

SEMINÁRIO

Inovação e Sustentabilidade na Dieta Mediterrânica

XI FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA – Centro de Experimentação Agrária de Tavira

Cogumelos do 'Prado ao Prato'

Do tratamento de doenças do metabolismo a dieta saudável sustentável a partir da valorização de recursos agro-florestais

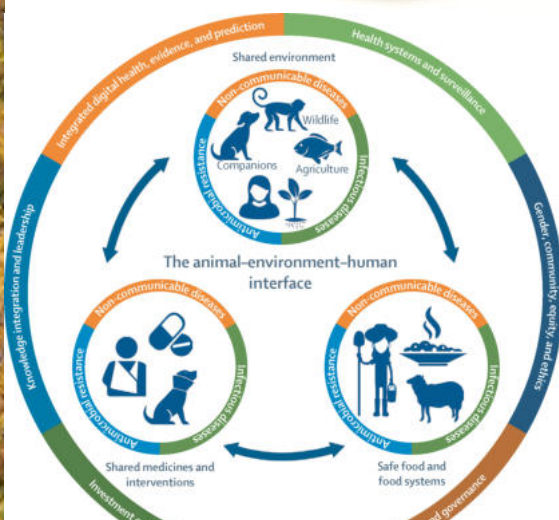
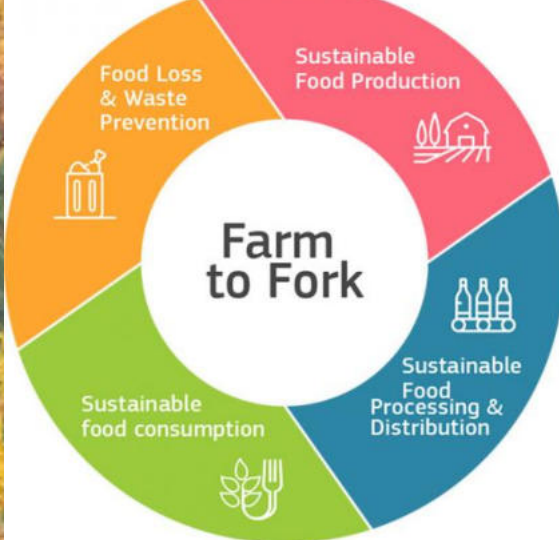
Anabela Marisa Azul

Centro de Neurociências de Biologia Celular da Universidade de Coimbra

05.09.25









Cogumelos na dieta mediterrânica
Rotulagem nutricional simples

FLORESTA JOVEM
LEAL & SOARES
FUNGI PERFECT
GROWING DETAILS

UC

UC EPVL

Formulações de
resíduos agrícolas
e florestais

Avaliação de
propriedades
terapêuticas

Cocriação de
conteúdos
educativos

DRAPC OFA PINHAL MAIOR

DRAPC OFA PINHAL MAIOR

INIAV TUM

Sistema de rastreio e certificação
Painel consultivo





Na Região Centro

- 1) A palha de arroz produzida no Baixo Mondego, pouco nutritiva para a alimentação animal, é queimada no local e constitui uma fonte de emissão de gases com efeito de estufa (GEE);
- 2) A biomassa florestal resultante da exploração florestal é habitualmente incinerada (o que inclui a prevenção de incêndio), com emissões GEE e prejuízo para a qualidade do ar e do ambiente.

