



Cogumelos

e suas receitas



O que é um Cogumelo?

Ao contrário do que muitos podem pensar, os cogumelos não são vegetais. Eles pertencem ao reino fungi, dos fungos. Eles são de um grupo especial de fungos (macrofungos), caracterizados pelo seu tamanho macroscópico, distinto corpo de frutificação, formas, tamanhos, cores, texturas e sabores. Podem se desenvolver acima ou abaixo do solo.

Eles apresentam cores variadas e vivas como amarela, laranja, vermelha, violeta ou verde ou escuras como marrom ou preta, ou ainda claras como branca ou hialina.

Sua textura é diversificada. Existem cogumelos de textura carnosa, gelatinosa, frágil a coriácea resistente, além das mais variadas formas e tamanhos.

História do Cogumelo

Os cogumelos são conhecidos pela humanidade desde os primórdios da história, seja por sua toxidez, ou por suas propriedades medicinais e/ou nutricionais.

Na China, nos anos de 4.000 a 5.000 a.C., o homem primitivo já coletava cogumelos. O Cogumelo da Imortalidade (*Ganoderma Lucidum*) tem registro de 2.000 anos de cultivo, o Poria Cocos (*Poria cocos*) de 1.800 anos e o Orelha de Judeu (*Auricularia Polytricha*) 500 a 600 anos.

O primeiro registro sobre os efeitos benéficos de diversos fungos encontram-se no Livro Chinês “Shen Nung’s Herbal”, datado de 2.000 anos. Alguns destes cogumelos são usados até hoje.

45.000 espécies de cogumelos são descritas na literatura internacional;

2.000 são consideradas comestíveis; 46 espécies são cultivadas e aceitas como alimentos;

10 espécies têm se tornado populares entre os países consumidores desses macrofungos;

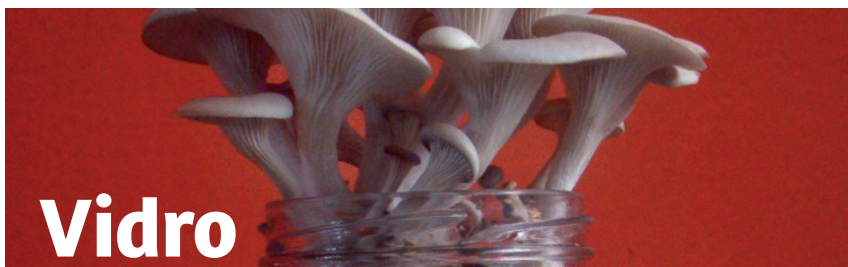
10% dos cogumelos são venenosos (4.500 espécies), aproximadamente 30 espécies são consideradas letais;

Na natureza existem cogumelos comestíveis, medicinais, tóxicos, alucinógenos e venenosos.

Como são produzidos?

Substrato:

Consiste na base para o desenvolvimento do cogumelo, que dá a sustentação e fornece toda a nutrição para o seu crescimento, podemos citar alguns principais:



Como são produzidos?

Ambientes de Desenvolvimento

No passado os cogumelos eram produzidos em espaços abertos utilizando-se a própria umidade do ambiente, porém tal prática apresentava diversas desvantagens como: oscilação de temperatura, pragas e doenças, bem como outros fatores climáticos que impactavam no resultado da produção.



Hoje em dia os cogumelos são produzidos em ambientes protegidos até 100% controlados de forma a maximizar o potencial de produção.

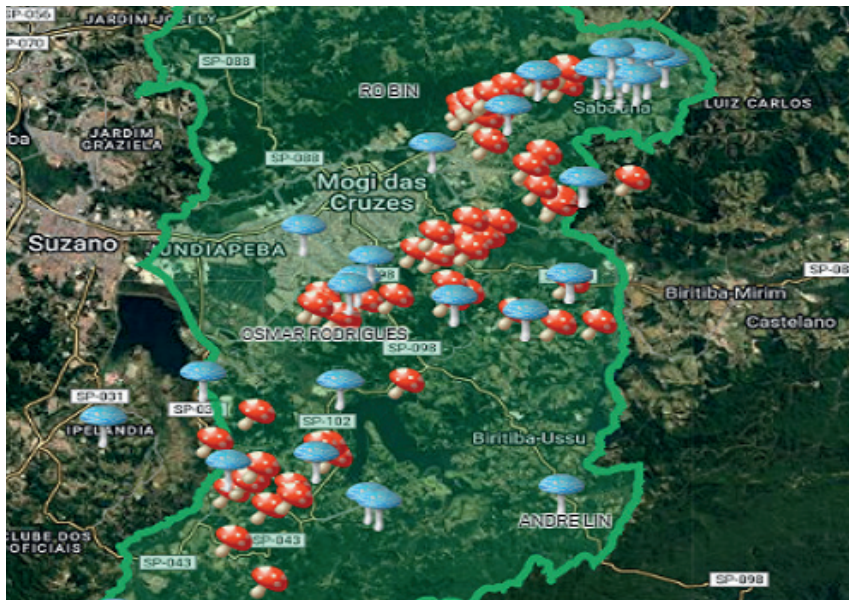


Produção local

O consumo de cogumelos vem ganhando destaque na gastronomia nacional devido ao seu valor nutritivo, medicinal e também pela textura e sabor diferenciado que traz às receitas das quais faz parte.

