

## Lentinus - o ciuperca culinara si medicinala



Descriere imagine:

Ciuperca shiitake (se pronunta she-ta-key, in lb.engl.) se cultiva si pentru aportul suplimentar in polizaharide, saruri minerale, vitamine (A,B, B12, C, D, Acid nicotinic), aminoacizi, absolute necesare consumului nostru zilnic.

**Cultura ciupercii Lentinus edodes (shiitake) isi are inceputurile in China, in jurul mileniului I. Tehnologia culturii acestei ciuperci a fost perfectionata permanent, iar ulterior a fost introdusa, in Japonia, SUA si Europa.**

**Astazi, shiitake este agreata in multe tari din lume prin calitatile sale nu numai gastronomice, ci si medicinale.**

Ciuperca shiitake (se pronunta she-ta-key, in lb.engl.) se cultiva si pentru aportul suplimentar in 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 in padurile de foioase, fag, stejar, dar si pe castan.

Chinezii nu au ales orice ciuperca, careia sa-i acorde o atentie atat 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 in plus, serios de a privi cu mai multa atentie in jurul nostru si sa profitam din plin de darul naturii, in sanatatea noastra si a semenilor.

**Shiitake, ciuperca binefacatoare**

Dar de ce aceasta ciuperca, si altele acestia, este atat de apreciata? Prin prezenta principiilor sale active, ciuperca shiitake are actiuni antibiotice, antiinflamatorii si antitumorale. Intervine direct in ameliorarea unor 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 in: Cancerul de colon; Asmul bronsic; Candidoza; Parazitismul infectios; Psoriasis sau dermatite; Reumatismul arterial; Hepatite; Diabet; Scleroza in placi; SIDA; Infectii virale.

In momentul de fata in 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 in gospodaria noastra o asemenea ciuperca; cultura este simpla, foarte apropiata de cea a ciupercii Pleurotus, cu unele mici modificari, cu atat mai mult cu cat shiitake este si o ciuperca medicinala.

*Articol publicat in revista Ferma, 2009*

*Mircea Selegean*