

newsage

newsage

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

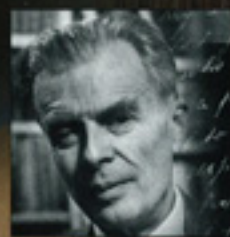
1/2009

Aldous Huxley

Tantra



Aldous Huxley
Die ewige
Philosophie



Geheimnis Geburt



Pierre Franckh:
Das Gesetz der Resonanz

Gewinnen
Sie jetzt
999
Prag-Reisen
im Gesamtwert von fast
400.000 €



Shiitake – der König der Pilze

Vitalpilze Teil 2

Text: Isabel Matus

Der Shiitake ist ein weltweit geschätzter Speisepilz. Nur der Champignon wird häufiger verzehrt. Ursprünglich stammt der so genannte „König der Pilze“ aus Ost-Asien und ist aus der asiatischen Küche kaum wegzudenken. Auch bei uns erfreut er sich zunehmender Beliebtheit, vor allem wegen seines exzellenten Geschmacks. Doch nur wenige wissen, dass der Shiitake zu den „Vitalpilzen“ zählt und in Asien schon seit Jahrtausenden als Heilpilz gilt.

Der wilde Shiitake (*Lentinula edodes*) wächst in den Wäldern Chinas und Japans und besiedelt dort Laubbäume wie Buche, Eiche oder Edelkastanie. Letztere gab ihm auch seinen Namen: Das japanische Schriftzeichen für die Edelkastanie heißt „shii“ und das Wort für Pilz ist „take“.

Die Kultivierung des schmackhaften Pilzes reicht weit zurück und begann bereits im China der Sung-Dynastie (960-1127 n.Chr.). Er wurde dort allerdings nicht nur als Leckerbissen geschätzt, sondern auch als Heilmittel, das in der Volksmedizin bei einer Reihe von Gesundheitsbeschwerden Verwendung fand. Während der Ming-Dynastie (1368-1644 n.Chr.) schrieb der berühmte Arzt Wu Shui dem Pilz sogar die Eigenschaften eines Lebenselixiers zu, das den Alterungsprozess verlangsamt. Und auch in Japan kam der Shiitake seit Jahrtausenden als traditionelles Heilmittel zum Einsatz, unter anderem bei Magenbeschwerden, Gicht, Verstopfung oder für die Regulierung eines zu hohen Blutdrucks.

Die Traditionelle Chinesische Medizin verwendet den Shiitake auch heute noch zur vorbeugenden Gesunderhaltung und zur Behandlung zahlreicher Krankheiten. Er wird insbesondere zur Stärkung des

Immunsystems eingesetzt. Mit dem Shiitake werden mikrobielle und virale Infektionen sowohl präventiv als auch therapeutisch behandelt. Erfolgreich angewendet wird er außerdem bei Rheuma und Arthritis. Und nicht zuletzt wird er genutzt, um hohe Cholesterinwerte auszugleichen.

Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Verzehr des Shiitake die Darmgesundheit fördert und dass sich der Pilz daher therapeutisch zur Behandlung bakterieller Darmerkrankungen eignet. Starkes Interesse gilt auch den antitumoralen Eigenschaften des vielseitigen Vitalpilzes – so leitet sich zum Beispiel das in den USA offiziell für die Krebstherapie zugelassene Mittel „Lentianin“ direkt von aus dem Shiitake isolierten Polysacchariden ab (siehe auch unseren Artikel „Gesund und fit mit Vitalpilzen“ in *newsage* 4/08).

Verantwortlich für die vielseitige Anwendbarkeit des Shiitake ist die Vielzahl seiner Inhaltsstoffe: Er enthält ein breites Spektrum an Biovitalstoffen. Dazu gehören alle essenziellen Aminosäuren und viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Kalium und Zink. Darüber hinaus enthält er einige B-Vitamine und Ergosterin

(Provitamin D). Ebenfalls nachgewiesen wurden verschiedene Polysaccharide. Zu den speziellen Wirkstoffen des Shiitake gehören unter anderem das den Blutfettgehalt regulierende Eritadenin und das bereits oben erwähnte immunstimulierende und krebshemmende Lentianin.

Regelmäßige Mahlzeiten mit Shiitake sind aber nicht nur gesund und beugen so manchen Zivilisationskrankheiten vor – sie sind auch überaus köstlich. Die Pilze werden dazu entweder gekocht, gebraten oder in Alufolie gedünstet. Dazu reicht man traditionell gekochten Reis und Gemüse oder Sushi. Gewürzt wird mit Miso, Soja- oder Tomatensoße. Wir wünschen einen guten Appetit!

Weitere Informationen:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Haydnstr. 24

86368 Gersthofen

Telefonische Hotline 0800-0077889

kostenlos aus dem Deutschen

Festnetz

Mo-Fr 8-12 Uhr und Mi 17-19 Uhr

info@vitalpilze.de

www.vitalpilze.de