



## **Scuola Tao Bologna**

Corso di Alimentazione Energetica secondo la MTC

Percorso Accademico 2012 - 2015

Tesi di Diploma Alimentazione Energetica secondo la MTC

*Le virtù dei funghi:  
"da un'unica radice vengono farmaci e cibo"*

Anno Accademico 2014 - 2015

Candidate:

Elena Bonati

Marisa Lerosé

Ornella Bergamin

Relatore: Valeria Tonino

## INDICE

<i>Introduzione</i> .....	4
<i>Ringraziamenti</i> .....	4
FUNGHI, UN REGNO A PARTE. ALIMENTO O RIMEDIO? .....	5
Costituenti principali.....	7
Contenuti di macro e micronutrienti dei funghi in generale.....	7
I funghi dall'antica origine Orientale, alla moderna sperimentazione Occidentale .....	8
<i>I funghi nella storia: rimedi antichissimi. Un kit "preistorico" di pronto soccorso</i> .....	10
I funghi e le cinque sostanze in MTC .....	10
Sapori.....	12
I Sapori e le sue proprietà.....	13
La natura termica di un alimento .....	13
MAITAKE .....	18
<i>Maitake in umido</i> .....	21
<i>Riso con Maitake e lenticchie</i> .....	21
<i>Risotto pilaf con Maitake</i> .....	22
<i>Tagliatelle Maitake e seitan</i> .....	22
<i>Insalata di grifola ed avocado</i> .....	23
<i>Quinoa con Shiitake e zucchine</i> .....	23
CHAGA .....	24
<i>Decotto di Chaga</i> .....	27
<i>Zuppa di ovuli aromatizzata all'inonotus (chaga)</i> .....	27
GANODERMA LUCIDUM – REISHI .....	28
<i>Tisana di Ganoderma</i> .....	31
<i>Zuppa di Reishi</i> .....	31
SHIITAKE ( <i>LENTINULA EDODES (BERK.) PEGLER</i> ).....	32
<i>Tisana antistress ed antidepressiva</i> .....	35
<i>Minestra di orzo e funghi shitake</i> .....	35
<i>Pasta con Shiitake porri e spezie</i> .....	35
<i>Crespelle di funghi Shiitake con glassa di noci ripiene di verdure all'orientale</i> .....	36
<i>Riso integrale con Shiitake</i> .....	37
<i>Fusilli con Shiitake e noci</i> .....	37
<i>Vellutata di cavolo e Shiitake</i> .....	37
CORDYCEPS SINENSIS .....	38
<i>Anatra al Cordyceps</i> .....	42
<i>Zuppa di pollo con astragalo, ginseng, Cordyceps e datteri</i> .....	43
<i>Zuppa di gamberi e Cordyceps</i> .....	43
AGARICUS BLAZEI ( <i>Agaricus brasiliensis, Himematsutake</i> ) .....	44
<i>Agaricus stufato con radici invernali</i> .....	47
<i>Sformatino di funghi con zabaione di brodo e parmigiano</i> .....	48
<i>Portobello mandorlato\</i> .....	48
<i>Funghi "Portobello mandorlato\</i> .....	49
AURICULARIA <i>auricula-judae</i> .....	50
<i>Carrè di vitello in salsa auricularia</i> .....	53
<i>Risotto all'auricularia</i> .....	53
<i>Zuppa con auricularia</i> .....	54
<i>Funghi all'aceto balsamico</i> .....	54
HERICIAM ERINACEUS .....	55
<i>Houtou all'agnello</i> .....	57
<i>Pollo con bambù e Hericium</i> .....	57
<i>Vellutata</i> .....	58
<i>Hericium con riso giallo e batata</i> .....	58
<i>Funghi e amaranto</i> .....	59
<i>Funghi Hericium spadellati</i> .....	59

<i>Straccetti di seitan con funghi Hericium</i> .....	59
<i>Gulasch di fagioli</i> .....	60
<i>Hericium saltati alle mele</i> .....	60
<i>Quiche con Hericium e uova</i> .....	61
<i>Branzino con Hericium</i> .....	61

*I funghi prendono parte in modo speciale al divenire ed al finire.*

*Essi infatti sono più vicini alla terra di qualsiasi altra pianta, così come il serpente rispetto a tutti gli altri animali.*

*In questo come in quel caso, il corpo è separato dal suolo solo in minima parte.*

*Per questo motivo il fungo possiede anche forze benefiche e letali.*

*E misteri*

*Ernst Junger*

## **Introduzione**

*La nostra tesi ha lo scopo di promuovere la cucina tradizionale che valuta l'uso dei funghi come strumento di supporto in caso di patologie, parallelamente ad altre terapie.*

*L'uso alimentare del fungo intero permette l'assimilazione di tutti i suoi principi, compresi quelli ignoti. Principi le cui capacità sono uniche e di tipo "quasi alchemico". La cucina tradizionale trasforma i sapori e l'effetto sull'organismo, al servizio della salute.*

## **Ringraziamenti**

*Ai docenti della Medicina Tradizionale Cinese per averci trasmesso il loro Sapere.*

*Alle docenti di dietetica per averci trasmesso l'amore per il Tao applicato ai fornelli.*



## FUNGHI, UN REGNO A PARTE. ALIMENTO O RIMEDIO?

I funghi vengono identificati dal dizionario italiano “*Vegetali privi di clorofilla, parassiti, di forme e dimensioni molto varie: nascono, crescono rapidamente e proliferano*”...

