



Amisacho se enfoca en el cultivo de Hongos Gourmet como una forma de proporcionar alimentos seguros, altamente saludables y sabrosos, a través de prácticas en convivencia armónica con el medio ambiente; diversificando la dieta Amazónica y promoviendo una cultura de autoabastecimiento y conexión con el entorno contribuyendo de esta forma a la Soberanía Alimentaria.

## CONTACTOS

Dirección: Pozo 26 vía aeropuerto  
info@amisacho.com  
Celular: 096-810-6977  
facebook - amisacho  
www.amisacho.com  
Lago Agrío - Ecuador

**SALUDABLES  
SABROSOS  
SOSTENIBLES**



# RECETARIO AMAZÓNICO A BASE DE HONGOS GOURMET



## HONGOS OSTRA

*(Pleurotus ostreatus)*

Son un sano alimento gourmet y orgánico que se puede encontrar en casi todos los lados del mundo y son uno de los hongos (setas) más fáciles para cultivar en el hogar. Han sido parte del mundo culinario por miles de años, no solamente por ser muy deliciosos sino también por sus altos valores nutricionales, su alta cantidad de proteínas, vitaminas, fibras, y además de varias propiedades medicinales.



## VALOR NUTRICIONAL

Los hongos ostras son una comida ideal para personas que buscan una dieta saludable. Hay muchos estudios que demuestran que los hongos ostras pueden combatir diferentes enfermedades y mantener el equilibrio y la inmunidad en el cuerpo.



Los hongos ostra son una alta fuente de:

- Proteína y fibra
- Hierro, zinc, potasio
- Fósforo y selenio
- Calcio
- Ácido fólico
- Vitaminas B1, B3, B5 & B12
- Vitamina C y Vitamina D



Los hongos Ostra son:

- Bajos en calorías
- Libres de grasa
- Libres de colesterol
- Libres de gluten
- Muy bajos en sodio

**Devolver los conocimientos de la salud al hogar a través de cultivos sanos**

## PREPARACIÓN

La preparación de los hongos no es nada complicada, no se comen crudos, hay que cocinarlos. Por la esterilidad del cultivo, no hay razón para limpiarles con agua antes de cocinar, así se hacen más aguados, pierden sabor y textura. Los hongos son un gran sustituto del pollo, la carne o el pescado. Se pueden incluir en un refrito y después añadirlos a cualquier plato (maito, guatita, estofado, apanados), hervirlos directamente en agua para la base de una sopa, hacer un rico ceviche de hongos o una ensalada fría.

## CONSERVACIÓN

Si necesita guardar hongos por varios días, es importante ponerlos en refrigeración dentro de una bandeja que les permita respirar “circular el aire dentro de la bandeja”, sin tapanlo o el hongo suda y se pudre más rápido.

# AMISACHO





## CEVICHE DE HONGOS

*SIRVE PARA 5 PORCIONES*

### INGREDIENTES

- 454 gr. de hongos ostras cortados en juliana
- 200 ml. de jugo de limón real
- 100 ml. de jugo de naranja
- 100 ml. de salsa de tomate
- 5 tomates
- 2 cebollas paiteñas cortados en juliana
- 2 cucharadas de aceite de su preferencia
- Sal y pimienta, culantro (chillangua) al gusto

### PREPARACIÓN

Cocinar por 5 minutos los hongos enteros en un litro de agua con sal y pimienta negra. Licuar 3 de los tomates, con el jugo de limón y el jugo de naranja, salsa de tomate, aceite y mostaza al gusto. Adicionar los hongos ostras cortados en julianas, 2 tomates en cubos, cebolla en julianas y después sazonar con sal, pimienta y culantro finamente picado.

### ACOMPAÑAMIENTO DEL PLATO

Servir con chifles, canguil, maíz tostado o patacones.

# HONGOS SUDADOS AL BAMBÚ

*SIRVE PARA 5 PORCIONES*

## INGREDIENTES

- 454 gr. de hongos ostras cortados en juliana
- 454 gr. de arroz
- 2 cebollas paiteñas cortados en cubos
- 5 palmitos cortados en rodajas
- Sal, pimienta, cúrcuma, culantro (chillangua) al gusto
- Aceite de su preferencia
- Varios cañutos de bambú

## PREPARACIÓN

Cortar la parte de arriba del cañuto del bambú, dejándolo como un vaso, y la parte cortada se tapa con hojas de bijao o plátano. Combinar el arroz crudo con agua, aceite, hongos, cebolla, palmitos, curcuma, culantro. Meterlo todo dentro del cañuto de bambú, dejándolo 40 minutos cocinando al carbón.

## ACOMPAÑAMIENTO DEL PLATO

Servir con yuca o papa aérea frita, ají negro Siekopai y de bebida chicha de chonta fría.





