



COGUMELO

Variedades e receitas

Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br





**Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios - Codeagro**

COGUMELO

Variedades e receitas

Organização

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação

José Valverde Machado Filho

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios (APTA) – Pólo Leste Paulista

Equipe técnica

Daniel Gomes – Pesquisador científico

Gastrônomo

Leonardo Guillard de Paiva Lopes

Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (CODEAGRO)

Equipe técnica

Milene Gonçalves Massaro Raimundo – Diretora técnica de divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Nutricionista

Débora Pereira da Silva – Técnica em nutrição

Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Crislene Costa do Nascimento – Estagiária de nutrição

Isabella Marin Tolotti – Estagiária de nutrição

Karin Buschasky Santos – Estagiária de nutrição

Larissa de Oliveira Fernandes – Estagiária de nutrição

Priscila Carneiro – Estagiária de nutrição

Revisão

Jaciara Aparecida Bertasi

Fotografia

Daniel Gomes (diferentes tipos de cogumelo)

Michel Martins da Silva (capa)

Imagens Codeagro

Projeto Gráfico

Márcio Antônio Ebert

Lucas dos Santos - Estagiário de comunicação (apoio)

R153p Raimundo, Milene Gonçalves Massaro
Cogumelo: variedades e receitas / Milene Gonçalves
Massaro Raimundo (org). Michel Reche Beraldo (coord) - São
Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento dos
Agronegócios, 2015.

56p.

ISBN: 978-85-68492-06-2

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

Índice

Introdução	9
O consumo	11
Cogumelos não comestíveis	12
Informação nutricional e propriedade nutracêutica dos cogumelos	13
Diferentes tipos de cogumelos	16
Paris	16
Portobello	17
Shiitake	18
Shimeji	19
Como escolher os cogumelos	20
Como higienizar e armazenar os cogumelos	22
Receitas	23
Abobrinha Recheada com Cogumelos Shiitake e Legumes	25
Batata Rústica	26
Berinjela Recheada com Cogumelos Portobello	27
Bolinhos de Arroz com Cogumelos Portobello	28
Ceviche com Champignon de Paris	29

Índice

Cogumelos com Fettuccine	30
Cogumelos Recheados com Tomate Seco e Castanha de Caju	31
Lasanha de Cogumelos Shiitake e Paris	32
Molho de Champignons de Paris	34
Nhoque com Champignons de Paris e Espinafre	35
Omelete Light com Champignons de Paris	36
Peixe no Papillote com Cogumelos Shimeji	37
Pizza de Portobello	38
Polenta com Ragu de Cogumelos	40
Portobello ao Creme	41
Quiche de Cogumelos Portobello	42
Risoto de Shiitake	43
Sanduíche de Cogumelos Portobello	44
Sopa Creme de Shiitake	46
Tempurá de Shiitake	47
Torta de Champignons de Paris	48
Produção de Cogumelos	50
Referências Bibliográficas	51

A close-up photograph of several white mushrooms in a woven basket. The mushrooms are the primary focus, with some in sharp focus and others blurred in the background. The basket's texture is visible, and the lighting is soft, highlighting the smooth, slightly glistening surface of the mushroom caps.

Introdução

Embora sejam muitas vezes confundidos e preparados como vegetais, os cogumelos são fungos, organismos vivos, capazes de se reproduzir, que não têm raízes, folhas, flores ou sementes. Eles podem ser cultivados, mas também crescem de forma selvagem em muitas regiões.

Existem diversas espécies de cogumelos que são comestíveis e consumidas pelo mundo todo. Atualmente, são conhecidas mais de dez mil, das quais cerca de duas mil são consideradas próprias para consumo e, dentre estas, apenas vinte e cinco são cultivadas comercialmente.

As principais espécies comestíveis cultivadas no Brasil são: Champignon de Paris (*A. bisporus*), o Shiitake (*L. edodes*) e o Shimeji (*Pleurotus spp*).

A tecnologia atual permite produzir e conservar por um período maior os cogumelos. Porém, deve-se dar preferência ao consumo in natura, pois dessa forma são mantidas as características originais de sabor e textura, alteradas no cogumelo em conserva.

No Brasil, não era hábito o consumo desses alimentos. Foi somente na primeira metade do século passado, com a chegada de japoneses e chineses em grande número, que a história do cultivo de cogumelos começou no país e, desde então, o mercado está em constante crescimento, graças à maior divulgação de seu valor nutritivo e nutracêutico e por seu preço ter se tornado mais acessível à população.

Além de serem gastronomicamente apreciados por apresentarem sabor e aroma agradáveis, os cogumelos contêm carboidratos, gorduras, fibras, proteínas, ferro, cálcio, potássio, iodo, fósforo e vitaminas do complexo B. O teor dessa composição química varia conforme a espécie e o substrato utilizado para o cultivo da mesma.

Eles podem ser considerados como alimentos funcionais, devido aos seus benefícios, uma vez que podem ser utilizados na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, câncer e hipercolesterolemia, além de apresentarem propriedades antioxidantes e antibióticas.



O consumo

O consumo brasileiro de cogumelos é baixo, se comparado ao Europeu e, principalmente, ao Asiático. No Brasil, há bem pouco tempo, somente eram encontrados cogumelos secos e em conserva, sendo ainda, a maioria importados. No entanto, com o domínio da tecnologia produtiva e estímulo da pesquisa, o mercado de cogumelos no Brasil começou a disponibilizar o produto fresco, o qual apresenta características superiores e mais nobres, e vem agradando o paladar do consumidor brasileiro.



Cogumelos não comestíveis

Existe uma infinidade de espécies de cogumelos, porém alguns não são indicados para o consumo humano, seja simplesmente por terem paladar ou odor desagradáveis, toxinas alucinógenas, ou mesmo, por serem letais.

Cogumelos não comestíveis são aqueles que fazem mal aos seres humanos, podendo causar desde um simples mal-estar a crises de náuseas, vômito, alucinações, delírios, coma e até morte. Apesar dos cogumelos venenosos serem a minoria, sua identificação é extremamente difícil. Por isso, a coleta de cogumelos na natureza deve ser evitada.

Ao consumidor recomenda-se somente o consumo de cogumelos cultivados, já selecionados, seguros, nutritivos e saborosos.



Informação nutricional e propriedade nutracêutica dos cogumelos

Sobre o aspecto nutricional, os cogumelos são importantes na dieta alimentar, devido à presença de proteínas de alto valor biológico em sua composição, carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B, minerais, e baixa quantidade de gordura.

Estudos mostraram que as propriedades anticancerígenas dos cogumelos não se esgotam. Esses fungos contêm uma série de substâncias benéficas com ação anti-inflamatória, antissenil, antiúlcera, antiviral, antibacteriana e antitumoral, impedindo ou dificultando o aparecimento e crescimento das células cancerígenas. São ricos em um tipo especial de polissacarídeo, as β -glucanas, moléculas que têm propriedades reguladoras do sistema

imunológico, com grande potencial na prevenção do câncer. Além disso, são fibras solúveis, encontradas em maior quantidade no champignon de Paris, no cogumelo Shiitake e, principalmente, no Piedade, que têm ação na redução dos níveis séricos de colesterol.

Os cogumelos também apresentam uma enzima que regula os níveis do hormônio estrogênio no organismo. Sua ação benéfica está na prevenção do câncer de mama, e, nesses casos, os estudos demonstraram que os cogumelos parecem estar associados a uma diminuição significativa de risco, tanto em fase de pré como de pós-menopausa. As espécies de cogumelos que apresentam essas características funcionais são os cogumelos-botão, crimini, portobello reishi e maitake; seguidos de shiitake, chanterelle e cogumelo-botão baby.

Os cogumelos contêm pouca ou nenhuma quantidade de gordura e considerável teor de fósforo, mineral que atua no metabolismo, auxiliando na ativação das vitaminas do complexo B, também presentes nestes alimentos, além de fortalecer ossos e dentes, juntamente com o cálcio. As vitaminas do complexo B são hidrossolúveis, têm funções metabólicas que auxiliam na formação de energia para nosso organismo e assim, utilizam a glicose dos carboidratos, os aminoácidos das proteínas, e os ácidos graxos das gorduras com maior eficiência. Entre outras funções, as vitaminas do complexo B podem diminuir o risco de doença cardiovascular e de doenças genéticas, inclusive o câncer.

Dentre os cogumelos medicinais está o *Agaricus blazei* Murill, também chamado de cogumelo Piedade, que foi descoberto em 1965, na região de Piedade, no Estado de São Paulo. Esse cogumelo despertou interesse de muitos pesquisadores em todo o mundo, particularmente Japão, China, Coréia, Estados Unidos e Brasil, devido suas propriedades nutracêuticas e nutricionais. Os efeitos medicinais desse cogumelo foram estudados inicialmente no Japão, onde descobriram suas propriedades anticancerígenas e seu potencial de ativar o sistema imunológico. Esse cogumelo, muito saboroso e de aroma agradável, é um complemento alimentar, devido à presença de proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais e fibras.

Confira abaixo as propriedades nutricionais de alguns tipos de cogumelos:

**Comparativo dos Valores Nutricionais dos Cogumelos Comestíveis
(100g de cada produto)**

Variedade	Kcal	Proteína	Carboidratos	Gordura	Fibras	Sódio
Shiitake	60	2 g	14 g	0 g	2 g	4 mg
Shimeji	35	3 g	7 g	0 g	2 g	18 mg
Champignon	25	3 g	3 g	0 g	1 g	4 mg
Portobello	25	3 g	2 g	0 g	2 g	6 mg

Fonte: FDA (Food and Drug Administration) - <http://www.fda.gov>

Diferentes tipos de cogumelos



Paris

O Champignon de Paris (*Agaricus bisporus*) é o principal cogumelo cultivado no mundo. Seu cultivo teve início na França, e seu nome 'Paris' pode ser considerado um equívoco, pois foi encontrado em Anjou, atual departamento de Maine-et-Loire, França, mais precisamente na cidade de Saumur.

No Brasil, teve seu cultivo iniciado em 1953, sendo muito popular e tornando-se um clássico na culinária. Seu berço de produção foi a região de Mogi das Cruzes no Estado de São Paulo e, posteriormente, migrando para outras regiões de clima ameno, como a região de Bragança Paulista, hoje uma grande produtora.

O Champignon de Paris é fonte de vitaminas do complexo B e vitamina K, além de conter ferro, cálcio e potássio.

O Champignon de Paris tem diversos tamanhos e maturações, sendo mais comum na forma de botão, tem coloração branca e pode ser consumido *in natura* ou cozido. Seu sabor é suave e adocicado, textura crocante, quando cru e, macia, quando cozido. Em preparações, pode ser utilizado cozido, assado, em saladas, pizzas, omeletes e estrogonofe.

Portobello



O cogumelo Portobello é uma variedade da espécie *Agaricus bisporus*, porém tem uma coloração de castanho-escuro a marrom, e sabor mais acentuado. Nos Estados Unidos e Europa, quando imaturo, é chamado de “Criminni” e quando maduro e aberto, de Portobello, não havendo esta diferenciação no Brasil.

Em sua composição estão presentes as vitaminas B2, B5, B6, selênio e fibras.

Sua textura é um pouco mais rígida e o aroma mais forte comparado ao Champignon de Paris. Pode ser preparado refogado, grelhado, recheado, salteado, assado, em saladas, pizzas e estrogonofe, além de boa opção para substituição da proteína animal, inclusive em pratos como assados e substituindo hambúrgueres.

O Shiitake (*Lentinus edodes*) é um cogumelo originário do oeste da Ásia. No Japão recebeu o seu nome, onde “Shii” é uma das principais árvores em que o cogumelo se desenvolve naturalmente e “Take” é a palavra em japonês que significa cogumelo, originando o nome Shiitake. É o segundo cogumelo mais consumido no mundo, cultivado há mais de mil anos e sua cultura foi introduzida no Brasil nos anos 90.

Os benefícios do consumo do Shiitake são muitos, entre eles, o aumento da imunidade, efeitos anti-estresse, diminuição dos níveis de colesterol e atividade anticancerígena. Além da sua grande quantidade de proteínas, também contém alto teor de fibras, e baixo teor de lipídeos.

O Shiitake tem um chapéu com diâmetro médio de 7 cm, coloração castanho-escuro, polpa firme e um sabor intenso e amadeirado, que pode se pronunciar, dependendo da madeira usada em seu cultivo. É muito utilizado em pratos orientais ou como acompanhamentos, molhos, arroz, sopas, cozidos e carnes.



Shiitake

Shimeji



Na Ásia e Europa, é chamado de Shimeji o cogumelo da espécie *Hypsizygus tessellatus*. No Brasil, são conhecidos como Shimeji os cogumelos da família dos *Pleurotus* Spp, sendo que os principais são o *Ostreatus* (Shimeji branco), *Salmoneo-stramineus* (Shimeji salmão) e o *Citropiniliatus* (Shimeji amarelo). O Shimeji branco tem um sabor levemente adocicado e o aroma de anis. É rico em proteínas. Tem poder anticancerígeno e auxilia na diminuição dos níveis de colesterol.

O Shimeji é um pequeno cogumelo que, geralmente, brota em cachos, tem sabor leve e adocicado e é muito apreciado na gastronomia mundial. O Shimeji pode ser consumido *in natura* ou cozido, em preparações como carnes, sopas, cozidos, salteado, marinados, empanados, refogados e saladas. Pode ser conservado de 10 a 15 dias sem refrigeração.

Como escolher os cogumelos

Cada cogumelo comestível tem sua forma, textura e sabor característicos, possibilitando uma infinidade de usos e combinações. Independente do tipo, um bom cogumelo deve ser firme, apresentar cheiro agradável, coloração uniforme e um leve brilho em sua superfície.

Os cogumelos ainda podem conter pequenos resquícios de terra de cultivo, o que é completamente normal, podendo ser limpos no momento do uso.

Os cogumelos não devem ter danos físicos, como amassados, arranhões, estarem partidos ou quebrados, encharcados, manchados, com presença de bolores ou insetos dentro da embalagem.

Podem ser encontrados frescos *in natura* ou secos, enlatados ou em conservas. São perecíveis e seu metabolismo permanece ativo durante o armazenamento, que pode ser de até 10 dias em temperatura de 5°C, em bandejas, envoltas em filme de PVC perfurado (até quatro pequenos furos) para trocas gasosas.



Ao comprar o cogumelo fresco, deve-se observar suas características físicas e sensoriais, como cor uniforme, sem manchas escuras (as quais indicam um cogumelo mais velho) e textura característica e sem muitas marcas de amassados. Esse cogumelo é encontrado com mais facilidade em lojas de produtos orientais. Por não passar por processo de secagem ou desidratação, como o cogumelo seco, seu prazo de validade é mais curto.

As vantagens de se consumir cogumelo fresco é que, por não passar por qualquer processamento, preserva melhor os nutrientes, como ferro e vitaminas; além disso, seu aroma e texturas são mais característicos, tornando o prato mais atraente.

OBS – Nunca colete cogumelos na natureza sem orientação técnica!

Como higienizar e armazenar os cogumelos

Os cogumelos devem ser higienizados somente no momento do uso, pois são delicados e podem escurecer ou melar, caso sejam armazenados molhados.

Na hora do preparo, lave os cogumelos em água corrente e, depois, seque-os em guardanapo de algodão ou papel toalha.

Cogumelos se conservam melhor refrigerados, em temperatura de 0 a 2°C. Se bem estocados, podem ter uma vida útil de até 10 dias.

No Brasil, os cogumelos, geralmente, são comercializados em bandejas de isopor recobertas de plástico filme ou em sacos plásticos. Para sua melhor conservação, retire-os dessa embalagem e coloque-os em sacos de papel (Ex: saco de papel pardo e de pão). Dentro destas embalagens, os cogumelos perderão o excesso de umidade e respirarão melhor, mantendo-se firmes por mais tempo.



Receitas



Abobrinha Recheada com Cogumelo Shiitake e Legumes

Ingredientes

- 2 abobrinhas médias (485 g)
- 1/2 cebola média (75 g)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 batata pequena (120 g)
- 1/2 cenoura pequena (100 g)
- 1 tomate pequeno (155 g)
- 6 ramos de salsinha (6 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 6 vagens pequenas (35 g)
- 1 xícara (chá) de cogumelos Shiitake (70 g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de margarina (30 g)
- 1 colher (sopa) de pimentão verde picado (15 g)
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado (15 g)
- 1 colher (sopa) de pimentão amarelo picado (15 g)
- 1 colher (sopa) de ervilha (30 g)
- 1 colher (sopa) de milho (25 g)
- 1 colher (sopa) de molho de tomate (20 g)
- 1 colher (chá) de orégano (1 g)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (10 g)

Modo de preparo

Lave as abobrinhas e corte-as ao meio, com o auxílio de um boleador, retire o miolo e reserve. Cozinhe por quatro minutos os barquinhos de abobrinha em água fervente. Após a fervura, lave-os em água fria e reserve. Lave, descasque e pique a cebola, o alho, a batata, a cenoura e reserve. Lave e pique o tomate, a salsinha, a cebolinha, a vagem, e reserve. Lave os cogumelos, pique-os e reserve. Em uma panela de pressão com água, cozinhe a batata, a cenoura e a vagem por dois minutos após pegar pressão e reserve. Em uma panela, coloque uma colher (sopa) de margarina e doure a cebola e o alho, acrescente os cogumelos, o miolo da abobrinha, o tomate, o pimentão verde, vermelho e amarelo, a ervilha, o milho e os legumes cozidos e refogue por 10 minutos. Acrescente o molho de tomate, a salsinha e a cebolinha e misture bem. Unte um pirex com meia colher (sopa) de margarina, distribua as abobrinhas no pirex e recheie com a mistura preparada, polvilhe o orégano e o queijo ralado, e leve para assar por 30 minutos ou até gratinar.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

4 porções

Peso da porção

190 g

Valor calórico da porção

175 Kcal



Batata Rustica

Ingredientes

- 7 batatas médias (1,5 Kg)
- 1 cebola grande (210 g)
- 2 e 1/2 bandejas de cogumelos Shimeji (500 g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20 g)
- 3 colheres (chá) de sal (18 g)
- 1/2 xícara (chá) de manteiga (70 g)
- 1/4 xícara (chá) de creme de leite (115 g)
- 1/2 colher (sopa) de orégano (1 g)
- 1/4 xícara (chá) de leite (60 ml)
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (30 g)

Modo de preparo

Lave e descasque as batatas e a cebola, corte-as em rodela bem finas e reserve. Lave e desgalhe os cogumelos e reserve. Unte uma assadeira redonda com a margarina, faça uma camada espessa com as rodela de batata por todo o fundo da assadeira e salpique por cima uma colher (chá) de sal . Distribua as rodela de cebola sobre as batatas, formando uma segunda camada, e novamente salpique uma colher (chá) de sal. Sobre as cebolas, distribua os cogumelos, fazendo uma terceira camada. Coloque sobre a última camada, metade da manteiga, metade do creme de leite, metade do orégano, metade do leite e o restante do sal. Repita este mesmo processo mais uma vez, a camada de batatas e cebolas, a manteiga, o creme de leite e o orégano. Polvilhe o queijo ralado sobre a última camada, tampe a forma com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 20 minutos ou até que as batatas e o queijo estejam dourados.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

12 porções

Peso da porção

115 g

Valor calórico da porção

260 Kcal



Berinjela Recheada com Cogumelos Portobello

Ingredientes

- 2 berinjelas médias (1 kg)
- 1/2 cebola roxa pequena (50 g)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de cogumelos Portobello (90 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- Sal a gosto
- 3 ovos médios (195 g)
- 6 ramos de salsinha (6 g)
- 1/4 xícara (chá) de castanha de caju sem sal triturada (xerém) (30 g)
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (60 g)

Modo de preparo

Lave as berinjelas, corte-as ao meio no sentido do comprimento, retire o miolo, pique-o em cubos e reserve. Lave, descasque e pique a cebola e o alho e reserve. Lave os cogumelos, corte-os em cubos e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho, acrescente o cogumelo, os cubos de berinjela e o sal, refogue até que murchem. Deixe esfriar, acrescente os ovos, a salsinha e o xerém, misture bem e reserve. Distribua em uma assadeira as quatro partes das berinjelas, recheie-as com a mistura, polvilhe por cima o queijo ralado e leve ao forno por 40 minutos ou até que esteja gratinado.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

12 porções

Peso da porção

115 g

Valor calórico da porção

260 Kcal



Bolinhos de Arroz com Cogumelos Portobello

Ingredientes

- 1/4 de cebola roxa média (40 g)
- 2 dentes de alho pequenos (4 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 4 ramos de salsinha (4 g)
- 1 xícara (chá) de cogumelos Portobello (70 g)
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (280 g)
- 2 ovos (130 g)
- 2 colheres (sopa) de leite integral (30 ml)
- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo (95 g)
- 3 xícaras (chá) de óleo de soja (720 ml)

Modo de preparo

Lave, descasque e pique a cebola roxa e o alho. Lave e pique a cebolinha, a salsinha e o cogumelo. Misture todos ingredientes picados com o arroz cozido, os ovos, o leite e acrescente a farinha, aos poucos, para dar liga. Em seguida, faça bolinhos, modelando com duas colheres e disponha-os em uma assadeira untada com óleo, ou com papel manteiga. Leve ao freezer para congelar, por aproximadamente 50 minutos. Em uma panela, aqueça o óleo de soja. Retire os bolinhos do freezer e frite-os por imersão em óleo quente, escorra-os em papel absorvente e sirva em seguida.

Tempo de preparo

2h 30min

Rendimento

8 porções

Peso da porção

65 g
(3 bolinhos)

Valor calórico da porção

215 Kcal



Ceviche com Champignon de Paris

Ingredientes

- 4 filés de tilápia Saint Peter (575 g)
- 6 limões grandes (750 g)
- 1 xícara (chá) de champignon de Paris (70 g)
- 1/2 cebola roxa pequena (50 g)
- 1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça picada (1 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

Modo de preparo

Lave os filés de peixe, corte-os em tiras finas (0,5 cm), coloque-os em um recipiente e reserve. Lave e esprema os limões, e reserve. Lave e corte em tiras os cogumelos. Lave, descasque e corte em tiras a cebola e reserve. Adicione ao peixe a pimenta, os cogumelos e a cebola, acrescente o suco dos limões e o sal e misture bem. Deixe marinar na geladeira por 20 minutos e sirva.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

8 porções

Peso da porção

95 g

Valor calórico da porção

85 Kcal



Cogumelos com Fettuccine

Ingredientes

- 2 L de água
- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 1/2 pacote de macarrão fettuccine (250 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 xícara (chá) de champignon de Paris (70 g)
- 1 xícara (chá) de cogumelos Portobello (70 g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20 g)
- 10 tomates cereja (80 g)
- 6 ramos de salsa (6 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 1 colher (sopa) de azeitona verde picada (20 g)

Modo de preparo

Ferva a água com o óleo e uma colher (chá) de sal, coloque o macarrão, mexa para não grudar e cozinhe-o até ficar “al dente”. Escorra a água e reserve o macarrão. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave e corte em lâminas os cogumelos Paris e Portobello. Em uma panela, coloque a margarina, a cebola, o alho e os cogumelos e refogue-os. Lave e corte os tomates cereja ao meio. Lave e pique a salsa e a cebolinha. Acrescente aos cogumelos os tomates, a salsa e a cebolinha, juntamente com a azeitona e meia colher (chá) de sal. Misture bem e sirva com o macarrão.

Tempo de preparo

40 min

Rendimento

3 porções

Peso da porção

120 g

Valor calórico da porção

445 Kcal



Cogumelos Recheados com Tomate Seco e Castanha de Caju

Ingredientes

- 1 bandeja de champignon de Paris (200 g)
- 1/2 colher (sopa) de margarina (10 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 6 ramos de salsinha (6 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 2 colheres (sopa) de tomate seco (30 g)
- 1 xícara (chá) de cream cheese (200 g)
- 1 colher (sopa) de castanha de caju sem sal triturada (xerém) (30 g)

Modo de preparo

Lave os cogumelos e separe os caules. Pique os caules e, em uma frigideira, doure-os na margarina. Acrescente o sal e reserve. Lave e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Pique o tomate seco. Em um recipiente, misture a salsinha, a cebolinha, o tomate seco, os caules e o *cream cheese* e misture bem. Com o auxílio de uma colher, recheie os cogumelos com a mistura. Polvilhe o xerém e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até que os cogumelos fiquem dourados. Sirva quente.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

5 porções

Peso da porção

80 g

Valor calórico da porção

215 Kcal



Lasanha de Cogumelos Shiitake e Paris

Molho Bechamel

Ingredientes

- 1 cebola média (150 g)
- 3 xícaras (chá) de leite (720 ml)
- 1 folha de louro (1 g)
- 1 colher (chá) de noz-moscada (4 g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga (30 g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40 g)

Modo de preparo

Lave, descasque e corte a cebola ao meio e reserve. Em uma panela, coloque o leite, a cebola, a folha de louro e a noz-moscada e deixe ferver. Coe e reserve o leite. Separadamente, em outra panela, com o fogo baixo, derreta a manteiga e acrescente a farinha de trigo e mexa até ficar dourada. Adicione o leite reservado, aos poucos, sempre mexendo até engrossar.

Massa

Ingredientes

- 10 xícaras (chá) de água (2,4 L)
- 1 colher (chá) de óleo (5 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1/2 pacote de massa para lasanha (250 g)

Modo de preparo

Em uma panela grande, misture a água, o óleo e o sal e deixe ferver. Em seguida, coloque a massa da lasanha e deixe ferver por 15 minutos ou até que a massa esteja “al dente”. Escorra-a e reserve.

Recheio Ingredientes

- 3 dentes de alho médios (12 g)
- 2 xícaras (chá) de champignon de Paris (140 g)
- 2 cebolas médias (300 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40 g)
- 1 bandeja de cogumelos Shiitake (200 g)
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (30 ml)
- 2 colheres (chá) de vinagre balsâmico (10 ml)

Modo de preparo

Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Lave e corte em fatias os cogumelos e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga e doure o alho e a cebola. Acrescente os cogumelos, o molho de soja, o vinagre balsâmico, refogue e reserve.