Di tutte le culture, quella occidentale è quella che meno ha considerato il loro utilizzo, sia dal punto di vista alimentare che medicinale. Per una serie di motivi vi è sempre stata un'avversione per i funghi, una vera e propria “Micofobia”.

In ogni parte del mondo i funghi sono associati al contrasto tra bene e male. Esistono culture che amano i funghi (micofile), e culture che li odiano (micofobe); l'occidente tende ad identificarsi con la paura di avvelenarsi mentre l'oriente tende a venerarli.

La loro azione è particolare: il corpo non tollera i funghi, li individua come una sostanza estranea quasi tossica e quindi attiva il sistema difensivo per la loro eliminazione potenziando il sistema immunitario (Wei Qi).

Per quanto possa sembrare strano, nonostante vengano spesso associati alla putredine e alla decomposizione, i funghi sono organismi molto puliti, perché trasformano la materia organica morta in elementi nutritivi fondamentali alla vita.

Secondo le recenti stime di David Hawksworth, sulla terra vivono più di 1.500.000 specie fungine, tra le quali almeno 15.000 sono quelle commestibili: circa il 10% del totale.

Presumendo che la percentuale utile di funghi tra quelli non ancora scoperti sia soltanto il 5%, a tutt'oggi potrebbero esservi migliaia di specie ignote in grado di fornire possibili benefici all'umanità.

La percentuale di specie di funghi dalle proprietà ben accertate è molto bassa: circa 700 specie sono riconosciute edibili, mentre una cinquantina sono velenose.

I funghi costituiscono quasi un quarto della biomassa terrestre, infatti per nutrirsi, svilupparsi e crescere, hanno bisogno di materie organiche. Senza funghi la materia non potrebbe disgregarsi e decomporsi.

In sostanza i funghi sono “*guastatori molecolari*”: prendono i composti complessi creati dalle piante, come cellulosa, carboidrati o proteine e li disgregano in modo che gli organismi vegetali possano assimilarli.

Le piante, al contrario, sono “*assemblatori molecolari*”, che prendono i composti di acqua, azoto e carbonio e li combinano in forme complesse come proteine, carboidrati e cellulosa. Alcuni scienziati ritengono che la capacità dei funghi di scomporre la materia organica presente in natura sia collegata alle loro proprietà medicinali per gli esseri umani.

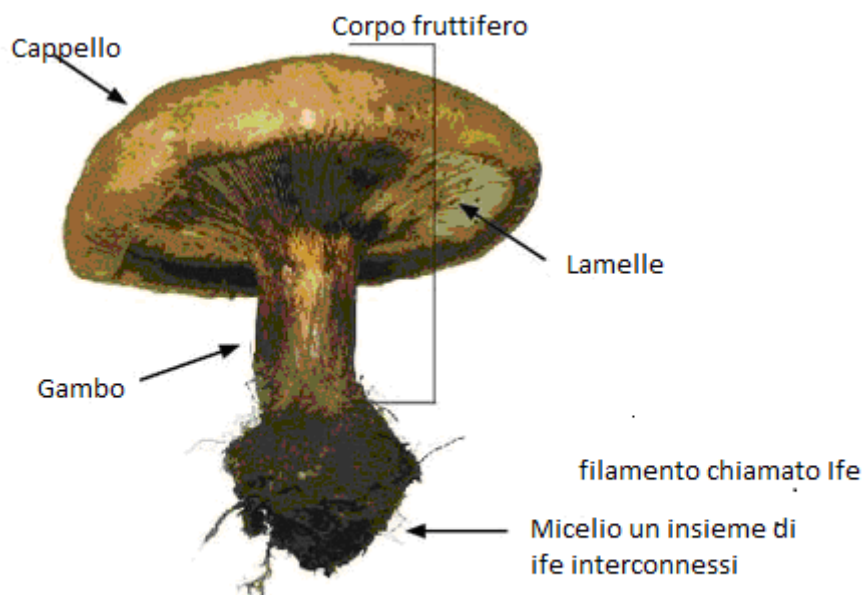
I funghi vivono in ambiente ostile, in mezzo alla putredine e nello stato inclemente dell'ecosistema. Incontrano germi patogeni molto più frequentemente di altre forme di vita; per sopravvivere devono avere funzioni immunitarie sane e attive. Proprio per questo alcuni scienziati ritengono che le proprietà anti-patogene sviluppate dai funghi come meccanismo di sopravvivenza, siano esattamente ciò che li rende tanto preziosi per il sistema immunitario umano.

Il fatto che nascano così vicini al terreno dona loro effetti radicanti dal punto di vista energetico: assumendoli si ristabilisce il contatto con le forze essenziali del pianeta.

Ciò che è chiamato "fungo" è il corpo fruttifero visibile, formato da cappella e stelo; è la parte riproduttiva che cresce sopra il terreno e rilascia spore, viene impiegata per uso culinario terapeutico. Invece la parte ipogea (micelio), che a sua volta si sviluppa in sottilissimi filamenti chiamati ife, resta nel terreno dopo la raccolta.

Alla base della cappella vengono prodotte numerosissime spore paragonabili ai semi delle piante che dopo la maturazione si liberano e colonizzano le aree circostanti.

Portate dal vento, alcune specie hanno spore che percorrono notevoli distanze dal corpo fruttifero dando vita a nuove numerosissime colonie garantendo la diffusione del fungo nell'ambiente.



Al riguardo, il micologo Elio Shaechter ha scritto: " l'abbondanza è necessaria perché sono poche le spore che diventano funghi. Tale spreco, tuttavia, non è dissimile dalla produzione di milioni di spermatozoi che raggiungono lo scopo da parte dell'uomo " .

Le spore germogliano sui terreni caldi umidi e nelle adatte condizioni, dando vita a nuove colonie di funghi. Micelio e ife procurano al fungo le sostanze nutritive che assorbono dal terreno. Nelle coltivazioni biologiche i funghi vengono coltivati su ceppi di legno, così nella decomposizione il fungo "assorbe" anche l'energia che la pianta ha accumulato negli anni.

### **Costituenti principali**

In cucina i funghi non conservano le stesse caratteristiche dei funghi preparati a scopi medicinali ma sono un valido ausilio per la salute. La scienza moderna ha posto l'accento sul rapporto tra la buona salute e una dieta ricca di funghi quando i ricercatori hanno notato che chi consumava funghi sembrava avere uno stato di salute migliore. Pur appartenendo ad un regno a sé stante (Funghi o Mycetae), vengono considerati dal punto di vista nutrizionale come "verdure ed ortaggi " .

Sono composti dal 90% di acqua con un apporto calorico quasi trascurabile (circa 25 Kcal/100gr di funghi freschi), molto simile a quello di ortaggi e verdure comuni ma hanno delle caratteristiche alimentari davvero notevoli che li rendono un "superalimento". I Funghi (freschi o secchi) rappresentano una vera e propria miniera di sostanze nutritive preziose per il metabolismo.

E' importante il contenuto di fibre perché utili a mantenere attivo l'intestino, ma in particolar modo una fibra alimentare chiamata chitina (uno dei principali componenti della parete cellulare dei funghi), che stimola la digestione e dà un senso di sazietà, ritarda l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale contribuendo così ad un effetto ipoglicemizzante.

I funghi vengono soprannominati " **superalimenti**" naturali, sono considerati adattogeni, ossia sostanze che non provocano stress aggiuntivo all'organismo perché, oltre ad essere molto ricchi dal punto di vista nutrizionale con un contenuto calorico basso, contengono molecole farmacologicamente bioattive. L'attività del fungo e dei suoi componenti avviene solo quando c'è squilibrio, per questo è definita adattogena e di regolazione e non rappresenta uno stimolo aspecifico.

I funghi intervengono nella detossicazione di fegato e reni e sono in grado di sostenere anche la funzione di stomaco, intestino, vie respiratorie e sistema linfatico.

Anche la tonificazione di tali tessuti e organi permette all'organismo di eliminare tossine accumulate, combattendo astenia e stanchezza spesso presenti in situazioni di carico tossinico elevato.

Questi "superalimenti " possiedono anche proprietà chelanti che permettono di legare le sostanze tossiche come i metalli pesanti presenti nei tessuti, agevolando la loro eliminazione. Ricordiamo che gli effetti benefici si ottengono con l'utilizzo del fungo intero grazie ad una sinergia di sostanze in esso presenti che lavorano insieme alle giuste concentrazioni e con pochissimi effetti collaterali.

### **Contenuti di macro e micronutrienti dei funghi in generale**

- ♣ **Le proteine vegetali** ad alto valore biologico sono pari all'80% , cosa che rende il fungo un alimento specialmente utile a chi intraprende come scelta una dieta vegetariana. I funghi aiutano anche a combattere l'aggressività ed il nervosismo grazie all'elevato contenuto di triptofano, aminoacido precursore della serotonina, neurotrasmettitore con proprietà di favorire il sonno e ridurre lo stress.
- ♣ **I glucidi** sono presenti in quantità pari al 4% del peso del fungo, e sono rappresentati da zuccheri semplici e importanti polisaccaridi immunostimolanti e con azione antitumorale: i beta-glucani.
- ♣ **I lipidi** sono presenti in modesta percentuale; i funghi sono in grado di sintetizzarne di tutti i tipi. In particolare i grassi detti "**essenziali**" formano l'acido linoleico che viene trasformato dal nostro organismo insieme all'acido arachidonico in altri grassi polinsaturi riducendo la quantità di placca lipidica che si accumula sulle pareti delle arterie. Inoltre svolgono attività molto importanti quali vasopressoria, di aggregazione delle piastrine, immunitaria ed antinfiammatoria.
- ♣ **I sali minerali** sono rappresentati maggiormente da: selenio, calcio, fosforo, magnesio, silicio, ferro e manganese.
- ♣ **Le vitamine:** A, B1 B2, B6, C, D, K, PP.

### **I funghi dall'antica origine Orientale, alla moderna sperimentazione Occidentale**

I funghi vengono utilizzati dalla Medicina Tradizionale Cinese (MTC) da millenni sia nella **Dietetica sia nella Farmacologia**, al servizio di benessere e longevità a causa del loro ruolo essenziale nella detossicazione di fegato e reni: per questo sono presenti nell'alimentazione quotidiana.



La prima notizia sull'uso dei funghi in MTC risale al trattato di Shen Nong Ben Cao nel *Divine Farmer's Materia Medica*) scritto nel 250 a.C., ma la leggenda la fa risalire al XXVIII secolo a.C., che riporta 4 funghi (*Ganoderma lucidum*, *Poliporus umbellatus*, *Poria cocos* e *Cordyceps sinensis*) nella classe superiore che racchiude le "erbe dell'Imperatore".

La medicina allopatrica convenzionale è orientata al trattamento del sintomo e perde di vista l'insieme della persona, mentre la MTC si rivolge alla ricerca della causa dello squilibrio. Poiché le cause che hanno portato all'esordio di una patologia dipendono dalla costituzione del soggetto e dalla sua storia, anche i funghi vengono utilizzati in un'ottica personalizzata che guarda sia la patologia sia l'equilibrio energetico della persona.

Il segreto dei funghi nella MTC è la loro capacità di potenziare, complementare ed attivare altre terapie della medicina biologica.

Il pregiudizio nei confronti dei funghi è completamente assente nella cultura orientale: chiunque abbia mangiato in un ristorante cinese sa che i funghi sono parte integrante della loro cucina; anche la raccolta dei funghi è un loro passatempo popolare.

Nella più antica Materia Medica Cinese ("*Herbal Classic*" di Shen Nong Ben Cao) vengono descritti numerosi funghi e se ne accertano i benefici sulla salute degli esseri viventi.

Alla base del diverso modo di concepire i funghi ci sono certamente alcune differenze culturali tra occidente e oriente.

- ♣ **In Cina** non è mai stata fatta una distinzione tra la medicina popolare e quella allopatrica. Gli autori delle varie "Materie Mediche " inclusero la medicina popolare, forti dell'esperienza empirica che confermava l'effetto preventivo e terapeutico sulle varie patologie. In occidente la medicina popolare è stata definita "fuori tempo" e per questo mai presa in considerazione.
- ♣ **Buddisti** e monaci orientali hanno contribuito al trasferimento della conoscenza medica, viaggiando da monastero a monastero e trasferendo il loro Sapere, tra cui le informazioni sugli effetti dei funghi. Nei templi Buddisti sono frequenti le rappresentazioni dei funghi e in particolare del *Ganoderma lucidum*, considerato il fungo "dell'immortalità e dell'albero della vita".
- ♣ **Le "arti di guarire"** sono conservate nel Taoismo. I monaci taoisti utilizzavano soprattutto i funghi medicinali nei loro rituali con l'obiettivo di guarire, motivo per il quale i Cinesi non hanno mai perso la connessione con il passato e con la modalità di utilizzo dei funghi sin dai tempi antichi.

- ♣ **La leggendaria burocrazia cinese** ha permesso la circolazione delle informazioni sui funghi attraverso un ufficiale medico responsabile della distribuzione di rimedi e dell'osservanza della condotta relativa alla salute. Le province avevano i loro ufficiali medici che si trasferivano le informazioni l'uno con l'altro.
- ♣ **I sacerdoti-guerrieri eremiti**, che vivevano in solitudine spesso isolati in regioni montagnose dove crescevano molti funghi in habitat naturale, divennero leggendari per le loro scoperte e sperimentazioni su quelle che chiamavano "piante sacre" ai fini di prevenire i morsi della fame o del freddo, conferire potere e forza a chi praticava arti marziali, o a curare i primi sintomi delle malattie.

### ***I funghi nella storia: rimedi antichissimi. Un kit "preistorico" di pronto soccorso***

- *Tracce certe dell'uso terapeutico di questi organismi si datano a circa 5300 anni fa. Furono due scalatori a portare alla luce nel 1991 sulle alpi tirolesi il cadavere mummificato di un uomo vissuto alla fine del quarto millennio prima di Cristo e ribattezzato Otzi. Legati alla cintola, l'uomo aveva due funghi essiccati del genere *Piptoporus betulinus*, ricchi di sostanze antibiotiche. Egli probabilmente li usava come vermifugo e lassativo "da viaggio" dal momento che, come le indagini scientifiche hanno dimostrato, doveva essere tormentato dai vermi intestinali. Otzi portava con sé anche un altro fungo della specie *Fomes fomentarius*, che usava come esca per accendere il fuoco. Le indagini sull'uomo preistorico mostrano quindi che l'uomo usava i funghi già all'inizio dell'età del bronzo, non solo a scopo medicinale, ma li riteneva un rimedio tanto importante ed essenziale da portarli con sé durante gli spostamenti. ("I funghi medicinali che ti curano" Riza Editore)*

### **I funghi e le cinque sostanze in MTC**

Per entrare nello specifico delle azioni energetiche dei funghi non possiamo non parlare delle cinque sostanze del nostro organismo: Qi, Xue, Jing, Jin/Ye, Shen.

#### **♣ Qi**

Per la MTC tutto è energia, "Qi". Essa individua due forze opposte ma complementari: Yin e Yang. L'uomo si trova in mezzo e riceve le due energie.

"Il Qi appartiene allo Yang, concetto che rispecchia numerose realtà. Lo possiamo tradurre come «forza vitale», «energia», «soffio», ed è lui che anima la materia del corpo. È prodotto essenzialmente unendo l'aria che respiriamo e l'energia che ricaviamo dal cibo.

Le sue principali funzioni sono: attivare, trasformare, mobilitare, riscaldare, proteggere, e trattenere gli organi nella loro sede e le sostanze (sangue, jing e liquidi) nei loro percorsi.

I funghi sono dei "TONICI" del Qi. Nello Shen Nong Ben Cao le piante medicinali vengono divise in tre classi: **categoria superiore, media ed inferiore**. I funghi appartengono alla categoria superiore che comprende quei rimedi che sono una via di mezzo tra farmaco ed alimento, detti anche farmaci da banco durante la dinastia Han (dal 206 a.C. al 220 d.C). Il loro scopo è mantenere la leggerezza del corpo, aumentare l'energia, ritardare l'invecchiamento e prolungare la durata della vita: servono principalmente a nutrire l'essenza vitale dell'uomo. Sono dei farmaci tonici.

Quindi la più importante categoria (quella superiore), racchiude le piante con azione tonificante del Qi dell'organismo, quelle sostanze che oggi noi chiamiamo adattogene e che rafforzano la costituzione piuttosto che trattare un sintomo o una malattia.

Lo Shen Nong Ben Cao, riporta: *la classe superiore comprende 120 erbe. Sono le erbe dell'imperatore. Controllano il mantenimento della vita...non sono tossiche. L'assunzione anche di grandi quantità per lunghi periodi di tempo non è dannosa. Se uno vuole tonificare il Qi e prolungare la vita senza invecchiare, deve assumere le erbe appartenenti a questa classe.*"

Assieme al Ginseng ed all'Astragalo a questa classe superiore appartengono 4 funghi: Reishi o Ganoderma, Polyporus, Poria Cocos, Cordyceps.

La "classe superiore" dei rimedi comprende quindi i tonici che sono quelle sostanze che in occidente sono state classificate come adattogeni nel 1958 da Brekhman e Dardymov, due medici olistici russi dai cui studi emerge che i funghi effettuano una modulazione del sistema immunitario grazie alla presenza di particolari molecole, tra cui i beta-glucani di cui i funghi sono ricchissimi. I beta-glucani stimolano particolari cellule che attivano la produzione di molecole in grado di orientare la risposta immunitaria nella direzione necessaria.

#### ♣ **Sangue (Xue) e Liquidi organici (Jin/Ye)**

Sono sostanze che appartengono allo Yin; hanno la medesima origine perché sono prodotti essenzialmente dall'energia degli alimenti e delle bevande che consumiamo; inoltre anche il Jing del Rene partecipa alla produzione del sangue.