## HONGOS A LA PARRILLA

*SIRVE PARA 5 PORCIONES*

### INGREDIENTES

- 454 gr. de hongos ostra enteros
- 2 dientes de ajo bien picados
- 2 cucharadas de aceite de su preferencia
- Perejil, culantro (chillangua), ají al gusto
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

Marinar los hongos ostra en un plato con el ajo, el aceite de oliva, el perejil picado, con sal y pimienta. Poner los hongos en una parrilla o sartén a fuego lento por 5 minutos volteándolos y bañándolos continuamente con el aceite.

### ACOMPAÑAMIENTO DEL PLATO

Servir con el sofrito de perejil, pimientón y ajo. Acompañarlos con yuca o papa aérea y/o ensalada verde, y ají negro Siekopai.

# ENCOCADO DE HONGOS

*SIRVE PARA 5 PORCIONES*

## INGREDIENTES

- 454 gr. de hongos ostra cortados en juliana
- 100 ml. de leche de coco
- 250 ml. de agua de la leche de coco
- 1 cebolla paiteña cortado en cubos
- 1 pimienta picado
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de orégano picado
- Una pizca de achiote para el color
- Sal, pimienta, culantro (chillangua)

## PREPARACIÓN

Poner a sofreír en un recipiente pimienta, cebolla, ajo, culantro y orégano hasta que los ingredientes estén cristalizados. Colocar el achiote y sal al gusto. Colocar los hongos cortados en juliana con el agua de la leche de coco sobre el refrito. Dejar hervir unos minutos hasta que se sienta la textura suave de los hongos. Una vez cocidos los hongos, colocar la leche del coco, dejar hervir un minuto.

## ACOMPAÑAMIENTO DEL PLATO

Servir acompañado de patacones y arroz blanco.





## TACO DE CASABE CON HONGOS

*SIRVE PARA 5 PORCIONES*

### INGREDIENTES

- 454 gr. de hongos ostra cortados en juliana
- 1 cebolla paiteña cortado en cubos
- 1 pimiento cortados en juliana
- 2 dientes de ajo bien picados
- 3 Tomates cortados en cubos
- 250 gr. de queso mozzarella
- 2 aguacates
- Tortillas de casabe (de maíz, trigo o chonta)

### PREPARACIÓN

Poner en un refrito de aceite al hongo con cebolla, sal, ajo, pimientos. Calentar la tortilla y aplicar la salsa de aguacate como base con el relleno del refrito encima.

### ACOMPAÑAMIENTO DEL PLATO

Servir con limón, ají negro siekopai, y ensalada de lechuga.

# ARROZ SELVÁTICO DE HONGOS

*SIRVE PARA 5 PORCIONES*

## INGREDIENTES

- 454 gr. de hongos ostra cortados en juliana
- 454 gr. de arroz
- 1 cebolla paiteña cortado en cubos
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- 250 gr. de arvejas
- 2 pimientos cortados en cubos
- 2 zanahorias
- Culantro, (chillangua)
- Aceite de su preferencia
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soya

## PREPARACIÓN

Poner en un refrito de aceite al hongo con cebolla, sal, ajo, pimientos, zanahorias y salsa de soya. Incorporar el arroz que ya ha sido previamente cocido con cúrcuma y se va mezclando con los demás ingredientes del refrito, más las arvejas (previamente cocidas). Con los 4 huevos se los hace un revuelto sazonados con sal y pimienta y agregar al arroz con cebolla blanca, y salsa de soya.

## ACOMPAÑAMIENTO DEL PLATO

Se puede acompañar con ensalada y ají negro Siekopai.





## MAITO DE HONGOS

*SIRVE PARA 5 PORCIONES*

### INGREDIENTES

- 454 gr. de hongos ostra entero o cortados en juliana
- 3 dientes de ajo picado
- 1 cebolla blanca cortado en cubos
- Palmito picado
- Hoja de bijao o de Platanillo
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

Aliñar los hongos con sal y ajo. Dejar reposar algunos minutos con la cebolla blanca y el palmito picado. Sobre la hoja de bijao o platanillo poner una capa de la mezcla. Finalmente envolver en la hoja y cerrar con una piola y colocar a la brasa durante cinco minutos de cada lado.

### ACOMPAÑAMIENTO DEL PLATO

Servir acompañado de limón yuca, plátano cocinado, salsa de cebolla y tomate, ají negro Siekopai.



Amisacho es el antiguo nombre que le dio el pueblo Indígena A'i Kofan a la región de Lago Agrio, nombre que se cambió con la llegada de la extracción petrolera. Amisacho en A'i Kofan significa bosque de caña guadua.



## SOSTENIBILIDAD

Convirtiendo desechos agrícolas a un producto comestible de alta proteína, comparable con la carne, sin deforestar nuestra amazonía preciosa.



## ARTE EDUCATIVO

Abrimos las puertas de Amisacho para que la comunidad pueda involucrarse y lograr autonomía en el cultivo de hongos gourmet.

Cursos ofrecidos en Español e Inglés



## TURISMO ECOLÓGICO

Descubre la biodiversidad amazónica a través de caminatas guiadas por nuestro corredor biológico y laboratorio de producción.

Cursos ofrecidos en Español e Inglés



# AMISACHO



Elaborado por:



En colaboración con:



Con el apoyo de:

