

Lentinus, o ciuperca culinara si medicinala

Descriere imagine:

La problemele grave de sanatate cu care ne confruntam, natura ne ofera solutia: sa consumam cat mai multe fructe, legume si ciuperci. Acestea din urma, in combinatii alese, bine echilibrate, au efecte sinergice, benefice, de neimaginat pentru sanatatea noastra.

Cultura ciupercii Lentinus edodes (shiitake) își are începuturile în China, în jurul mileniului I.

Tehnologia culturii acestei ciuperci a fost perfectionata permanent, iar ulterior a fost introdusa, în Japonia, SUA si Europa.

Astazi, shiitake este agreata în multe tari din lume prin calitatile sale nu numai gastronomice, dar si medicinale. Ciuperca shiitake (se pronunta she-ta-key) se cultiva si pentru aportul suplimentar în polizaharide, saruri minerale, vitamine (A,B, B12, C, D, Acid nicotinic), aminoacizi, absolute necesare consumului nostru zilnic.

Se cunosc foarte multe specii ale acestui gen si sunt prezente în padurile de foioase, fag, stejar, dar si pe castan. Chinezii nu au ales orice ciuperca, careia sa-i acorde o atentie atât de mare, si nu numai ei, deoarece aceasta prezinta proprietati profilactice si curative. Asemenea ciuperci sunt si Ganoderma lucidum, Coriolus versicolor, Grifola frondosa, Polyporus umbellatum, Uncaria tomentosa. Si culmea, acestea din urma, se gasesc si prin padurile noastre.

Iata un motiv în plus, serios de a privi cu mai multa atentie în jurul nostru si sa profitam din plin de darul naturii, în sanatatea noastra si a semenilor.

Shiitake, ciuperca benefacatoare

Dar de ce aceasta ciuperca, si altele acestia, este atât de apreciata? Prin prezenta principiilor sale active, ciuperca shiitake are actiuni antibiotice, antiinflamatorii si antitumorale. Intervine direct în ameliorarea un

or disfunctii la nivelul sistemului imunologic, marind rezistenta organismului nostru la actiunea agentilor infectiosi. Prin formulele nou create, biopreparatele ciupercii shiitake vindeca, cu mult success, cancerul de colon.

Cercetatorii chinezi, japonezi si americani au creat numeroase preparate ale acestei ciuperci care prin utilizarea lor sistematica, intervin în: Cancerul de colon; Asmul bronsic; Candidoza; Parazitismul infectios; Psoriasis sau dermatite; Reumatismul arterial; Hepatite; Diabet; Scleroza în placi; SIDA; Infectii virale.

În momentul de fata în China si Japonica exista o adevarata industrie a ciupercilor medicinale, iar cercetatorii au creat sute de formule farmaceutice care au la baza extractele din aceste ciuperci, ale caror efecte sunt deosebit de benefice.

Iata pentru ce, pe drept cuvânt, este numita si "ciuperca magica".

Si noi putem avea în gospodaria noastra o asemenea ciuperca; cultura este simpla, foarte apropiata de cea a ciupercii *Pleurotus*, cu unele mici modificari, cu atât mai mult cu cât shiitake este si o ciuperca medicinala.

Articol publicat în revista Ferma nr. 2(40)/2006

Mircea Selegan