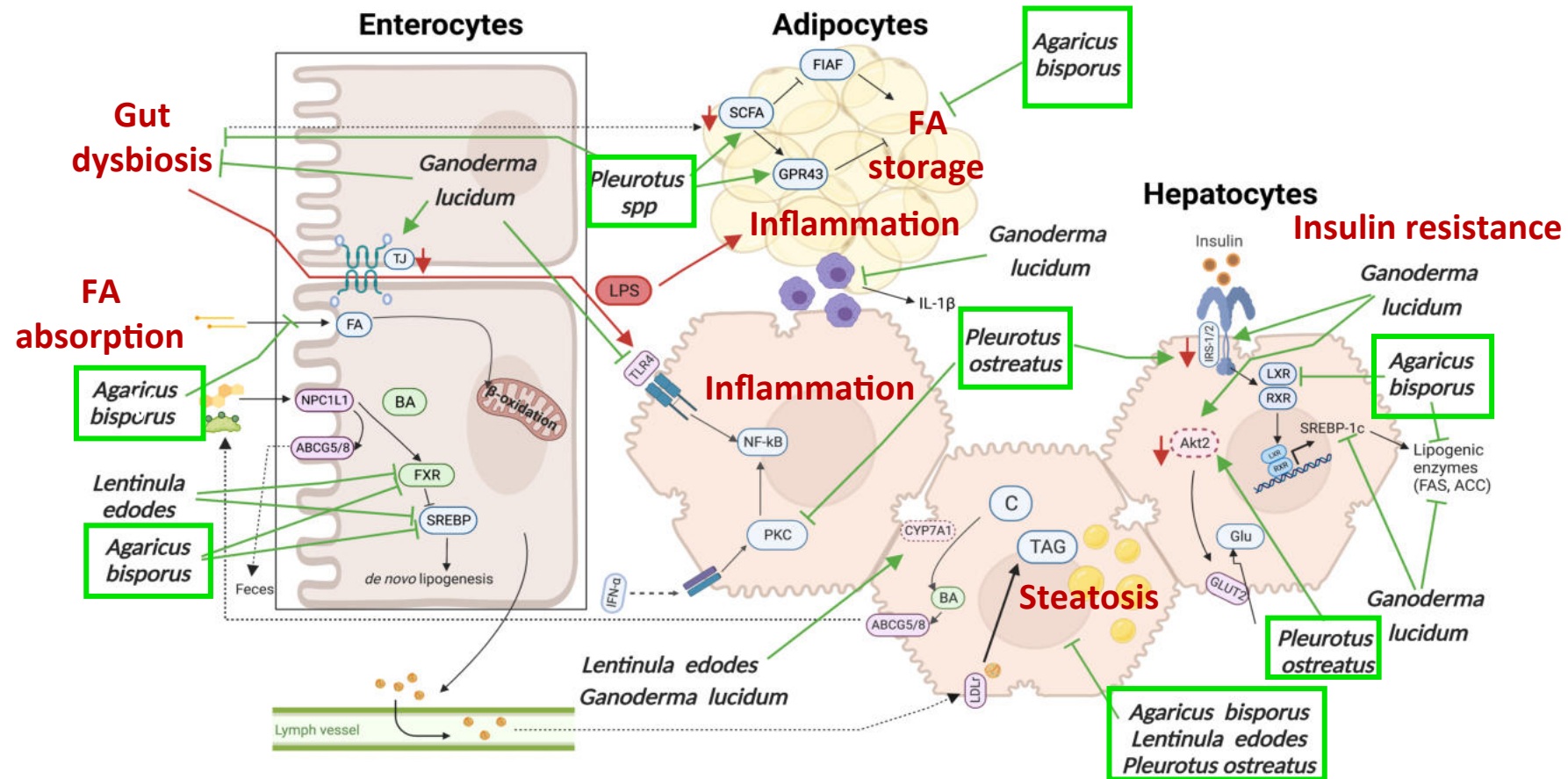
6 461 ha de arrozais* => 40.000 toneladas de palha seca
Um cenário eficiência biológica (EB) de 30% no cultivo de cogumelos, a partir da incorporação de palha de arroz em formulações de RAF contribuirá para **duplicar a produção e venda de *Pleurotus ostreatus*** para ~55.000 000,00 €.**

638 562 ha de floresta => 850 000 toneladas de biomassa
Um cenário de EB de 30% em formulações de RAF a partir de 1/10 da biomassa disponível, corresponde a uma produção de ~ 25 500 toneladas de *Pleurotus ostreatus***, e um volume de negócios de **~75,000 000,00 euros.**

*Dados do Instituto Nacional de Estatística, 2020

** 3 euros





Adapted from Fontes et al. EJCI 2022

Fontes A, Ramalho-Santos J, Zischka H, Azul AM. Mushrooms on the plate: Trends towards NAFLD treatment, health improvement and sustainable diets. Eur J Clin Invest. 2022;52(3):e13667. doi:10.1111/eci.13667