Mogi das Cruzes, dentre outras coisas, é conhecida por ser a capital do cogumelo devido ao seu clima ameno e úmido e pelas influências culturais advindas da imigração asiática. O clima da cidade, resultado da proximidade com a Serra do Mar e o entorno de Mata Atlântica, é ideal para o cultivo de cogumelos e teve forte influência na escolha dos produtores locais por cultivá-los aqui.

Estima-se que a Região do Alto Tietê seja responsável por aproximadamente 60% da produção nacional de cogumelos, sendo Mogi das Cruzes a maior produtora da Região. Segundo levantamento realizado pela Secretaria Municipal de Agricultura, através do Geocadastro, em 2022 foram mapeados 114 produtores no município.



Fonte: Geocadastro: Fungicultores de Mogi das Cruzes

Valor nutricional

Os cogumelos são considerados alimentos saudáveis, de alto valor proteico (excelentes para dietas vegetarianas), fonte de fibra alimentar e vitaminas, além de terem um baixo teor de lipídios. Os cogumelos contêm todos os aminoácidos essenciais e são uma boa fonte de vitaminas C, B1, B2, niacina e biotina. São substâncias de natureza orgânica importantes para uma alimentação equilibrada e saudável contribuindo para o crescimento e manutenção da saúde. A vitamina E apresenta uma grande relevância na composição dos cogumelos, pois tem propriedades antioxidantes, altamente eficaz na proteção das células do corpo. A vitamina C é uma das mais abundantes e importantes nos cogumelos, exercendo um papel protetor contra algumas doenças relacionadas com o estresse oxidativo.

Os cogumelos caracterizam-se também pela grande riqueza em substâncias bioativas, nomeadamente polifenóis, terpenóides, sesquiterpenos, lactonas, agentes quelantes, polissacarídeos e glicoproteínas, algumas destas substâncias com elevada capacidade antioxidante e capazes de estimular as reações imunológicas do organismo e a resposta anti-inflamatória celular.

Tipo	Calorias	Carb*	Proteínas	Lipídios	Fibras
Champignon	23 kcal	3,43g	3,10g	0,34g	1g
Shiitake	34 kcal	6,79g	2,24g	0,49g	2,5g
Shimeji	35 kcal	6,49g	3,34g	0,44g	2,4g

Considerando **100g** de alimento

carb* carboidratos

Benefícios do consumo

Ação antimicrobiana

Ótimo antioxidante

Regula os níveis de colesterol

Auxilia no controle da diabetes

Rico em ácido fólico e vitamina D

Aumenta a imunidade

Melhora a saúde do coração

Previne o câncer

Os mais utilizados na culinária

Champignon (cogumelo-de-paris)

Consumido: em estrogonofes, saladas ou em conserva.

Formato: “chapéu” em formato de botão

Coloração: branca

Curiosidade: É o mais consumido pelos brasileiros



Portobello

Consumido: fresco e com o chapéu aberto em massas

Formato: “chapéu”

Coloração: parda

Curiosidade: Pertence à mesma espécie que o champignon paris, porém de uma linhagem diferente. Seu sabor é levemente mais intenso e com toques de nozes, possui textura mais firme devido ao menor teor de água.



Shimeji

Consumido: grelhado e como acompanhamento de carnes.

Formato: píleo menor (“concha”)

Coloração: preto e branco

Curiosidade: Possui níveis nutricionais elevados e baixo índice de calorias.



Shiitake (Lentinula edodes)

Consumido: saladas, massas, molhos e risotos

Formato: píleo (“chapeuzinho”) largo.

Coloração: escura

Curiosidade: Tem propriedades nutricionais e medicinais. É o segundo cogumelo mais produzido nos países asiáticos. No Brasil o Estado que mais produz é São Paulo.



Receitas com Cogumelo

Portobello recheado

Ingredientes:

600 gramas de cogumelo portobello
250 gramas de queijo brie
1 cebola pequena picada
1/4 xícara de sementes de girassol
2 colheres de sopa de azeite (opcional)
Temperos a gosto

Modo de Preparo:

Limpe o cogumelo portobello com um guardanapo ou um pano limpo, não lave! Corte o talo e reserve para outros preparos. Preaqueça o forno a 200°C. Coloque os cogumelos virados com a parte preta para cima sobre uma forma e adicione fatias grossas de queijo brie. Tempere com salsinha, pimenta branca, um fio de azeite, e depois adicione a cebola picada e as sementes de girassol por cima. Leve para assar em forno aquecido 200°C por aproximadamente 25 minutos, ou até o queijo derreter e o cogumelo ficar macio. Sirva imediatamente com sua refeição ou até mesmo como uma entrada.



