



A pesquisadora Arailde Urben (D), na estufa de cogumelos da Embrapa: "É importante que a população conheça os benefícios desses alimentos para a nutrição e passe a incluí-los em sua dieta alimentar"

# Cogumelos com tecnologia chinesa

Produção dos fungos cresce no DF graças à implementação de método oriental adaptado por pesquisadores da Embrapa

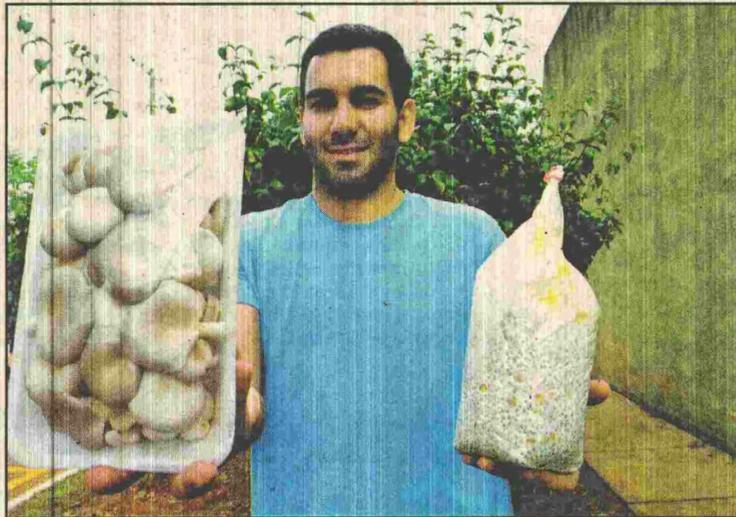
» SILVIA PACHECO  
ESPECIAL PARA O CORREIO

Uma técnica chinesa de produção de cogumelos, conhecida como jun-cao, está ajudando agricultores do Distrito Federal a produzir o alimento em escala comercial com baixo investimento. O método foi trazido para o Brasil em 1995 pela pesquisadora da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) Arailde Urben, que o adaptou para as necessidades locais.

Segundo Arailde, a tecnologia é capaz de baratear a produção de cogumelos comestíveis porque substitui os meios tradicionais em que os fungos são produzidos em troncos de árvores ou serragem. "O método chinês permite que os cogumelos sejam produzidos no capim, junto com outros nutrientes", explica. O jun-cao também traz benefícios para o meio ambiente, já que elimina a derrubada de árvores e exige uma utilização pequena de água para irrigação. Para se ter uma ideia, enquanto a produção de 1kg de verduras e legumes consome, em média, 15 mil litros de água, 1kg de cogumelo shimeji exige a utilização de apenas 30l.

A técnica consiste na mistura do farelo de arroz ou trigo, capim e gesso agrícola. Juntos, eles são colocados dentro de sacos plásticos e se transformam em um substrato. Em forma de blocos, eles são levados para uma máquina chamada altoclave, um tipo de panela de pressão gigante que aquece o material a mais de 100°C. Esse aquecimento serve para eliminar micro-organismos presentes na mistura que podem matar os cogumelos. Em seguida, são aplicadas "sementes" de cogumelos, que se desenvolvem dentro do substrato. Para ele frutificar, há uma indução, por meio de choque térmico de calor e frio. "A cada dois meses, é possível produzir cerca de 625kg de cogumelos", afirma a pesquisadora.

Com isso, o método também contribui para a ampliação do mercado para pequenos produtores. De acordo com Arailde, a renda mensal bruta de um produtor pode chegar a R\$ 9 mil. Porém, o investimento é



Ricardo Oliveira: até 400kg de shimeji produzidos por mês para abastecer o mercado local

um pouco salgado, cerca de R\$ 35 mil. Mesmo assim, ainda é mais barato do que o modo tradicional de produção, em que há a necessidade de uma câmara de compostagem e de pasteurização.

O biólogo Ricardo da Silva Oliveira, 27 anos, produz shimeji desde 2006 no Lago Oeste. Ele se interessou pela produção de cogumelos ainda na faculdade, onde conheceu a técnica chinesa. "Vi que era um processo que barateava os custos de produção e de fácil acesso, então resolvi me aventurar." Hoje, Ricardo fornece shimeji para diversos restaurantes e mercados do DF. "A produção mensal de cogumelos é em torno de 300kg a 400kg", diz.

Porém, a maior queixa dos produtores é vencer obstáculos como o clima. Segundo o produtor Gilsergio dos Santos Silva, 40 anos, é necessário um ambiente extremamente úmido com uma temperatura amena, o que é bem difícil no DF. "O cogumelo é um fungo e precisa de umidade, frio e calor equilibrados para frutificar. Por isso, são necessárias estufas, onde controlamos a temperatura e a umidade", explica.

## Saúde

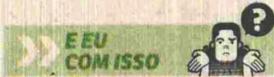
Os cogumelos são alimentos nutritivos, com quantidade de proteínas quase equivalente à da carne bovina e maior que a de alguns vegetais e frutas. Esses fungos também têm baixo teor de gordura e possuem altas concentrações de fibras e sais minerais, como fósforo, potássio, cálcio, sódio e ferro.

As propriedades medicinais dos cogumelos vêm sendo investigadas desde a década de 1970, especialmente em países como Japão, China, França e Estados Unidos. Hoje, sabe-se que podem ser importantes aliados no tratamento complementar de muitas doenças, como o câncer, lúpus, HPV (vírus do papiloma humano) e até a Aids, já que estimulam o sistema imunológico.

A pesquisadora da Embrapa enfatiza que ainda há muito a ser feito para a divulgação dos cogumelos no país. "É importante que a população conheça os benefícios desses alimentos para a nutrição e a saúde e passe a incluí-los em sua dieta alimentar", afirma.

## Uso no Brasil

A utilização desses fungos como alimento, medicamento ou em atividades religiosas e culturais foi iniciada no país pelos índios, por volta do século 19. O cultivo em maior escala começou em 1943, feito por técnicos do Instituto Biológico de São Paulo, ganhando mais projeção com a chegada de imigrantes chineses, vindos de Taiwan.



**EU COM ISSO**  
A disseminação da produção de cogumelos entre produtores do Distrito Federal pode facilitar o acesso a esse produto, muito útil na substituição de alimentos muito gordurosos. Além de terem muita fibra, os cogumelos são ricos em vitaminas B1 e C. Eles contêm ainda 21 aminoácidos necessários para uma boa nutrição.