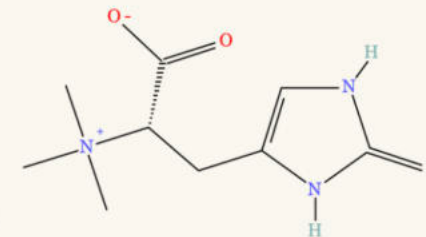
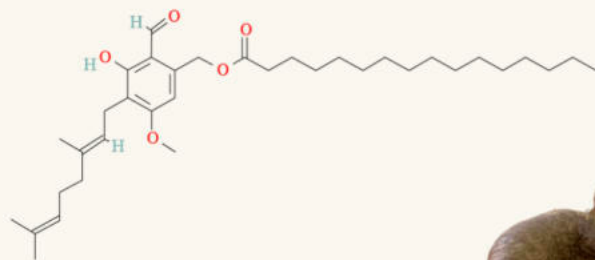




Juba de leão

Hericium erinaceus

Polissacarídeos
Polifenóis
Vitaminas
Proteínas
Aminoácidos
Sais minerais



Cogumelo ostra

Pleurotus ostreatus

Polissacarídeos
Polifenóis
Vitaminas
Proteínas
Aminoácidos
Sais minerais

Cogumelo do cardo

Pleurotus eryngii

Polissacarídeos
Polifenóis
Vitaminas
Proteínas
Aminoácidos
Sais minerais





FLORESTA
JOVEM



LEAL &
SOARES



OFA

Formulações de
resíduos agrícolas
e florestais

DRAPC

DISPONIBILIDADE DE RAF NA REGIÃO CENTRO

	Área (mil ha)	Juvenis	Floresta esparsa*	Floresta Aberta**	Floresta Densa***	Idade média de corte	Crescimento médioφ	Volume médio madeira	Ha (nº) a corte/ anoθ	Volume de madeira§	Volume de madeiraΨ	Volume (mil ton) de biomassa médioδ
Pinheiro-bravo	486,7	2,1	33,4	78	335,5	35,00	4,00	140	13,91	1946,8	1654,78	297,8604
Eucalipto	439,7	13,6	40,1	75,9	307,8	15,00	8,00	120	29,31	3517,6	2989,96	298,996
Acácias	6,8	0,1	0,2	1,1	12,5	15	10	150	0,45	68	57,8	5,78
Folhosas caducifólias	96,2	-	-	-	-	90	1,5	135	1,069	144,3	122,655	25,974
Folhosas perenes	60,6	-	-	-	-	90	1,5	135	0,67	90,9	77,265	16,362
Área total de floresta	1090											

* Floresta esparsa (10-30% coberto)

**Floresta Aberta (30-50% coberto)

***Floresta Densa (>=50% coberto)

φCrescimento médio (m3/há/ano)

ψ Volume médio madeira (m3/há)

θNº de há a corte por ano (mil ha)

§Volume de madeira (mil) m3/ano

Ψ Volume de madeira (mil) ton/ano (0,85*m3)

δ Volume (mil ton) de biomassa médio (18% do volume de madeira)





FLORESTA
JOVEM

SIRO

SUBSTRATO 1

75% serrim de folhosas
25% biomassa de acácia



FUNGI
PERFECT

GROWING
DETAILS

SUBSTRATO 2

75% serrim de folhosas
25% pellets de pinho



COGUMELOS DO 'PRADO AO PRATO'

