

Shitake gomba

Szerző: AgroLine.hu

2013. február 12.

Utolsó frissítés: 2013. február 12.

A shiitake gomba (*Lentinula edodes*) Kelet-Ázsiában honos, Kínában és Japánban mintegy 2000 éve ismert kitűnő csemege. Kizárólag a mész elhalt fájak törzseinél, főleg tölgyfán, bükknél és gesztenyén. A gombának kalcium és a fokhagymára emlékeztető aromája van, amely gasztronómiai szempontból a fűszergombák sorába emeli. Egészséges hatása miatt ugyanakkor a kínai népi gyógyászatban a testet és lelket felfrissítő ételként ismert.

A shiitake világszerte elterjedt étkezési gomba, amelyből a csiperke és a laska után leggyakrabban termesztik. Évi mintegy 600 000 tonnát állítanak elő, főleg Kelet-Ázsiában. Innen került a szállításra a Föld mintegy negyven országába. A fontos fehérje- és káliumforrás, de a kalciumban is gazdag. Sok komplex szénhidrátot, ásványi anyagot tartalmaz. Proteinjében valamennyi aminosav megtalálható, de különösen leucinban és lizinben gazdag. Szárazanyag-tartalmának csaknem 14 százaléka aminosav, amelynek csaknem 40 százaléka aminosav. Tudományos vizsgálatok egészen bizonyították, hogy számos hatóanyagot tartalmaz, különösen az immunrendszert erősítő lentinint, melyből ma már gyógyszert is készítenek. 100 g shiitake 12,5 g fehérjét, 1,6 g zsírt, 65,5 g szénhidrátot, 5,5 g rostot, 16 mg kalciumot, 200 mg foszfort, 0,39 mg vasat és 10 mg niacint, valamint 15,8 mg szénhidrátokban vizet tartalmaz.

A shiitake gomba ideális étel, hiszen rostanyagban gazdag, alacsony kalóriatartalmú, és tölgyfa, a szervezet számára nélkülözhetetlen aminosav, sokféle enzim és vitamin található benne. Jelentős B-vitamin-forrás. Ásványi anyagai közül a kalcium és a magnézium magas tartalommal rendelkezik, ami jelentős szerepet játszik az immunrendszer aktiválásában. Ha a gombát napsugárzás vagy UV-sugarak érik, 4-5 napig tartó hőkezelés után a test elfogyasztása elegendő egy felnőtt ember teljes D-vitamin-igényének kielégítéséhez. E tulajdonságai miatt különösen vegetáriánusok számára is ideális, hiszen gyakran szenvednek D-vitamin-hiányban.

A shiitake gomba egészében hatása elsősorban a szénhidrát-összetételében rejlik. Számos összetett szénhidrátot tartalmazó poliszacharidot mutattak ki belőle, amelyek a legjelentősebb a lentinin, amely gátlja a baktériumok és a vírusok szaporodását, és az immunrendszer erősítésével a daganatok kialakulását is megelőzi. A kutatók ezt azzal magyarázzák, hogy a lentinin hatására egyrészt biológiai aktív anyagok (interferon, interleukin) termelődnek, melyek erősítik a szervezet immunrendszerének működését, másrészt fokozzák a vérben lévő fehérvérsejtek (makrofágok) aktivitását. Ez a magyarázata a gomba allergia- és gyulladáscsökkentő hatásának is.

Ma már számos különböző betegségben az orvosok a rákos daganatok kemoterápiás kezelésével egyidejűleg shiitake kivonatot is adagolnak a betegeknek, hogy csökkentse az erős vegyszerek egészéges szervezetre és az immunrendszerre gyakorolt káros mellékhatásait.

A gomba rendszeres fogyasztása (eritadenintartalma miatt) jelentősen csökkenti a vér koleszterinszintjét, így a magas vérnyomás és az érrendszeresedés kialakulása ellen, továbbá szerepet játszik az agy vérellátásának megőrzésében.

Japánban a Tohoku Egyetemen megállapították, hogy a shiitake gomba fokozza az inzulintermelést, ezáltal csökkenti a vércukorszintet, tehát a gomba fogyasztását cukorbetegségben is ajánlják. Ki kell említeni a shiitake gomba (thioprolintartalma miatt) allergiás hatását, ugyanis az ételallergiák tartósságát is erősíti, rákkeltő nitrátokat megkötve. A shiitake a makrobiotikus diétában is jelentős szerepet játszik, főleg a nyákkövek és a tejtermékek allergiái eredetű zavarok fogyasztása miatti lerakódásokat tisztító hatásai miatt.

A gyógyhatású cöljára alkalmas az egész szárított termék vagy a szárított és porított testből készült tea. Belőle leves vagy étel is. Napi adagként 4-5 g, attól függően, hogy a cölj megőrzés vagy gyógyhatású a szakemberek szerint a szárított gombát javasolnak, ami 60-100 g friss gombával egyenértékű. Hazai tapasztalatok alapján a gomba fogyasztása néhány nap alatt rendbe hozza a hurutos megbetegedéseket, kiváltképpen a hurutok és megfázások kezelésére. Álszáj japán és amerikai tudományos kísérletek igazolták, hogy a shiitake fogyasztása 70 százalékosan csökkenti az influenza A-vírussal szemben.

Használják még gyomorfekély, szívbetegség, székrekedés, allergiák, aranyér, neuralgiák és szorongás kezelésére is. A shiitake gombából készült kivonatot jobban a kozmetikai iparban is felhasználják: a kalcium és a magnézium krémekhez adagolva gyulladáscsökkentő, pattanásos bőrpolgására javasolják, továbbá lassítja az öregedési folyamatot is.