Il sangue nutre e umidifica tutti i tessuti e gli organi del corpo, inoltre è considerato il supporto dello spirito (Shen) e dunque dell'attività mentale ed emozionale.

I liquidi organici umidificano, nutrono i tessuti, rientrano nella formazione del sangue del quale rappresentano la parte liquida e partecipano poi alla termoregolazione.

### ♣ **Jing**

Il jing è conservato dal sistema renale e garantisce una buona salute; inoltre sta alla base di ogni funzione metabolica, prima fra tutte la produzione dell'energia necessaria a trasformare il cibo in energia disponibile; esso va preservato attraverso una condotta di vita morigerata durante il corso di tutta la vita. Un'alimentazione adeguata e uno stile di vita sano contribuiscono a preservare il jing.

### ♣ **Shen**

Shen indica la coscienza che anima il corpo; conferisce la «voglia di vivere» e organizza la vita. Possiamo tradurre questa parola anche con «spirito», con tutte le sfumature che questo concetto abbraccia dal mentale allo spirituale. Lo shen è l'energia sottile ed eterea, lo spirito e l'attività della psiche e delle emozioni.

Lo Shen dà vita al corpo, lo anima e gli permette di funzionare, mentre il sangue e il jing nutrono, accolgono e ancorano lo Shen nel corpo stesso. Da ciò si deduce che l'alimentazione è un fattore molto importante per la vitalità dello spirito, come per la vitalità del corpo.

### **"L'informazione" contenuta nel cibo**

Secondo gli insegnamenti della MTC ogni alimento possiede un suo preciso potere vitale dato da colore, odore, sapore, natura termica, come anche dalla stagionalità di crescita e maturazione. Sono tutti fattori capaci di influenzare l'energia individuale attraverso i meridiani destinatari: risentono anche dell'età del soggetto, del periodo stagionale, dei sistemi di coltivazione, di conservazione e di cottura. Danno l'imprinting al Qi.

### **Sapori**

I sapori agiscono sulla materia (Yin) e sull'energia (Yang) degli organi; in quantità moderata il sapore nutre la forma dell'organo al quale si riferisce, però in quantità eccessiva disperde l'energia dell'organo dominato. Un effetto importante dei sapori è la direzione che essi fanno imprimere al qi che scorre nel meridiano del loro organo bersaglio.

Vi sono 5 **Sapori ognuno dei quali ha le sue proprietà:**

**Acido** (Sao): contrae, astringe, condensa, trattiene.

**Amaro** (Jiao): rassoda, dissecca, indurisce, purifica il Calore, fa evacuare, porta verso l'interno ed il basso.

**Piccante** (Xing): mobilizza, disperde, porta verso l'alto e l'esterno. È diaforetico.

**Salato** (Fu): ammorbidisce, rompe gli ammassi, fa evacuare, porta verso l'interno ed il basso.

**Dolce** (Xiang): rilassa, allenta, umidifica, armonizza, tonifica ed è leggermente diaforetico.

### **La natura termica di un alimento**

Può essere Fredda, Fresca, Neutra, Tiepida, Calda.

Quando mangiamo un alimento questo avrà la tendenza a portare nel nostro corpo più o meno calore o più o meno freddo.

**I funghi vengono classificati prevalentemente di natura neutra e questa giustifica la loro azione adattogena.**

### **I funghi in base alla loro forma si dividono in tre gruppi :**

**Sommità piatta** (porcini, shitake, portobello o ABM o Agaricus blazei murrill): hanno maggior azione sul rene Yang e ricostituiscono il sangue, evitano le perdite dei fluidi e consolidano il Qi.

**Sommità arrotondata** (ovulo buono): rompono i ristagni e prevengono le perdite di fluidi.

**Sommità aperta** ad ombrello rovesciato (finferli): hanno azione di comunicazione fra Reni e Cuore per il fatto che si aprono come un fiore.

Una categoria molto importante, al confine fra il cibo e la medicina sono i funghi che crescono sugli alberi, quelli detti "funghi ad orecchio " per la loro forma (Auricularia auricula); hanno affinità con il Fegato, sono indicati per il colesterolo elevato o nell'ipertensione. Per affinità di forma hanno azione sulle orecchie, per infiammazioni, otiti e acufeni.

Purificano i Reni e in genere le vie urinarie e gli intestini.

Quelli più chiari hanno affinità sul Polmone, nutrono lo Yin, agiscono sulla secchezza e sul sangue.

L'immagine dei **5 elementi\*** sotto riportata, illustra a quali organi ed emozioni si riferiscono; sono a tutti gli effetti i 5 Movimenti della vita che si esprimono attraverso le 2 Forze contrapposte ma complementari dello Yin e dello Yang da cui deriva l'evoluzione dell'Uomo e il suo modo di relazionarsi con il mondo. **Yin e Yang** influenzano i moti delle **Stagioni**, dei cinque **Elementi**, dei cinque **Colori**, dei cinque **Sapori** e della loro **Natura termica**.

I 5 Movimenti o Elementi sono: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua tutti profondamente interconnessi che si manifestano con determinate caratteristiche..

**Legno:** esprime la forza generatrice della natura, l'impulso a manifestare la propria identità individuale. Un aspetto del Legno è la **capacità di fare progetti e prendere decisioni**.

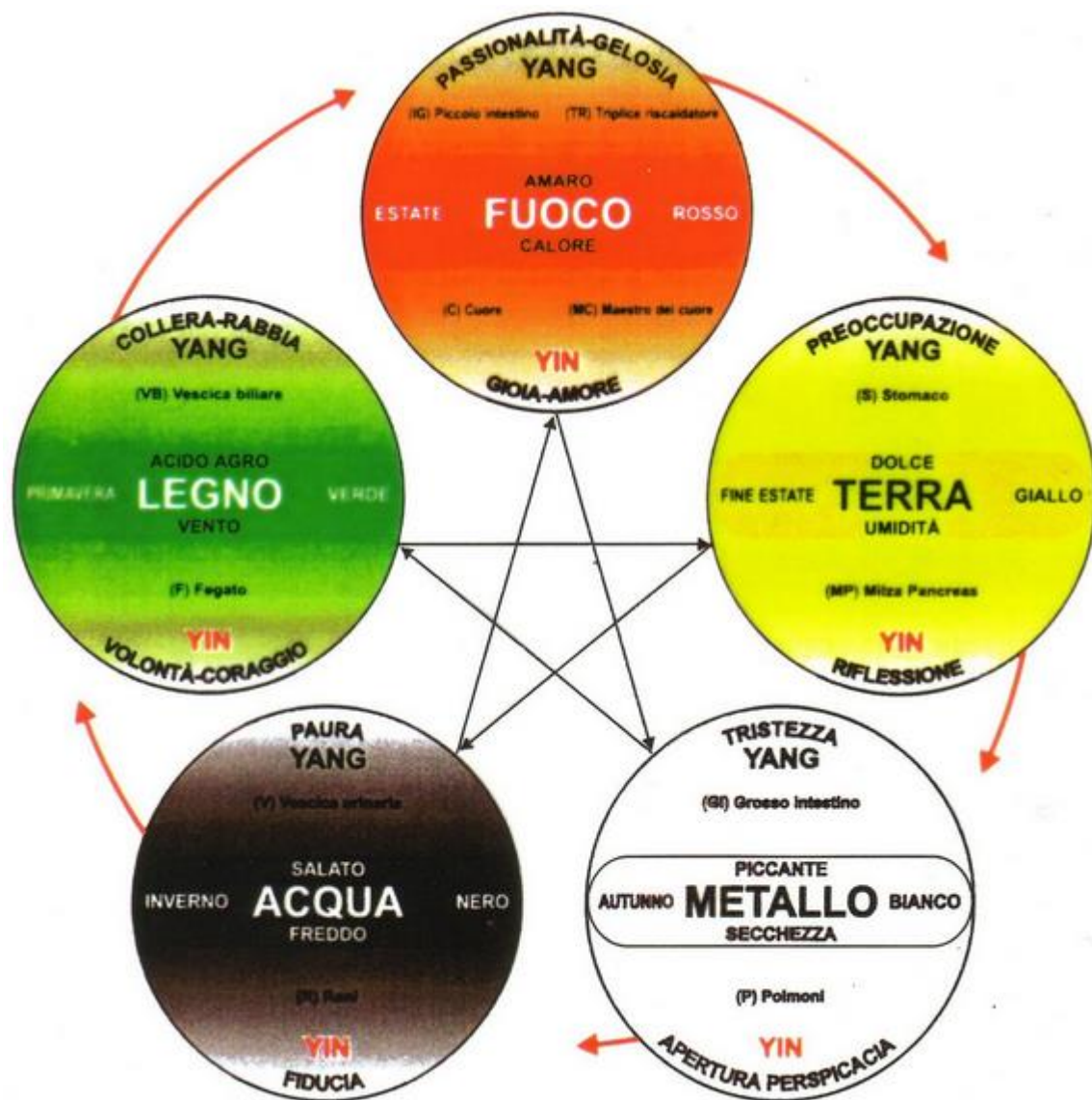
**Fuoco:** è fonte di vita, è calore, nutrimento, permette la trasformazione delle energie. Nella sua forma in eccesso provoca distruzione. L'Elemento Fuoco è rappresentato dal sole con la sua capacità di trasformare e far rinascere.

