I funghi

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

funghi sono davvero sorprendenti: da alcuni di essi si sono ricavate sostanze antibiotiche (penicillina ecc.) che hanno salvato la vita di milioni di uomini, mentre altri contengono sostanze allucinogene e droghe dannose per la salute. Quelli mangerecci (porcini, ovoli, prataioli, pleuroto, ecc...) non posseggono particolari proprietà nutritive o medicamentose, hanno una modesta quantità di proteine, di vitamine e di sali minerali e soprattutto per il loro profumo e sapore sono molto graditi nei nostri piatti. Da noi sono poco noti diversi funghi originari della Cina e del Giappone che, oltre ad essere gustosi, hanno la fama di avere proprietà medicamentose preziose per la nostra salute. Mi limito a segnalarne due: lo shiitake e il maitake, apprezzati in Estremo Oriente da migliaia di anni. Secondo l'Associazione di Farmacoterapia cinese lo shiitake, sicuramente il più conosciuto ed il più studiato, possiede una sostanza, il lentinano, che stimola il nostro sistema immunitario, abbassa il colesterolo, migliora la funzionalità renale e svolge persino una certa azione antivirale ed antitumorale. Tale attività è stata segnalata anche in un libro pubblicato recentemente con la prefazione del prof. Umberto Veronesi (R. Bèliven e D. Gingras, L'alimentazione anti-cancro). Dello shiitake si è iniziata la coltivazione in Europa, ma non ancora in Italia. Il maitake ha proprietà analoghe a quelle dello shiitake ed è rinomato, soprattutto, come adattogeno e tonico e come tale aiuta le persone sane a mantenere livelli ottimali di glicemia, pressione arteriosa e peso normale. In questo fungo è stato isolato un polisaccaride: il beta-glucano che attiva le funzioni immunitarie del nostro organismo. Lo shiitake si può trovare da noi essiccato nelle erboristerie e nei negozi di alimenti naturali e si può preparare come un qualsiasi fungo essiccato nostrano.