% de proteína, 11.9% de fibra y 0.9% a 1.8% de grasas en base a su peso seco. También posee vitaminas como la niacina, tiamina (B1), vitamina B12, vitamina C o ácido ascórbico y minerales como potasio, fósforo y calcio. Por estos elementos y compuestos, además de cultivarse libre de compuestos tóxicos como pesticidas, el consumo de esta especie podría ayudar como inmunoregulador y antitumoral, aportando en el mejoramiento de enfermedades relacionadas con neoplasias como el cáncer. (p. 35)

Cada hongo comestible nos aporta diferentes valores nutricionales, y su valor calórico es bajo, por lo que son buenos para tratar a personas con obesidad. Por otro lado, Chóez (2014) destaca que, “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)” (p. 10). Con este resultado, podríamos concluir que 100 gramos de hongos ostra nos aportan alrededor de 20 calorías.

Desde el punto de vista nutricional, la claridad y precisión en el método de preparación son esenciales para maximizar el aprovechamiento del valor nutricional de los alimentos. Un método bien definido puede ayudar a conservar los nutrientes sensibles al calor, como las vitaminas y los antioxidantes, al tiempo que promueve una mejor absorción de otros nutrientes importantes. Por ejemplo, técnicas de cocción como el vapor o el salteado pueden preservar más nutrientes que métodos de cocción prolongados como la fritura o el horneado a altas temperaturas.

4.1 MARCO CONCEPTUAL

4.1.1 ¿Qué son los hongos?

Los hongos han existido y han estado presentes junto al hombre en donde se han ido desarrollando y conviviendo con la especie humana usándolos para diferentes fines tanto medicinales como nutritivos aplicados a su alimentación de diferentes culturas. Además, han sido usados en otros campos, por ejemplo, algunos hongos tienen propiedades colorantes y

se han utilizado para teñir telas y fibras naturales. También se emplean en la producción de enzimas y en la biotecnología. Michelis & Rajchenberg (2006) afirman lo siguiente:

Es un grupo de organismos que acompañan al hombre desde los albores de la civilización. El pan, el vino, la cerveza, los antibióticos, las enfermedades principales de los cultivos son unos pocos ejemplos de cómo los hongos están integrados a la vida del hombre. Aunque han sido clásicamente ubicados junto con las plantas, y en las góndolas de los supermercados aparecen junto con las verduras, los hongos constituyen un grupo de organismos particular, diferente por sus características únicas: constituyen el denominado quinto reino de la naturaleza. (p. 17)

La mayoría hongos comestibles deben consumirse en su etapa de maduración ya que al marchitarse puede ser perjudicial para el ser humano causando dolores gastrointestinales o intoxicaciones, además cumple una tarea ecológica al descomponerse y servir de abono para diferentes plantas aportando fosforo entre otras propiedades.

4.1.2 Reino fungi

Los hongos no pertenecen al mundo animal ni al ámbito vegetal, sino que tienen su propio reino catalogado como reino fungi. De acuerdo a Manson et al. (2016) indican que:

Los hongos son organismos que comparten características de vegetales como de animales, por ello son un grupo único y distinto en la clasificación de los organismos vivos, por ejemplo, sus paredes celulares poseen el carbohidrato llamado quitina, lo que los acerca al reino animal, sin embargo, el hecho de no tener movimiento los asemeja a las plantas. Se alimentan absorbiendo nutrientes del sustrato sobre el que se desarrollan, como madera (polímero a base de lignina), hojarasca, directamente en el suelo o sobre otros organismos. Lo que comúnmente vemos (con forma de sombrilla) y nombramos como “hongo”, es su parte aérea reproductiva, llamada “fructificación o cuerpo fructífero”, que generan para dispersarse a través del viento por medio de esporas* y la parte enterrada con forma de masa algodonosa y blanquecina, se llama micelio. (p. 16)

El reino fungi incluye una variedad de organismos, tales como unicelulares hasta multicelulares como los champiñones. La mayoría de los hongos desempeñan un rol fundamental en los ecosistemas, ya que, ayudan a la descomposición de materia orgánica, simbiosis entre seres vivos como las plantas y la producción de antibióticos.

4.1.3 Hongos ostra en Ecuador

Los hongos son muy versátiles ya que para su cultivo y producción no se necesita de mucho por lo que el autor aclara “El hongo Ostra se pueden producir en lugares no tropicales. En Ecuador, que es un país tropical se puede producirlo con mayores beneficios ya que cuenta con la tecnología y el clima adecuado” (Carranza et al., 2005, p. 2). Es decir que Ecuador es un país adecuado para la producción de los hongos comestibles.

La reproducción de los hongos comestibles tipo ostra se realiza en condiciones que incluyen un clima fresco y húmedo, junto con la presencia de sustratos orgánicos como residuos agrícolas, madera o paja para su desarrollo. En particular, las áreas montañosas de la sierra ecuatoriana son idóneas para el cultivo de hongos ostra debido a su clima templado y su alta humedad. Provincias como Pichincha, Imbabura, Azuay y Loja son áreas donde se puede llevar a cabo la reproducción de hongos ostra de manera factible. Además, algunas zonas de la costa y la Amazonía también es posible cultivar estos hongos, siempre y cuando se controlen las condiciones y temperaturas aptas.

4.1.4 Nutrientes

Los nutrientes y beneficios que poseen los hongos comestibles son de buena calidad ya que presentan un bajo aporte calórico y aportan proteínas. Por consiguiente, Michelis & Rajchenberg (2006) sostienen que:

Desde el punto de vista nutricional, estas proteínas tienen una calidad intermedia entre la de los vegetales y las carnes ya que presentan menor cantidad de algunos aminoácidos (los componentes unitarios de las proteínas) como ser la metionina y la

cisteína, pero presentan concentraciones mayores de lisina y triptófano. Por otro lado, presentan menor cantidad de carbohidratos respecto de algunos vegetales como zanahorias y repollos y son una fuente excelente de vitaminas y de algunos ácidos grasos. (p. 20)

Los hongos son una maravilla nutricional que poseen vitaminas del complejo B, vitamina C, vitamina E, minerales como potasio, fósforo y selenio. Asimismo, constituyen una fuente valiosa de proteína vegetal que es clave para tener una dieta adecuada y equilibrada.

4.1.5 Dieta de los hongos ostra

Uno de los nutrientes más significativos que poseen el hongo ostra son las proteínas que están formadas por diferentes aminoácidos y poseen diferentes funciones en el cuerpo que se conocen como: catálisis, reguladores, estructural, defensiva, receptoras, proteínas motoras y funciones de reserva y almacenamiento. Imbaquingo (2012) expone lo siguiente:

La proteína es uno de los alimentos más importantes en la alimentación y es fundamental para construir los tejidos del cuerpo. Los hongos con un contenido de proteína que va de 3- 7% (frescos) a 25-40% (secos) pueden jugar un papel importante en el enriquecimiento de la dieta humana cuando el suministro de carne es limitado. El contenido de proteína es casi igual al del maíz, la leche y las legumbres, aunque es más baja que la carne, pescado y huevos. Como fuente de proteína en la dieta, los hongos son superiores a la mayoría de las frutas y verduras con excepción de los frijoles y guisantes. Los hongos pueden comerse frescos o cocinados. (p. 45)

Los hongos tienen una considerable fuente de proteínas que pueden ayudar a la dieta, especialmente en personas veganas, vegetarianas o incluso cuando la carne es difícil conseguir. Las setas son una opción nutritiva que puede consumirse mediante algún proceso de cocción o en su estado crudo.

4.1.6 Usos

En la actualidad los hongos comestibles se van expandiendo a diferentes partes del mundo debido a sus valores nutricionales que este tiene, a la vez también es muy consumido por su aporte de contribuir a mejorar algunas afecciones de enfermedades que padecen algunas personas ya sea obesidad o cardiovasculares. En razón de ello Carranza & Luzuriaga & Mejía (2008) manifiestan que:

El material residual después de cosechar las setas se utiliza como abono para otras cosechas o como fuente en la alimentación animal.

Algunos grupos indígenas atribuyen un total de 36 propiedades curativas, entre ellas, acciones anticólicos, cicatrizantes, digestivas, antiasmáticas y antiepilépticas. Otro beneficio del consumo de este hongo para la salud es la prevención de tumores cancerígenos, disminuir la tensión muscular. (p. 2)

Su habilidad para prosperar en una variedad de sustratos los convierte en recursos valiosos para la agricultura comercial y la práctica agrícola sostenible, al mismo tiempo que su función en la descomposición de materia orgánica es esencial para mantener la armonía ecológica.

4.1.7 Propiedades nutraceuticas

Los hongos de *Pleurotus*, también conocidas como hongos ostra, son altamente valoradas por su valor nutricional y sus propiedades beneficiosas para la salud. Estos hongos contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para regular diversas funciones del organismo, lo cual los convierte en una fuente completa de proteínas. Su consumo regular puede ser considerado como un suplemento alimenticio en la dieta diaria, brindando una opción nutritiva y beneficiosa para mejorar la salud. Por lo tanto, Según Manson et al. (2016) manifiestan que:

Las especies de *Pleurotus* contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para la regulación de distintas funciones del organismo. Los hongos frescos generalmente contienen de 3 a 28% de carbohidratos y 3 a 32% de fibra en peso seco. *Pleurotus* presenta actividad antitumoral, Inmunoreguladora, antitrombotica, regulador del azúcar en el cuerpo, inhibidor de crecimiento de tumores, reductor de inflamaciones, regula la presión sanguínea y las concentraciones de colesterol en la sangre. De manera adicional se ha reportado actividad antioxidante. La ingesta regular de este hongo es un buen suplemento alimenticio en la dieta diaria. (p. 16)

Las características nutraceuticas constituyen una conexión entre los ámbitos de la nutrición y la medicina, brindando ventajas para la salud que van más allá de lo que proporciona una alimentación básica.

4.1.8 Usos del hongo ostra en la cocina

En una investigación acerca del valor que les aportan algunos chefs internacionales a los hongos comestibles en este caso los hongos ostra se observa que estos hongos son apreciados por su sabor y textura, además de su versatilidad en la cocina. En razón de ello Alvarez & Vega (2010), afirman lo siguiente:

El tipo de preparación más utilizada por los expertos de cocina internacional es la salsa con hongos para carnes en el 50 % el resto, con otros alimentos. Entre otras preparaciones con hongos acostumbran acompañar en ensaladas y al natural, la apreciación fue del 16.7 % para cada una de éstas y en otras preparaciones (salteadas y en risotto), otro 16.6 %... (p. 45)

Su capacidad para absorber y realzar los sabores de otros ingredientes los hace muy apreciados en la cocina gourmet.

4.1.9 Preparaciones del hongo ostra

El uso y aplicación de los hongos ostra tiene una amplia oferta gastronómica que también se mezcla perfectamente con diferentes platillos gracias a su agradable sabor. De acuerdo con Alvarez & Vega (2010):

Los expertos de cocina internacional en más del 50 %, preparan diversos menús y salsas con hongos comestibles, esperan que el hongo P. djamor sea ofrecido a un precio más bajo que los encontrados en el mercado y con calidad. Consideran que el P. djamor puede ser comercializado en restaurantes de hoteles, gourmet y en pizzerías. (p. 48)

Se puede usar como alternativa en lugar de la carne en recetas vegetarianas, marinarlos para realzar su sabor, rellenarlos con una diversidad de ingredientes, hacer salsas y acompañamientos, y se encuentran presentes en diferentes tipos de cocinas.

4.1.10 Valor alimenticio

Consumir hongos ostra puede contribuir a una dieta equilibrada y proporcionar una serie de beneficios para la salud, incluyendo el apoyo al sistema inmunológico, la salud del corazón y la función cognitiva. Así mismo Cano & Romero (2010) expone que:

Los hongos comestibles son diversos, pueden ser aprovechados por su aporte nutricional otorgando beneficio para la salud humana, entre los más reconocidos se encuentran los géneros: Pleurotus y Suillus; poseen bajo contenido lipídico, alto contenido de proteínas, minerales, vitaminas y fibra. (p. 48)

La inclusión de hongos ostra en la alimentación puede ser beneficiosa para mantener una dieta equilibrada y promover la salud en diversas áreas.

4.1.11 Hábitos alimenticios

Es preocupante observar que los hábitos alimenticios están empeorando debido a las dificultades que enfrentan las personas para acceder a una nutrición adecuada, ya sea por

falta de tiempo o por compromisos laborales. De este modo Valle, Bravo, & Fariño, (2018) manifiesta que:

Los hábitos alimenticios en la población actual van en decadencia por el consumo de snacks; depende mucho del entorno y cultura del medio. En la actualidad gran parte de la población lleva un estilo de vida atareado, por ende, la alimentación no es correcta debido al consumo de comidas rápidas. En Ecuador existen programas nutricionales dirigidos al estudio y seguimiento de la situación alimentaria, los hábitos alimenticios y calidad de vida en la población infantil, adolescentes y adultos jóvenes que viven en zonas rurales y urbano marginales, donde cierta población es vulnerable a consecuencia de la malnutrición. (p. 3)

En la actualidad el consumo de alimentos se ha ido deteriorando debido a que personas no pueden acceder a una nutrición buena debido al tiempo o al trabajo.

