

Os cogumelos também se produzem em casa

Para além dos que crescem, independentes, na natureza, é fácil e pouco dispendioso cultivar cogumelos em casa. No alpendre, na varanda ou na cozinha, é só escolher o lugar que lhe dá mais jeito.

Ana Cristina Ramos

Porquê consumir cogumelos?

Os cogumelos, muito comuns na natureza, são a parte visível que os fungos subterrâneos precisam para a sua reprodução, com formas, tamanhos e cores muito variáveis, aparecendo em montados e florestas, com mais frequência na Primavera e no Outono. O interesse pelos cogumelos data dos tempos mais remotos, sendo muitos os povos que, ao longo dos tempos, não abdicaram destas iguarias. Os povos antigos que viviam da colheita e da caça consumiam cogumelos com todos os perigos e riscos inerentes, aprendendo a distinguir as espécies inofensivas, que podiam ser comidas, das que provocavam graves intoxicações ou até mesmo a morte.

O consumo de espécies comestíveis tem vindo a aumentar, não só pelas suas características organolépticas, mas também pelo seu valor nutritivo e nalguns casos até pelas propriedades medicinais. Os cogumelos, além de possuírem um elevado teor de proteínas, são ricos

em vitaminas e glúcidos, com baixo teor de lípidos, podendo ainda ter, nalguns casos, um papel importante na saúde do consumidor, uma vez que possuem na sua composição substâncias com propriedades medicinais, desempenhando um papel importante no tratamento complementar de muitas doenças, como o cancro, lúpus, entre outras.

É possível cultivar cogumelos?

De entre os muitos cogumelos comestíveis existentes, apenas algumas espécies são possíveis de cultivar, permitindo consumir cogumelos frescos ao longo de todo o ano, independentemente da época e sem qualquer tipo de riscos. No entanto, apenas as espécies capazes de decompor a matéria orgânica (sapróbias) são possíveis de cultivar, podendo servir de base para a elaboração de um substrato de cultura, todos os resíduos ricos em lenhina e celulose, como palhas de cereais, serraduras e resíduos de hortofrutícolas, entre outros.

Até à década de 70 do século passado, a grande maioria dos cogumelos consumidos eram colhidos directamente da natureza. Quanto à cultura, apenas existem referências do que se praticava no início do século, quando, tal como para o “Shiitake”, na China,

eram colocados troncos de madeira, ao acaso, nas florestas, esperando-se que a inoculação dos mesmos ocorresse, naturalmente, através dos esporos que eram libertados pelos cogumelos existentes no local.

A cultura de cogumelos comestíveis iniciou-se na Europa com o “Champignon de Paris” (*Agaricus bisporus*) e nos Estados Unidos da América e Canadá com o “Shiitake” (*Lentinula edodes*), tendo vindo a diversificar-se, nos últimos anos, com a introdução de outras espécies, como por exemplo as do género *Pleurotus*.

A micicultura, designação vulgar da cultura de cogumelos, não se trata de uma cultura tradicional de um comum vegetal, mas sim de uma cultura muito específica com termos muito próprios. Na micicultura não se fala em terra mas sim em substrato, em vez de semente usa-se o inóculo ou *spawn*.

Para a produção de cogumelos há que seguir uma série de etapas, com controlo das condições nutritivas e ambientais específicas, podendo a cultura ser efectuada segundo um esquema de produção simples (cultura artesanal ou semi-artesanal) ou mais complexo (cultura em ambiente controlado/cultura industrial).

Como cultivar?

A cultura pode ser, pois, encarada como um *hobby*: à semelhança da horta na varanda ou no jardim, podem cultivar-se cogumelos num alpendre ou até mesmo na cozinha, sem que para isso se despenda muito tempo ou dinheiro.

Hoje é já possível adquirir inóculo de espécies como *Pleurotus ostreatus* ou de *Lentinula edodes*, quer na Internet quer em empresas especializadas. O inóculo é constituído por grãos de cereal ou cavilhas de madeira “envolvidos” pelo micélio (rede filamentosa frequentemente de cor branca) da espécie em causa, sendo os grãos preferencialmente usados para substratos como palhas e as cavilhas para troncos de madeira previamente perfurados.

A cultura deste tipo de cogumelos consiste em colocar o inóculo num substrato húmido (palha ou madeira), guardá-lo num local escuro a 22-25°C, até o substrato ficar completamente branco (coberto pelo micélio do cogumelo), e por último mantê-lo em locais húmidos, com luz e temperatura a 20-22°C, até à produção de cogumelos. Assim que surgem os primeiros cogumelos, vigiar diariamente o substrato, redobrando o cuidado

e atenção. Os cogumelos, para não perderem qualidade, não devem desidratar, mas também não se podem “regar”, devendo a humidade necessária ser fornecida através de um pulverizador de gota fina.

Os cogumelos surgem em tufo e o crescimento não é uniforme, pelo que a colheita deverá ser feita quando os bordos do chapéu estiverem um pouco “enrolados” para baixo.

Com este tipo de produção, é possível dispor de um produto que pode ser utilizado directamente em qualquer receita culinária, para uma refeição saborosa e nutritiva.

Engenheira Agrónoma e da Associação Portuguesa de Horticultura

RECTIFICAÇÃO

Por lapso, a última crónica de Jardinagem, publicada a 4 de Maio e dedicada aos mirtilos, não saiu devidamente assinada. A sua autora é Berta Gonçalves, engenheira agrícola e da Associação Portuguesa de Horticultura.

