

Lentinula - shiitake

(Lentinula edodes)

Houba Lentinula edodes pochází z jihovýchodní Asie. Tradiuje se o ní, že je příčinou dlouhověkosti Japonců. Název Shiitake přejatý z japonštiny, znamená „houba rostoucí na šii“ (šii je strom rodu Castanopsis z čeledi bukovitých). V japonském tradičním léčitelství je využívána již asi 2000 let. Říká se o ní, že je „královnou mezi houbami“ či „elixírem života“. Číňané jí říkají "voňavá houba" nebo "zimní houba".

Účinky houby Lentinula

- spuštění imunitního systému při bakteriálních a virových infekcích
- příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu
- přispívá ke snížení krevního tlaku
- prospívá proti kornatění tepen-arterioskleróze
- podporuje pročišťování střev
- zmírňuje chronické obtíže při osteoporóze
- zmírňuje chronické obtíže při revmatických onemocněních
- doplňková podpora při léčbě nádorů a prevence jejich vzniku

Použití

Využívají se především zralé plodnice hub, ve kterých je koncentrace obsahových látek nejvyšší. Po sběru se houby rychle suší. Sušení je jedna z nejstarších přirozených metod konzervace, při které jsou zachovány všechny důležité obsahové látky.

Popis

Lentinula je dřevokazná stopkovýtrusná houba. Roste v trsech na spadáných stromech či pařezech. Jejím přírodním rozšíření vyhovuje teplé a vlhké klima jihovýchodní Asie.

Klobouk je 50-200mm velký, šupinatý, je světle až tmavě hnědý, občas s bílými skvrnami, zprvu bývá podvinutý. Lupeny jsou bělavé a postupně tmavnou. Třeň má šupinatý povrch.

Využívané části

Nejvyšší koncentraci obsahových látek a nejeftektivnější použití mají zejména plodnice hub.

Obsahové látky

Lentinula je bohatá na potřebné esenciální aminokyseliny, minerální látky i vitamíny skupiny B a také provitamín D2. Kromě vitamínů a minerálů obsahuje unikátní skladbu aktivních látek-nukleotidy, peptidy, organické kyseliny a sloučeniny cukrů. Zvláštní pozornost přitahují polysacharidy – beta glukany, kam se řadí lentinany. Lentinan je jednou ze sloučenin, kterým jsou připisovány vlastnosti účinného povzbuzení imunitního systému.

Výskyt

Houba Lentinula edodes pochází z jihovýchodní Asie. V mnoha zemích v této oblasti je považována za medicínskou houbo v místním etnickém léčitelství.

Doba sběru

Vyrůstá na kmenech nebo pařezech listnatých dřevin od ledna do prosince. Plodnice se po sběru rychle suší.