

INFORMAÇÕES SOBRE COGUMELOS COMESTÍVEIS

Daniel Gomes

Eng. Agr., Dr., PqC do Polo Regional Leste Paulista/APTA

daniel.gomes@apta.sp.gov.br

Os cogumelos são utilizados como alimento há muitos séculos. São conhecidas cerca de 2.000 espécies comestíveis, mas apenas 25 delas são comercialmente cultivadas. No Brasil vem se notando crescimento no consumo e, conseqüentemente, na produção e comercialização de cogumelos, fato este que se deve à maior divulgação de seu valor nutritivo e medicinal, bem como pelo preço ter se tornado um pouco mais acessível à população. As principais espécies comestíveis cultivadas no Brasil são Champignon de Paris (*A. bisporus*), o Shiitake (*L. edodes*) e o Shimeji (*Pleurotus* sp).

O cogumelo Champignon de Paris é sem dúvida o mais consumido e sua apresentação mais comum é em conserva, em potes plásticos e ou em copos de vidro.



Figura 1. Cogumelos em conserva em potes plásticos e cogumelos frescos embalados em bandejas de depron cobertas por filme plástico (Imagem arquivo pessoal Dr. Daniel Gomes).

Porém, o consumo *in natura* vem se expandindo muito uma vez que dessa forma são mantidas as características originais de sabor e textura, alteradas no cogumelo em conserva. Possui sabor amadeirado leve, e quando submetido à cocção, seu sabor se

pronuncia. Pode ser consumido de diversas maneiras, cru em saladas e aperitivos, cozido em diversos pratos.

O cogumelo Champignon de Paris fresco deve possuir coloração uniforme branca, firme e com uma superfície brilhante e úmida, e ainda conter muito discretamente algum resíduo de terra de cultivo, mas este não pode comprometer sua aparência ou dar aspecto de sujo ao produto.

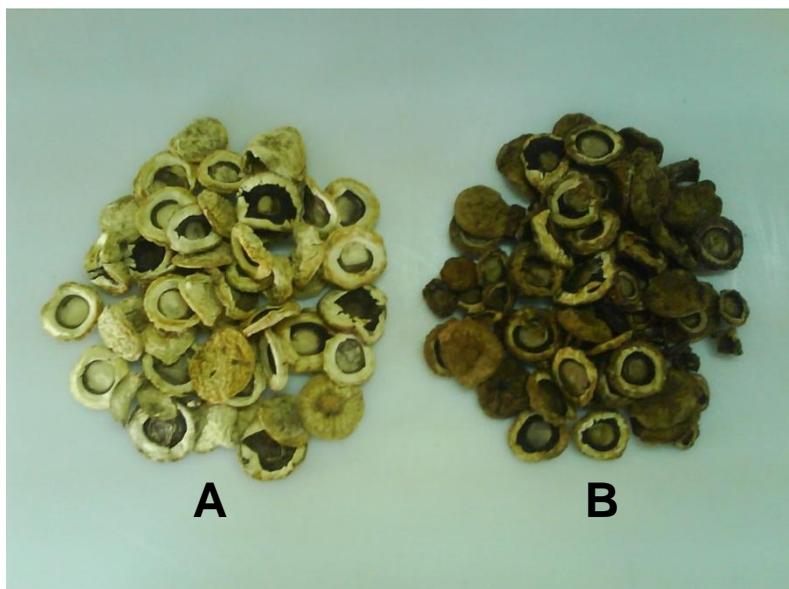


Figura 2. Cogumelo Champignon de Paris desidratado (A) e defumado (B) (Imagem arquivo pessoal Dr. Daniel Gomes)



Figura 3. Cogumelo Champignon de Paris com restos de substratos presos ao seu pé (Imagem arquivo pessoal Dr. Daniel Gomes)

O Shiitake é o segundo cogumelo em consumo no Brasil e sua introdução e disseminação estão ligados à cultura oriental que faz uso há séculos, por acreditar em suas propriedades medicinais. O Shiitake é um cogumelo que possui chapéu marrom escuro de 5 a 12 cm de diâmetro e uma textura macia. É vendido quando o chapéu está completamente aberto, com suas lamelas expostas, diferente do Champignon de Paris que é comercializado fechado, ou como dizem os produtores, em botão.



