



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

# *Cogumelos e suas Delícias*

Arailde Fontes Urben  
Paulo Siqueira



*Embrapa Informação Tecnológica  
Brasília, DF  
2003*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

**Embrapa Informação Tecnológica**

Parque Estação Biológica – PqEB – Av. W3 Norte (final)  
Caixa Postal 040315  
CEP 70770-901 Brasília, DF  
Fone: (61) 448-4236  
Fax: (61) 340-2753  
vendas@sct.embrapa.br  
www.sct.embrapa.br

**Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia**

Parque Estação Biológica – PqEB – Av. W5 Norte (final)  
Caixa Postal 02372  
CEP 70770-900 Brasília, DF  
Fone: (61) 448-4700  
Fax: (61) 340-3624  
sac@cenargen.embrapa.br

Coordenação editorial

*Edson Junqueira Leite e Lucilene Maria de Andrade*

Supervisão editorial

*John Kennedy Pinho Santos*

Revisão de texto e tratamento editorial

*Francisco C. Martins*

Projeto gráfico e capa

*Carlos Eduardo Felice Barbeiro*

Fotos das receitas

*Paulo Siqueira*

**1ª edição**

1ª impressão (2003): 5.000 exemplares

**Todos os direitos reservados**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação – CIP  
Embrapa Informação Tecnológica.

---

Urban, Arailde Fontes.

Cogumelos e suas delicias / Arailde Fontes Urban, Paulo Siqueira.—  
Brasília, DF : Embrapa Informação Tecnológica, 2003.  
161 p. : il. color.

ISBN 85-7383-226-6

1. Cogumelo. I. Siqueira, Paulo, II. Título.

CDD 635.8 (21. ed.)

---

© Embrapa 2003

# Apresentação

P

esquisadores costumam se movimentar no sentido do novo. De uma nova técnica, de um novo produto, de um novo conhecimento. E são especialmente bem-sucedidos se os resultados do seu trabalho passam a fazer parte do cotidiano das pessoas e melhoram suas vidas.

Outras vezes, pesquisadores voltam seus olhos para trás, para a história da humanidade, e descobrem – em conhecimentos e hábitos tradicionais – as qualidades de atualidade, de universalidade e de produção de bem-estar apropriadas à ciência.

Foi assim com os cogumelos. Há pouco menos de 10 anos, Arailde Fontes Urben, pesquisadora da Embrapa, desviou sua atenção para o milenar povo chinês. Na Universidade de Fuzhou, China, aprendeu uma tecnologia de produção de cogumelos comestíveis e medicinais – a tecnologia Jun-Cao (*Jun*= cogumelo e *Cao*= gramínea). Nessa tecnologia são utilizadas gramíneas e não toras de madeiras como substratos para a produção dos cogumelos, o que torna o processo rápido, econômico, produtivo e ambientalmente mais seguro.

De volta ao Brasil, a pesquisadora iniciou um trabalho de adaptação da tecnologia às condições brasileiras. Ministrou cursos e treinamentos práticos em vários locais do País. A tecnologia foi adotada por várias empresas produtoras de cogumelos. Nossa produção de cogumelos do País cresceu, consideravelmente, e passamos a exportar esses fungos para o Japão e a Europa. O trabalho da Dra. Arailde e equipe certamente contribuiu para esse resultado.

Mais do que o aumento da nossa capacidade de exportação, os cogumelos abriram outras perspectivas. Sabedora das propriedades nutricêuticas desses fungos – exploradas no corpo deste livro – Arailde Fontes Urben reconheceu na sua ampla divulgação e na técnica de baixo custo, oportunidades para que os cogumelos fossem introduzidos de forma efetiva nos hábitos alimentares da população, contribuindo para a melhoria da sua saúde e qualidade de vida. Tais iniciativas revelam-se pertinentes aos desafios assumidos pela Embrapa.

Aqui, juntamos algumas informações sobre as propriedades nutricionais e medicinais dos cogumelos, com sugestões muito interessantes para o preparo desses macrofungos. Nossa ajuda aliou-se ao especialista em gastronomia, Paulo Siqueira, que teve a boa idéia de acrescentá-los aos ingredientes de receitas consagradas da culinária brasileira, conferindo características nutritivas e sabores novos.

São receitas típicas das cinco regiões brasileiras, passadas de pais para filhos, assim como o hábito de cultivar cogumelos é herdado por povos sábios, por sucessivas gerações.

É uma junção de conhecimentos aqui traduzidos no belo e diário gesto de cozinhar.

*Herbert Cavalcante de Lima*  
Diretor-Executivo da Embrapa



# Prefácio



nas últimas décadas, a nutrição humana tem sido alvo de sérios estudos científicos com excelentes resultados que asseguram qualidade de vida e previnem doenças. Por sua vez, os suplementos dietéticos também vêm despertando igual interesse por cientistas do mundo inteiro, em busca dos mesmos objetivos.

Os cogumelos comestíveis e medicinais são considerados um alimento especial e conhecidos pelos povos asiáticos e europeus, desde remota antiguidade. Eles fazem parte da dieta básica desses povos e são usados, também, na medicina tradicional chinesa. Seus efeitos medicinais foram registrados no livro *Shen Nung's Herbal*, escrito há 2 mil anos.

Na natureza, existem cogumelos tóxicos, venenosos e alucinógenos, com características morfológicas semelhantes entre si (tamanho, forma, coloração e espessura do corpo frutífero). Por isso, atenção especial deve ser dada aos cogumelos a serem consumidos.

