

Hongos



Comestibles...y Saludables



00211003



GOBIERNO DE CHILE
CONICYT
FONDEF



"Salteado de Ostra Rey en cajitas de pan"

Las cajitas se preparan con rebanadas de pan de molde grande a las cuales se les corta un cuadrado central . Luego estas cajitas se fríen hasta quedar levemente doradas. Se fríen cebollas finamente picadas. Los hongos se lavan y se secan suavemente con un paño (el tallo tiene una textura blanda y es de sabor muy agradable por lo que también pueden ser utilizados). Luego se pican en trocitos de tamaño medio y se saltean junto con las cebollas ya fritas y trocitos de pimentón. Toda la mezcla se saltea durante 10 a 12 minutos, a fuego medio, siempre revolviendo, tratando

de que ellos no pierdan su textura original. Mientras se sofríen, se les agrega sal y condimentos a gusto.

Al momento de servir se vierten pociones de este salteado en el centro de las cajitas de pan. Decore esparciendo sobre ella perejil o cilantro finamente picado.



Propiedades Medicinales

Ostra Rey:

- Previene el cáncer de colon
- Mejora funciones intestinales (digestión)
- Ayuda contra desórdenes gastrointestinales

Oreja de Judas

- Elimina parásitos intestinales
- Previene las hemorroides
- Anticoagulante
- Efecto hipoglicémico
- Efecto antitumoral

"Panqueques reellenos con salteado de verduras y Ostra Rey"

Primero preparar una masa para panqueques y reservar. Saltear cebolla, pimentón rojo y verduras a elección. Luego de cocinar por 5 minutos incorporar Ostra Rey picado y sazonar a gusto, dejar cocinar

por 5 minutos. Finalmente hacer los panqueques e inmediatamente reellenarlos con el salteado envolviendo firmemente para luego cortar en trozos iguales y servir.



"Quenelles de carne y Ostra Rey"

Sofreír cebolla picada y pimentón rojo y verde en cubitos pequeños. Luego de saltear por 5 minutos, agregar Ostra Rey picado finamente, sazonar con sal, pimienta y un poco de ajo, dejar esta mezcla cocinar por 5 minutos. Una vez fría esta mezcla

incorporar carne molida cruda y perejil picado fino, mezclar y formar los quenelles. Una vez formados cocinar a fuego lento en salsa de carne hasta que estén bien cocidos. Finalmente servir calientes bañados en la misma salsa.



Procesos de c características Judas y de



Fresco



Salmuerado



Congelado



Deshidratado

Características sensoriales de la Oreja de Judas

Hongo de forma petaliforme similar a una oreja y de color

blanco. Textura gelatinosa, firme, similar a un alga. Sabor y aroma muy suave.

Conservación y de la Oreja de el Ostra Rey



Fresco



Salmuerado



Congelado



Deshidratado

Características sensoriales del Ostra Rey

Hongo con sombrero color
café claro y tallo blanco.

Textura firme, carnosa y suave.
Sabor intenso y persistente.
Aroma levemente
almendrado.

"Guiso de Oreja de Judas sobre medallones de congrio frito"

Para hidratar las Orejas de Judas, se dejan en agua durante seis horas y luego de esto se remueve el agua, se lavan y secan ligeramente con un paño antes de su preparación.

Freír cebolla finamente picada y ajo picado a gusto. Cuando la cebolla ya esté algo dorada, incorporar trocitos de pimentón, revolviendo ligeramente. Sobre esta mezcla se vierten las Orejas de Judas y se fríen durante 10 a 12 minutos a fuego medio, sazonando a gusto, tratando que no pierdan su textura ni su color original. Luego se vierten porciones de guiso

sobre platos que ya contienen medallones de congrio previamente cocidos y sazonados a la plancha. Para decorar, agregue curry y ají de color sobre los medallones de congrio, y entre ellos trocitos de lechuga. Al momento de servirlo, esparza perejil o cilantro finamente picado.



Propiedades Nutricionales del Ostra Rey y la Oreja de Judas

- Fuente importante de proteínas
- No contiene grasas saturadas, por lo tanto es libre de colesterol.
- Alto contenido en fibra dietaria
- Bajo contenido en calorías
- Bajo contenido en sodio
- Muy altos contenidos de selenio y zinc, minerales esenciales para crecimiento y mantenimiento del organismo
- Alto contenido de vitamina B, particularmente riboflavina, niacina y ácido fólico, escasos en los alimentos.



"Cebiche de Oreja de Judas"

Primero hidratar las Orejas de Judas por 3 horas y eliminar el exceso de agua. Luego de esto picar en tiritas muy finas las Orejas de Judas, el pimentón verde, el pimentón rojo y un poco de cebolla. Todos estos ingredientes se mezclan en un recipiente y se

aliñan a gusto y se agrega jugo de limón, se deja reposar por al menos 4 horas y luego de esto se sirve frío.

