

Beatriz Chiavegatti, Beatriz T. Akiti, Isabel Giannotti, Isabela N. Perazzolo, Lyssa Kawakami

O que são cogumelos?

“Macrofungos com corpos de frutificação característicos, grandes o suficiente para serem visíveis a olho nu e coletados com as mãos” – **Shu-Ting Chang (biólogo chinês)**



Propriedades Nutricionais:



- ♣ Alto teor proteico
- ♣ Rico em fibras
- ♣ Vitaminas e sais minerais
- ♣ Baixo teor de gorduras
- ♣ Ácido fólico
- ♣ Antioxidante

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
porção de 100g (cru)			
TIPO	Paris (Champignon)	Shiitake	Shimeji
CALORIAS	22 kcal	34 kcal	35 kcal
PROTEÍNA	3 g	2,2 g	3,3 g
CARBOIDRATO	3,3 g	6,8 g	6,4 g
GORDURA	0,3 g	0,5 g	0,4 g
FIBRAS	1 g	2,5 g	2,4 g

Tabela Nutricional de Composição dos Alimentos - UNIFESP

Produção Brasileira:

- ♣ Mais de 300 produtores.
- ♣ Clima quente e seco se torna um obstáculo na escolha de qual espécie cultivar.



Os cogumelos mais produzidos no Brasil*:



→ Cultivo:

- ♣ Geralmente de maneira rústica em galpões e sistemas de refrigeração, por pequenos produtores

→ Comercialização:



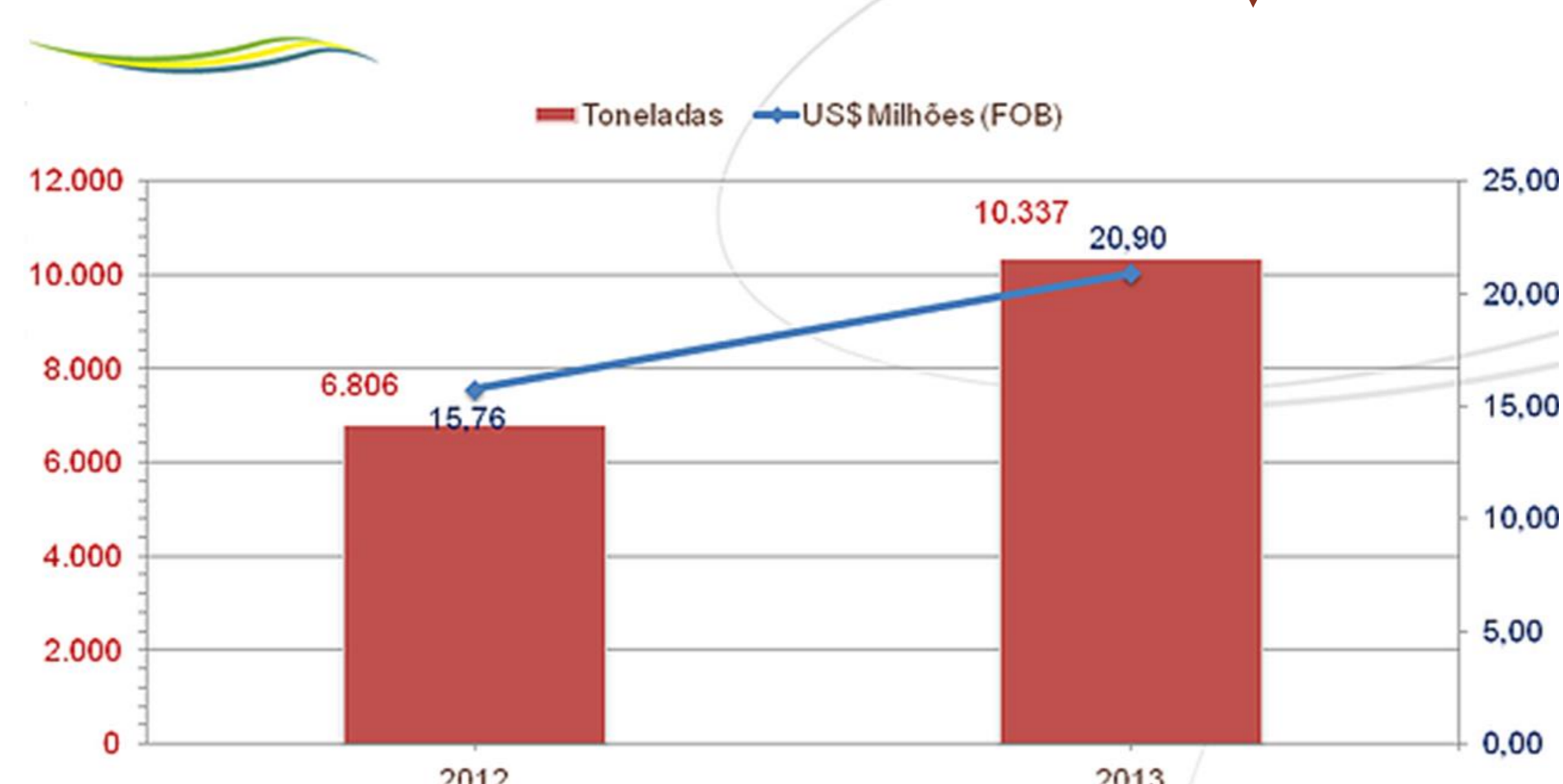
Mercado Brasileiro:

→ Espécies mais consumidas:

- ♣ *Agaricus bisporus*: Champignon de Paris
- ♣ *Pleurotus spp.*: Cogumelo Ostra
- ♣ *Agaricus blazei*: Cogumelo do Sol
- ♣ *Lentinula edodes*: Shiitake



Evolução das Importações – 2012/2013



Fonte: MDIC – ALICEWEB (NCM 07.11.5100 – Cogumelos "agaricus" conserv. água calq.etc. e NCM 20.03.1000 – Cogumelos Preparados ou Conservados)
Elaboração: Associação Nacional dos Produtores de Cogumelos – ANPC

→ Situação atual:

- ♣ Demanda maior que a oferta nacional, gerando preços elevados do produto, que não consegue competir com o importado
- ♣ Um dos motivos principais do aumento da demanda foi o boom de restaurantes japoneses, nos anos 2005 a 2010, na região Sudeste

O brasileiro consome **200 gramas** de cogumelo por ano.

Nos países asiáticos, comem-se até **4 quilos** anualmente.

Referências:

ANPC.Cogumelos.2013.Acessível em: <https://www.anpccogumelos.org/cogumelos> | Vieira, V. A ascensão dos cogumelos: benefícios e como escolher e usar. Acessível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/cogumelos-beneficios-como-escolher-e-usar-no-dia-a-dia/> | Samos. 2018. Shop product: Shiitake Mushroom. Acessível em: <https://www.samos-deli.com/en/product/shiitake-mushroom/> Acesso em 06 de junho de 2018. | Web à milanesa. 2018. Shimeji na manteiga. Acessível em: <https://cybercook.uol.com.br/receita-de-shimeji-na-manteiga-r-2-118005.html>. Acesso em 06 de junho de 2018.