30.11.23 Seminário
Grande Hotel do Luso

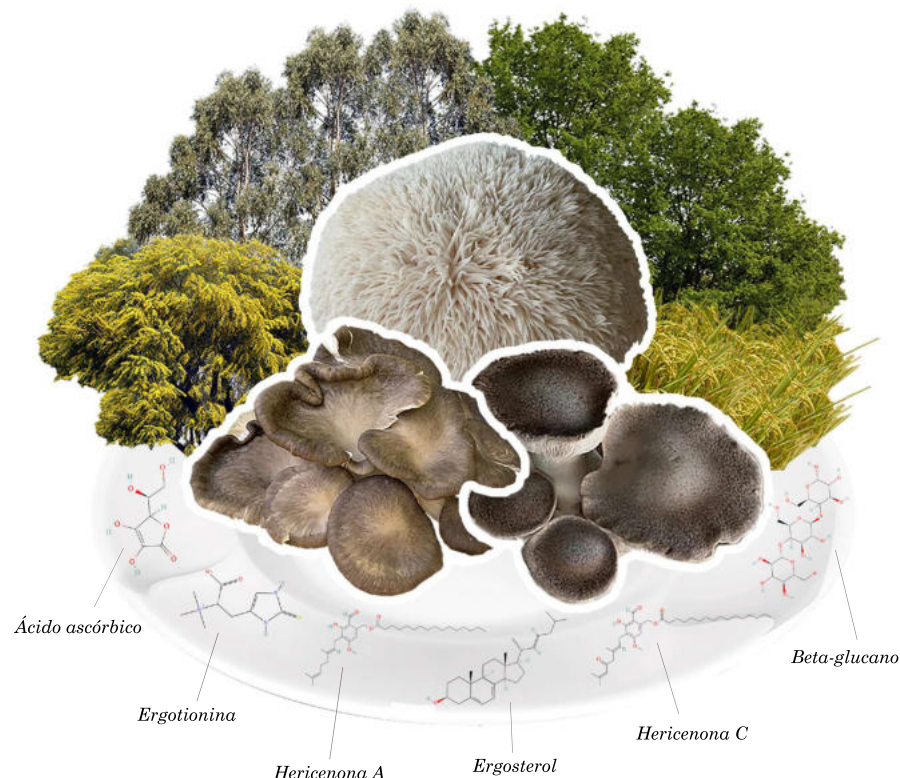


Inscrições



COGUMELOS DO 'PRADO AO PRATO'

29.11.24 Transformação e valorização de
cogumelos em Portugal e a interação
do sector com novos mercados



Inscrições



Seminário II
Salão Nobre da Câmara Municipal de Cantanhede, 9:00 - 13:00

Scrolltelling



05.09.25

COGUMELOS DO 'PRADO AO PRATO'

30.11.23 Seminário
Grande Hotel do Luso



COGUMELOS DO 'PRADO AO PRATO'

29.11.24 Transformação e valorização de
cogumelos em Portugal e a interação
do sector com novos mercados



05.09.25





EPVL Escola Profissional Vasconcellos Lebre

October 17 at 11:57 AM · 🌐

Pastel de Cogumelos e Legumes 🍷🍷🍷

No âmbito do projeto Cogumelos do Prado ao Prato, do qual a EPVL é parceira, foi criado pelos alunos do CEF Cozinheiro/a um Pastel de Cogumelos e Legumes, com cogumelos cedidos pela FungiPerfect, nomeadamente Pleurotus, Juba de Leão.

No Dia Mundial da Alimentação, esta iguaria foi dada a provar a todos os alunos da escola.

[@fungiperfect](#)

[#serProfissionalValeMAiS](#)

[#mealhada](#)

[#pessoas2030](#)



...

Escola Profissional Vasconcellos Lebre · Following

Oct 16 · 🌐



DIA MUNDIAL DA
ALIMENTAÇÃO

EM PARCERIA COM



L DA ALIMENTAÇÃO 🍷🍷🍷

ala este dia em parceria com o Projeto Cogumelos do
to, com uma exposição dos alunos do cur... See more



EPVL Escola Profissional Vasconcellos Lebre · Following
Reels · Oct 16 · 🌐



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 🍷🍷🍷

A EPVL assinala este dia em parceria com o Projeto Cogumelos do
Prado ao Prato, com uma exposição dos alunos do cur... See more



'COGUMELO NA GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL'



À Mesa para a Transição Proteica” resultou a possibilidade de realizar um Concurso Internacional de Bar e Cozinha de alunos finalistas da Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa (EHTL)

