

TARDES GASTRONÔMICAS COM COGUMELOS COMO FORMA DE INCENTIVAR SEU CONSUMO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.0191225280412>

Data de submissão: 18/08/2025

Data de aceite: 22/08/2025

Herta Stutz

Universidade Estadual do Centro-Oeste, Departamento de Engenharia de Alimentos
Guarapuava – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/4489383123499137>

Karina Czaikoski

Universidade Estadual do Centro-Oeste, Departamento de Engenharia de Alimentos
Guarapuava – Paraná

Carla Fernanda Ferreira

Universidade Estadual do Centro-Oeste, Departamento de Agronomia
Guarapuava – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/7503479010795328>

Ariadine Reder Custodio de Souza

Universidade Estadual do Centro-Oeste, Departamento de Engenharia de Alimentos
Guarapuava – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/0735492067544792>

David Chacón Alvarez

Universidade Estadual do Centro-Oeste, Departamento de Engenharia de Alimentos
Guarapuava – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/7674846679988526>

RESUMO: Os cogumelos comestíveis são valorizados em todo o mundo por sua diversidade de sabores, texturas e benefícios nutricionais e medicinais; entretanto grande parte da população brasileira não conhece cogumelos ou não conhece formas de preparo para o consumo mais frequente. Além disso, cogumelos são comercializados na forma *in natura*, desidratados e no máximo em conservas, porém existe uma lacuna no mercado de produtos processados contendo cogumelos, o que poderia facilitar seu consumo. Desta forma o objetivo principal deste trabalho foi desenvolver produtos à base de Shimeji e disseminar estes conhecimentos por meio de atividades e ações para incentivar seu consumo pela população. A proposta foi iniciada com a produção de cogumelos Shimeji usando azevém; os cogumelos produzidos foram utilizados para formulação de produtos e elaboração de pratos em eventos gastronômicos. Cursos de produção de cogumelos foram ofertados como forma de consolidar o incentivo ao consumo e como forma de geração de renda.

PALAVRAS-CHAVE: produção de cogumelos; desenvolvimento de produtos alimentícios; produtos à base de cogumelos.

GASTRONOMIC AFTERNOONS WITH MUSHROOMS AS A WAY TO ENCOURAGE THEIR CONSUMPTION

ABSTRACT: Edible mushrooms are valued worldwide for their variety of flavors, textures, and nutritional and medicinal benefits; however, a large portion of the Brazilian population is either unfamiliar with mushrooms or unaware of how to prepare them for more frequent consumption. Additionally, mushrooms are typically marketed in their fresh, dehydrated, or preserved forms, but there is a gap in the availability of processed mushroom-based products, which could facilitate their consumption. Therefore, the main objective of this study was to develop Shimeji-based products and disseminate knowledge through activities and initiatives aimed at encouraging their consumption by the population. The project began with the production of Shimeji mushrooms using ryegrass as substrate; the harvested mushrooms were then used in product formulations and in the preparation of dishes for gastronomic events. Mushroom cultivation courses were also offered as a way to promote consumption and provide opportunities for income generation.

KEYWORDS: mushroom production; development of food products; mushroom-based products.

INTRODUÇÃO

Cogumelos comestíveis são os corpos de frutificação que não apresentam compostos tóxicos intrínsecos (CARVALHO et al., 2014). Segundo a RDC N° 272 de 22 de setembro de 2005, cogumelo comestível é definido como:

“o produto obtido de espécie(s) de fungo(s) comestível(is), tradicionalmente utilizada(s) como alimento. Pode ser dessecado, inteiro, fragmentado, moído ou em conserva, submetido a processo de secagem e ou defumação e ou cocção e ou salga e ou fermentação ou outro processo tecnológico considerado seguro para a produção de alimentos”.

Técnicas de cultivo, colheita e processamento pós-colheita de diversas espécies de cogumelos comestíveis, em contínuo desenvolvimento, vem contribuindo para sua produção em maior escala, além de facilitar suas formas de distribuição, conservação e a aceitação por parte dos consumidores (PALACIOS et al., 2011).

