

# Os vinhos e o cogumelo



**IVAN CARLOS REGINA**

é engenheiro do setor de transporte público, associado do Instituto de Engenharia e autor dos livros *Vinho, o Melhor Amigo do Homem* e *Harmonizando Vinho&Comida*. E-mail: ivanregina@terra.com.br

**O**nívoros que somos, incorporamos os cogumelos em nossa dieta habitual já há alguns milhares de anos.

Os cogumelos são as frutificações macroscópicas dos fungos. E são heterótrofos, ou seja, incapazes de produzir seu próprio alimento, necessitando, portanto de fontes externas.

Existem milhares de variedades disponíveis na natureza, das quais cerca de 2 000 são consideradas comestíveis e apenas cerca de 25 são cultivadas comercialmente.

Diferenciar os cogumelos selvagens comestíveis dos não comestíveis é tarefa difícil e somente deve ser feita por especialistas. Muitos dos selvagens, às vezes bastante semelhantes na aparência com os comestíveis, são tóxicos e venenosos, e sua ingestão pode levar inclusive à morte.

Do ponto de vista nutricional, os cogumelos apresentam baixo valor calórico mas alto teor de proteína, pelo que são chamados de “a carne dos vegetarianos”. Para termos uma ideia, o cogumelo champignon, o mais consumido no Brasil, apresenta entre 34% a 36% de valor proteico, contra cerca de 14% da carne de boi.

Para prepararmos os cogumelos, devemos evitar lavá-los, pois eles já soltam muita água na fase de cozimento. O melhor é somente limpá-los com um guardanapo ou papel toalha levemente umedecido. Raros são os cogumelos que se comem crus, em saladas, e neste caso a limpeza e observação devem ser ainda mais cuidadosas.

Além de seu incomparável sabor, os cogumelos apresentam muitos benefícios à saúde humana, pois fortalecem o sistema imunológico, previnem doenças infecciosas, combatem alergias e inflamações e melhoram a absorção do ferro e fósforo pelos organismos.

Contudo nosso enfoque aqui é hedonista, e vamos dividir os cogumelos disponíveis para venda aqui no Brasil em duas grandes escolas, apenas para fins gastronômicos: Os Cogumelos Europeus e os Cogumelos Orientais, e vamos abordar inicialmente estes últimos.

Os cogumelos têm na Ásia um papel muito importante na alimentação diária de seus habitantes, especialmente no Japão e na China. Temos a sorte aqui no Brasil de termos recebido forte imigração japonesa e, portanto, temos à nossa disposição um grande número de cogumelos.

O **Shiitake**, cogumelo proveniente do leste asiático, é grande, com valor proteico de 17%, e auxilia no combate ao mau colesterol e na prevenção de pressão alta. São muito saborosos e possuem bastante umami. Tanto podem ser grelhados (quando concentram o sabor), especialmente com legumes, como usados em caldos ou em sopas orientais. Seu sabor é marcante, tanto no fresco como no desidratado.

O **Shimeji** é mais consumido no Japão, onde é considerado o cogumelo de melhor sabor, embora pouco aromático. Gastronomicamente tem sabor delicado, então devemos privilegiar as preparações que concentram seu sabor, como o clássico shimeji no papilote com manteiga e shoyu. Aqui é comercializado nas versões branco e preto, que são na verdade espécies diferentes mas com a mesma estrutura de sabor. São ricos em vitaminas, como a B12. Também é ótimo com a companhia de macarrão oriental ou com frango ou carne bovina.

O **Eryngii** é um cogumelo novo em nosso mercado, e, embora originário do Mediterrâneo, é largamente utilizado na cozinha oriental. São grandes, carnudos e têm sabor não muito expressivo, mas deliciosa textura. Tanto pode ser preparado à maneira oriental, como o shimeji, como à maneira ocidental, refogado com molho de tomate e ervas para escoltar uma bela massa italiana. Sua maior qualidade é incorporar agradavelmente os sabores que recebe, por-

tanto prefira preparações que intensifiquem essa transferência.

O **Enokitake** é um cogumelo branco e pequeno, que se apresenta com um grande número de pequenas agulhas com delicados chapéus, num único feixe. Também conhecido como Enoki, dizem ser um bom aliado na luta contra o câncer. Por sua extrema delicadeza, tanto de sabor como de aparência, pode ser utilizado como enfeite de pratos e saladas, ou acrescentados na última hora do preparo de pratos mais robustos. Não cozinhe em demasia.

Existem ainda outros cogumelos orientais como o Maitake ou o Hiratake rosa, mas ainda de pouca difusão no Brasil. Na dúvida, siga as orientações de preparo semelhantes ao Shimeji.

Os quatro destacados anteriormente são os mais importantes cogumelos orientais, e podem se harmonizar tanto com o saquê como com o vinho.

Em preparações mais delicadas, com pratos de sabor mais leve, prefira o saquê do tipo Junmai Daiginjo ou Junmai Ginjo, que devido ao maior polimento do grão de arroz em sua origem, proporcionam bebidas de sabor mais refinado. Estes pratos combinam bem com espumantes leves, como o brasileiro, ou com vinhos frescos e mais neutros como um Muscadet de Sevre et Maine do Loire francês ou os vinhos brancos do meio da Itália, como os Frascati, o Orvieto ou o Verdicchio dei Castelo di Jesi. Descarte os vinhos brancos demasiadamente encorpados ou os muito frutados.