4.1.12 Métodos y técnicas de cocción

Los procedimientos de cocción son aquellos pasos que se siguen para modificar los alimentos utilizando una fuente de calor en donde existe cocción medio seco, cocción en seco, por medio líquido, por medio graso y mixta. Por consiguiente, Robles & Molina (2020) expone que:

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. (p. 20)

Estas indicaciones no solo guían el proceso de preparación, sino que también garantizan que los alimentos se cocinen de manera adecuada, minimizando el riesgo de enfermedades alimentarias.

4.1.13 Recetas

Las recetas en el ámbito culinario se consideran una de las partes fundamentales para llevar una preparación siguiendo cada procedimiento de manera adecuado para obtener un plato y resultado nítido. En ese sentido Páez (2020) infiere:

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. (p. 20)

De esta manera podemos transformar alimentos duros en suaves y que generalmente mejoran su sabor. Si el resultado final no cumple con las expectativas, puede ser necesario buscar otra receta o ajustar la que se está utilizando.

4.2 Marco legal

Para el presente estudio de investigación se analizaron los documentos que tuvieron validación. Según el Ministerio de agricultura, ganadería, acuacultura y pesca (2009) establece lo siguiente:

Artículo 23. De la producción de hongos comestibles Para la producción de hongos comestibles se podrán utilizar substratos a condición de que estén compuestos únicamente de las materias siguientes:

a) Estiércol de granja y excrementos de animales:

1. Procedentes de explotaciones cuya producción se ajuste al método de producción orgánico,
2. Mencionados en el Anexo I, únicamente cuando no se disponga del producto mencionado en el numeral 1 y cuando no superen el 25 % del peso del total de los ingredientes del substrato (sin incluir el material de cobertura ni el agua añadida) antes de que se conviertan en abono.

b) Productos de origen agrícola, distintos de los contemplados en la letra a), procedentes de explotaciones cuya producción se ajuste al método orgánico.

- c) Turba que no haya sido tratada químicamente.
- d) Madera que no haya sido tratada con productos químicos tras la tala.
- e) Productos minerales mencionados en el Anexo I, agua y tierra. El material de reproducción debe cumplir con lo establecido en el Artículo 7 y las prácticas culturales tal como se encuentran detalladas en el capítulo 3. (p. 48)

Este documento proporciona una guía clara sobre los requisitos y materiales permitidos para la producción de hongos comestibles en Ecuador, garantizando que se utilicen prácticas y productos orgánicos. Estas regulaciones son esenciales para asegurar la calidad y seguridad de los hongos producidos, así como para promover la sostenibilidad y la protección del medio ambiente.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación tuvo como finalidad crear un recetario cuyo ingrediente principal fue el hongo ostra rosado, con el fin de fomentar su uso y consumo en diferentes platos

dentro de la población de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura. Este recetario no solo busca promover su consumo, sino también integrar de manera más práctica sus opciones culinarias y nutritivas que este hongo puede presentar, y a su vez enriquecer los hábitos alimenticios de la comunidad.

5.1 Alcance y enfoque de la investigación

La presente investigación empleó un enfoque mixto, integrando elementos tanto cualitativos como cuantitativos para el desarrollo de un recetario sobre los hongos ostra rosados enfocados en la población de Ibarra. Esta selección metodológica justifica la importancia de conocer una perspectiva cultural y culinaria con enfoque cualitativo, y así también valorar la aceptación y factibilidad a dicha propuesta con enfoque cuantitativo.

5.2 Métodos

5.2.1 Método inductivo – deductivo

En este método se ha buscado adquirir un entendimiento más completo de como las personas perciben los hongos ostra en la cocina permitiendo conocer la relación entre las preferencias y usos culinarios que se le pueda ofrecer. Esta etapa ayudó en el desarrollo y aceptabilidad de un recetario.

5.2.2 Método sintético

A lo largo de esta investigación, se llevó a cabo una recopilación de los temas analizados con el fin de alcanzar los objetivos establecidos. De esta manera, se implementaron los datos más relevantes con el objetivo de llegar a una conclusión en forma de un recetario.

5.2.3 Método analítico

Se permitió verificar la calidad de los hongos ostra durante la elaboración de un nuevo recetario, mediante la comprobación de diferentes métodos y técnicas de cocción, logrando así recopilar datos de manera correcta.

5.3 Técnicas

5.3.1 Entrevista

Se optó por realizar entrevistas semiestructuradas a conocedores y profesionales de la gastronomía, así como a aquellos con conocimientos en el cultivo y producción de hongos ostra. Su experiencia brindó información y datos relevantes que permitió explorar diversas perspectivas sobre la relación con este ingrediente versátil, lo que amplió la comprensión del tema.

5.3.2 Encuesta

Su enfoque fue un cuestionario que incluía tanto preguntas abiertas como cerradas para recopilar datos cualitativos y cuantitativos. El objetivo de la encuesta fue recolectar información sobre las preferencias de los habitantes de la ciudad de Ibarra sobre los tipos de preparaciones de los hongos ostra rosados y valorar su aceptabilidad. De esta manera, se aseguró su apertura a un recetario especializado en hongos ostra rosados.

5.3.3 Documental

Se realizó una exhaustiva recopilación de información con el fin de obtener datos de diversas fuentes, como la recopilación de documentos, la búsqueda en buscadores académicos, la revisión de artículos científicos y la exploración de repositorios de universidades, entre otros recursos disponibles.

5.3.4 Fichaje técnico

Se definieron estrategias detalladas para alcanzar los objetivos establecidos, como la creación de un recetario, con el fin de garantizar una ejecución efectiva de las actividades planificadas. La implementación del plan estratégico involucró realizar ajustes según fuera necesario para asegurar el éxito del proyecto.

5.4 Instrumentos

- Cuestionario
- Guía de entrevista
- Teléfono celular
- Laptop

5.5 Cálculo de muestra

Para determinar el tamaño de la muestra en este estudio, se seleccionó la ciudad de Ibarra, ubicada en la provincia de Imbabura en Ecuador, como el universo de investigación. A partir de esta elección, se utilizó la siguiente fórmula para calcular el tamaño de la muestra que sería sometida a las técnicas e instrumentos de investigación.

Figura 1*Cálculo de la muestra*


Asesoría Económica & Marketing
Copyright 2009

Calculadora de Muestras

Margen de error:
10% ▼

Nivel de confianza:
99% ▼

Tamaño de Poblacion:
15741

Calcular

Margen: 10%
Nivel de confianza: 95%
Poblacion: 15741

Tamaño de muestra: 96

Nota. Tomado de Corporación AEM Asesora Económica y Marketing (2009). Calculadora de muestras.
https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

Los datos fueron obtenidos utilizando un margen de error del 10% y un nivel de confianza del 95%. Al aplicar la fórmula correspondiente, se determinó el tamaño de la muestra necesario para llevar a cabo las encuestas.

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

n= Tamaño de la muestra

z= Nivel de confianza deseado

p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)

q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la población

Al reemplazar los valores se tiene que:

Datos:

- Margen de error (eee): 8% o 0.08
- Nivel de confianza: 99% ($z=2.576$)
- Precisión (ppp): 90% o 0.90
- qqq: 0.10
- Número de habitantes (N): 547,941

Sustituimos los valores en la fórmula:

$$1. z^2 = 6.635776$$

$$2. p \cdot q = 0.09$$

$$3. z^2(p \cdot q) = 0.59721984$$

$$4. e^2 = 0.0064$$

5. Calculamos la fracción en el denominador:

$$\frac{z^2(p \cdot q)}{N} = \frac{0.59721984}{547941} \approx 0.00000109$$

6. Calculamos el denominador completo:

$$e^2 + \left(\frac{z^2(p \cdot q)}{N} \right) = 0.0064 + 0.00000109 \approx 0.00640109$$

7. Finalmente, calculamos el tamaño de la muestra n :

$$n = \frac{0.59721984}{0.00640109} \approx 93.33$$

Redondeando al número entero más cercano, necesitamos una muestra de aproximadamente 93 personas.

5.6 Procedimiento

Para abordar los problemas planteados en esta investigación, que se resumen en el escaso conocimiento de la población ibarreña hacia los hongos comestibles tipo ostra y su uso en la cocina, se ha diseñado la siguiente metodología.

Fase 1: Diseño de los instrumentos

Se diseñó una encuesta con 10 preguntas de opción múltiple, la cual fue aplicada únicamente en línea a través de la plataforma Google Forms. Se usaron preguntas cerradas dicotómicas, De igual manera se diseñó dos guiones de entrevista con 5 preguntas abiertas cada una, dirigidas a 2 profesionales en gastronomía y 2 productores y cultivadores de los hongos ostra. Las entrevistas fueron de estilo semi estructurado. Los instrumentos indicados anteriormente fueron validados por un docente universitario de Gastronomía.

Fase 2: Aplicación de los instrumentos

Una vez validados los instrumentos, estos se enviaron a través de un enlace que se compartió por medio de redes sociales como WhatsApp y Messenger para facilitar su acceso. De esta manera, se obtuvo un total de 96 respuestas, todas ellas recopiladas en formato digital. Las encuestas fueron aplicadas a 118 personas residentes de la ciudad de Ibarra.

Fase 3: Operativización de los datos

Una vez obtenidos los datos cuantitativos se tabularon y se los presentó mediante gráficos de pastel para una mejor comprensión. Luego de mostrar todos los gráficos se hizo un análisis general de las respuestas obtenidas. Por otra parte, los resultados cualitativos se presentan mediante un análisis de cotejo, donde el autor transcribió las respuestas e hizo un cruce de respuestas para agruparlas en una análisis final.

5.7 Matriz metodológica

Tabla 1

Matriz Metodológica

Objetivos	Unidad de Análisis	Técnica	Instrumentos	Resultados
Recopilar información relacionada a los hongos ostra rosados determinando su valor nutricional, sus métodos y técnicas para el uso en la alimentación del ser humano.	Revisión bibliográfica	Análisis Documental	Fuentes secundarias	Marco teórico
Desarrollar distintas preparaciones con los hongos ostra rosados aplicando diferentes técnicas de cocción analizar sus características	Investigación experimental	Encuesta Entrevista	Cuestionario Guion de entrevista	Compilación de recetas
Proponer un recetario utilizando los hongos ostra rosados en Ibarra para el consumo de su población	Diseño de propuesta	Análisis documental Encuestas Entrevistas	Fuentes secundarias Cuestionario Guion de entrevista Ficha de validación	Fichas validadas

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se presentaron los resultados cuali-cuantitativos de la investigación. Para los resultados cuantitativos, se evaluaron encuestas efectuadas en la ciudad de Ibarra, los cuales se ilustraron mediante gráficas de pastel y se hizo un análisis global de los resultados. En cuanto a los datos cualitativos, se elaboró una narrativa basada en las experiencias y opiniones de los entrevistados, que se presentaron al final en forma de un análisis general.

6.1 Resultados

6.1.1 Tabulación de las encuestas

Figura 2

Género

Género

118 respuestas

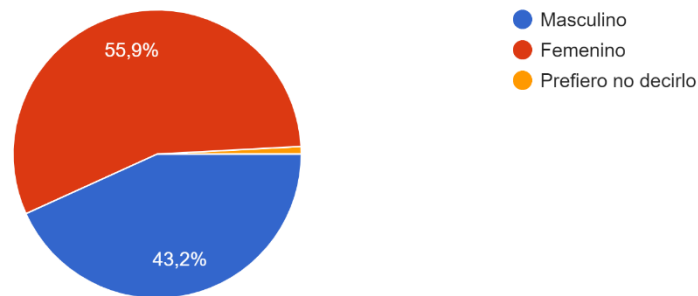


Figura 3
Edad

Edad
118 respuestas

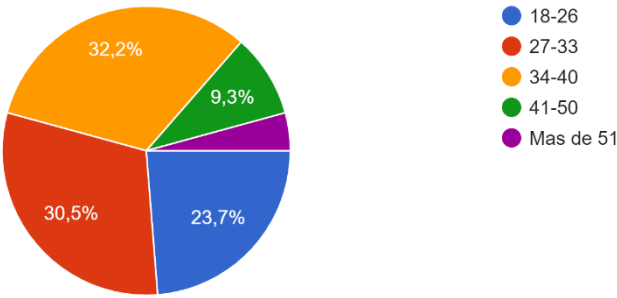
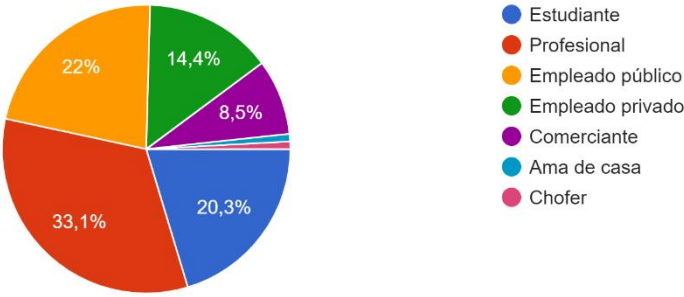


Figura 4
Ocupación

Ocupación
118 respuestas



Pregunta 1

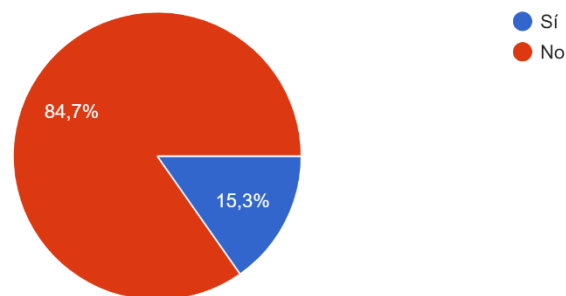
¿Conoce sobre el hongo ostra rosado y sus diferentes preparaciones culinarias?