Cogumelos comestíveis, como Shiitake, Shimeji, Paris, entre outros, são usados para alimentação devido a seus valores nutricionais e em função de sua importância medicinal pois possuem moléculas bioativas. Como resultado da ingestão destes cogumelos ocorre a promoção da homeostasia no organismo, estímulo do sistema imunológico que auxiliam na prevenção e combate de diversas doenças, incluindo câncer. Além disso, cogumelos apresentam funções antioxidantes, fortalecem o sistema imunológico devido à presença de beta-glucanas; redução do colesterol ruim LDL e aumento do colesterol bom HDL, equilíbrio dos níveis de glicose no sangue (BACH, 2017). Em relação ao seu valor nutricional, possuem alto teor protéico, baixo teor de lipídeos e destes a maioria é insaturada de vitaminas do complexo B e D, contém também potássio, selênio e fibras dietéticas que auxiliam no trânsito intestinal. Assim, além dos benefícios que os cogumelos promovem, são excelentes alimentos para dietas hipocalóricas (PAZZA, 2019).

A produção de cogumelos tem despertado interesse de modo geral, porém como necessita de estufas, de conhecimento técnico especializado e de cuidados com questões de contaminação ainda é um setor que cresce devagar. Desta forma, o custo deste produto no mercado se torna caro e muitas vezes de difícil aquisição para a população em geral. Por outro lado, o brasileiro ainda não tem hábito de consumo de cogumelos, pois este alimento não faz parte de sua cultura, diferentemente dos povos orientais. Ainda existe um outro fator que limita o consumo de cogumelos que envolve a falta de conhecimento do consumidor a respeito do valor nutricional dos cogumelos assim como de seus benefícios medicinais. Além disso, pessoas que estão compreendendo o valor dos cogumelos muitas vezes só sabem preparar ele de forma simplificada como no alho e manteiga, mas não estão familiarizados com outras formas de preparo. E por fim, cogumelos são comercializados na forma in natura, desidratados e no máximo em conservas, assim existe uma lacuna no mercado de produtos processados contendo cogumelos, o que poderia facilitar seu consumo.

METODOLOGIA

A etapa de produção de cogumelos, iniciou com o método de produção de sementes, preparo de substrato, pasteurização, inoculação, incubação, frutificação, realizadas de acordo com Stutz e Álvarez (2017) no Laboratório de Bioprocessos e Cogumelos - LBC. Estas técnicas foram ensinadas aos alunos para a produção de Shimeji a serem utilizados como matéria prima para as próximas etapas.

Os produtos contendo Shimeji foram formulados baseados em receitas obtidas de sites e de pesquisas de desenvolvimento de novos produtos como dissertações e teses, assim como também foram realizados testes de novas formulações. Com base nessas pesquisas foram desenvolvidos produtos como Brusquetta, Caponata, Patê e Brigadeiro. Esta etapa foi desenvolvida no LBC e Usina de Panificação do DEALI. A divulgação dos produtos desenvolvidos e dos benefícios promovidos por cogumelos foi feito por workshops, cursos e dias de gastronomia realizados nos laboratórios do DEALI (Laboratório de panificação e LBC).

Cursos de produção de cogumelos para a comunidade foram realizados conforme descrito em Stutz e Álvarez (2017).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Um Workshop com curso sobre Produção de Shimeji foi realizado acompanhado de uma iniciativa de “Tarde Gastronômica” onde os alunos participantes de diferentes cursos foram até a cozinha e elaboraram pratos como Brusquetta, Caponata, Patê e Brigadeiro, todos com cogumelo Shimeji (Figura 1). O evento terminou com a degustação dos pratos e teve aprovação de todos.



Figura 1 - Produtos alternativos elaborados com cogumelo Shimeji produzidos no curso.

Fonte: O autor (2024)

O sucesso deste evento aliado a outros cursos anteriores repercutiu e resultou em uma entrevista da professora orientadora Herta Stutz com Agro Riqueza Campos Gerais – G1-Globo em 04/05/2024 onde ocorreu a divulgação de conteúdos sobre cogumelos com foco na elaboração dos brigadeiros com Shimeji (Figura 2).



Professora cria receita de brigadeiro de cogumelo para incentivar consumo do fungo: 'Todo mundo gostou'

Além do medo de errar no preparo, muitos param de provar novas opções de fungos após primeira experiência negativa com o alimento. Veja dicas de receitas e armazenamento.

Figura 2 - Matéria de divulgação sobre a produção de brigadeiro a base de cogumelo.