Montagem Ingredientes

- 1 peça pequena de mussarela de búfala (400 g)

Modo de preparo

Corte em fatias finas a mussarela de búfala e reserve. Em um recipiente, faça camadas com o molho bechamel, a massa, o recheio e a mussarela de búfala. Repita o processo mais uma vez ou até finalizar os ingredientes. Leve ao forno a 180°C por 15 minutos ou até que a mussarela de búfala derreta.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

14 porções

Peso da porção

150 g

Valor calórico da porção

245 Kcal



Molho de Champignons de Paris

Ingredientes

- 3 e 1/2 xícaras (chá) de champignon de Paris (245 g)
- 6 ramos de salsinha (6 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 ml)
- 1 colher (sopa) de molho de soja (15 ml)
- 1 xícara (chá) de creme de leite (220 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

Modo de preparo

Lave e corte grosseiramente os cogumelos. Lave a salsinha, a cebolinha e reserve. Bata no liquidificador os cogumelos, a salsinha, a cebolinha, o azeite de oliva, o molho de soja, o creme de leite e o sal até ficar homogêneo. Sirva o molho com macarrão.

Tempo de preparo

1h

Rendimento

6 porções

Peso da porção

85 g

Valor calórico da porção

140 Kcal



Nhoque com Champignons de Paris e Espinafre

Nhoque de Batata

Ingredientes

- 3 batatas grandes com casca (1 kg)
- 1 ovo médio (65 g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30 g)
- Noz-moscada a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260 g)

Modo de preparo

Lave e cozinhe as batatas com água suficiente para cobri-las. Descasque as batatas, ainda mornas e passe-as pelo espremedor. Acrescente o queijo ralado, o ovo, meia colher (chá) de sal e a noz-moscada. Junte a farinha de trigo e amasse até o ponto de enrolar. Em uma superfície enfarinhada, enrole a massa na espessura de 1 cm. Corte em pedaços de 2 cm e cozinhe, aos poucos, em água fervente com o restante do sal, até que subam à superfície. Retire os nhoques com uma escumadeira, e coloque-os em um refratário.

Molho

Ingredientes

- 3 dentes de alho médios (12 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1/3 cebola média (30 g)
- 3 xícaras (chá) de creme de leite (660 g)
- 1 e 1/2 maço de espinafre (525 g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 3 e 3/4 xícara (chá) de champignon de Paris (270 g)
- 3 colheres (café) de noz-moscada (3 g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30 g)
- 18 ramos de salsinha (18 g)

Modo de preparo

Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, retire os talos maiores do espinafre e reserve. Lave e corte os cogumelos e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola, acrescente os cogumelos e o espinafre e refogue bem. Adicione o creme de leite e o sal e misture bem. Cubra o nhoque com o molho, salpique a noz-moscada, a salsinha e o queijo parmesão ralado e sirva.

Tempo de preparo

2h 30min

Rendimento

8 porções

Peso da porção

355 g

Valor calórico da porção

590 Kcal



Omelete Light com Champignons de Paris

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de champignon de Paris (210 g)
- 2 ramos de salsinha (2 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 1 colher (chá) de azeite (5 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 6 ovos médios (390 g)
- 1/2 colher (chá) de tomilho desidratado (1 g)
- 1 xícara (chá) de queijo branco picado (150 g)

Modo de preparo

Lave e corte os cogumelos em lâminas e reserve. Lave e pique a salsinha e cebolinha. Em uma frigideira, coloque meia colher (chá) de azeite e doure os cogumelos, acrescente meia colher (chá) de sal e reserve. Bata os ovos com o auxílio de um garfo, acrescente meia colher (chá) de sal, a salsinha, a cebolinha e o tomilho e misture bem. Em uma frigideira, aqueça o restante do azeite, despeje metade da mistura de ovos, deixe dourar dos dois lados, espalhe metade dos cogumelos e metade do queijo branco e feche ao meio com o auxílio de uma espátula. Repita o processo com o restante dos ingredientes.

Tempo de preparo

30 min

Rendimento

2 porções

Peso da porção

215 g

Valor calórico da porção

380 Kcal



Peixe no Papillote com Cogumelos Shimeji

Ingredientes

- 4 filés de tilápia Saint Peter (575 g)
- 1 limão médio (105 g)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de sal (15 g)
- 1/2 maço de brócolis pequeno (155 g)
- 1 abobrinha italiana pequena (210 g)
- 12 tomates cereja grandes (145 g)
- 1 cenoura pequena (200 g)
- 1 cebola roxa pequena (100 g)
- 3 xícaras (chá) de cogumelos Shimeji (210 g)
- 1 colher (sopa) de orégano (2 g)

Modo de preparo

Lave os filés e reserve. Lave e esprema o limão. Lave, descasque e pique os dentes de alho. Tempere os filés com o suco do limão, o alho, uma colher (sopa) de azeite e meia colher (sopa) de sal. Deixe marinar na geladeira, enquanto os legumes são preparados. Lave e corte em tiras o brócolis, a abobrinha, os tomates e a cenoura. Lave, descasque e pique a cebola e reserve. Lave os cogumelos e desgálhe-os. Em um recipiente, coloque todos os vegetais, o cogumelo e tempere com uma colher (sopa) de sal, duas colheres (sopa) de azeite e o orégano. Misture e reserve.

Montagem - Ingredientes

- 4 folhas de papel manteiga de 40cm

Montagem - Modo de preparo

Sobre cada folha de papel manteiga, coloque um filé de tilápia, por cima de cada filé distribua uma parte da mistura dos vegetais com os cogumelos, feche os papéis dobrando-os ao meio e depois dobre as pontas para baixo, formando um papilote. Leve ao forno a 180°C por 40 minutos.

Tempo de preparo

1h 40min

Rendimento

4 porções

Peso da porção

250 g

Valor calórico da porção

310 Kcal



*Pizza de
Portobello*

Massa Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água morna (240 ml)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 2 ovos (110 g)
- 1/4 xícara (chá) de açúcar (145 g)
- 1 e 1/2 tablete de fermento biológico fresco (25 g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (75 g)
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo (40 g)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos grossos (45 g)
- 2 e 3/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (350 g)

Modo de preparo

Bata no liquidificador a água morna, o óleo, o sal, os ovos, o açúcar e o fermento. Despeje o conteúdo do liquidificador em um recipiente e acrescente a farinha integral, o farelo de trigo e a aveia, misturando bem. Adicione a farinha de trigo aos poucos, incorporando-a até que a massa deixe de grudar nas mãos. Transfira a massa para uma mesa e sove no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea. Faça uma bola com toda a massa, coloque em um recipiente plástico com tampa e deixe crescer até dobrar de volume. Amasse novamente a massa para retirar o ar. Divida em quatro partes, abra cada parte com o rolo de macarrão em formato redondo e distribua em formas de pizza. Pré-asse as massas por 10 minutos no forno a 180°C.

Recheio Ingredientes

- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 cebola média (150 g)
- 2 bandejas de cogumelos Portobello (400 g)
- 4 colheres (sopa) de margarina (80 g)

Modo de preparo

Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Lave os cogumelos Portobello, corte-os em fatias e reserve. Em uma frigideira, acrescente a margarina, o cogumelo, o alho, a cebola e refogue.

