

I FUNGHI SHIITAKE (2^a parte).

Tratto da "WIKIPEDIA"
Traduzione di: Marco Turazza

Uso culinario

I funghi Shiitake presentano diverse possibilità culinarie, soprattutto nella cucina cinese e giapponese. Possono essere serviti all'interno di zuppe, bolliti, fritti o cotti al vapore.

I funghi Shiitake vengono spesso essiccati e venduti confezionati; devono poi essere reidratati prima del consumo.

Molte persone li preferiscono essiccati piuttosto che freschi, in considerazione del fatto che il processo di essiccazione rompe le proteine trasformandole in aminoacidi.

I gambi sono raramente utilizzati nella cucina giapponese in quanto sono più duri e necessitano di una cottura molto più lunga.

Al giorno d'oggi gli Shiitake stanno diventando sempre più popolari anche in molti altri Paesi. La Russia produce grandi quantità di questi funghi, che cominciano ad essere apprezzati anche nelle cucine di molti Paesi occidentali.

Vi è oramai una produzione globale di Shiitake, con la presenza di aziende locali in molti Paesi occidentali, oltre all'importazione in larga scala dalla Cina, dal Giappone, etc.

Uso medicinale

Sono state effettuate moltissime ricerche sui benefici terapeutici dei funghi Shiitake, notevoli soprattutto per la loro attività antitumorale rilevata in studi di laboratorio condotti sui topi.

Questi studi, iniziati nel 1969, hanno anche portato all'identificazione di un particolare polisaccaride, detto Lentionina (un (1-3) β -D-glucano), ritenuto il responsabile dell'efficacia antitumorale.

Gli estratti dei funghi Shiitake sono anche stati studiati per molti altri benefici immunologici, spaziando da proprietà antivirali alla capacità di trattare gravi allergie, come anche di curare l'artrite.

La Lentionina è anche in grado di inibire l'aggregazione piastrinica, rivelandosi un promettente trattamento per la trombosi.

Gli Shiitake sono anche una delle poche fonti naturali di Vitamina D2.