Para os pratos mais fortes, como cogumelos refogados com carne de frango ou bovina, grelhados com legumes ou acompanhando massas orientais, os sakês podem ser do tipo Futsuu-shu ou Honjozo-shu, mais simples e intensos. Os vinhos recomendados são os brancos, como um bom Chablis da Borgonha francesa, um Gruner Veltliner austríaco ou mesmo um branco mais pesado, como um Semillon do Hunter Valley australiano. Evite vinhos tintos encorpados ou tânicos, e se o prato for realmente forte, com carne bovina, um tinto com poucos taninos como um Borgonha francês poderia ir bem, um bom Pinot Noir chileno, um Sancerre do Loire francês ou um Pinot Noir da Nova Zelândia, todos vinhos leves, agradáveis e frutados.

Com estes mesmos tintos podemos harmonizar os cogumelos da família “orelha de pau”, com tradição na culinária chinesa e com sabor e textura totalmente diferentes dos já citados. Tem cor violácea ou marrom e pedem paridade com carnes, como as de porco. Neste caso, os tintos são mais aconselhados, pois estes novos cogumelos possuem uma estrutura realmente muito poderosa, são do tipo que se ama ou se odeia rapidamente.

Vamos agora abordar os cogumelos europeus, que nos são muito mais próximos da tradição clássica da harmonia com vinhos de mesa.

Vamos iniciar pelo **Cogumelo de Paris**, vulgarmente conhecido como Champignon, que simplesmente é a tradução de cogumelo em francês. Ele é uma espécie de coringa, graças ao seu sabor, de média intensidade, à sua bela forma e à sua textura agradável para a mastigação.

Quando ele é o protagonista no prato, necessita de um branco mais rico, como um bom Borgonha da uva Chardonnay, um Côtes du Rhône Blanc, ou um Condrieu, de preferência mais jovens. Quando o prato for de sabor mais forte, escolha os mesmos vinhos mais envelhecidos. Toda a vez que o cogumelo de Paris for comido cru, só combina exclusivamente com vinhos brancos. Lembramos que muitas vezes ele é só mais um coadjuvante, como no caso do Boeuf Bourguignone, quando a carne de boi vai logicamente escoltada por um bom tinto da Borgonha.

Quando for comprar este tipo de cogumelos dê preferência aos não lavados, que são muito mais saborosos e também es-

queça os em conserva, cujo gosto avinagrado ou acético nem de longe faz lembrar os originais.

Outro muito cotado é o **Fungo Porcini**, na verdade mais de uma variedade de cogumelos da família Boletus, normalmente desidratados e vendidos a granel. Quando for fresco e comido cru, seu sabor não é tão intenso e se harmoniza com um bom Sauvignon Blanc do Friuli ou do Alto Adige italiano. Quando grelhado, ou reidratado e feito com molho de tomate ou molhos copiosos, prefira os tintos como um Barbera (de Alba ou de Asti, tanto faz), um Sangiovese da Romagna ou um Dolcetto d’Alba. Quando ele entra em pratos franceses, estes recomendam um Bordeaux mais macio, como um Pomerol, ou um Bandol ou até um Chinon, tinto frutado e ácido do Loire.

Vamos agora falar do **Cogumelo Portobello**, de origem norte-americana. É grande, carnudo, intenso, com sabor que lembra carne. É, por incrível que pareça, o preferido de consumo não só nos Estados Unidos da América como também na França. Ele tem uma textura mais rija, necessitando sempre de cozimento. Quando for grelhado, pede com certeza um tinto como os acima descritos para a família dos Porcini. Se ele for apenas coadjuvante em pratos mais leves, como tortas vegetarianas, saladas, antepastos ou com peixe, brancos de sabor mais intenso como os Chablis, os da Borgonha em geral, ou italianos do sul da bota, como os sicilianos.

O **Cogumelo Cantarelo** tem normalmente cerca de oito centímetros, e na maturidade apresenta uma bela cor branco-amarelada, ou mesmo alaranjada. Seu cultivo é difícil, mas seu aroma e seu sabor compensam esta tarefa. Cultivado eventualmente, é encontrado nas regiões mais frias da América e da Europa.

Em pratos mais delicados, casa bem com um Riesling mais seco ou com um Gewurztraminer, ambos da Alsácia francesa. Em pratos mais ricos, como risotos, com massas ou em recheios de aves nobres, prefira um tinto como os Chianti Classicos, mais elegantes, um bom toscano como um Vino Nobile de Montepulciano ou até mesmo um vinho do Douro português, de preferência um pouco mais envelhecido. Acompanhando carnes vermelhas, são sempre citados como escolta os vinhos tintos de Bordeaux, os tintos da Côte du Rhône (como o Gigondas, o Chateauf-du-Pape ou o Vacqueyras), e os italianos Barolo, Barbaresco, ambos piemonteses, e o Brunello di Montalcino toscano.