Montagem Ingredientes

- 1 xícara (chá) de molho de tomate (120 g)
- 24 fatias de peito de peru (340 g)
- 20 fatias de mussarela (320 g)

Modo de preparo

Coloque metade do molho de tomate para cada disco de pizza. Distribua seis fatias de peito de peru, cinco fatias de mussarela e metade do cogumelo em cada pizza. Leve ao forno a 180°C por 10 minutos.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

16 porções

Peso da porção

125 g

Valor calórico da porção

160 Kcal



Polenta com Ragu de Cogumelos

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de fubá (200 g)
- 4 xícaras (chá) de água (960 ml)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1 e 1/2 tomate médio (280 g)
- 12 ramos de salsinha (12 g)
- 2 ramos de cebolinha (8 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1 folha de louro fresco (1 g)
- 4 colheres (chá) de sal (24 g)
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (30 g)
- 1 xícara (chá) de champignon de Paris (70 g)
- 1 xícara (chá) de cogumelos Portobello (70 g)
- 1 xícara (chá) de cogumelos Shiitake (70 g)
- 1 colher (chá) de orégano (1 g)

Modo de preparo

Misture o fubá na água em temperatura ambiente e reserve. Lave e pique os dentes de alho, a cebola, o tomate, a salsinha e a cebolinha e reserve. Frite um dente de alho e um quarto de cebola em uma colher (sopa) de azeite, acrescente o fubá com a água e mexa sem parar. Acrescente a folha de louro, uma e meia colher (chá) de sal e meio tomate picado e continue mexendo até a polenta engrossar e cozinhar. Coloque a polenta em uma forma de vidro, salpique o queijo ralado e reserve. Lave os cogumelos, corte-os em lâminas e reserve. Refogue o restante do alho e da cebola em uma colher (sopa) de azeite e acrescente os cogumelos, o orégano, metade da salsinha e da cebolinha e duas colheres (chá) de sal e mexa para misturar os temperos. Depois de pronto, coloque esse refogado sobre a polenta. Em uma panela, coloque o restante do tomate, da salsinha, da cebolinha e do sal e deixe o tomate cozinhar até que fique com a consistência de um molho, e então, espalhe por cima da polenta.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

6 porções

Peso da porção

180 g

Valor calórico da porção

225 Kcal



Portobello ao creme

Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 6 ramos de salsinha (6 g)
- 6 cogumelos Portobello (140 g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20 g)
- 1 colher (sopa) de molho de soja (15 ml)
- 1 colher (chá) de gengibre ralado (1 g)
- 1 xícara (chá) de creme de leite (220 g)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (10 g)
- 1 colher (chá) de orégano (1 g)

Modo de preparo

Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Lave os cogumelos Portobello. Em uma frigideira, aqueça a margarina e doure os cogumelos dos dois lados. Adicione o molho de soja, o alho, a cebola, a salsinha e o gengibre e refogue. Acrescente o creme de leite e o queijo parmesão ralado, tampe a frigideira até o queijo derreter. Ao final da preparação, acrescente o orégano.

Tempo de preparo

1h

Rendimento

3 porções

Peso da porção

120 g

Valor calórico da porção

285 Kcal



Quiche de Cogumelos Portobello

Massa

Ingredientes

- 2/3 pacote de biscoito cream cracker (130 g)
- 3 colheres (sopa) de margarina sem sal (60 g)
- 1 ovo (65 g)

Modo de preparo

Triture os biscoitos no liquidificador. Em seguida, coloque em uma tigela e acrescente a margarina e o ovo, misture com as pontas dos dedos até formar uma massa homogênea. Forre com a massa o fundo e as laterais de uma forma redonda (média) de aro removível, ou de vidro, untada com margarina. Leve ao forno a 180°C por cerca de 15 minutos, ou até a massa ficar com aparência crocante e consistente.

Recheio

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de cogumelos Portobello (105 g)
- 1/2 cenoura pequena (100 g)
- 1/2 tomate pequeno (78 g)
- 4 ramos de salsinha (4 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal (20 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite (100 g)
- 2 ovos médios (130 g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20 g)

Modo de preparo

Lave os cogumelos Portobello, corte-os em tiras e reserve. Lave a cenoura, rale e reserve. Lave o tomate, corte-o em cubos pequenos e reserve. Lave a salsinha e a cebolinha, pique-as e reserve. Doure os cogumelos Portobello e a cenoura na margarina, adicione o sal e, em seguida, apague o fogo e acrescente o tomate, a salsinha e a cebolinha. Coloque essa mistura sobre a massa assada. Lave a cebola, pique-a e reserve. Bata no liquidificador o creme de leite, a cebola e os ovos. Distribua o creme sobre o recheio de cogumelos e polvilhe o queijo parmesão ralado. Leve ao forno (180°C) por aproximadamente 15 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva.

Tempo de preparo

1h 20min

Rendimento

8 porções

Peso da porção

100 g

Valor calórico da porção

190 Kcal



Risoto de Shiitake

Caldo de frango

Ingredientes

- 1 peito de frango sem pele (150 g)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de água (840 ml)
- 1 colher (chá) de alecrim (1 g)
- 1 colher (chá) de ervas finas (1 g)
- 1 colher (chá) de tomilho (1 g)
- 6 ramos de salsinha (6 g)
- 2 colheres (chá) de sal (6 g)

Modo de preparo

Lave o frango e reserve. Em uma panela, coloque o frango, a água, os temperos e o sal, deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos e reserve o caldo.

Risoto

Ingredientes

- 1 bandeja de cogumelos Shiitake (200 g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de manteiga (50 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 xícara (chá) de arroz carnaroli (120 g)
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (30 g)

Modo de preparo

Lave os cogumelos, corte-os em lâminas e reserve. Em uma panela, derreta duas colheres (sopa) de manteiga, refogue os cogumelos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela, refogue no azeite, a cebola e o alho e acrescente o arroz. Em seguida, coloque uma xícara (chá) do caldo de frango quente e deixe secar um pouco. Coloque mais meia xícara (chá) do caldo, deixe secar e repita o processo por mais duas vezes. Depois de pronto, acrescente o cogumelo, coloque o restante da manteiga e o queijo parmesão ralado e misture. Deixe descansar na panela tampada por cerca de cinco minutos. Sirva quente.

Tempo de preparo

1h

Rendimento

5 porções

Peso da porção

160 g

Valor calórico da porção

200 Kcal



Sanduiche de Cogumelos Portobello

Molho

Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 pedaço pequeno de gengibre (10 g)
- 1/2 xícara (chá) de molho de soja (120 ml)
- 1/4 xícara (chá) de vinagre balsâmico (60 ml)
- 2 colheres (sopa) de mel (45 ml)

Modo de preparo

Lave e descasque o alho e o gengibre. Corte o gengibre em lâminas. Em uma panela, coloque o molho de soja, o vinagre balsâmico, o mel, o alho inteiro e o gengibre, leve ao fogo até engrossar um pouco e reserve.

