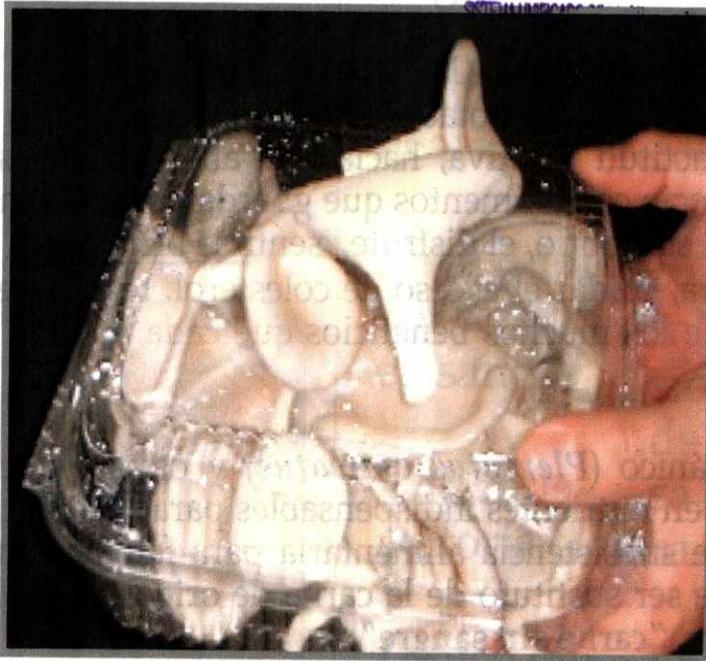


JUL 2007

PRODUCCION DE HONGOS COMESTIBLES OSTRA

(*Pleurotus ostreatus*)



AV/0877

Mayo, 2007

INTRODUCCION

El **Ministerio de Agricultura de Aserri**, determinó la necesidad de que varias mujeres vinculadas a lo rural se organicen y consoliden en una asociación, a través de la cual se fortalezcan como capital humano en la adopción de la tecnología productora de hongos orgánicos. En el 2 006, el MAG, concretó la creación de AMEC (Asociación de Mujeres Emprendedoras de Cedral de Aserri), además, formuló y colaboró en la consecución de apoyo económico para la construcción del módulo e implementación de la actividad productora de hongos orgánicos, a partir de abril del 2 007.

AMEC es un grupo de mujeres con deseos de superación asociados a su vida familiar, que participan en la toma de las decisiones, para disponer de medios y recursos que las potencialice y convierta en una asociación con capacidad de incorporarse a un mercado exigente y competitivo.

IMPORTANCIA DEL HONGO

Desde los años 70, se ha notado en todo el mundo una creciente y generalizada actitud positiva, hacia una alimentación sana, balanceada y en asocio con alimentos que guardan efecto beneficioso para la salud. El equilibrio, el disfrute, sentirse bien tanto por dentro como por fuera, cuidar el exceso de colesterol, tener huesos fuertes, son algunas de los muchos beneficios que cada día son más buscados.

El hongo orgánico (*Pleurotus ostreatus*) y otras especies, son un producto rico en nutrientes indispensables para la salud humana. Es una opción de subsistencia alimentaria para familias rurales, porque le permite ser sustituto de la carne de origen animal. De ahí su nuevo, nombre, "**carne sin sangre**".

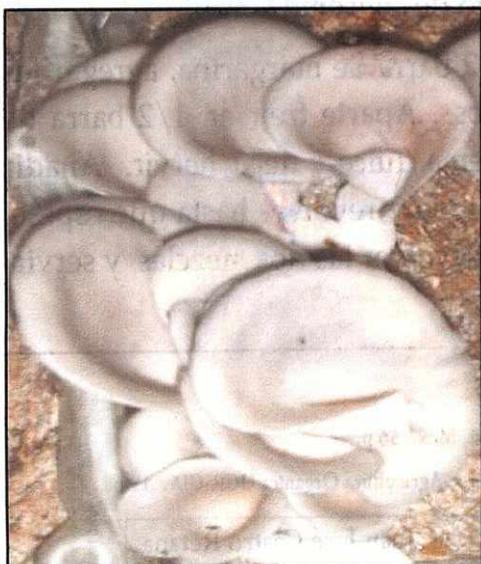
La producción de hongos orgánicos comestibles, es una manera de aprovechar subproductos disponibles de otras actividades agrícolas para obtener otra fuente de alimentación. Además, es fuente secundaria de ingresos, para mejorar el nivel de vida de las productoras.

Contenido 100
materia seca

Potasio	93,7 mg
Fósforo	1,3 mg
Tiamina	4,7 mg
Riboflavina	4,7 mg
Niacina	108 mg
Ac. Ascórbico	144 mg

% por peso seco

Grasa	1.0-2,2 %
Carbohidratos	55-81%
Proteínas	10-30%



BENEFICIOS MEDICINALES

- Antitumorales
- Inmunomodulador
- Reducción del colesterol
- Antiviral
- Regulador de presión sanguínea.
- Antibacterial
- Antiarterosclerótica
- Regulador del azúcar en sangre
- Inhibe lesiones de mucosa gástrica
- Antiinflamatoria
- Tónico del sistema nervioso
- Energizante

RECETAS:

ENSALADA DE HONGOS:

INGREDIENTES:

250 gramos de hongos

125 gramos de jamón

1 huevo duro

2 cucharadas de mayonesa

1 cucharada de extracto de carne
(consomé de res disuelto en media)

taza de agua caliente

2 cucharadas de vinagre

1 cucharadita rasa de azúcar

Pimienta negra al gusto

Preparación: Los hongos lavados y partidos se pasan rápidamente por mantequilla hirviendo. El jamón se pica y se revuelve con los hongos. Se revuelve la mayonesa con el caldo y el vinagre, azúcar y el huevo picado y se le ponen los hongos. Antes de servir se agrega la pimienta

BOCA DE HONGOS OSTRA

INGREDIENTES:

1 crema dulce

1 barra de margarina

1 cebolla mediana

1 cucharada de vino blanco

250 gramos de Hongos Ostra

1 cucharada de crema de hongos

Sal y pimienta al gusto

1/4 de taza de agua

1 cubito de consomé

Preparación: Freír 1/2 cebolla picada en 1/2 barra de margarina, agregar los hongos picados y dejar hervir por 5 minutos. Aparte freír en 1/2 barra de margarina, 1/2 cebolla picada, agregar la crema dulce y dejar hervir. Añadir la crema de hongos disuelta en 1/4 taza de agua y revolver hasta que espese. Agregar el vino blanco, la sal y la pimienta. Revolver las dos mezclas y servir las caliente sobre tostadas

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

1. Gaitan-Hernandez, et al. 2 002. Manual practico cultivo zetas. Veracruz, Mex. 56 p.
2. UCR/CONICIT. 2 006. Cultivo *Pleurotus ostreatus*. Capacitación: Programa Agricultura Organica UCR-CIA. 19 p.

Responsables: Ing. Zobeida Sánchez Cascante – M.Sc. Juan José Castro Retana
MAG/Aserrí, tel. 230-6211