



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

Shiitake

PURA
ENERGIA
VITALE!

“Xiang gu” il fungo che da oltre un migliaio di anni viene usato nella medicina cinese a scopo terapeutico. Durante la dinastia Ming fu definito **“elisir di lunga vita”**.

Il nome Shiitake è giapponese, ma questi fantastici funghi furono scoperti in Cina. Attualmente è il secondo fungo più consumato al mondo e il suo nome significa “fungo della quercia”, poiché cresce in Asia sul tronco di un albero simile alla quercia. Il nome botanico del fungo è *Lentinus edodes* o *Lentinula edodes*.

Negli anni 1960 in Giappone, furono avviati una serie di studi epidemiologici su scala nazionale sulle principali patologie. I ricercatori scoprirono che in due remoti di-

stretti di montagna il cancro era quasi sconosciuto. Il governo inviò alcuni team di ricercatori per scoprire la ragione per cui i tassi di tumore in quei distretti erano così bassi. Quali furono le conclusioni? Scoprirono che in entrambi i distretti la principale attività lavorativa era la produzione di Shiitake, un **fungo “Medicinale”**, che era molto presente nell’alimentazione degli abitanti. Probabilmente erano ben consapevoli di quanto fosse prezioso per avere una salute straordinaria.

Oramai tutto il mondo riconosce queste eccezionali virtù. Dopo innumerevoli ricerche scientifiche, in diversi paesi è giunta l’approvazione ufficiale del **Ministero della Salute**. Inoltre la FDA degli Stati Uniti ha

concesso ai funghi “Medicinali” lo status di sostanze sicure prive di effetti collaterali.

In Giappone a partire dal 1976, lo Shiitake è stato approvato come **farmaco antitumorale**.

Ma la vera domanda è come fanno questi funghi a essere così efficaci? I funghi, non appartenendo né al regno vegetale, né al regno animale, ma avendo un’appartenenza a parte possiedono alcune sostanze uniche. Essi vivono in ambienti poco ospitali, molto spesso luoghi ove soggiornano batteri, virus, parassiti, o altre tipologie di funghi come muffe, candide e lieviti. Cioè, per sopravvivere hanno necessità di difese immunitarie efficienti, di tutta una serie di enzimi capaci di digerire innumerevoli

sostanze anche solide.

Questi funghi sono ricchi di:

- » **beta-glucani** con attività biologiche specifiche: antinfiammatorie, antiallergiche, immunostimolanti, ipocolesterolizzanti e ipoglicemizzanti;
- » **terpenoidi** con proprietà antibiotiche, senza effetti collaterali ma stimolatori del sistema immunitario;
- » **trombina**, adenosina, guasina, antipertensive e fluidificanti del sangue;
- » **enzimi** e altri composti energizzanti e prebiotici.

Il Dottor Kenneth Cochran dell'Università del Michigan è stato il primo occidentale a studiare i funghi Shiitake nel 1960. 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 agente anti tumorale per via endovenosa in molti paesi. Studi scientifici associano 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 antitumore.

In cucina

Ingrediente tipico della cucina cinese, giapponese e macrobiotica. Vengono utilizzati soprattutto per la preparazione di zuppe o abbinati ad altri piatti tipo il riso o come condimento. Dopo averli sciacquati, metterli in ammollo in acqua per almeno due ore con il gambo rivolto verso il basso, così da poter idratare bene le spore. Dopo tale periodo lo Shiitake può essere utilizzato per preparare innumerevoli piatti sia di cucina che di pasticceria. Per chi è amante di cialde come contenitori commestibili o per arricchire i piatti, con lo shiitake insieme alla pasta si possono creare cialde croccanti nutraceutiche.



Da dove arriva lo Shiitake?

Lo Shiitake è un fungo che arriva dall'Estremo Oriente ma le coltivazioni si sono ormai diffuse in tutta Europa, come la Spagna e la Slovenia ma anche in Italia e nello specifico sull'Appennino Modenese. Il prodotto fresco è reperibile normalmente su substrato di paglia, mentre in Italia si è deciso di tornare al metodo naturale di coltivazione sui tronchi di albero precedentemente inoculati con micelio di Shiitake. Esso viene raccolto da aprile a ottobre.

Lo Shiitake si trova anche nei negozi specializzati in forma essiccata, che poi va reidratato.

MA COME AGISCE LO SHIITAKE SULLE FORME TUMORALI?

La terapia con i funghi tende a contrastare la malattia agendo in parte direttamente sul sintomo ma, soprattutto stimolando il ripristino dell'equilibrio del nostro organismo rafforzando le difese immunitarie.

LA RICETTA

Fusilli

FAGIOLI NERI E SHIITAKE

su letto di stracciatella allo yogurt greco con cialde di cacao crudo e shiitake e verdure miste

Ingredienti

SENZA GLUTINE – RICCO DI PROTEINE

FUSILLI AI LEGUMI

(fusilli fagioli neri)

50 g di funghi shiitake freschi o secchi

20 g di cacao crudo

verdure a piacimento

yogurt greco e bevanda di soia

Preparazione

PER LA CIALDA

Cuocere a lungo la pasta di legumi. Scolare e lasciare raffreddare. Nel mixer inserire la pasta "scotta", il cacao crudo e una parte di funghi. Mixare tutto. Stendere in teglia e infornare a 160° fino a ottenere una cialda croccante (circa 15 minuti).

PER LA STRACCIATA DI YOGURT GRECO

Mettere nel mix lo yogurt greco e farlo montare con l'aggiunta di bevanda di soia.

Cuocere la pasta al dente e assemblare il piatto, aggiungere la rimanente parte di funghi tagliati finemente. Un filo di olio extravergine di oliva completa il tutto.

R