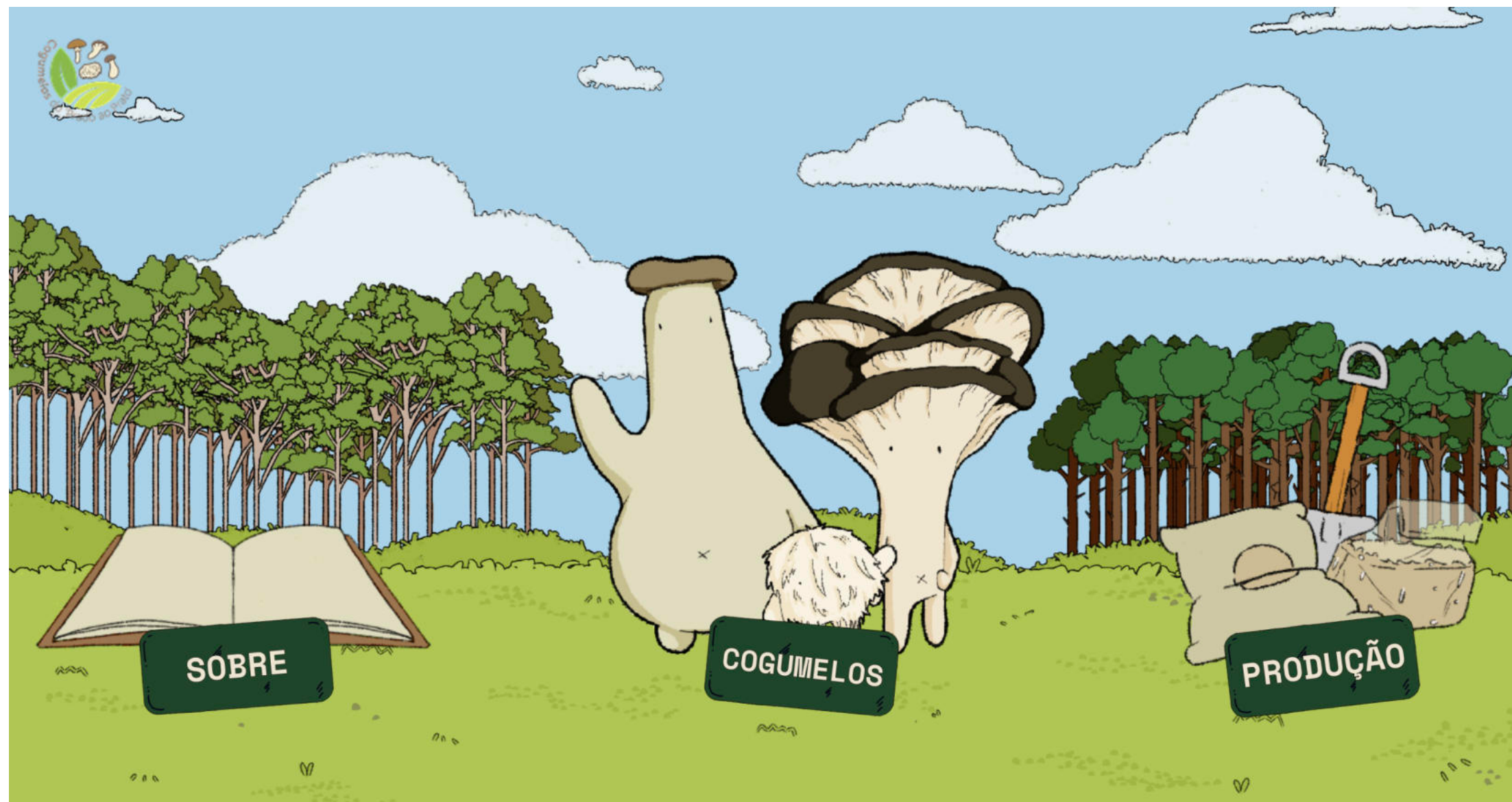
Unidos por Natureza.®



10108032



05.09.25





Míscaros

Festival Míscaros
2023, 2024

Estimados 40000
visitantes em 3 dias

~ 16 000
estudantes



Fundão Cultura

Follow

Mega-Almoço solidário pela requalificação da sede da Associação Liga dos Amigos do Alcaide, no [Míscaros_Festival do Cogumelo](#)

[Município do Fundão](#) ... See more

UNIVERSIDADE D
COIMBRA PT

1 2 9 0

NOTÍCIAS UC

[Alumni](#) [Cultura](#) [Ciência Aberta](#) [Desporto](#) [Empreendedorismo](#) [Institucional](#) [Internacional](#)

SUSTENTABILIDADE

EVENTOS

Mês do cogumelo é celebrado nas cantinas da Universidade de Coimbra para promover a alimentação saudável e sustentável

A iniciativa pretende promover e incentivar a alimentação saudável e sustentável, com consumo de produtos da época. O programa de atividades arranca amanhã, dia 30 de outubro, com uma mesa-redonda e um almoço que vai ter como ingredientes principais vários tipos de cogumelos.