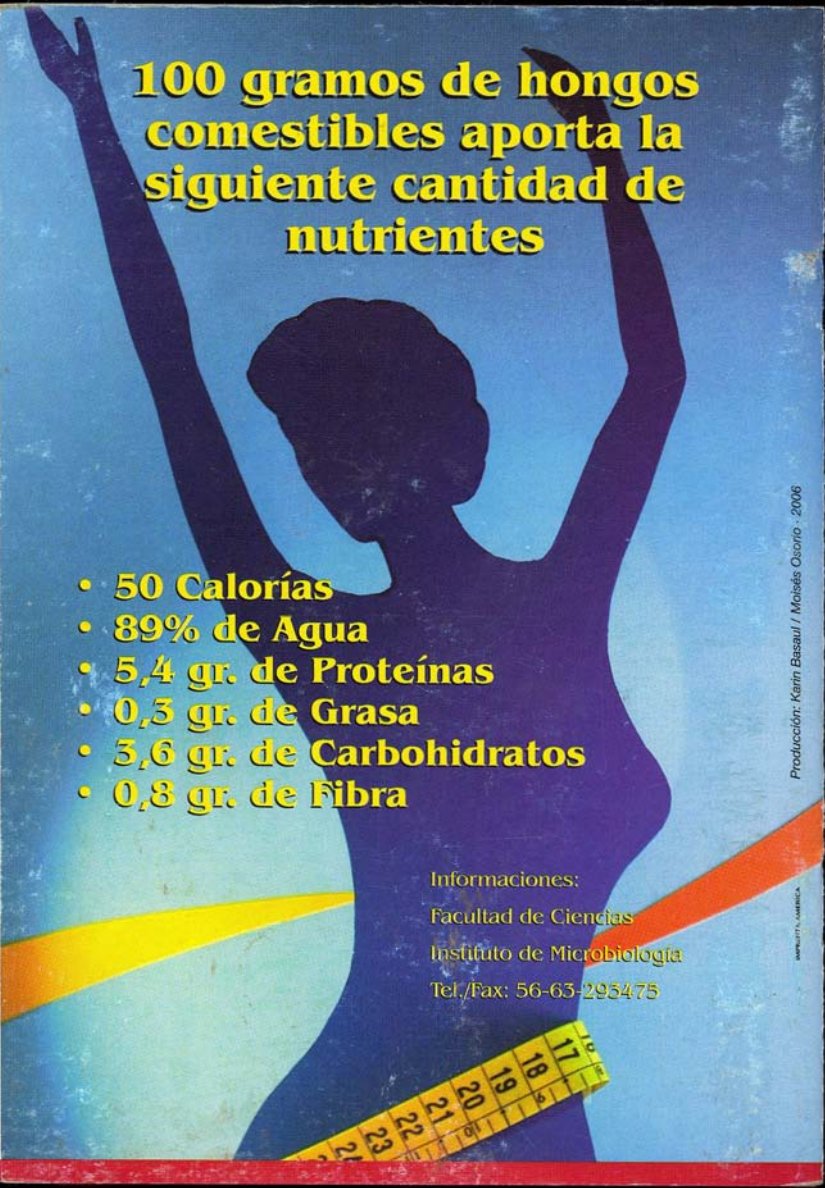
Para decorar se puede utilizar un poco de cilantro o perejil picado.



"Empanaditas de Oreja de Judas"

Prepare masa para empanadas y reserve. Para la preparación de el pino de Oreja de Judas, primeramente se deben hidratar las Orejas en agua fría por 3 horas. Luego picar las Orejas y cebolla. Se fríe la cebolla hasta alcanzar un tono transparente y reservar, mientras se fríe sazonar a gusto. Aparte saltear las Orejas picadas por 10 minutos y sazonar a gusto. Luego de este tiempo se incorporan a las cebollas ya fritas, se mezcla y se deja reposar por 3 horas. Finalmente se forman las unidades y se fríen. No servir muy calientes.



The background of the entire page is a blue gradient. A dark silhouette of a person with their arms raised in a 'V' shape is centered. At the bottom, a yellow measuring tape is shown, partially cut off by the edge. The tape has numbers in black and red, including 17, 18, 19, 20, 21, 22, and 23.

100 gramos de hongos comestibles aporta la siguiente cantidad de nutrientes

- **50 Calorías**
- **89% de Agua**
- **5,4 gr. de Proteínas**
- **0,3 gr. de Grasa**
- **3,6 gr. de Carbohidratos**
- **0,8 gr. de Fibra**

Informaciones:

Facultad de Ciencias

Instituto de Microbiología

Tel./Fax: 56-63-295475