Figura 5

Conocimiento del hongo ostra

1. ¿Conoce sobre el hongo ostra rosado y sus diferentes preparaciones culinarias?

118 respuestas



Pregunta 2

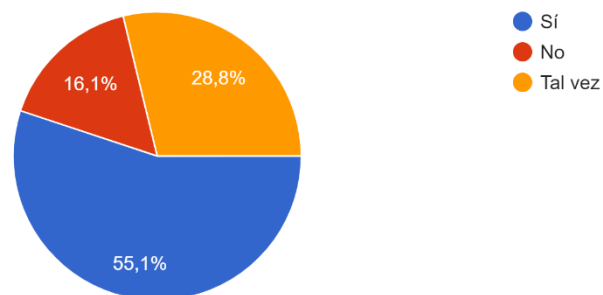
¿Le gustaría conocer o aprender a preparar diferentes platos con el hongo ostra rosado?

Figura 6

Explorar variedad culinaria

2 ¿Le gustaría conocer o aprender a preparar diferentes platos con el hongo ostra rosado?

118 respuestas

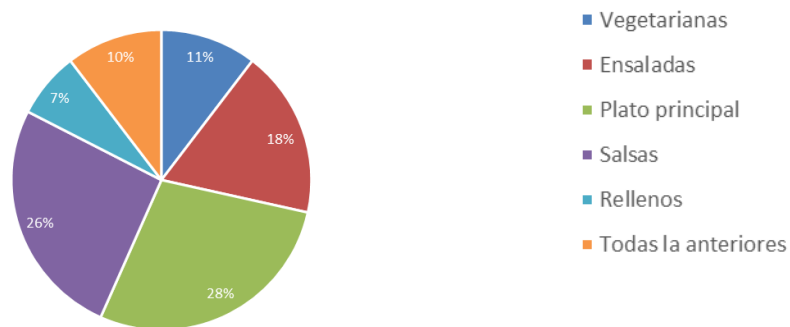


Pregunta 3

¿En qué tipos de preparaciones considera que se puede usar el hongo ostra?

Figura 7

Versatilidad culinaria



3. ¿En qué tipos de preparaciones considera que se puede usar el hongo ostra?

118 respuestas

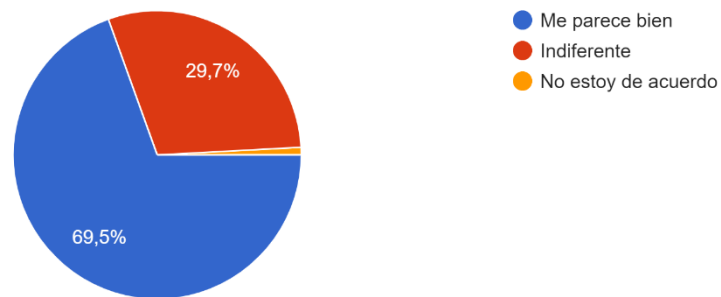
Pregunta 4

¿Cuál es su opinión acerca de la propuesta de desarrollar un recetario que incorpore el hongo ostra rosado como ingrediente principal?

Figura 8*Opinión propuesta de recetario*

4. ¿Cuál es su opinión acerca de la propuesta de desarrollar un recetario que incorpore el hongo ostra rosado como ingrediente principal?

118 respuestas



Pregunta 5

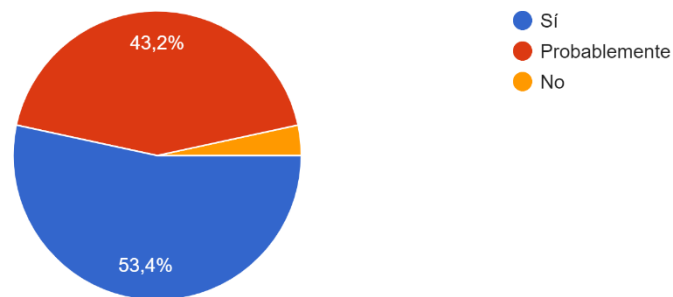
¿Estaría usted dispuesto a explorar nuevas recetas si el hongo ostra rosado estuviera fácilmente disponible en los mercados locales?

Figura 9

Disposición a explorar recetas

5. ¿Estaría usted dispuesto a explorar nuevas recetas si el hongo ostra rosado estuviera fácilmente disponible en los mercados locales?

118 respuestas



Pregunta 6

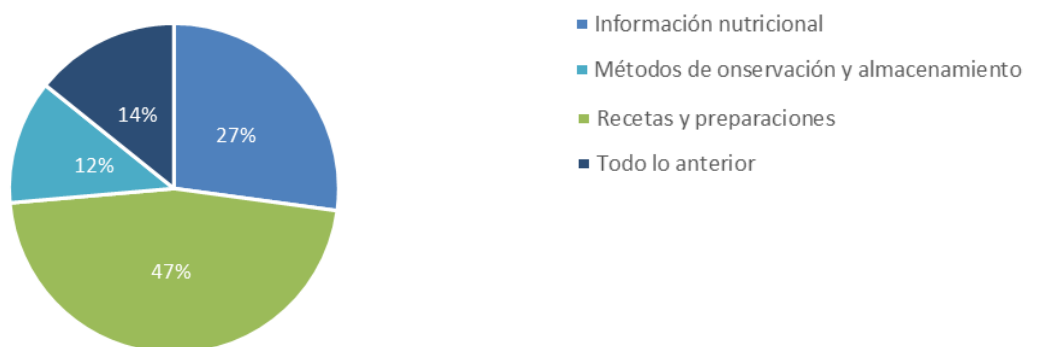
¿Qué tipo de información le gustaría recibir sobre el hongo ostra rosado para animarse a incluirlo en su dieta?

Figura 10

Información que le gustaría recibir

6. ¿Qué tipo de información le gustaría recibir sobre el hongo ostra rosado para animarse a incluirlo en su dieta?

118 respuestas



Pregunta 7

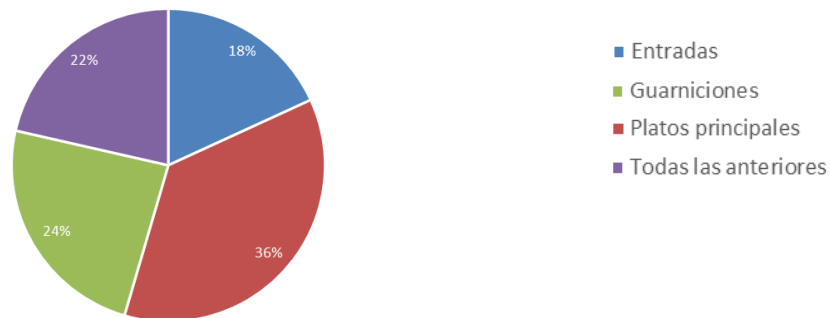
¿Qué tipo de platos le gustaría ver en el recetario que incluya el hongo ostra rosado como ingrediente principal?

Figura 11

Preferencia de tipo de platos

7. ¿Qué tipo de platos le gustaría ver en el recetario que incluya el hongo ostra rosado como ingrediente principal?

118 respuestas



Pregunta 8

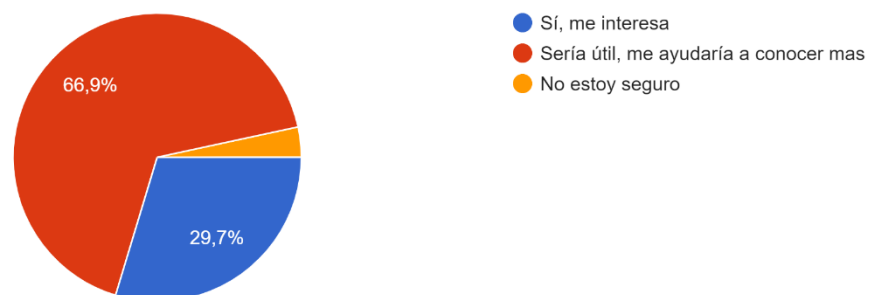
¿Le gustaría tener acceso a un recetario especializado que le guíe paso a paso sobre las técnicas de cocción que se le puede aplicar al hongo ostra?

Figura 12

Acceso a guía culinaria

8. ¿Le gustaría tener acceso a un recetario especializado que le guíe paso a paso sobre las técnicas de cocción que se le puede aplicar al hongo ostra?

118 respuestas



Pregunta 9

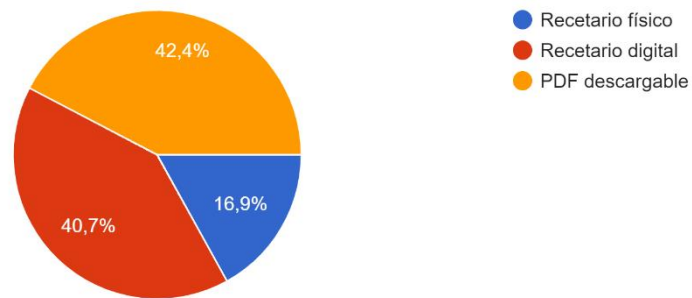
¿En qué formato le gustaría obtener el recetario especializado sobre los hongos ostra rosados?

Figura 13

Formato de preferencia

9. ¿En qué formato le gustaría obtener el recetario especializado sobre los hongos ostra rosados?

118 respuestas



Pregunta 10

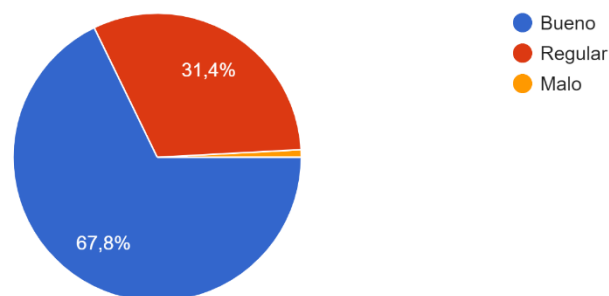
¿Cómo valoraría al hongo ostra rosado como ingrediente versátil en la preparación de diferentes platos?

Figura 14

Valor de versatilidad al ingrediente

10. ¿Cómo valoraría al hongo ostra rosado como ingrediente versátil en la preparación de diferentes platos?

118 respuestas



6.1.2 Análisis general de resultados de las encuestas

Los resultados de la encuesta revelan una diferencia algo significativa en la distribución de género entre los participantes. El género masculino constituyó el 55.9% de los encuestados, mientras que el género femenino representó el 43.2% y 0,3% de encuestados prefirieron no decir su género. Este resalta la importancia de considerar las diferencias de género al analizar las actitudes y preferencias hacia los hongos ostra en la población encuestada.

Al analizar la distribución por grupos de edad, encontramos que el grupo de edad más representado fue el de 34 a 40 años, con un 32.2% de las respuestas. Le siguió el grupo de edad de 27 a 33 años, que representó el 30.5% de las respuestas. Notablemente, el grupo de edad de 18 a 26 años también mostró una participación algo significativa, con un 23.7% de las respuestas. Los grupos de edad de 41 a 50 años y más de 51 años tuvieron una menor participación, con un 9.3% y un 4.3% respectivamente. Estos resultados indican un interés significativo en el recetario de hongos ostra entre adultos y de mediana edad, aunque también se observa interés en otros grupos de edad.

Se puede observar una variedad de ocupaciones entre los participantes. La categoría más representada es la de profesionales, con un 33.1% del total de respuestas. Le sigue de cerca la categoría de empleados públicos, con un 22%. Los estudiantes también tienen una presencia significativa, con un 20.3%. Los empleados del sector privado constituyen el 14.4% de las respuestas, mientras que los comerciantes representan el 8.5%. Otras ocupaciones, como choferes y amas de casa, conforman el 1.6% restante. Estos datos muestran una diversidad ocupacional en los encuestados, con una amplia participación de profesionales y empleados del sector público, así como una presencia considerable de estudiantes.

Según los resultados de la encuesta en la primera pregunta, el 84% de los participantes indicaron no conocer sobre el hongo ostra rosado y sus diferentes preparaciones culinarias, mientras que el 15% afirmó estar familiarizado con este tipo de hongo ya sea en platos o hayan escuchado de ellos. Estos datos sugieren que la mayoría de los encuestados no tienen algún conocimiento previo o sobre la preparación del hongo ostra rosado.

En la segunda pregunta según los datos recopilados en la encuesta, el 55,1% de los encuestados expresaron un interés en conocer o aprender a preparar diferentes platos con el hongo ostra rosado. Por otro lado, un porcentaje menor a la mayoría, el 16,1% indicó que no están interesados en esta posibilidad, mientras que el 28,8% restante respondió de manera neutral o indecisa “Tal vez” lo que propone un nivel significativo de interés. Estos resultados sugieren un amplio interés en explorar las diversas preparaciones culinarias con el hongo ostra rosado, aunque también señalan la existencia de una proporción significativa de personas que podrían necesitar más información o incentivos para decidirse.

Según la tercera pregunta, las respuestas recopiladas en la pregunta de opción múltiple sobre los tipos de preparaciones en las que se puede usar el hongo ostra, los resultados muestran que el 40,7% de los encuestados consideran que puede utilizarse como plato principal. Además, un 33,9% mencionó que se puede usar en salsas, mientras que un 23,7% lo ve apto para ensaladas. Por otro lado, un porcentaje menor de encuestados mencionó otras opciones: el 13,6% mencionó preparaciones vegetarianas y el 9,3% rellenos, y otro porcentaje indicó que se podría usar en todas las opciones anteriores. Estos resultados reflejan la versatilidad percibida del hongo ostra en diversas preparaciones culinarias, destacando especialmente su potencial como plato principal y en salsas.