Receitas com Cogumelo

Champignon recheado

Ingredientes:

10 cogumelos champignon
10 ovos de codorna
50 g de linguiça ralada
50 g de queijo parmesão ralado
Temperos e sal a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C com ambas as resistências ligadas. Limpe os cogumelos e retire-lhes o pé. Coloque-os numa frigideira com o topo em contato com a frigideira. Tempere o interior do cogumelo com um pouco de sal, páprica, pimenta e queijo parmesão ralado. Junte um pouco de linguiça ralada, mas deixe espaço suficiente para o ovo. Adicione o conteúdo de um ovo de codorna em cada cogumelo. Finalize com temperos. Desligue a resistência superior do forno e leve os cogumelos a assar durante 15 minutos ou até a clara do ovo estar cozida. Sirva ainda quente acompanhado de pão ou torradas.



Receitas com Cogumelo

Risoto de cogumelos

Ingredientes:

1 colher de sopa de margarina
150g de cogumelo shimeji
150g de cogumelo shiitake
cortado em tiras finas
1 xícara de chá de arroz arbório
1 xícara de vinho branco seco
2 Cubos de Caldo de Legumes
2 xícaras de chá água

Modo de Preparo:

Em uma panela média, aqueça 1 colher (sopa) de margarina em fogo médio e refogue o shimeji e o shiitake por 3 minutos. Junte o arroz e refogue por mais 2 minutos. Adicione o vinho e refogue até secar o líquido.



Receitas com Cogumelo

Pizza de champignon

Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo
1 colher de fermento biológico seco
1 colher (café) de sal
1 colher de açúcar
1 colher de azeite de oliva
5 colheres de água

Cobertura

2 tomates maduros picados
1 colher de sal
1 dente de alho pequeno
1 colher de azeite de oliva
200g de muçarela ralada grossa
200g de champignon fatiados
Orégano (opcional)

Modo de Preparo:

Cobertura

No liquidificador, bata o tomate com o sal, o alho e o azeite até homogeneizar. Reserve.

Misture os ingredientes secos, junte o azeite e a água e sove até obter uma bola lisa e homogênea. Cubra e deixe em repouso até dobrar o volume. Abra a massa até formar um disco de 30 cm de diâmetro. Disponha em fôrma de pizza levemente untada com azeite. Espalhe o tomate batido, deixando uma borda de 1,5 cm, e distribua a muçarela e o cogumelo. Asse em forno quente preaquecido (220 °C) por 20 a 25 minutos ou até dourar a massa. Sirva, se desejar, polvilhada com orégano.



Receitas com Cogumelo

Penne com shimeji

Ingredientes:

shoyu
curry
gingibre
alho
manteiga ou azeite
250g de penne cozido
200g de Shimeji

Modo de Preparo:

Cozinhe e reserve o penne. Em uma frigideira, coloque a manteiga ou azeite. Acrescente o Shimeji em pedaços. Coloque o shoyu a gosto, o alho e o curry. Deixe refogar até amolecer o shimeji. Misture e coloque sobre o penne cozido; Sirva quente.



Receitas com Cogumelo

Caldo de cogumelos

Ingredientes:

500 ml de água
1/2 cenoura
1/2 salsão
1/2 cebola
1/2 colher (sopa) de óleo
1/2 alho poró com as folhas picadas
4 talos de salsão
1 cebola pequena em rodela
1 alho picado
4 inhames
70g de cogumelos portobelo picado
70g de shitake picado
temperos e sal a gosto

Modo de Preparo:

Refogue o alho, a cebola e junte os inhames na água com o salsão, o alho-poró, sal, a pimenta e cozinhe. Após cozido, bata tudo até ficar um creme. Pique os cogumelos e ferva por uns 10 minutos. Em seguida refogue-os com um fio de azeite e sal a gosto. Jogue os cogumelos por cima do creme e coloque também umas rodela de alho-poró refogadas para decorar.



Bibliografia

“Cogumelos”: EMBRAPA

(disponível em: <https://ava.sede.embrapa.br/mod/hup/view.php?id=12590>)

“História do Cogumelo”: EMBRAPA

(disponível em: <https://ava.sede.embrapa.br/mod/hup/view.php?id=12590>)

“Produção Local”: adaptado Fatec Mogi das Cruzes

(disponível em: <https://www.fatecmogidascruzes.com.br/pdf/animaTerra/edicao7/artigo1.pdf>)

“Nutrientes” e “Benefícios do Consumo do Cogumelo”

Equipe do Centro Universitário Braz Cubas

“Champignon” e “Portobello” adaptado Site

(disponível em: <https://www.cogumelosloman.com.br>)

“Shimeji” e “Shitake”: Urakami Cogumelos

(disponível em: <https://www.urakami.com.br/>)



PREFEITURA DE
MOGI DAS CRUZES



viva a nossa cidade

Apoio:



Esta é uma publicação da Secretaria de Transparência e Comunicação da Prefeitura Municipal de Mogi das Cruzes
Au. Ver. Narciso Yague Guimarães, 277, Centro Cívico – Mogi das Cruzes – SP • CEP 08790-900 • Tel.: (11) 4798-5025
www.mogidascruzes.sp.gov.br