Recheio

Ingredientes

- Óleo para untar
- 4 cogumelos Portobello grandes (580 g)
- 3/4 de cebola média (110 g)
- 8 fatias de queijo mussarela (160 g)

Modo de preparo

Unte uma assadeira com óleo e reserve. Lave os cogumelos, retire os caules e reserve-os. Lave, descasque e corte a cebola em rodelas e reserve. Na assadeira, coloque os cogumelos com os veios voltados para cima e, sobre eles, distribua as rodelas de cebola igualmente entre os quatro. Pincele por cima deles o molho reservado, cubra-os com papel alumínio e leve ao forno para assar em fogo baixo por cerca de 30 minutos, ou até que amoleçam. Retire do forno, acrescente duas fatias de queijo sobre cada cogumelo, e retorne ao forno para que o queijo derreta, por cerca de um minuto, aproximadamente.

Montagem

Ingredientes

- 4 folhas de alface (40 g)
- 1 tomate pequeno (155 g)
- 4 pães de hambúrguer com gergelim (200 g)
- 4 colheres (sopa) de cream cheese (70 g)
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda (20 g)

Modo de preparo

Lave e higienize as folhas de alface e o tomate. Corte o tomate em rodelas e reserve. Corte os pães ao meio e reserve. Misture o cream cheese com a mostarda e passe uma colher (sopa) da mistura sobre uma das partes de cada pão. Em cada uma das metades de pão, coloque um cogumelo acebolado assado, uma folha de alface, uma rodela de tomate e cubra com a outra parte do pão.

Tempo de preparo

2h 30min

Rendimento

4 porções

Peso da porção

260 g

Valor calórico da porção

320 Kcal



Sopa Creme de Shiitake

Creme Ingredientes

- 1/2 cenoura média (75 g)
- 1 cebola média (150 g)
- 1 tomate médio (90 g)
- 1 batata pequena (55 g)
- 2 colheres (sopa) de alho poró (25 g)

Modo de preparo

Lave e pique grosseiramente a cenoura, a cebola, o tomate, a batata e o alho poró e coloque-os em uma panela de pressão, com água suficiente para cobrir. Feche a panela e cozinhe por aproximadamente 15 minutos após iniciar a pressão. Espere esfriar e coloque no liquidificador 500mL de caldo e uma e meia xícara (chá) de legumes, bata e reserve.

Sopa Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 6 ramos de salsinha (6 g)
- 1/2 limão pequeno (40 g)
- 1 bandeja de cogumelos Shiitake (200 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20 g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (12 g)
- 1 xícara (chá) de leite gelado (240 ml)

Modo de preparo

Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Lave e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Lave e esprema o limão e reserve. Lave e pique os Shiitakes. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure o alho e a cebola. Acrescente o Shiitake e refogue. Em seguida, acrescente o creme reservado e deixe ferver. Dissolva o amido de milho no leite gelado e adicione à preparação. Deixe ferver novamente, até obter uma consistência cremosa. Sirva em seguida.

Tempo de preparo

2h

Rendimento

3 porções

Peso da porção

320 g

Valor calórico da porção

250 Kcal



Tempurá de Shiitake

Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 cenoura pequena (100 g)
- 1/2 pimentão verde médio (150 g)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de cogumelos Shiitake (245 g)
- 2 xícaras (chá) de couve-flor (140 g)
- 2 xícaras (chá) de brócolis (100 g)
- 2 ovos (130 g)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (450 g)
- 2 xícaras (chá) de leite gelado (480 ml)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de óleo (600 ml)

Modo de preparo

Descasque, lave e corte em fatias finas o alho. Lave e corte em fatias finas a cenoura e o pimentão verde e reserve. Lave e corte em fatias médias os cogumelos e reserve. Lave e corte em fatias médias a couve-flor e o brócolis e reserve. Em uma vasilha, coloque os ovos, a farinha de trigo e o alho, misture bem e vá colocando o leite gelado, até se tornar uma massa homogênea. Acrescente o cogumelo, a cenoura, o pimentão verde, a couve-flor e os brócolis, até que sejam envolvidos completamente pela massa. Aqueça o óleo em uma frigideira e, com o auxílio de uma colher, coloque pequenas porções de massa para fritar até dourar. Com uma escumadeira, retire os tempurás e coloque-os sobre papel absorvente para retirar o excesso de óleo.

Tempo de preparo

1h

Rendimento

8 porções

Peso da porção

150 g
(3 tempurás)

Valor calórico da porção

460 Kcal



*Torta de
Champignons
de Paris*

Massa Ingredientes

- 1 xícara (chá) de margarina (200 g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (450 g)
- 1 ovo (65 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico (5 g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)

Modo de preparo

Amasse a margarina com a farinha de trigo. Acrescente o ovo, o sal e o fermento em pó e amasse novamente. Se necessário, adicione a água, até dar ponto. Deixe a massa descansar por aproximadamente 40 minutos.

Recheio Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 6 ramos de salsinha (6 g)
- 1 ramo de cebolinha (4 g)
- 4 xícaras (chá) de champignon de Paris (280 g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de palmito (260 g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15 ml)
- 1 xícara (chá) de ervilha (160 g)
- 1/4 xícara (chá) de azeitona verde picada (35 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30 g)
- 1 xícara (chá) de leite gelado (240 ml)

Modo de preparo

Lave e pique o alho, a cebola, a salsinha e a cebolinha e reserve. Lave e corte em cubos os cogumelos e o palmito e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, frite o alho, junte a cebola e deixe refogar. Em seguida, acrescente o cogumelo e refogue-o. Aos poucos, junte o palmito, a ervilha, a azeitona, a salsinha, a cebolinha e o sal. Adicione a farinha de trigo diluída no leite e mexa até engrossar. Deixe esfriar.

Montagem

Ingredientes

- 1 gema peneirada para pincelar (15 g)

Modo de preparo

Espalhe a metade da massa em uma forma de torta, distribua o recheio de cogumelos e cubra com o restante da massa. Pincele a gema sobre a torta. Coloque no forno e deixe assar por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.