En base a los resultados de la cuarta pregunta de la encuesta realizada sobre la creación de un recetario de hongos ostra, se puede observar que el 69.5% de los encuestados expresaron que les parece bien la propuesta de desarrollar un recetario que incorpore el hongo ostra rosado como ingrediente principal, lo que indica una alta aceptación de la idea, mientras tanto, el 29.7% de los encuestados se mostraron indiferentes ante la propuesta, lo que sugiere que no tienen una opinión clara al respecto, y solo un pequeño porcentaje que equivale a un 0.9% de los encuestados expresaron estar en desacuerdo con la propuesta, lo que indica una baja aceptación hacia la idea del recetario de hongos ostra. Se puede decir que en general, los resultados muestran una tendencia positiva hacia la creación del recetario, con la mayoría de los encuestados mostrando interés o aceptación hacia la idea.

El análisis de los datos de la quinta pregunta, muestra que una gran proporción de los encuestados, el 53.2%, expresaron estar dispuestos a explorar nuevas recetas si el hongo ostra rosado estuviera fácilmente disponible en los mercados locales. Otro porcentaje considerable, alrededor del 43.2%, indicó que probablemente estarían abiertos a esta

posibilidad. Sin embargo, solo un pequeño porcentaje, aproximadamente el 2.8%, expresó una falta de interés en explorar nuevas recetas con este ingrediente. Esto sugiere un nivel significativo de interés y apertura hacia la idea de experimentar con el hongo ostra rosado en la cocina, lo que respalda la factibilidad de desarrollar un recetario que incorpore este ingrediente.

La mayoría de los encuestados en la sexta pregunta, aproximadamente el 55.1%, expresaron su interés en recibir recetas y preparaciones relacionadas con el hongo ostra rosado como un factor importante para animarse a incluirlo en su dieta. Por otro lado, un porcentaje significativo, alrededor del 32.2%, indicó su interés en recibir información nutricional sobre este hongo. Además, una proporción menor, aproximadamente el 14.4%, expresó su interés en aprender acerca de los métodos de conservación y almacenamiento del hongo y se podría decir que un pequeño grupo alrededor del 16.9%, manifestó su deseo de recibir información que abarque todos estos aspectos anteriores. Este análisis resalta la importancia de proporcionar recetas y preparaciones detalladas como parte de la información fundamental para fomentar el consumo del hongo ostra rosado, seguido de la información nutricional y los métodos de conservación.

El análisis de la pregunta séptima, revela que la mayoría de los encuestados, aproximadamente el 47.5%, expresaron su interés en ver platos principales que incluyan el hongo ostra rosado como ingrediente principal en el recetario. Además, un porcentaje considerable, alrededor del 31.4%, mostró una preferencia por guarniciones y acompañamientos. Por otro lado, una proporción menor, aproximadamente el 23.7%, indicó su interés en incluir entradas en el recetario. Un grupo adicional, pero significativo representa el 28%, expresó su deseo de ver una variedad de platos que incluyan todas las opciones mencionadas anteriormente. Este análisis resalta la importancia de incluir una amplia gama de platos principales y guarniciones en el recetario para satisfacer las preferencias culinarias de los consumidores.

Según los datos recopilados de la pregunta octava, el 66.9% expresaron que les sería útil tener acceso a un recetario especializado que les guíe paso a paso sobre las técnicas de cocción aplicables al hongo ostra. Otro porcentaje significativo, alrededor del 29.7%, mostró un interés directo en tener acceso a dicho recetario. Solo un pequeño porcentaje, aproximadamente el 3.4% no estaba seguro de si necesitaría o no este tipo de guía. Este

análisis sugiere un interés en recibir acceso a una orientación detallada sobre las técnicas de cocción relacionadas con el hongo ostra, lo que indica una disposición a aprender y experimentar con este ingrediente en la cocina.

Según los datos obtenidos de la pregunta novena, el 40.7% de los encuestados expresaron su preferencia por un recetario digital, mientras que el 42.4% indicaron que les gustaría obtener un PDF descargable. Por otro lado, el 16.9% manifestó su interés en un formato físico para el recetario. Esto sugiere una clara preferencia por formatos digitales y descargables, que ofrecen mayor accesibilidad y comodidad para la mayoría de los encuestados.

Según los datos recopilados en la última pregunta, el 67.8% de los encuestados valoraron positivamente al hongo ostra rosado como un ingrediente versátil para la preparación de diferentes platos, mientras que el 31.4% lo consideraron de manera regular. Solo un pequeño porcentaje, el 0.8%, expresó una percepción negativa hacia su versatilidad culinaria. Estos resultados reflejan una tendencia mayoritariamente positiva hacia la versatilidad del hongo ostra rosado en la cocina.

6.1.3 Resumen de entrevistas

6.1.3.1 Datos de los entrevistados

Tabla 2
Datos de los entrevistados

Código	Nombres	Fecha de la entrevista	Ocupación
E1	Nick Ramos	20 de mayo del 2024	Chef ejecutivo
E2	Rosivel Arévalo	22 de mayo del 2024	Comerciante
E3	Dylan Quinaluisa	24 de mayo del 2024	Productor de hongos comestibles
E4	Carlos Sotomayor	27 de mayo del 2024	Ex productor de hongos comestibles

6.1.3.2 Guion de entrevistas

Guion #1 - profesionales de gastronomía.

- ¿En qué tipo de preparaciones ha utilizado el hongo ostra rosado y con qué ingredientes se podría complementar armoniosamente?
- ¿Utiliza con frecuencia el hongo ostra rosado en la elaboración de sus preparaciones?
- ¿Qué tipos de cocción recomienda utilizar para este ingrediente y que consejo podría dar para mejorar su conservación?
- ¿Podría mencionar algunos aspectos interesantes en el uso de este tipo de ingrediente?
- ¿Cuáles han sido los resultados o experiencias que ha tenido al utilizar este producto?

Guion #2 productores o cultivadores del hongo ostra.

- ¿Cuál es el proceso de cultivo del hongo ostra rosado y cuáles son las cantidades que normalmente que se producen?
- ¿En qué regiones o áreas se cultiva principalmente el hongo ostra rosado, y cuál es la época del año más adecuada para su cultivo?
- ¿Qué requisitos y condiciones son necesarios para el cultivo del hongo ostra rosado, y cuál es el proceso de cosecha?
- ¿Cuáles son las características y especificaciones más relevantes del producto final del hongo ostra rosado?
- ¿Dónde se pueden adquirir los productos cultivados y cree que se pueda fomentar el cultivo casero de hongos ostra rosado en entornos urbanos o domésticos?

6.1.3.3 Transcripción de entrevistas

6.1.3.3.1 Entrevista a profesionales de gastronomía.

E1: Nick Ramos

P1 ¿En qué tipo de preparaciones ha utilizado el hongo ostra rosado y con qué ingredientes se podría complementar armoniosamente?

Para los hongos ostra rosados he utilizado en algunas preparaciones, que comúnmente son salteados, en ensaladas con el hongo en escabeche o también encurtidos, en frituras, a la parrilla con vegetales, también en salsas y pizzas, una vez lo utilice en para hacer una terrina de vegetales y un risotto con camarones y parmesano. Para los ingredientes que se podría complementar sus sabores seria comúnmente cebolla, pimienta roja, amarillo o verde, también con crema de leche, y para sazonar con condimentos seria como el curry, jengibre en polvo, paprika y para aderezar un chimichurri que le aporta un sabor excelente. También combina bien con proteínas como pollo y mariscos, también pescados como el salmón y por último con salsas cremosas.

P2 ¿Utiliza con frecuencia el hongo ostra rosado en la elaboración de sus preparaciones?

Actualmente ya no lo utilizo debido a que tengo otros enfoques como el trabajo, pero me gustaría implementar un menú que sea a base de los hongos ostra como platos u opciones vegetarianas porque si piden de vez en cuando algún que otro plato vegetariano acá en el restaurante, aun así, sigo apreciando las cualidades únicas del hongo ostra rosado y lo recomiendo a otros chefs y aficionados que lo preparen y vean su versatilidad y opciones por su sabor distintivo.

P3 ¿Qué tipos de cocción recomienda utilizar para este ingrediente y que consejo podría dar para mejorar su conservación?

En la parte de técnicas recomiendo las de cocción como el salteado, la parrilla y la cocción al vapor si no se quiere implementar algún tipo de grasa o cocción en agua para alguna sopa o alguna salsa, también podría ser la fritura o en algún tipo de refrito, más que todo creo que se podría experimentar también con todas las técnicas ya que el hongo sabe ser versátil y ver en que preparación queda mejor. Y en el tema para conservarlos mejor, sería ideal mantener los hongos en un lugar fresco, preferiblemente en el refrigerador dentro de una bolsa de papel

o en un bowl con papel film o papel de cocina, pero haciendo unos huecos para que permita la circulación de aire y otras opciones que también se puede hacer es deshidratar el hongo y usarlo como condimento si es que se lo hace polvo o sino directamente en sopas y esta misma sopa se podría congelar para prolongar su vida útil.

P4 ¿Podría mencionar algunos aspectos interesantes en el uso de este tipo de ingrediente?

Uno de los aspectos más interesantes del hongo ostra rosado podría ser su versatilidad en la cocina ya que puede ser utilizado en diferentes platos desde sopas, ensaladas, platos principales, guarniciones o crear algún condimento que aporte su sabor umami en alguna preparación. También por su textura carnosa lo convierte en un buen sustituto de la carne en platos y es buena opción para personas vegetarianas y veganas.

P5 ¿Cuáles han sido los resultados o experiencias que ha tenido al utilizar este producto?

Los resultados que he obtenido del hongo rosado son principalmente buenos ya que lo he usado en variedad de preparaciones y a las personas les ha gustado bastante, también he probado diferentes tipos de cocción lo que me ha ayudado a ampliar e ir más allá en sabores y texturas nuevas, me gusta ir experimentando con cosas o ingredientes poco conocidos y así ver de una u otra manera los resultados que se puede obtener.

E2: Rosivel Arévalo

P1 ¿En qué tipo de preparaciones ha utilizado el hongo ostra rosado y con qué ingredientes se podría complementar armoniosamente?

He utilizado el hongo ostra en algunas preparaciones como son los salteados con verduras, también risottos con el hongo rosado y vino blanco, aparte también he realizado salsas combinadas con pastas que queda muy bien más que todo porque este hongo tiene un sabor suave y una textura carnosa que se complementa bien con ingredientes como ajo, cebolla,

puede ser las espinacas, y hierbas frescas como tomillo y perejil y para darle un mejor toque sería un mix de pimientas. También queda full bien con salsas a base de crema y vinos blancos, y complementar, así como con quesos suaves y frutos secos.

P2 ¿Utiliza con frecuencia el hongo ostra rosado en la elaboración de sus preparaciones?

A veces cuando tengo la disponibilidad de cocinar en mi casa con mis familiares, pero no es seguido, o cuando compro algún kit del hongo por internet. Antes solía usar bastante debido a que me tocaba seguir una dieta saludable y también por su sabor delicado y sus propiedades nutritivas, aun así, recomiendo a otras personas que experimenten con este hongo, ya que ofrece muchas posibilidades en la cocina como cualquier otro ingrediente y además es una fuente rica de nutrientes.

P3 ¿Qué tipos de cocción recomienda utilizar para este ingrediente y que consejo podría dar para mejorar su conservación?

Yo recomiendo saltearlo rápidamente a fuego alto para conservar su textura, que no se suelten tantos sus jugos y que conserve su sabor, también es excelente a la parrilla o a la plancha o de igual manera al horno ya que se le puede gratinar o usar dentro de alguna otra preparación como en pizzas o en lasañas. Y para la conservación, sugiero mantenerlos en un ambiente fresco y seco o más recomendable en la refrigeradora tapado o en alguna bolsa de papel ya que esto ayuda a que su frescura sea más duradera y evitar que se vuelvan viscosos.

P4 ¿Podría mencionar algunos aspectos interesantes en el uso de este tipo de ingrediente?

La parte más interesante que he encontrado en el hongo ostra rosado es sus propiedades nutricionales ya que según he investigado es una excelente fuente de proteínas vegetales casi parecidas a las de las proteínas animales, por lo que personas vegetarianas podrían usarlo y así tener más opciones de platos y no los típicos que suelen encontrar, aparte de eso contiene

antioxidantes que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades y ayuda bastante a bajar de peso si se lo adopta en una dieta equilibrada.

P5 ¿Cuáles han sido los resultados o experiencias que ha tenido al utilizar este producto?

Mis experiencias han sido bastante positivas bastante buenas, los platos que he preparado con los hongos ostra rosados siempre en su mayoría resultan sabrosos y los amigos y familiares suelen disfrutar mucho de algo nuevo y diferente en las comidas ya que es un ingrediente que siempre sorprende y agrada al paladar.

6.1.3.3.2 Entrevista a productores o cultivadores del hongo ostra.

E3: Dylan Quinaluisa

P1 ¿Cuál es el proceso de cultivo del hongo ostra rosado y cuáles son las cantidades que normalmente que se producen?