Fonte: G1 - RPC Campos Gerais (2024)

A convite do Curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Fronteira Sul, em 21/05/2024, as professoras Herta e Carla Fernanda (do Curso de Agronomia) realizaram o Curso de produção de Shimeji complementado com Tarde Gastronômica. A chamada deste Workshop (Figura 3) foi divulgada por meio de vídeo produzido para as redes sociais do curso e está disponível por meio do link: <https://www.instagram.com/reel/C7MBo8ZgWv2/?igsh=a2E3M3JieDRmdTZ2>. Partes do curso podem ser visualizados nas Figuras 4 e 5.



Figura 3 - Divulgação do Workshop sobre Produção de Cogumelos, realizado na UFFS campus Laranjeiras do Sul.



Figura 4 - Imagens do Workshop ministrado aos docentes da UFFS.



Figura 5 - Workshop Produção de cogumelos e produtos derivados, realizado na UFFS em maio de 2024. (A) Produção do substrato; (B) Frutificação do Shimeji; (C) Preparação de formulação a base de Shimeji; (D) Produtos desenvolvidos a base de Shimeji.

O PET do curso de Agronomia da UNICENTRO fez um pedido de Curso de Produção de Shimeji com Almoço Gastronômico, que foi executado no dia 13/07/2024. As professoras Herta e Carla fizeram a apresentação das etapas e processos da Produção do Shimeji e na sequência foram elaborados vários pratos à base de Shimeji. Os alunos aprovaram o dia e conhecimentos adquiridos e relataram que o interesse na participação do Curso se deveu ao fato de não possuírem na grade curricular conteúdos sobre Cogumelos.

A pedido da Cooperativa COOAFAPI do município de Pinhão e de demais pessoas de Guarapuava, em 20/07/2024, as professoras Herta e Carla Fernanda realizaram o Curso de produção de Shimeji complementado com Tarde Gastronômica para 19 pessoas. Neste curso também houve participação de alunos do Curso de Agronomia e de Engenharia de Alimentos. O curso teve aprovação geral dos participantes.

CONCLUSÃO

O trabalho realizado possibilitou maior interação entre a Universidade e comunidades externas, assim como contribuiu para complementar os conteúdos de cursos como Agronomia, Engenharia de Alimentos e Biologia. O incentivo ao conhecimento do manejo, cultivo e preparações de formulações com cogumelos, estimula o consumo deste produto tão rico nutricionalmente, além de possibilitar o desenvolvimento de novas fontes de trabalho e renda para aqueles que visam diversificação no mercado alimentício.

REFERÊNCIAS

BACH, F. **Avaliação do potencial nutricional, antioxidante e antibacteriano de cogumelos comestíveis**. 134 f. Tese (Dourado em Engenharia de Alimentos) - Setor de Tecnologia Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2017.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução RDC N° 272. Dispõem sobre o Regulamento técnico para produtos de vegetais, produtos de frutas e cogumelos comestíveis. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 23 de set. de 2005.

CARVALHO, L. M.; CARVALHO, F.; DE LOURDES BASTOS, M.; BAPTISTA, P.; MOREIRA, N.; MONFORTE, A. R.; DA SILVA FERREIRA, A. C.; DE PINHO, P. G. Nontargeted and targeted analysis of wild toxic and edible mushrooms using gas chromatography-ion trap mass spectrometry. **Talanta**, v. 118, p. 292–303, 2014

PALACIOS, I.; LOZANO, M.; MORO, C.; ARRIGO, M.; ROSTAGNO, M. A.; MARTÍNEZ, J. A.; GARCÍA-LAFUENTE, A.; GUILLAMÓN, E.; VILLARES, A. Antioxidant properties of phenolic compounds occurring in edible mushrooms. **Food Chemistry**, v. 128, n. 3, p. 674–678, 2011.

PAZZA, A. C.V.; ZARDO, C.; KLEIN, R. C.M.; DA CAS, T. M.S.; BERNARDI, D. M. Composição nutricional e propriedades funcionais fisiológicas de cogumelos comestíveis: *Agaricus brasiliensis* e *Pleurotus ostreatus*. **Fag Journal of Health**, v. 1, n. 265, ed. 3, p. 241-245, 2019.

STUTZ, H.; ALVAREZ, D. C. **Produção de cogumelos: uma experiência na região centro-sul do Paraná**. 1. Ed. CRV. Curitiba, 2017.