C Catarina Ribeiro c/CNC-UC (texto) **A** Ana Bartolomeu (vídeo)

29 outubro, 2024 ≈ 4 mins de leitura

PARTILHE



Esta notícia relaciona-se com os seguintes Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2030



Cogumelos do 'Prado ao Prato'

O MÊS DO

TODAS AS



BOA CAMA BOA MESA

Com sede na Mealhada, já foi criada a Confraria dos Cogumelos e Trufas de Portugal



Cogumelos na Dieta Mediterrânica



Amanita cesarea



Macrolepiota procera



Boletus



Boletus aestivalis



Tuber borchii



Cantharellus cibarius

OBJECTIVOS METAS

- Valorizar resíduos agrícolas e florestais (RAF) com vista o cultivo de cogumelos e substratos nacionais.
4 formulações, serrim de folhosas (substrato base), biomassa de acácia, biomassa de eucalipto, palha e farelo de arroz
- Rastrear propriedades nutricionais e metabolitos e criar os protocolos padronizados do cultivo.
Pleurotus ostreatus (PO) e *Hericeum erinaceus* (HE) + produto mistura PO-HE-AB (*Agaricus bisporus*)
- Avaliar os benefícios do consumo de cogumelos na diminuição do risco de obesidade, diabetes, inflamação, e melhoria do metabolismo celular, e validar com protocolos padronizados.
Efeito claro na diminuição de peso e tecido adiposo em estudos pré-clínicos. Ensaio clínico obesidade, projeto PAS GRAS
- Estimular a produção integrada de cogumelos (e substratos) com medidas de rastreabilidade.
Articulação entre sectores da micocultura, agricultura, silvicultura, produtores florestais
- Promover o consumo dos cogumelos junto dos sectores relevantes e do público em geral.
Concurso e Workshops Cozinha | Mês do Cogumelo | Confraria Cogumelos e Trufas de Portugal
- Sensibilizar sobre os benefícios do consumo de cogumelos enquanto alimentação equilibrada, saudável, e sustentável, a partir da colaboração com os atores relevantes e o público.
3 Seminários Técnico-Científicos, 4 Cursos de Formação, Festival do Arroz e da Lampreia (Montemor-o-Velho), 3 Biofestival do Outono (Ferraria), 3 Míscaros (Alcaide)



Equipa

UC

Anabela Marisa Azul
Anabela Mota Pinto
Artur Figueirinha
Catarina Parente
Cláudia Pereira
Flávio Reis
Gabriela Nogueira
João Ramalho-Santos
Lígia Salgueiro
Luísa Cortes
Luísa Santos
Paul Hardman
Paulo J Oliveira
Paulo Matafome

UC

Ricardo Almendra
Sandrine da Ressureição
Sónia Pinho
Teresa Cruz
Valdemar Mendes
Victory Chinonye
FungiPerfect
Cristiana Santos
Louisa Gomes
Mariana Rodrigues
Ricardo Torres

Growing Details

Rui Alves
Rute Fonseca
SIRO
Harmut Nestler
Floresta Jovem
Luís José Gonçalves
Maria do Céu Pereira
OFA
Jorge Sousa
Pinhal Maior
Augusto Nogueira
Gracinda Sousa
A Margarida Rodrigues

EPVL

Ana Lúcia Mannarino
Cláudia Pereira
Diana Santos
Susana Oliveira
CCDRC
António Jordão
Rosa Guilherme
TUM
Adriana Fontes
Hans Zischka
INIAV
Ana Cristina Ramos
Helena Machado

NOVA

Sílvia Conde
Jona Sacramento
Karine Flor
Fátima Martins

MÍSCAROS

EHTL

Maria Hipólito



COGUMELOS NA DIETA MEDITERRÂNICA



Obrigada!!



Organização Colaboração



Apoio



Financiamento



This project has received funding from the European Union's Horizon Europe under grant agreement No 101080329