El proceso de cultivo del hongo ostra rosado comienza por la pasteurización que es una fase en donde se le deja estéril al sustrato para evitar próximas contaminaciones y se nos pueda perder la cosecha. Las cantidades que normalmente se producen podría ser de un kilogramo diario y que serían 7 kilos a la semana por lo que se podría decir que eso saca un pequeño cultivador. Luego vendría la fase de incubación que sería de 5 a 10 días, luego la fase de fructificación en donde el hongo empieza a crecer en donde se va desarrollando hasta tener un peso optimo, para cosechar el hongo se deberían ver los laterales que comienza como a doblarse y ahí es momento óptimo para cosechar.

P2 ¿En qué regiones o áreas se cultiva principalmente el hongo ostra rosado, y cuál es la época del año más adecuada para su cultivo?

Esto de las regiones es un poco irrelevante porque se puede cosechar en cualquier lado del país, sin embargo, también tiene sus condiciones climáticas que se debe tomar en cuenta lo que son temperatura, humedad, iluminación, entonces se tendría que dar un correcto espacio ambiental para que sea un buen punto para que pueda crecer o cultivar, pero en climas cálidos sería mejor para que su temperatura o humedad se conserve mejor y sea más estable su crecimiento, así mismo debería tener más ventilación para evitar que el hongo ostra se seque, y en partes frías se debería tener una calefacción para que el sustrato no esté tan frío porque también afecta y la temperatura debería oscilar entre los 20 a 25 grados centígrados y de humedad entre los 80% a 85% de humedad relativa.

P3 ¿Qué requisitos y condiciones son necesarios para el cultivo del hongo ostra rosado, y cuál es el proceso de cosecha?

Las 3 partes importantes que se considera debería ser la temperatura, humedad e iluminación. La temperatura debería estar entre unos 20 a 25 y es su punto óptimo para que crezcan y en parte de la humedad se necesita un 85% de humedad que esto se le mide con un instrumento para medir humedad y en la parte de iluminación es muy importante en el caso de los hongos ostra rosados, en los amarillos y en los grises, ya que depende la iluminación y así desarrollan un color que puede ser un rosado pálido o un rosado intenso. En el proceso de cosecha se debe ver que el hongo ya este grande y empiecen a botar esporas, esto se puede ver por qué es un polvito y nos podemos dar cuenta por lo que alrededor de la seta se muestra un polvo color rosado y estas son sus semillas para crecer más hongos, cuando bota sus esporas el hongo empieza a morir y se debería cosechar cuidadosamente con la mano bien desinfectada. Después de la cosecha se demora unos 4 meses maso menos hasta que de su próxima fructificación, pero cada vez más pequeños hasta que empieza a decrecer y seria la parte final del hongo.

P4 ¿Cuáles son las características y especificaciones más relevantes del producto final del hongo ostra rosado?

La parte del color es importante porque entre más color tenga más apetecible es para el consumidor, además la parte del peso o del tamaño, un hongo puede llegar a medir hasta unos 25 cm y un peso alrededor de unos 40 gramos, esto sería un peso óptimo para poder venderlos ya que la gente ve que es más grande, se ve de mejor tamaño, mayor peso y mejor color. Los hongos se venden por 100 gr o por libras o hasta kilos y es por eso que es mejor que los hongos salgan más grandes y más pesados.

P5 ¿Dónde se pueden adquirir los productos cultivados y cree que se pueda fomentar el cultivo casero de hongos ostra rosado en entornos urbanos o domésticos?

Se lo puede adquirir de muchas formas, por ejemplo, yo vendo estos hongos, también se puede conseguir en Marquet place que publica la gente que los produce, también comprar a productores como inti wasi que es una empresa que a estado ya muchos años

Esto de los hongos es muy beneficioso ya que hay kits de cultivos que son unas cajitas en donde uno mismo se les puede rosear con un chisguete para que este se vaya desarrollando y salgan los hongos, esta es una manera de fomentar la venta de los hongos y que las personas también vayan conociendo ya que mucha gente no sabe de la existencia de los hongos y no se atreven a probar por sus razones.

E4: Carlos Sotomayor

P1 ¿Cuál es el proceso de cultivo del hongo ostra rosado y cuáles son las cantidades que normalmente que se producen?

El proceso de cultivo del hongo ostra rosado comienza con la preparación del sustrato, que normalmente se compone de materiales como paja, aserrín, bagazo de caño o hasta residuos agrícolas como la planta del caco, después se inocula el sustrato con el micelio del hongo y se mantiene en condiciones controladas de temperatura de 18 a 25 grados centígrados, debe tener buena humedad y ventilación, después de un periodo de lo que se llama la incubación

los hongos comienzan a fructificar saliendo como pequeñas laminas o como sombreros lo que ya vendría a ser la seta. En términos de producción, las cantidades pueden variar dependiendo del tamaño de la operación, pero en condiciones óptimas, un pequeño lote puede producir entre 2 a 5 kilogramos de hongos por metro cuadrado de sustrato cada ciclo de cultivo que podría ser hasta unas 5 cosechas.

P2 ¿En qué regiones o áreas se cultiva principalmente el hongo ostra rosado, y cuál es la época del año más adecuada para su cultivo?

El hongo ostra rosado se puede cultivar en cualquier parte bajo los requisitos ambientales necesarios o donde las condiciones climáticas sean óptimas para su crecimiento. La mejor época para su cultivo es durante los meses de octubre a abril, cuando las temperaturas son más frescas y la humedad es más constante o sino con los sistemas de cultivo en interiores, se puede cultivar durante todo el año, ajustando las condiciones ambientales, pero artificialmente.

P3 ¿Qué requisitos y condiciones son necesarios para el cultivo del hongo ostra rosado, y cuál es el proceso de cosecha?

Los requisitos para el cultivo del hongo ostra rosado incluyen un sustrato bien preparado, un ambiente con temperatura controlada entre 18 y 25 grados, una alta humedad relativa que esto se mide con un instrumento llamado hidrómetro y debería estar alrededor del 85-95% de humedad, debería igualmente tener buena circulación de aire, una vez con la humedad controlado el micelio tarda unas dos a tres semanas en colonizar el sustrato antes de que los hongos comiencen a fructificar. La cosecha se realiza cuando los hongos alcanzan su tamaño óptimo, generalmente entre 5 y 7 días después de que empiezan a aparecer, cortándolos con cuidado para no dañar el sustrato y permitir futuros cultivos por alrededor de 3 a 5 cosechas más.

P4 ¿Cuáles son las características y especificaciones más relevantes del producto final del hongo ostra rosado?

Los hongos deben ser rosados y firmes con una buena textura suave y sin manchas negras porque esto significaría que les pego un hongo maligno y podría infectar a los demás lotes. El olor debe ser fresco y agradable. A veces, el color se vuelve un poco pálido eso dependiendo de la luz que les agarre, pero igual su sabor sigue siendo muy bueno, con un toque afrutado.

P5 ¿Dónde se pueden adquirir los productos cultivados y cree que se pueda fomentar el cultivo casero de hongos ostra rosado en entornos urbanos o domésticos?

Los productos de hongo ostra rosado se pueden conseguir en tiendas especializadas en productos orgánicos ya sea frescos o deshidratados o también en ferias de productores locales, aunque aquí en Ibarra no se encuentra eso. Últimamente hay creciente tendencia a vender estos hongos a través de plataformas como Facebook, Instagram en donde se puede conseguir los kits de cultivo que son fáciles de usar y solo tienes que regarlos con un chisquete cada cierto tiempo para que puedan crecer, y con un poco de paciencia cualquiera podría cultivar estos hongos en su casa. Esta sería una buena manera de que las personas se interesen más por los hongos ostras y así crecer un poco más la comunidad que les interese, y de esta manera también lo obtienen fresco, además con una guía especializada podrían comenzar a cultivar sus propios hongos en un pequeño espacio por un largo o determinado tiempo.

6.1.4 Análisis de resultados de las entrevistas

Análisis de la entrevista # 1 - profesionales de gastronomía

El hongo ostra rosado es un ingrediente versátil que se puede utilizar en diversas preparaciones culinarias, incluyendo risottos, salteados, sopas y como sustituto de la carne

en platos vegetarianos. Los ingredientes que complementan armoniosamente con el hongo ostra rosado incluyen hierbas frescas, ajo, cebolla, vino blanco, salsas a base de crema.

Los métodos de cocción recomendados incluyen salteado, horneado, fritura y cocción al vapor, que son efectivos para resaltar su sabor así mismo para la conservación, se aconseja almacenarlos en un lugar fresco y seco, preferiblemente en una bolsa de papel en el refrigerador para evitar la acumulación de humedad. Esto resalta la importancia de las técnicas adecuadas de cocción y conservación para mantener la calidad del hongo ostra rosado.

Las experiencias con el hongo ostra rosado son en su mayoría positivas y su aceptación tanto en preparaciones tradicionales como modernas tiene un impacto efectivo en la experiencia culinaria, siendo bien recibido por quienes lo prueban, contribuyendo significativamente a la mejora de la salud y el bienestar de quienes lo consumen.

Análisis de entrevista # 2 - productores o cultivadores del hongo ostra

Los entrevistados coinciden en que su cultivo requiere condiciones específicas de temperatura, humedad y ventilación para asegurar un crecimiento óptimo y evitar contaminaciones. La producción puede variar según el tamaño de la operación, con pequeños cultivadores obteniendo alrededor de 1 kilogramo diario, mientras que operaciones más grandes pueden producir entre 2 a 5 kilogramos por metro cuadrado cada ciclo de cultivo. La cosecha se realiza en el momento óptimo de madurez, cuando los hongos han alcanzado su tamaño adecuado y comienzan a liberar esporas por lo que, deben ser firmes, de buen tamaño y tener un color atractivo para el consumidor, lo que garantiza su calidad y frescura.

Se mostraron varias recomendaciones de donde se puede adquirir los hongos ostra rosados como mercados locales, tiendas especializadas y plataformas online como Facebook o Instagram. Además, los kits de cultivo caseros son una forma efectiva de fomentar su consumo, ya que permiten a las personas cultivar sus propios hongos en casa con facilidad, además de aumentar su interés.

6.2 Discusión

En la actualidad se consumen alimentos o productos con conservantes químicos que a lo largo perjudica la salud de la persona, así mismo hay un pequeño porcentaje de la población que optan por consumir alimentos orgánicos y una alternativa son los hongos ostra ya que su cultivo no necesita de productos químicos, aporta una amplia gama de beneficios para la salud y el bienestar del cuerpo humano. Este trabajo nació con el interés de promover el uso del hongo ostra rosado y su uso culinario por medio de un recetario, ya que las personas no tienen un conocimiento extenso de lo que es el hongo ostra rosado y sus beneficios para el cuerpo humano.

Según Páez (2020), los hongos ostra son altamente valorados por sus propiedades nutricionales y su versatilidad culinaria, características que los hacen una adición valiosa a la dieta humana. El presente estudio ha confirmado estos hallazgos, demostrando que Chóez (2014), el hongo ostra es rico en proteínas y vitaminas, lo que coincide con nuestros resultados de que muestran un alto interés en el valor nutricional de este hongo. El hongo ostra rosado no solo es nutritivo, sino que también es bien recibido por la población de Ibarra cuando se le proporciona información adecuada y recetas adaptadas.

Los resultados de las encuestas y entrevistas revelaron que el hongo ostra rosado es poco conocido y raramente consumido por la población de Ibarra. Solo un pequeño porcentaje de los encuestados reportó haberlo consumido anteriormente, mientras que la mayoría desconocía sus beneficios nutricionales y su potencial culinario. Este hallazgo es consistente con estudios previos (Velasco & Ponce de León, 2019), que señalan que la falta de conocimiento y costumbre genera rechazo hacia los hongos en diversas sociedades. Sin embargo, la disposición mostrada por los encuestados arroja resultados que muestran que el 70% de los participantes están dispuestos a incluir el hongo ostra rosado.

Se puede decir que, en base a los datos de los encuestados y con la información adecuada, la población de Ibarra está dispuesta a probar nuevos ingredientes, a su vez, también se reveló que la mayoría de los participantes prefieren recetas sencillas y rápidas, lo que sugiere que las recetas propuestas deben ser fáciles de preparar para fomentar su adopción.

Así mismo, Robles & Vélez, en su trabajo de investigación sugiere que “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”, se puede decir que este principio fue fundamental en la creación del recetario de hongos ostra rosados para este estudio. En las investigaciones de García y López (2016) sugieren que la creación de recetarios y la inclusión de nuevos alimentos en recetas tradicionales son métodos efectivos para la aceptación de alimentos poco conocidos. La propuesta de un recetario que incluye recetas adaptadas a las preferencias culinarias locales fue bien recibida y muestra un alto potencial para aumentar el consumo del hongo ostra rosado, confirmando que los recetarios son una herramienta poderosa para introducir y promover el consumo de nuevos alimentos como los hongos ostra rosados.

Los resultados a la investigación aseguran que cada receta incluyó descripciones detalladas y comprensibles de los métodos de cocción, y aumentó la confianza de los usuarios al preparar platos con hongos ostra, contribuyendo a su mayor aprobación en la dieta cotidiana.

6.3 Propuesta

El hongo ostra rosado (*Pleurotus djamor*) es una variedad de hongos comestibles conocida por su alto valor nutricional y versatilidad culinaria. Sin embargo, su consumo en la población de Ibarra es relativamente bajo debido a la falta de conocimiento sobre sus beneficios y métodos de preparación. Esta investigación propone desarrollar un recetario que incluya información detallada y recetas fáciles de seguir, puede ser una herramienta eficaz para fomentar el consumo de este hongo.

