

Shiitake, il fungo dalle straordinarie proprietà



I funghi Shiitake appartengono alla tradizione culinaria orientale. Il nome botanico del fungo è *Lentinus edodes* (o *Lentinula edodes*). Il termine "shiitake" è giapponese, ma questi meravigliosi funghi furono scoperti in Cina dove sono noti in farmacologia tradizionale come "xiang gu" e vengono usati da oltre un migliaio di anni a scopo terapeutico. Le antiche conoscenze di medicina cinese, che da sempre si portano allo studio delle proprietà curative degli alimenti, identificano xiang gu come un tonico del Qi (l'energia vitale dell'organismo). Gli vengono riconosciute qualità preventive e curative contro molti fattori patogeni, tanto da contrastare efficacemente l'azione degenerativa di molte sostanze tossiche che altrimenti agirebbero negativamente all'interno dell'organismo.

Fin dall'antichità questi funghi vengono consigliati nei casi di :

- inappetenza, anoressia, debilitazione fisica
- diabete
- prevenzione di riniti e raffreddamenti
- malattie esantemiche in fase iniziale, con particolare indicazione per il morbillo

- ipercolesterolemia
- coadiuvante nei trattamenti antineoplastici per tumori a carico del sangue, del polmone e dell'apparato gastrointestinale.

Contengono tutti gli aminoacidi essenziali, alcuni allo stato libero, altri sotto forma di proteine. Sono ricchi di minerali come potassio, sodio, fosforo, magnesio, alluminio, calcio, zolfo e ferro e presentano grandi quantità di vitamine del gruppo B, importantissime per lo sviluppo armonico di tutte le strutture dell'organismo, tessuto nervoso compreso. Nella forma essiccata contengono anche vitamina D e 58-60% di carboidrati, 20-23% di proteine, 9-10% di fibre e 3-4% di lipidi.

Hanno un sapore particolare che li rende unici e molto versatili nella preparazione di numerose ricette. Attualmente è il secondo fungo commestibile più consumato al mondo ed il suo nome significa "fungo della quercia" poiché cresce in Asia sul tronco di un albero simile alla quercia.

Durante la dinastia Ming fu definito "elisir di lunga vita" e viene ormai da tempo studiato nelle università di tutto il mondo per le sue proprietà benefiche.



I tronchi vengono dapprima forati per introdurre al loro interno le spore del fungo.

Successivamente i fori vengono chiusi con dei tasselli di legno e sigillati con della cera per impedire l'ingresso di microrganismi nocivi per lo sviluppo dello shiitake .

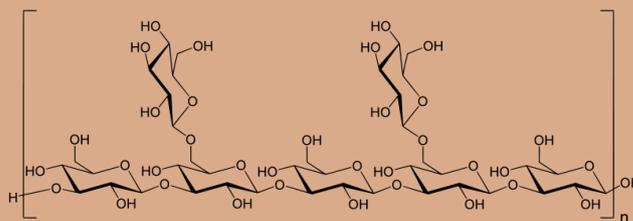
La temperatura deve essere compresa tra 25 e 30 ° C (in pratica in serra) , l'umidità tra il 70 e il 80 % e deve mantenersi al buio durante la colonizzazione del fungo .

COME USARE I FUNGHI SHIITAKE

Tradizionalmente i portentosi Shiitake costituiscono l'ingrediente principale di una gustosa minestra medicamentosa .E' sufficiente, dopo averli sciacquati, mettere in ammollo i funghi in forma secca per almeno due ore con il gambo rivolto verso il basso (così da permettere alle spore di reidratarsi completamente) ; tagliarli a piccoli pezzetti e versarli (con l'acqua di ammollo) all'interno di una pentola con abbondante acqua. La zuppa deve sobbollire per almeno due ore, ma anticamente restava sul fuoco anche per un' intera notte. Nel brodo possono essere aggiunti altri ingredienti come il porro, l'erba cipollina, le carote, l'aglio, il miso o il tamari. Questa ricetta permette di sfruttare al massimo il potere terapeutico del fungo. Tuttavia, dopo il periodo di ammollo, gli Shiitake possono essere usati per preparare le più svariate ricette: possono essere un ottimo ingrediente per preparare i risotti, possono essere trifolati, messi sott'olio, possono essere saltati in padella con germogli di bamboo e salsa di soia . Insomma, ci si può davvero sbizzarrire !

EFFICACIA ED EVIDENZE SCIENTIFICHE

Il Dottor Kenneth Cochran dell'Università del Michigan è stato il primo occidentale a studiare i funghi Shiitake nel 1960. Con sua grande sorpresa scoprì che contenevano una potente sostanza antivirale capace di stimolare le funzioni del sistema immunitario. Questa sostanza risultò essere il "lentinano" un polisaccaride (uno zucchero a catena lunga). Il Lentinano, isolato dai funghi Shiitake, viene attualmente impiegato come un agente anti tumorale per via endovenosa in molti paesi. Studi clinici hanno associato il Lentinano ad un'aspettativa di vita più alta, una miglior qualità della vita e ad una bassa incidenza dei tumori. Lo studio dell'Università della Florida, pubblicato sul "Journal of American College of Nutrition", dimostra come il consumo regolare di funghi Shiitake possa migliorare il sistema immunitario e ridurre le infiammazioni in corso. Uno studio di ricerca di Joachim Eder dell'Università Weihenstephan sul fungo Shiitake ha invece provato i suoi effetti anti-colesterolo, antivirale e anti-tumore.



La famosa molecola di Lentinano con proprietà antitumorali isolato dal fungo Shiitake

LA LEGGENDA DELLO SHIITAKE

Si narra che in Cina, la coltivazione del fungo Lentinula edodes, ebbe inizio migliaia anni fa tra le montagne della provincia dello Zhejiang grazie ad un taglialegna di nome Wu San-Kwung. Per provare la sua ascia, Kwung menò un fendente contro un tronco su cui crescevano questi funghi. Qualche giorno dopo, notò che alcuni funghi erano cresciuti dove l'ascia aveva colpito. A titolo di esperimento, intaccò il tronco in diversi punti e ovunque ottenne lo stesso risultato. Era nata così la tecnica di coltivazione degli Shiitake. Aveva scoperto il metodo "colpisci e pianta", ancora usato in alcune zone, in cui i tronchi vengono colpiti in modo che le spore abbiano più aperture in cui germinare. Il contributo dato da Kwung all'agricoltura è commemorato in un tempio a Qingyuan. Il suo nome è ancora celebrato con feste in tutta la provincia dello Zhejiang.