

# I FUNGHI REISHI (2<sup>a</sup> parte).

---

Tratto da "WIKIPEDIA"  
Traduzione di: Marco Turazza

---

## Morfologia e costituenti

Il Reishi è un fungo soffice (quando è fresco), piatto, con un cappello rosso lucido e sottostanti pori da bianchi a marroni opachi.

A differenza di altri funghi non presentano branche nella parte inferiore e rilasciano le loro spore attraverso i pori, da cui il termine *Polipori*.

Il *Ganoderma lucidum* rappresenta l'unica fonte conosciuta di Acidi Ganoderici, un gruppo di sostanze appartenenti ai Triterpeni. Tali acidi hanno una struttura molecolare simile a quella degli ormoni steroidei.

Il fungo contiene inoltre i più attivi Polisaccaridi (zuccheri a lunga catena) di tutte le altre specie botaniche.

Esso ancora contiene:

- Ergosteroli
- Cumarina
- Mannitolo
- Lattoni
- Alcaloidi
- Proteine
- Acidi grassi insaturi
- Vitamine
- Minerali

A differenza della maggior parte dei funghi che contengono il 90% circa di acqua, il Reishi ne contiene solamente il 75%. E' commestibile crudo, sotto forma di estratto o tisana e può essere utilizzato come ingrediente in alcune zuppe.

## Fonte

In natura il Reishi cresce alla base e sui ceppi di alberi caduchi, specialmente aceri (National Audubon Society; Field guide to Mushrooms, 1993), ma la forma selvatica è estremamente rara.

Il Reishi ai giorni nostri viene efficacemente coltivato e venduto in molti Paesi asiatici.