Tempo de preparo

1h 30min

Rendimento

10 porções

Peso da porção

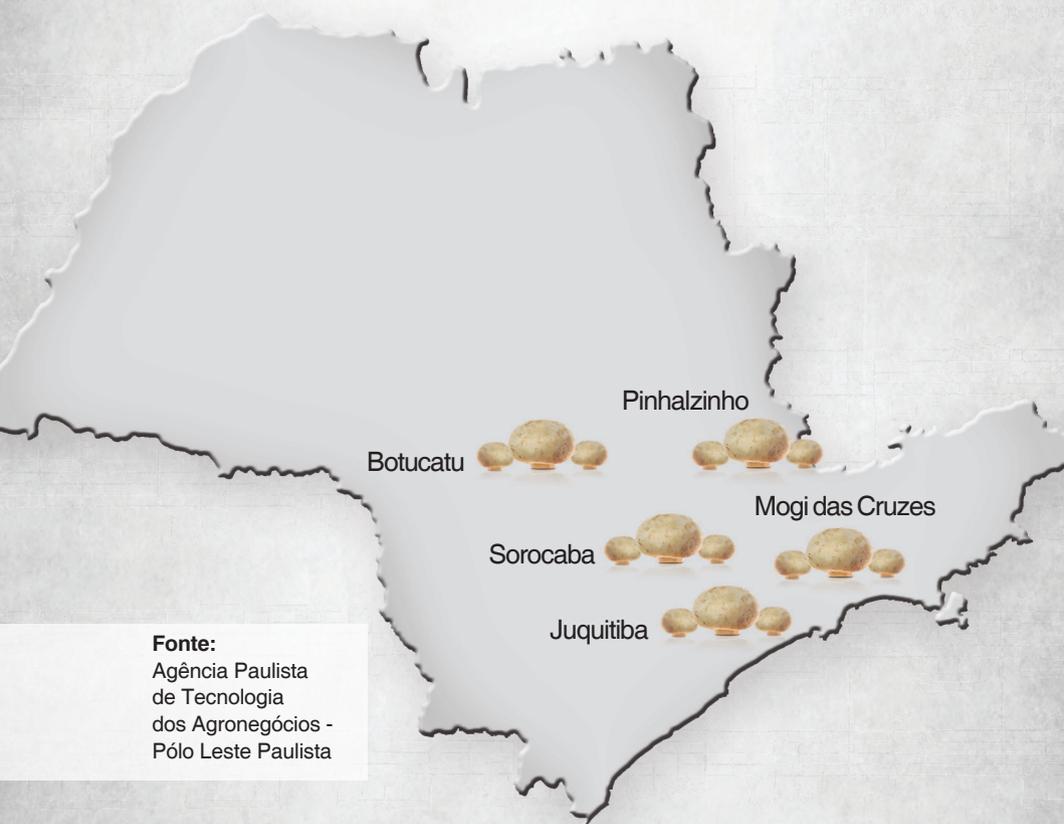
160 g

Valor calórico da porção

385 Kcal

Produção de Cogumelos

Voltada principalmente para o mercado consumidor interno, a produção de cogumelos comestíveis no Estado de São Paulo é realizada de forma pulverizada por cerca de 80 municípios, destacando-se os maiores aglomerados de produtores, conforme o mapa abaixo:



Fonte:
Agência Paulista
de Tecnologia
dos Agronegócios -
Pólo Leste Paulista

Referências Bibliográficas

1. ALEXOPOULOS, C.J., MIMS, C.W., AND BLACKWELL, M., **Introductory Mycology**, 4th ed., John Wiley & Sons, New York, 1996.
2. DIAS, E. S., ABE, C., SCHWAN, R. F. **Truths and myths about the mushroom *Agaricus blazei* Scientia**. Vol.61, p.545-549, 2004.
3. URBEN, A. **Especialistas querem incentivar cogumelos comestíveis no Brasil**. Disponível em: <http://revistagloborural.globo.com/> Acessado em: 25 de setembro de 2014.
4. COGUMELOS ONLINE. **O Cogumelo**. Disponível em: <http://www.cogumelosonline.com.br> Acessado em: 25 de Setembro de 2014.
5. BONONI, V.L., CAPELARI, M., MAZIERO, R., TRUFEM, S.F.B. **Cultivo de cogumelos comestíveis**. 2. ed. São Paulo:Ícone,1999.
6. BALBI, M. E., FABENI F., LAZINSKI, L. M. , MELO, A. C. S.; SOUZA, H. F. **Análise nutricional e perfil aminoacídico de cogumelos shiitake**. Visão Acadêmica, Curitiba, v.14, n.4, Out-Dez,2013.
7. SILVA, A.C., JORGEA, N.. **Cogumelos: compostos bioativos e propriedades antioxidantes**. UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde 2011;13(Esp):375-84.
8. FURLANI, R.P.Z., GODOY, H.T.. **Valor nutricional de cogumelos comestíveis: uma revisão**. Rev Inst Adolfo Lutz, 64(2):149-154, 2005.

9. COGUMELOS YAMA. **Shimeji preto**. Disponível em: <http://cogumelosyama.com/shimejipreto.html>. Acessado em: 28 de Outubro de 2014.
10. COGUBRAS. **Shimeji preto**. Disponível em: <http://cogubras.com.br/produtos/shimeji-preto/>. Acessado em: 29 de Outubro de 2014.
11. COGUBRAS. **Champignon**. Disponível em: <http://cogubras.com.br/produtos/champignon/>. Acessado em: 03 de novembro de 2014.
12. HEAVENDELHAYE. **Champignon paris**. Disponível em: <http://www.heavendelhaye.com.br/ingredientes/champignon-de-paris/>. Acessado em: 03 de novembro de 2014.
13. COZZOLINO, S.M.F. et al. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 4ed.atual. e ampl. Barueri, SP: Manole,2012.
14. EHOW BRASIL. **Alimentos ricos em beta-glucanos**. Disponível em: http://www.ehow.com.br/alimentos-ricos-betaglucanos-lista_30610/. Acessado em: 16 de dezembro de 2014.
15. PROJETO SAFIRA. **Propriedades quimiopreventivas dos cogumelos e vitamina D**. Disponível em: <http://blog.projetosafira.org/2013/04/26/propriedades-quimiopreventivas-dos-cogumelos-e-vitamina-d/>. Acessado em: 06 de Janeiro de 2015.
16. NEPA. UNICAMP. TACO: **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. 2ed. Campinas, SP, 2006.

17. URBEN, A.F., SIQUEIRA, P.. **Cogumelos e suas delícias**. 1ed. Brasília, DF: Embrapa informação tecnológica, 2003.
18. FDA. **Vegetables and Vegetable Products**. Disponível em: <http://www.fda.gov/Food/default.htm>. Acessado em: 03 de Fevereiro de 2015.
19. ANPC. ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS PRODUTORES DE COGUMELOS. **Setor de cogumelos**. Disponível em: <http://www.anpc.org.br/index.php/informacoes/setor-de-cogumelos>. Acessado em: 03 de Fevereiro de 2015.

O Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferece cursos, palestras e publicações nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população atendida.

Variedades de preparo, alto teor proteico, reduzida quantidade lipídica, além do efeito protetor dos cogumelos, fazem desse alimento uma excelente alternativa para uma alimentação saudável e balanceada. Dessa forma, essa publicação objetiva incentivar o aumento do consumo de cogumelos, considerando sua versatilidade, qualidade nutricional e potencial para a promoção da saúde.

ISBN 978-85-68492-06-2



9 788568 492062