6.3.1 Macro localización

Ecuador, ubicado en la región noroccidental de América del Sur, es un país conocido por su impresionante biodiversidad y variadas zonas climáticas. Desde la costa del Pacífico hasta las montañas de los Andes y la selva amazónica, Ecuador ofrece un mosaico de microclimas que soportan una amplia gama de cultivos agrícolas. Esta diversidad ecológica y climática

ha permitido al país desarrollar una rica tradición agrícola, produciendo una variedad de productos que van desde frutas tropicales hasta granos andinos.

En el contexto de esta investigación, Ecuador representa un escenario ideal para el estudio y promoción del hongo ostra rosado (*Pleurotus djamor*). Varios factores hacen de Ecuador un lugar particularmente adecuado para este propósito.

La gastronomía ecuatoriana es una fusión de tradiciones indígenas, mestizas y afroecuatorianas, caracterizada por el uso de ingredientes frescos y locales. La diversidad cultural del país se refleja en su cocina, que varía significativamente entre la costa, la sierra y la Amazonía. Este entorno culinario diverso ofrece un terreno fértil para la introducción de nuevos ingredientes como el hongo ostra rosado, que puede ser adaptado a una amplia gama de platos tradicionales y modernos.

Figura 15

Mapa de Ecuador



Nota. Tomado de Wikipedia. De TUBS - Esta imagen vectorial incluye elementos que han sido tomados o adaptados de esta:, GFDL 1.2, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=17369389>

6.3.2 Micro localización

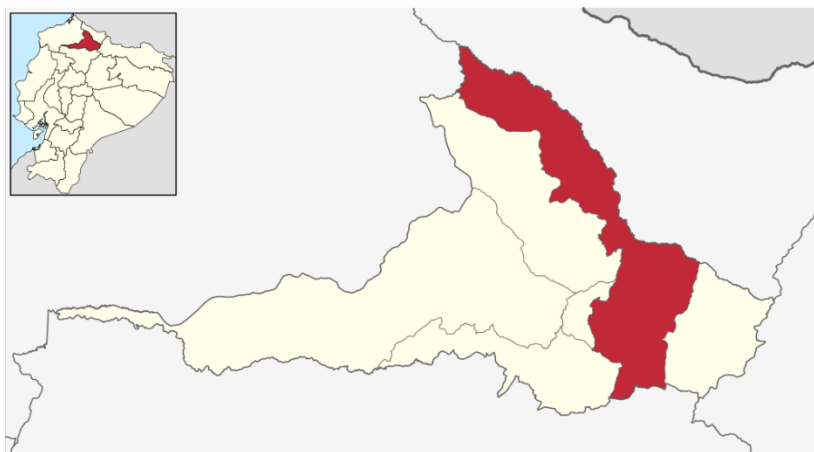
La investigación de hongos ostra rosado se llevó a cabo en la ciudad de Ibarra, ubicada en la provincia de Imbabura, Ecuador. Ibarra se encuentra en la región interandina del país, caracterizada por su altitud de aproximadamente 2,225 metros sobre el nivel del mar y un clima templado durante todo el año, Ibarra es conocida por su rica biodiversidad y su producción agrícola diversificada.

La región de Ibarra presenta un clima templado con temperaturas que oscilan entre 10 y 25 grados Celsius, lo cual es ideal para el cultivo de hongos ostra rosado. La humedad relativa en esta región también es favorable, ya que varía entre 60% y 80%, permitiendo crear microambientes óptimos para el crecimiento de los hongos.

La gastronomía de Ibarra es una mezcla de influencias indígenas y mestizas, con una fuerte apreciación por ingredientes frescos y locales. Este entorno culinario es propicio para la introducción de nuevos alimentos como el hongo ostra rosado, que puede integrarse fácilmente en recetas tradicionales y contemporáneas.

Figura 16

Mapa de Ibarra



Nota. Tomado de Wikipedia. De Milenioscuro - Trabajo propio, CC BY 4.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=142853100>

6.3.3 Recetario

El nombre del recetario es **“Sabores del Hongo Ostra: De lo Tradicional a lo Innovador”**

El objetivo de este recetario sugiere que “de lo tradicional a lo innovador” se puede mostrar cómo el hongo ostra rosado puede ser un elemento central en la cocina diaria, aportando no solo sabor y textura, sino también beneficios nutricionales significativos. Las recetas están diseñadas para ser accesibles y fáciles de seguir, permitiendo a todos disfrutar de los sabores únicos y las propiedades saludables del hongo ostra.

El objetivo de alcance del recetario "Sabores del Hongo Ostra: De lo Tradicional a lo Innovador" es ofrecer una guía culinaria comprensiva que promueva el conocimiento y la utilización del hongo ostra rosado (*Pleurotus djamor*) como un ingrediente versátil y nutritivo. Este recetario está diseñado para satisfacer las necesidades de una amplia audiencia, incluidos los cocineros domésticos, chefs profesionales y entusiastas de la cocina saludable.

A continuación, se presenta las recetas de cada preparación.



POR: MICHAEL CANO

RECETARIO

**SABORES DEL HONGO OSTRA: DE LO
TRADICIONAL A LO INNOVADOR**

COCINA SALUDABLE





HUEVOS REVUELTOS CON HONGO OSTRA ROSADO

Ingredientes:

- 20 g - Hongo ostra rosado
- 100 g - Huevos
- 15 g - Cebolla perla
- 10 g - Mantequilla
- 2 g - Sal

Procedimiento:

Primero, corta los hongos ostra en cuadrados y los pimientos y la cebolla en rodajas delgadas. Precalienta el horno a 180 °C. Ralla el queso. Sobre la masa de pizza pre elaborada, unta la pasta de tomate de manera uniforme.

Luego, distribuye los pimientos, la cebolla y los hongos ostra sobre la masa.

Espolvorea el queso rallado por encima y hornea la pizza durante 25 minutos, o hasta que el queso esté gratinado y la masa crujiente.





PIZZA DE HONGOS OSTRA ROSADOS VEGETARIANA

Ingredientes:

- 30 g - Hongo ostra rosado
- 30 g - Pimiento rojo
- 30 g - Pimiento verde
- 30 g - Cebolla perla
- 45 g - Pasta de tomate
- 200g - Masa de pizza (pre elaborada)
- 50g - Queso mozzarella

Procedimiento:

Primero, corta los hongos ostra en cuadrados y pica finamente la cebolla perla en brunoise.

Calienta una sartén y derrite la mantequilla en ella. Añade la cebolla y sofríela hasta que esté dorada, luego incorpora los hongos ostra y cocina durante 3 minutos. Aumenta el fuego a alto y vierte el vino tinto, dejando que se reduzca.

Agrega la crema de leche y ajusta la sal al gusto. Puedes añadir las especias que prefieras y servir este delicioso acompañamiento con la proteína de tu elección.





SALTEADO DE HONGO OSTRA CON MIX DE MARISCOS

Ingredientes:

50 g - Hongo ostra rosado

200 g - Mix de mariscos (camaron, pulpo, pescado, calamar)

30 g - Salsa de ostras

Procedimiento:

Para preparar este delicioso plato, comienza cortando los hongos ostra en cuadrados. Calienta un poco de aceite en un wok o sartén a fuego medio-alto. Saltea el mix de mariscos durante 2 minutos hasta que estén apenas cocidos. Añade los hongos ostra cortados y continúa salteando para integrar los sabores.

Agrega la salsa de ostras para realzar el sabor del marisco y rectifica con sal según sea necesario.

Este plato versátil se puede acompañar con tus ingredientes favoritos, como arroz blanco, fideos de arroz o verduras salteadas, para una comida completa y sabrosa.





CEVICHE DE HONGO OSTRA ROSADO

Ingredientes:

50 g - Hongo ostra rosado
 15 g - Pimiento verde
 15 g - Pimiento rojo
 15 g - Pimiento amarillo
 150 - g Tomate
 50 - g Cebolla paiteña
 20 - g Limón
 5 - g Culantro
 8 - g Sal

Procedimiento:

Para preparar esta refrescante salsa, primero corta los hongos ostra en cuadrados y pica finamente los pimientos y la cebolla en brunoise. Retira las semillas del tomate y licua las semillas con la mitad de la pulpa. Corta el resto del tomate en brunoise. Exprime el zumo de limón.

En un tazón, mezcla todos los ingredientes cortados junto con el zumo de limón y el tomate licuado. Añade sal al gusto y agrega cilantro picado finamente para darle un toque fresco y aromático.

Sirve la salsa en un plato y acompáñala con chips de plátano (chifle) u otros acompañamientos según tu preferencia. Esta salsa es ideal para disfrutar como aperitivo o como guarnición refrescante para diferentes platos.





LASAÑA DE HONGO OSTRA ROSADO

Ingredientes:

40 g Hongo ostra rosado
 Bechamel
 20 g Mantequilla
 20 g Harina
 5 g Sal
 1 g Nuez moscada
 200 g Leche
 Salsa boloñesa
 120 g Carne molida
 60 g Pasta de tomate
 30 g Cebolla perla
 5 g Sal
 2 g Oregano
 45 g Canelones
 80 g Queso mozzarella

Procedimiento:

Para preparar este exquisito plato de canelones, primero corta el hongo ostra rosado en cuadrados y precalienta el horno a 180°C.

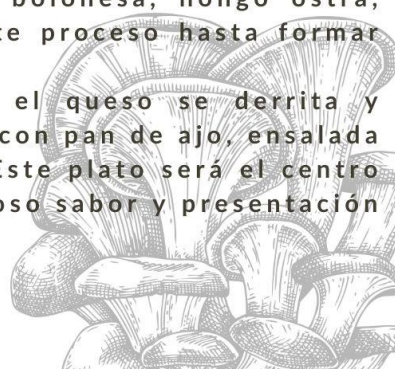
Para la salsa bechamel, en una olla o sartén derrite la mantequilla y añade la harina para formar un roux. Vierte la leche poco a poco mientras mezclas con un batidor de mano hasta obtener la consistencia deseada. Agrega sal y nuez moscada al gusto, y reserva.

Para la salsa boloñesa, corta la cebolla perla en brunoise y dórala en un sartén caliente. Añade la carne molida y cocina hasta que esté dorada. Agrega la pasta de tomate, sal y orégano, cocina por 5 minutos para integrar los sabores y reserva.

Cuece los canelones en agua hirviendo durante 3 minutos y mientras tanto, ralla el queso.

En una bandeja o pirex, coloca una capa de salsa bechamel, seguida de una capa de canelones, luego la salsa boloñesa, hongo ostra, queso y otra capa de bechamel. Repite este proceso hasta formar tres capas.

Hornea durante 25 minutos o hasta que el queso se derrita y gratine. Retira del horno, sirve y acompaña con pan de ajo, ensalada u otro acompañamiento de tu preferencia. Este plato será el centro de atención en cualquier mesa por su delicioso sabor y presentación gratinada.





SOPA DE VEGETALES

Ingredientes:

40 g Hongo ostra rosado
30 g Brocoli
30 g Zanahoria
30 g Nabo chino
30 g Vainitas
30 g Cebolla perla
30 g Papas
300 ml Agua

Procedimiento:

Comienza pelando y cortando las papas, luego ponlas a cocinar en una olla con agua y sal. Mientras tanto, corta los vegetales en mirepoix junto con el hongo ostra.

Verifica que las papas estén casi listas y añade los vegetales al agua. Cocina por aproximadamente 5 minutos más hasta que todos los ingredientes estén tiernos.

Rectifica el sazón con sal según sea necesario. Sirve esta deliciosa combinación de papas y vegetales acompañada de tus ingredientes favoritos. Esta receta es perfecta como plato principal o como guarnición





HONGO OSTRAS APANADO

Ingredientes:

80 g Hongo ostra rosado
50 g Huevo
40 g Harina
50 g Apanadura
3 g Sal
350 ml Aceite

Procedimiento:

Para preparar hongos ostra fritos crujientes, organiza tres bowls: uno con harina sazonada con sal, otro con huevo batido y el tercero con pan rallado o apanadura. Primero, pasa cada hongo ostra por la harina para cubrirlo completamente, luego sumérgelo en el huevo batido y finalmente pásalo por la apanadura asegurándote de que esté bien recubierto.

Calienta suficiente aceite en un sartén a fuego medio-alto y fríe los hongos hasta que estén dorados y crujientes, aproximadamente por 2-3 minutos por cada lado.

Una vez fritos, retíralos del aceite caliente y colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Sirve los hongos ostra fritos acompañados de salsa tártara o la salsa de tu preferencia para disfrutar de un bocadillo sabroso y crujiente.





PARRILLADA DE VEGETALES Y HONGOS OSTRA

Ingredientes:

80 g Hongo ostra rosado
40 g Pimiento verde
40 g Pimiento rojo
40 g Pimiento amarillo
40 g Tomate
40 g Cebolla perla
40 g Berenjena
40 g Zuchinni
40 g Espárragos
8 g Sal

Procedimiento:

Comienza cortando los pimientos y la cebolla en cuadrados grandes, junto con los hongos ostra. Deja la berenjena en agua con sal durante 5 minutos para quitar el amargor. Luego, corta la berenjena y el zucchini en rodajas o en sesgo.

Precalienta la parrilla y añade todos los vegetales, dorándolos por ambos lados. Añade sal al gusto y, una vez listos, retira los vegetales de la parrilla, emplátalos y acompáñalos con lo que más te guste.

Este plato es una opción deliciosa y saludable para cualquier comida.