Figura 4. Cogumelos Shiitake (Imagem arquivo pessoal Dr. Daniel Gomes).

O cogumelo Shiitake possui sabor amadeirado intenso e é influenciado pelo substrato utilizado em seu cultivo. Quando cozido fica com textura de carne macia. Também é muito consumido desidratado, perdendo um pouco em textura. Deve-se evitar comê-lo cru ou mal cozido.



Figura 5. Cogumelos Shiitake fatiados e desidratados (Imagem arquivo pessoal Dr. Daniel Gomes).

O Shimeji está em franca expansão e é o terceiro em consumo no Brasil. Quando tem coloração castanha clara ou acinzentada é chamado de Shimeji negro, possuindo sabor delicado com textura aveludada, porém firme. É um bom acompanhamento de carnes de aves, suínas e frutos do mar. Também possui níveis nutricionais elevados e baixo índice de calorias, o que o torna ideal para dietas.



Figura 6. Cogumelo Shimeji em produção (Imagem arquivo pessoal Dr. Daniel Gomes).

Recomendações gerais

Os cogumelos são delicados e, portanto, é importante evitar danos mecânicos em seu manuseio, especialmente impactos e abrasões que comprometem muito sua qualidade. Eles devem ser estocados em temperaturas de 0 a 5°C, se possível acondicionados em embalagens onde possam respirar e manter sua qualidade por períodos de aproximadamente uma semana. Uma boa sugestão para seu acondicionamento em refrigerador doméstico são os sacos de papel pardo.

Lave os cogumelos frescos somente antes de utilizá-los, pois caso contrário eles escurecerão, ficarão melados e se estragarão.

Como é de conhecimento amplo, nem todo cogumelo é comestível e, por isso, não se deve coletá-los na natureza sem nenhum critério, pois existem algumas espécies extremamente tóxicas e outras até mortais. O consumo de cogumelos tóxicos pode causar desde um leve

mal estar a graves intoxicações, alucinações, sequelas no aparelho digestivo e no sistema nervoso central.

O Polo Leste Paulista realiza pesquisas em agregação de valor a cogumelos, preparando-os desidratados ou defumados, assim como estudos sobre o aproveitamento de partes menos nobres do cogumelo, como a utilização da estipe na produção de farinha e condimento à base de cogumelo. Os projetos de pesquisa contaram com a participação de gastrônomos, os quais desenvolveram receitas com cogumelos aliados a alimentos do dia a dia do brasileiro, estimulando o consumo interno do produto. Foram realizadas também pesquisas sobre a utilização do composto exaurido do cogumelo na adubação orgânica de hortaliças obtendo-se resultados promissores. O composto, além de nutricionalmente compatível com adubos orgânicos, como a cama de frango, possui a vantagem de não ter cheiro, e ser um excelente meio de cultura para o *Trichoderma* sp., agente fúngico com alto potencial de controle biológico de doenças em raízes de plantas cultivadas.

Referências bibliográficas

APRAPI. Visitas técnicas aos produtores de cogumelos *Agaricus bisporus* de Pinhalzinho, 2009.

DAVIS UNIVERSITY. **Post-harvest Technology**, Research Information Center, 2009.

HERSCHDOERFER, S.M. **Quality control in the food industry**. Volumes I-IV.2a. Ed. Academic Press, London, UK. 1987.

ICMSF. **International Commission on Microbiological Specifications for Foods (ICMSF)**, 1998.

JORGE N. **Curvas de secagem de cogumelo *Agaricus bisporus* e avaliação sensorial do produto após diferentes períodos de armazenagem**, 1989.

TAVIERIRA, V. C.; NOVAES, M. R. C. G.. **Consumo de cogumelo na nutrição humana**. Com. Ciências Saúde. 2007;18(4):315-322.