

# Versatilidade e protagonismo

O cogumelo ganha cada vez mais espaço na cozinha brasiliense como opção saudável de proteína.

CARLOS VIEIRA CB/DA PRESS

Júlia Costa\*

Ingrediente que pode ser preparado de diversas formas, seja grelhado, seja assado ou refogado, e que permite a absorção e potencialização de sabores de outros elementos do prato, o cogumelo vem ganhando destaque na culinária. A opção também passou a ser contemplada por aqueles que buscam uma alimentação mais equilibrada ou vegetariana, servindo como acompanhamento ou substituto

**Risoto funghi porcini e filé do Cantucci**



de outras proteínas.

Rodrigo Melo, proprietário da Cantucci Osteria, exalta o papel técnico do cogumelo na cozinha. “Ele é naturalmente rico em umami, então consegue substituir ou complementar proteína animal sem

perder intensidade de sabor”, explica. “Além disso, ele responde muito bem a diferentes técnicas. Em caldos e molhos, entrega profundidade; quando bem trabalhado no calor, desenvolve textura e concentração de sabor.”

O cogumelo é ainda parte essencial da culinária de outras partes do mundo, como a asiática. Na cozinha japonesa, é um ingrediente fundamental tanto para os pratos quanto de forma cultural. “O cogumelo também carrega

um aspecto simbólico: ele remete à natureza, ao equilíbrio e à sazonalidade, valores muito presentes na forma japonesa de cozinhar e se alimentar”, diz Leonardo Kammoun, proprietário do restaurante japonês Haná.

## Base e equilíbrio

A Toscana, região central da Itália, foi a inspiração para Rodrigo Melo criar a Cantucci Osteria: simplicidade com técnica e uma culinária direta e precisa. “É uma culinária que valoriza o ingrediente em si”, define o proprietário da casa, com unidades na 403 Norte, 108 Sul, e Águas Claras, na

Avenida das Araucárias.

Prato tradicional da cozinha italiana, a Cantucci oferece uma variedade de risotos, incluindo o risoto funghi porcini e filé, que leva arroz-arbóreo, tirinhas de filé, cogumelos funghi porcini, tomate confitado e queijo parmesão (R\$ 69). O preparo começa pelo caldo, que

sustenta o prato, seguido do trato arroz arbóreo, para atingir a cremosidade sem perder a estrutura do grão.

O cogumelo funghi é incorporado ao risoto ainda na base do preparo. “Traz profundidade, aroma e intensidade ao longo de todo o cozimento. Isso garante um sabor mais integrado e equilibrado

no prato”, explica Melo. Para ele, a importância do cogumelo está na variedade. “Ele responde muito bem a diferentes técnicas. Em caldos e molhos, entrega profundidade; quando bem trabalhado no calor, desenvolve textura e concentração de sabor”, comenta.

A finalização do risoto segue a técnica clássica,

com manteiga gelada e parmesão. “Esse prato foi sendo ajustado ao longo do tempo, principalmente, em intensidade de sabor e ponto de cocção, sempre com foco em repetição e consistência”, resume.

\*Estagiária sob supervisão de Severino Francisco