HELADO DE HONGO OSTRA

Ingredientes:

15g Hongo ostra rosado
deshidratado
150 g Crema de leche
15 g Ajonjolí
50 g Azúcar
10 g Mantequilla

Procedimiento:

Para preparar este delicioso helado, comience licuando el hongo ostra deshidratado hasta obtener una consistencia de harina fina. Luego, en un sartén, dore el ajonjolí con mantequilla y, una vez enfriado, licúelo hasta obtener una pasta suave.

En un bowl grande, bata la crema de leche con el azúcar hasta que se formen picos firmes. Incorpore la pasta de ajonjolí y la harina de hongo ostra, mezclando bien hasta que los sabores estén completamente integrados.

Lleve la mezcla al refrigerador y déjela enfriar por al menos 8 horas. Cuando el helado esté bien sólido, sírvalo con galletas, frutas frescas o cualquier otro acompañamiento de su elección para disfrutar de un postre exquisito.





STROGONOFF DE RES CON HONGOS OSTRA

Ingredientes:

50 g Hongo ostra rosado
150 g Lomo de res
80 g Crema de leche
30 g Vino tinto
30 g Cebolla perla
9 g Sal
3 g Perejil

Procedimiento:

Para preparar este delicioso plato, comience cortando la carne de res y el hongo ostra en tiras medianas y resérvelos. A continuación, pique la cebolla perla en brunoise y el perejil finamente.

En un sartén, caliente un poco de aceite y dore la cebolla. Luego, añada las tiras de carne y sazone con sal. Una vez que la carne esté sellada, agregue el hongo ostra junto con el vino tinto y deje que el alcohol se evapore.

Añada la crema de leche y el perejil, mezclando bien. Rectifique los sabores según sea necesario y sirva el plato acompañado de fideos, ensalada o cualquier otro acompañamiento de su elección.





GALLETAS CHOCO CHIPS CON HONGO OSTRA ROSADO

Ingredientes:

100 g Azúcar impalpable
250 g Harina
50 g Hongo ostra rosado
deshidratado
1 g Huevos
75 g Mini gotas de chocolate
2 ml Escencia de vainilla
2 g Polvo de hornear
50 g Leche
150 g Mantequilla

Procedimiento:

Para preparar estas deliciosas galletas, comienza cremando la mantequilla con el azúcar impalpable y añadiendo esencia de vainilla.

Después, bate la mezcla y añade el huevo, seguido de las chispas de chocolate y la harina. Continúa batiendo mientras incorporas el hongo ostra convertido en harina y la leche.

Luego, coloca porciones de la mezcla en una bandeja y dales forma de galletas. Hornea en un horno precalentado a 180 °C hasta que estén doradas y listas para disfrutar.





SALSA DE HONGOS OSTRA ROSADOS

Ingredientes:

- 40 g - Hongos ostra rosados
- 15 g - Mantequilla
- 200 ml - Crema de leche
- 30 g - Cebolla perla
- 30 ml - Vino blanco (o rosado)
- 6 g - Sal

Procedimiento:

Primero, corta los hongos ostra en cuadrados y pica finamente la cebolla perla en brunoise.

Calienta una sartén y derrite la mantequilla en ella. Añade la cebolla y sofríela hasta que esté dorada, luego incorpora los hongos ostra y cocina durante 3 minutos. Aumenta el fuego a alto y vierte el vino tinto, dejando que se reduzca.

Agrega la crema de leche y ajusta la sal al gusto. Puedes añadir las especias que prefieras y servir este delicioso acompañamiento con la proteína de tu elección.



6.3.4 Fichas de degustación de la galleta choco chips de hongo ostra rosado.

Ficha para la validación de recetas con hongo ostra rosado

Datos informativos

Nombre del Evaluador: Ronny Soriano

Aspectos a validar: Fase olfativa Fase gustativa Fase visual

Modo de Calificación: 5 (Excelente) 4 (Muy bueno) 3 (Bueno) 2 (Regular) 1 (Malo)

Nombre de la preparación:	Fase olfativa	Fase degustativa	Fase visual	Observaciones
Galletas choco chips con hongo ostra rosado	5	5	5	excelente
Total:				

Firma del evaluador:



Ficha para la validación de recetas con hongo ostra rosado

Datos informativos

Nombre del Evaluador: Lorena Arellano

Aspectos a validar: Fase olfativa Fase gustativa Fase visual

Modo de Calificación: 5 (Excelente) 4 (Muy bueno) 3 (Bueno) 2 (Regular) 1 (Malo)

Nombre de la preparación:	Fase olfativa	Fase degustativa	Fase visual	Observaciones
Galletas choco chips con hongo ostra rosado	5	5	5	OK todo
Total:				

Firma del evaluador:



Ficha para la validación de recetas con hongo ostra rosado

Datos informativos

Nombre del Evaluador:

Juan José Villalobos

Aspectos a validar:

Fase olfativa

Fase gustativa

Fase visual

Modo de Calificación:

5 (Excelente)

4 (Muy bueno)

3 (Bueno)

2 (Regular)

1 (Malo)

Nombre de la preparación:	Fase olfativa	Fase degustativa	Fase visual	Observaciones
Galletas choco chips con hongo ostra rosado	4	4	4	
Total:				

Firma del evaluador:

Juan José Villalobos

7. CONCLUSIONES

- La investigación demostró que, aunque el hongo ostra rosado es poco conocido en Ibarra, tiene un alto potencial de aceptación entre la población cuando se proporciona información adecuada sobre sus beneficios nutricionales y su versatilidad culinaria. El 70% de los encuestados expresaron disposición para incluir el hongo ostra rosado en su dieta una vez familiarizados con sus propiedades y posibles usos en la cocina.
- Los hongos ostra rosados, además de ser una fuente rica en proteínas y vitaminas, son valorados por su capacidad para mejorar la salud y el bienestar. Estos hongos pueden integrarse en una variedad de preparaciones culinarias, tanto tradicionales como innovadoras, aportando sabor, textura y valor nutricional significativo a las comidas.
- El cultivo de hongos ostra rosados en Ibarra es viable debido a las condiciones climáticas y ambientales favorables de la región. La producción puede ser sostenida tanto a pequeña como a gran escala, proporcionando una fuente local de hongos frescos que pueden comercializarse en mercados locales y a través de plataformas en línea.
- En respuesta a la primera pregunta de investigación: ¿Cuál es el valor nutricional del hongo ostra rosado?, se identificó que este hongo posee un alto valor nutricional, con 57-61% de carbohidratos, 26% de proteína, 11.9% de fibra y 0.9-1.8% de grasas en su peso seco. Contiene vitaminas B1, B12, C y minerales como potasio, fósforo y calcio. Libre de pesticidas, su consumo podría actuar como inmunoregulador y antitumoral, mejorando enfermedades como el cáncer.
- En respuesta a la segunda pregunta: ¿Qué recetas pueden desarrollarse utilizando diferentes técnicas de cocción para hacer el hongo ostra rosado más atractivo para los habitantes de Ibarra?, se definieron 12 recetas: ceviche, hongos apanados, salsa de hongos, pizza, salteado con mix de mariscos, lasagna, sopa de vegetales, parrillada, helado, galletas y stroganoff de res.

- Finalmente, la última pregunta fue: ¿Cómo se puede diseñar un recetario que sea accesible y relevante para la población de Ibarra, fomentando así el consumo del hongo ostra rosado? La respuesta se basó en los gustos de los encuestados quienes prefieren obtenerlo de forma digital, por ello, se añadió un código QR que facilite su difusión.

8. RECOMENDACIONES

- Interesarse más e investigar acerca del uso del hongo ostra rosado dentro de la gastronomía y cómo aplicarlo en diferentes platillos, así como otros productos autóctonos del territorio nacional, repotenciando su uso y de esta manera conservando y fortaleciendo la identidad cultural del Ecuador.
- Animar a la ciudadanía en general a emplear con mayor frecuencia el hongo ostra rosado no solo como un ingrediente ocasional, sino integrándolo de forma habitual en alguna dieta o ya sea en sus preparaciones culinarias, utilizando las recetas presentadas en la investigación, u otras de su propia creación.
- Continuar desarrollando y promoviendo recetarios que integren el hongo ostra rosado u otros alimentos saludables en la cocina tradicional y moderna. Al facilitar recetas fáciles de seguir y accesibles para todos, se puede fomentar el uso de estos hongos en la dieta diaria y a su vez, mejorando la variedad y la calidad nutricional de las comidas.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armendáriz, J. (2011). Pre elaboración y conservación de los alimentos. Madrid. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/701609285/Preelaboracion-y-Conservacion-de-Los-Alimentos-2-%C2%AA-Edicion-nodrm-OCR>
- Chóez, A. (2014) “Propuesta gastronómica, a base de hongos ostra (*pleurotus ostreatus*) para promover el consumo, Riobamba 2014”. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/10267/1/84T00368.pdf>
- Ortiz, A. (2020) “Propuesta gastronómica para el manejo del hongo ostra (*Pleurotus Ostreatus*) para su utilización en la cocina, Riobamba 2019.” Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/14191/1/84T00660.pdf>
- Fernández, M.V.; Pildaín, M.B.; Barroetaveña, C. (2021) Caracterización del estado del arte, uso y agregado de valor del recurso hongos comestibles en el sector gastronómico de la cordillera de Chubut. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/864/86469002007/html/>
- Vélez, Y.; Robles S. (2020) Comparación nutricional de hongos comestibles de los géneros *pleurotus* y *suillus*. Obtenido de https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UG_faf0e593e862501ebbd1c8fc04bf9fb1
- Romero, D. (2017) “Cultivo de hongos *pleurotus* utilizando como sustrato residuos agrícolas y agroindustriales”. Obtenido de https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UG_c975cf5172dfd9783e6832a459372ac
- Albán, L. (2018). Cultivo del hongo ostra (*Pleurotus ostreatus*) en tres tipos de residuos de la madera de bolaina blanca (*Guazuma crinita*). Obtenido de <https://repositorio.lamolina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12996/3183/alban-marquez-lissete.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Motenegro, E. (2016). Cocina Tradicional Ecuatoriana. Obtenido de <https://www.studocu.com/ec/document/instituto-superior-tecnologico-luis-a-martinez/bioquimica/129102-give/34727488>
- Pineda Insuas, J., Soto Arroyave, C., Santiago Vispo, N., Ponce Vásquez, C., & Reyes Lara, G. (2015) Selección de cepas nativas ecuatorianas del hongo ostra (*Pleurotus ostreatus*) con fines industriales. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/281068003_Seleccion_de_cepas_nativas_ecuatorianas_del_hongo_ostra_Pleurotus_ostreatus_con_fines_industriales

Velasco, D.; Ponce de León, Y. (2019) “Usos culinarios y características organolépticas del hongo silvestre comestible: *Suillus luteus* en Pampallacta, región Cusco”.

Obtenido de

<https://core.ac.uk/download/pdf/270179889.pdf>

Álvarez, M.; Vega, A. (2010) Aceptación y apreciación de hongos comestibles *Pleurotus djamor* por expertos de cocina internacional y su perspectiva de comercialización en restaurantes de hoteles de Panamá. Obtenido de

<https://jadimike.unachi.ac.pa/bitstream/handle/123456789/68/dra%20Aracelly%206.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

10. ANEXOS

10.1 Guion de preguntas de encuestas y entrevistas



INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN

Cuestionario de encuestas dirigido a habitantes de la ciudad de Ibarra

Esta encuesta está dirigida a personas de la ciudad de Ibarra cuyo objetivo es recopilar información sobre las preferencias y crear una oferta gastronómica a través de un recetario para el aprovechamiento del hongo ostra rosado y aumentar su uso y consumo.

Datos:

Nombre:

Edad:

- 18-26
- 27-33
- 33-39
- 40-50
- Mas de 51

Ocupación:

- Estudiante
- Profesional
- Empleado público
- Empleado privado
- Comerciante
- Otro (especificar)

Preguntas de encuesta:

1. **¿Conoce sobre el hongo ostra rosado y sus diferentes preparaciones culinarias?**
 - a) Si
 - b) No

2. **¿Le gustaría conocer o aprender a preparar diferentes platos con el hongo ostra rosado?**
 - a) Si
 - b) Talvez
 - c) No

3. **¿En qué tipos de preparaciones considera que se puede usar el hongo ostra?**
 - a) Vegetarianas
 - b) Ensaladas
 - c) Plato principal
 - c) Salsas
 - d) Rellenos
 - d) Todas las anteriores

4. **¿Cuál es su opinión acerca de la propuesta de desarrollar un recetario que incorpore el hongo ostra rosado como ingrediente principal?**
 - a) Me parece bien
 - b) Indiferente
 - c) No estoy de acuerdo

5. **¿Estaría usted dispuesto a explorar nuevas recetas si el hongo ostra rosado estuviera fácilmente disponible en los mercados locales?**
 - a) Si
 - b) Probablemente
 - c) No

6. **¿Qué tipo de información le gustaría recibir sobre el hongo ostra rosado para animarse a incluirlo en su dieta?**
- a) Información nutricional
 - b) Recetas y preparaciones
 - c) Métodos de conservación y almacenamiento
 - d) Todo lo anterior
7. **¿Qué tipo de platos le gustaría ver en el recetario que incluya el hongo ostra rosado como ingrediente principal?**
- a) Entradas
 - b) Platos principales
 - c) Guarniciones y acompañamientos
 - d) Todas las anteriores
8. **¿Le gustaría tener acceso a un recetario especializado que le guíe paso a paso sobre las técnicas de cocción que se le puede aplicar al hongo ostra?**
- a) Sí, me interesa
 - b) Sería útil, me ayudaría a saber mas
 - c) No estoy seguro
9. **¿En qué formato le gustaría obtener el recetario especializado sobre los hongos ostra rosados?**
- a) Recetario físico
 - b) Recetario digital
 - c) PDF descargable
10. **¿Cómo valoraría al hongo ostra rosado como ingrediente versátil en la preparación de diferentes platos?**
- a) Bueno
 - b) Regular
 - c) Malo

Entrevista



INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN

Guion de entrevistas

Esta entrevista está dirigida a profesionales en la gastronomía, así como a personas con conocimientos en el cultivo y producción de hongos ostra, con el objetivo de recopilar información detallada, incluyendo su valor nutricional y técnicas de preparación en la cocina, lo cual servirá para desarrollar una variedad de recetas utilizando diferentes métodos de cocción para explorar y analizar sus características culinarias.