O **Cogumelo Morel ou Morchella**, com seu característico chapéu em forma de colmeia de abelha, tem grande tradição na culinária francesa. Curiosamente, ele é muito encontrado em florestas que pegaram fogo anteriormente. Ninguém sabe o porquê deste fato.

Ele normalmente é apenas coletado, e seu consumo é pequeno, pois existem várias espécies parecidas e altamente tóxicas. Ele sempre vai bem com vinhos brancos, como um branco de Bordeaux da comuna de Pessac Leognan, em pratos mais robustos com um grande Borgonha branco, como um Mersault ou um Puligny-Montrachet. Se você quiser obrigatoriamente beber um vinho tinto escolha um elegante Gevrey Chambertin da Borgonha francesa ou um Barbaresco do Piemonte italiano. Na clássica receita francesa de um capão grelhado com cogumelos morelos, são sempre recomendados o Vin Jaune d’Arbois ou o Château Chalon.

Deixamos por último o melhor dos cogumelos, as famosas **Trufas Negras** e as ainda mais famosas **Trufas Brancas**.

Começando pelas negras, a Tuber Melanosporum é um cogumelo subterrâneo consumido pelo homem já há mais de 3 000 anos. Ela incide principalmente na França (região de Perigord, próximo à Bordeaux), na Espanha e na Itália (região do Piemonte).

Seu preço internacional varia, na ordem de 700 a 2 000 dólares por quilo. Ao contrário das trufas brancas, a negra pode ser lavada e também

cultivada. Em função de sua raridade, é apelidada de “Pérola Negra” ou “Diamante Negro”. Ela tem um aroma menos pronunciado e um sabor mais intenso que as brancas.

Ambas as trufas nascem no subsolo das florestas, a uma profundidade de 20 a 40 centímetros. Seus apanhadores, geralmente profissionais que se dedicam a esta atividade, são chamados de trufeiros. Muitas vezes eles se valem de cães ou porcos que são criados especialmente com esta finalidade.

Dentro da Escola Francesa de Harmonização, as trufas negras se harmonizam bem com vinhos tintos muito equilibrados, especialmente os que vêm chegando na maturidade. Não combinam bem com vinhos tânicos ou ácidos. Recomenda-se assim os vinhos de Bordeaux (como os de Pomerol e Saint Emillion) ou do Sudoeste francês, à base das uvas Merlot, Malbec e Tannat, como o Madiran ou o Cahors. Algumas preparações específicas tem seu acompanhamento determinado, como o Poulet de Bresse (trufado) que se serve tradicionalmente com Vin Jaune.

A Escola Italiana de Harmonização sugere, para as trufas negras, brancos não muito estruturados, como um Muller Thurgau do Alto Adige ou do Friuli-Venezia-Giulia, ou mesmo um tinto jovem como um Langue Nebbiolo ou um Dolcetto d’Alba ou de Dogliani. Também são citados o Sagrantino de Montefalco ou o Montepulciano d’Abruzzo.

Passando agora para a rainha dos cogumelos, as trufas brancas, chamada Tuber Magnatum, que cresce espontaneamente na beira do Adriático, com os melhores exemplares provindo das imediações da cidade de Alba, no Piemonte da Itália.

As trufas brancas exalam um perfume inebriante e são famosas por seu delicado sabor. Seu custo pode chegar até 15 000 dólares o quilo, constituindo-se num dos mais caros alimentos do planeta. Ela combina bem com risotos e massas, mas pode ser apreciada igualmente sobre um ovo frito ou uma prosaica fatia de pão.

Os italianos gostam de acompanhar suas maravilhosas trufas brancas com vinhos tintos bem encorpados, como o Barolo (piemontês), o Amarone (vinho tinto muito encorpado e tânico, da região do Vêneto) e os tintos toscanos Brunello di Montalcino ou Bolgheri.

Outras fontes indicam também como recomendados, além dos já citados, os Pinot Nero do Friuli, o Rosso Piceno, um vinho tinto mais leve da Região do Marche e o Rosso Conero, da Região de Ancona. Sugiro também o vinho feito com a uva autóctone do Trentino, a casta Terodelgo Rotaliano.

Os franceses sugerem com as trufas brancas os bons vinhos feitos com a casta Chardonnay na Borgonha (por exemplo o Chablis), também o Condrieu, vinho branco da região norte de Côtes du Rhône, ou um Riesling alsaciano. Eles sempre recomendam vinhos brancos para as trufas brancas e vinhos tintos para as trufas negras.

Estamos chegando ao fim de nossa viagem. Recentemente, pesquisadores estão coletando e experimentando variedades de cogumelos brasileiros, especialmente junto aos indígenas. Estes cogumelos ainda não são reconhecidos pelas pessoas e portanto se desconhece sua harmonização com vinhos.

O que sabemos é que os cogumelos, mesmo quando simplesmente refogados na manteiga ou com azeite, com algumas ervas aromáticas, serão sempre um alimento delicioso e proporcionarão momentos inesquecíveis.

Erga a taça. Saúde! 🍷