Esses fungos apresentam grande diversidade de princípios ativos, com resultados efetivos no tratamento de diversas enfermidades. Entre eles, os mais estudados são as glucanas, polissacarídeos existentes no micélio e nos corpos frutíferos dos cogumelos. A ação desses polissacarídeos está diretamente ligada ao aumento das células de defesa do organismo, estimulando o sistema imunológico.

A alimentação sadia constitui um dos pilares centrais do estado de saúde de um povo. No contexto social brasileiro, a situação de miséria em que vive parcela significativa da população impossibilita o acesso de milhares de pessoas a uma dieta rica em nutrientes suficientes ao desenvolvimento e à sustentação adequada do organismo humano.

O hábito alimentar representa outro componente que restringe o uso de fontes alimentares alternativas de alto valor nutritivo. A questão alimentar e os altos índices de enfermidades – presentes na população de baixa renda – formam um dos quadros da situação de miséria que precisam ser revertidos para superar o subdesenvolvimento e alcançar a dignidade humana.

Uma dieta rica em nutrientes assegura melhor qualidade de vida. Um indicador concreto do poder saudável desses fungos pode ser observado na China, onde os cogumelos tradicionalmente fazem parte da dieta alimentar da população. Lá, a expectativa de vida atinge os 80 anos, e doenças como câncer e outras enfermidades do sistema imunológico têm pouca expressão em comparação com outros países.

Os cogumelos apresentam elevados teores de proteínas, vitaminas (complexo B, C e D), riboflavina, niacina e biotina. Neles, estão contidos todos os aminoácidos essenciais à saúde humana. São ricos em minerais (fósforo, potássio, cálcio, sódio e ferro) além de fibras. Podem ser consumidos in natura ou processados (em conserva ou desidratados) e são utilizados no preparo de muitos pratos, como as receitas aqui apresentadas.

O Brasil possui uma gastronomia rica e variada, uma diversidade de hábitos alimentares decorrentes da influência de várias culturas (européia, indígena, africana, fronteiriça e de outros povos aportados aqui, no decorrer desses 500 anos de história).

Este livro tem a intenção de fazer uma nova leitura de tradicionais receitas brasileiras, substituindo alguns ingredientes por cogumelos ou acrescentando-os à composição de iguarias.

O sucesso de uma receita bem elaborada está na combinação, na adequação, na apresentação, no sabor e na aparência, sem falar da inclusão de ingredientes de qualidade.

*Cogumelos e suas Delícias* reúne receitas cuidadosamente elaboradas e testadas por *gourmets* de paladar refinado. Com este livro, esperamos contribuir para a melhoria da qualidade de vida de quem aprecia uma alimentação racional e saudável.

Contendo substâncias que favorecem nosso bem-estar, os cogumelos podem ser introduzidos no cardápio diário, proporcionando receitas práticas, saudáveis e saborosas.

*Arailde Fontes Urban*  
*Paulo Siqueira*

# Sumário



<b>Propriedades Nutricionais e Medicinais dos Cogumelos .....</b>	<b>15</b>
<b>Cogumelos Utilizados nas Receitas deste Livro .....</b>	<b>17</b>
<b>Cogumelos Pesquisados na Embrapa .....</b>	<b>22</b>
<b>Região Norte – Receitas .....</b>	<b>23</b>
Caldeirada .....	25
Cogumelo no Tucupi .....	27
Cogumelo de Casaca .....	29
Casquinha de Caranguejo .....	31
Tacacá .....	33
Bolo de Macaxeira .....	35
Pamonhada .....	37
<b>Região Nordeste – Receitas .....</b>	<b>39</b>
Arroz de Cuxá .....	41
Capiau .....	43
Caruru .....	45
Doce de Abóbora .....	47
Carne de Shiitake com Purê de Macaxeira .....	49
Shiitake com Jerimum .....	51
Arrumadinho .....	53
Escondidinho .....	55
Baião-de-Dois .....	57
Maxixada .....	59
Xinxim .....	61
Bobó .....	63
Moqueca .....	65
<b>Região Centro-Oeste – Receitas .....</b>	<b>67</b>
Arroz com Pequi .....	69
Chipa .....	71
Caldo de Piranha .....	73
Cogumelos à Moda de Coxim .....	75
Galinhada .....	77
Empadão de Guariroba .....	79
Fetucini ao Molho de Shimeji .....	81



<b>Região Sudeste – Receitas .....</b>	<b>83</b>
Pão de Shiitake .....	85
Feijão Tropeiro .....	87
Broinhas .....	89
Feijoada de Ouro .....	91
Arroz Integral .....	93
Creme de Shiitake .....	95
Patê .....	97
Terrine .....	99
Croquete de Shiitake .....	101
Caldo Quente .....	103
Creme de Milho .....	105
Suco de Abacaxi .....	107
Nhoque .....	109
Bolachas .....	111
Bitoca .....	113
Papiro de Cogumelo .....	115
Consommê .....	117
Chá Gelado .....	119
Lingüicinhas .....	121
Quibe .....	123
Salada .....	125
Massa Chinesa .....	127
Macarrão Bêbado .....	129
Estrogonofe .....	131
Espuma .....	133
Pau-a-Pique .....	135
Virado à Paulista .....	137
Risoto .....	139
Capuccino .....	141
Cuscuz-Paulista .....	143
Pizza Oriental .....	145
<b>Região Sul – Receitas .....</b>	<b>147</b>
Barreado .....	149
Croquete de Pinhão .....	151
Conserva de Cogumelo-Piedade .....	153
Bife Redondo de Shiitake ao Molho de Laranja .....	155
Chatasca .....	157
Arroz-de-Carreteiro .....	159
Pudim de Pão .....	161