Datos:

Nombre:

Edad:

Genero:

- Masculino
- Femenino

Preguntas de entrevista a un profesional de gastronomía:

1. ¿En qué tipo de preparaciones ha utilizado el hongo ostra rosado y con qué ingredientes se podría complementar armoniosamente?
2. ¿Utiliza con frecuencia el hongo ostra rosado en la elaboración de sus preparaciones?
3. ¿Qué tipos de cocción recomienda utilizar para este ingrediente y que consejo podría dar para mejorar su conservación?
4. ¿Podría mencionar algunos aspectos interesantes en el uso de este tipo de ingrediente?
5. ¿Cuáles han sido los resultados o experiencias que ha tenido al utilizar este producto?

Preguntas de entrevista a un productor o cultivador de hongos ostra:

1. ¿Cuál es el proceso de cultivo del hongo ostra rosado y cuáles son las cantidades que normalmente que se producen?
2. ¿En qué regiones o áreas se cultiva principalmente el hongo ostra rosado, y cuál es la época del año más adecuada para su cultivo?
3. ¿Qué requisitos y condiciones son necesarios para el cultivo del hongo ostra rosado, y cuál es el proceso de cosecha?
4. ¿Cuáles son las características y especificaciones más relevantes del producto final del hongo ostra rosado?
5. ¿Dónde se pueden adquirir los productos cultivados y cree que se pueda fomentar el cultivo casero de hongos ostra rosado en entornos urbanos o domésticos?

RECETA ESTÁNDAR # 2

NOMBRE DEL PLATO: Huevos revueltos con hongo ostra rosado					Porción Estándar (g.): 147,0	No-PAX:	1
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO		
20	g	Hongo ostra rosado	0,0143	0,2863			
100	g	Huevos	0,003	0,3000			
15	g	Cebolla perla	0,0022	0,0330			
10	g	Mantequilla	0,008	0,0800			
2	g	Sal	0,0008	0,0016			
COSTO TOTAL:				0,70	PROCEDIMIENTO 1. Cortar los hongos ostra en cuadrados, la cebolla perla en brunoise 2. Calentar el sartén y agregar la mantequilla hasta que se derrita 3. Dorar la cebolla perla, seguidamente agregar los hongos ostra 4. Agregar el huevo y revolver hasta el punto deseado 5. Rectificar con sal 6. Se puede agregar una cucharada de leche para mas cremosidad y acompañar con lo que mas guste		
COSTO PORCIÓN:				0,70098326			
ÁREA			TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)			Otro	
FRÍA ☐ CALIENTE ☒			5 15 20 30 45 60 H.			H.	
GRADO DE DIFICULTAD:			Baja ☒ Media ☐ Alta ☐				
INSTRUMENTACIÓN							
Gramera		Sartén					
Tabla		Cuchareta					
Bowl							
Cuchillo							
NOMBRE DEL DOCENTE: Ronny Soriano			NOMBRE DEL ALUMNO: Michael Cano				

RECETA ESTÁNDAR # 3

NOMBRE DEL PLATO: Pizza de hongos ostra rosados vegetariana					Porción Estándar (g.): 415,0	No-PAX:	1
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO		
30	g	Hongo ostra rosado	0,0143	0,4295			
30	g	Pimiento rojo	0,0025	0,0750			
30	g	Pimiento verde	0,0017	0,0500			
30	g	Cebolla perla	0,0022	0,0661			
45	g	Pasta de tomate	0,0029	0,1294			
200	g	Masa de pizza (pre elaborada)	0,0043	0,8571			
50	g	Queso mozzarella	0,0125	0,6250			
COSTO TOTAL:				2,23	PROCEDIMIENTO 1. Cortar el hongo ostra en cuadrados, los pimientos y cebolla en rodajas delgadas 2. Precalentar el horno a 180 °C 3. Ravar el queso 4. Armar la pizza en la masa pre elaborada, primero untando la pasta de tomate 5. Colocar los demas ingredientes, pimientos, cebolla y hongos ostra 6. Agregar el queso y llevar al horno por 25 minutos hasta que el queso gratine		
COSTO PORCIÓN:				2,232112571			
ÁREA			TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)			Otro	
FRÍA ☐ CALIENTE ☒			5 15 20 30 45 60 H.			H.	
GRADO DE DIFICULTAD:			Baja ☒ Media ☐ Alta ☐				
INSTRUMENTACIÓN							
Gramera		Cuchareta					
Tabla		Bandeja para pizza					
Bowl							
Cuchillo							
NOMBRE DEL DOCENTE: Ronny Soriano			NOMBRE DEL ALUMNO: Michael Cano				



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS
TURÍSTICAS Y HOTELERAS
"GESTURH"

CODIGO: GREC002

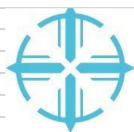
CARRERA:

Hotelería ☐

Gastronomía ☒

RECETA ESTÁNDAR # 4

NOMBRE DEL PLATO: Ceviche de hongo ostra rosado				Porción Estándar (g.): 328,0	No-PAX: 1
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
50	g	Hongo ostra rosado	0,0143	0,7159	
15	g	Pimiento verde	0,0017	0,0250	
15	g	Pimiento rojo	0,0025	0,0375	
15	g	Pimiento amarillo	0,0025	0,0375	
150	g	Tomate	0,0013	0,1875	
50	g	Cebolla paiteña	0,0013	0,0625	
20	g	Limón	0,0033	0,0667	
5	g	Culantro	0,002	0,0100	
8	g	Sal	0,0008	0,0064	
			COSTO TOTAL:	1,15	
			COSTO PORCIÓN:	1,148925698	
PROCEDIMIENTO					
1. Cortar los hongos ostra en cuadrados, los pimientos y cebolla en brunoise			ÁREA: FRÍA ☐ CALIENTE ☐		
2. Sacar la semilla al tomate, seguidamente licuar la semilla con la mitad de la pulpa			TIEMPO PREPARACIÓN (minutos): 5 ☐ 15 ☐ 20 ☒ 30 ☐ 45 ☐ 60 ☐ Otro ☐ H.		
3. Cortar el restante de tomate en brunoise			GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐		
4. Sacar el zumo de limón			INSTRUMENTACIÓN		
5. En un bowl mezclar todos los ingredientes cortados, el zumo de limón y el tomate licuado					
6. Añadir sal al gusto y picar finamente culantro					
7. Servir en un plato y acompañar con chifle o con lo que mas guste					
			Gramera	Tabla	Cacerola
			Licuada		Colador
			Bowl		Cuchillo
NOMBRE DEL DOCENTE: Ronny Soriano			NOMBRE DEL ALUMNO: Michael Cano		



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS
TURÍSTICAS Y HOTELERAS
"GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:

Hotelería ☐

Gastronomía ☒

RECETA ESTÁNDAR # 5

NOMBRE DEL PLATO: Salteado de hongo ostra con mix de mariscos				Porción Estándar (g.): 280,0	No-PAX: 1
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
50	g	Hongo ostra rosado	0,0143	0,7159	
200	g	Mix de mariscos (camaron, pulpo, pescado, calamar)	0,009361233	1,8722	
30	g	Salsa de ostras	0,0115	0,3435	
			COSTO TOTAL:	2,93	
			COSTO PORCIÓN:	2,931605727	
PROCEDIMIENTO					
1. Cortar los hongos ostra en cuadrados			ÁREA: FRÍA ☐ CALIENTE ☒		
2. En un wok o sartén a fuego algo poner un poco de aceite			TIEMPO PREPARACIÓN (minutos): 5 ☐ 10 ☒ 20 ☐ 30 ☐ 45 ☐ 60 ☐ Otro ☐ H.		
3. Saltear el mix de mariscos, por 2 minutos			GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐		
4. Agregar los hongos ostra rosados y seguir salteando			INSTRUMENTACIÓN		
5. Agregar la salsa de ostras					
6. Rectificar con sal y se puede acompañar con lo que mas guste					
			Gramera		Wok
			Cuchillo		Tabla
			Bowl		Cuchareta
NOMBRE DEL DOCENTE: Ronny Soriano			NOMBRE DEL ALUMNO: Michael Cano		

•

--	--

[illegible][illegible]

		ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"		CODIGO: GREC002 CARRERA: Hotelería ☐ Gastronomía ☒	
RECETA ESTÁNDAR # 10					
NOMBRE DEL PLATO: Helado de hongo ostra				Porción Estándar (g.): 240,0	No-PAX: 1
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
15	g	Hongo ostra rosado deshidratado	0,0143	0,2148	
150	g	Crema de leche	0,0050	0,7500	
15	g	Ajonjolí	0,0040	0,0600	
50	g	Azúcar	0,0012	0,0595	
10	g	Mantequilla	0,0080	0,0800	
			COSTO TOTAL:	1,16	
			COSTO PORCIÓN:	1,164257709	
PROCEDIMIENTO			ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ☐		TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 15 20 30 45 60 8 H.
1. Licuar el hongo ostra deshidratado hasta obtener consistencia de harina			GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☐ Media ☒ Alta ☐		
2. En un sartén dorar el ajonjolí con mantequilla, dejar enfriar y licuar hasta obtener una pasta					
3. En un bowl añadir la crema de leche y el azúcar hasta que se formen picos					
4. Agregar la pasta de ajonjolí y la harina de hongo ostra rosado en el bowl hasta que se incorporen los sabores y llevar a refrigeración por lo mínimo 8 horas					
5. Una vez sólido el helado emplatar con galletas, frutas o algún acompañante que mas guste					
			INSTRUMENTACIÓN		
			Cámara ☐ Sartén ☐ Licuadora ☐ Batidora ☐ Bowl ☐		
NOMBRE DEL DOCENTE: Ronny Soriano			NOMBRE DEL ALUMNO: Michael Cano		

		ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"		CODIGO: GREC002 CARRERA: Hotelería ☐ Gastronomía ☒	
RECETA ESTÁNDAR #11					
NOMBRE DEL PLATO: Strogonoff de res con hongos ostra				Porción Estándar (g.): 352,0	No-PAX: 1
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
50	g	Hongo ostra rosado	0,0143	0,7159	
150	g	Lomo de res	0,00971	1,4565	
80	g	Crema de leche	0,0022	0,1762	
30	g	Vino tinto	0,0107	0,3224	
30	g	Cebolla perla	0,0050	0,1485	
9	g	Sal	0,0008	0,0072	
3	g	Perejil	0,0020	0,0060	
			COSTO TOTAL:	2,83	
			COSTO PORCIÓN:	2,832670485	
PROCEDIMIENTO			ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ☒		TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 15 20 30 45 60 20 H.
1. Cortar en tiras medianas la carne de res, de igual manera el hongo ostra y reservar			GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐		
2. Cortar la cebolla perla en brunoise y el perejil picar finamente					
3. En un sartén agregar poco aceite y dorar la cebolla, agregar las tiras de carne junto con sal					
4. Una vez sellada la carne agregar el hongo ostra junto con vino tinto y dejar que se evapore el alcohol					
5. Añadir la crema de leche y perejil					
6. Rectificar sabores y emplatar junto con fideos, ensalada o algun acompañante que mas guste			INSTRUMENTACIÓN		
			Cámara ☐ Tabla ☐ Sartén ☐ Cuchareta ☐ Cuchillo ☐ Bowl ☐		
NOMBRE DEL DOCENTE: Ronny Soriano			NOMBRE DEL ALUMNO: Michael Cano		

NOMBRE DEL PLATO: Galletas choco chips con Hongo ostra rosado

Porción Estándar (g.):

32,0

No-PAX:

15

[illegible]

PROCEDIMIENTO

AREA

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)

Otro

1. Crear mantequilla mas azucar impalpable y añadir esencia de vainilla

FRÍA ☐

CALIENTE

5

15

--	--	--

2

30

60

	H
--	---

2. Batir y agregar el huevo, seguidamente las chispas de chocolate, harina

Page 5 of 5

15

20

10

60

11

3. Seguir batiendo y agregar el hongo ostra echo harina y leche

GRADO DE DIFICULTAD:

Baja (

○

Media

Alt

○

4. En una lata poner la mezcla y dar forma de galleta y llevar al horno precalentado a 180 °C

INSTRUMENTACIÓN

	Bowl
--	------

Bandeja

Batidora

Espatula

NOMBRE DEL DOCENTE:	Ronny Soriano
---------------------	---------------

NOMBRE DEL ALUMNO:	
--------------------	--

Michael Cano

10.3 Link y código QR del recetario

https://www.canva.com/design/DAGIQ0MPhGs/34AspkscC_w0ISzMQ88cUw/edit?utm_content=DAGIQ0MPhGs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