**Terra:** è l'Elemento che permette tutte le trasformazioni, è il luogo dove tutto viene accolto, trasformato ed elaborato per poi essere ridistribuito in forma rinnovata. La Terra è anche il pianeta che ci ospita e che ci tiene ancorati al suolo: simbolo di radicamento, ancoraggio, sostegno.

**Metallo:** rappresenta lo scambio e permette il rapporto con l'esterno; ha la capacità di ricevere e trasmettere i messaggi, di comunicare con l'ambiente esterno pur rimanendo noi stessi. Si associa il metallo alla capacità di interiorizzazione.

**Acqua:** costituisce l'inizio e la fine di ogni processo nell'essere umano. È l'energia che viene fornita all'atto del concepimento. La durata della nostra vita e la buona salute dipendono dalle sue caratteristiche, dal nostro modo di alimentarci e dal modo in cui viviamo. L'Acqua è la radice della vita e questo Elemento fornisce anche la volontà di sopravvivere.

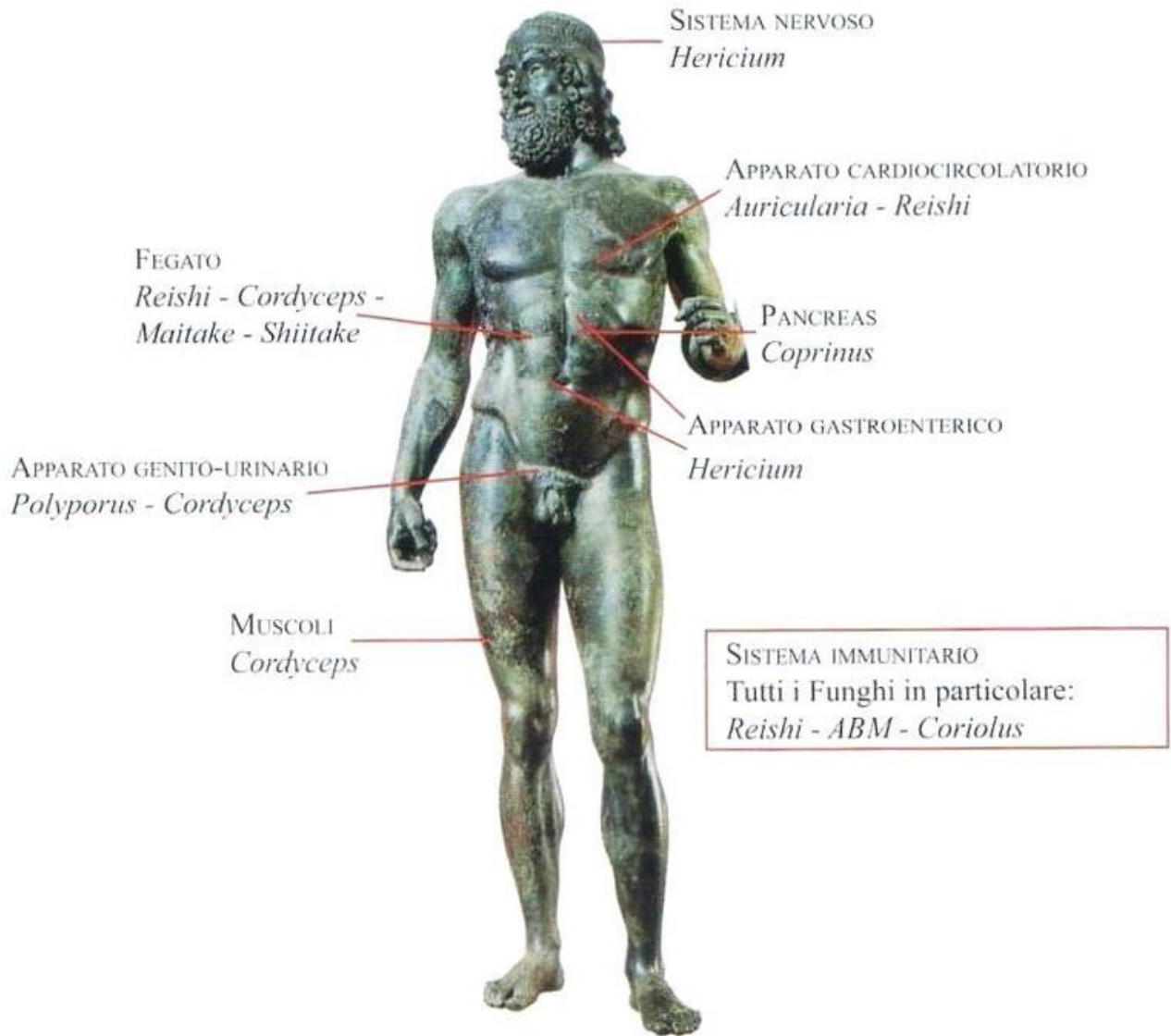
In tutto ciò, i funghi sono ancora considerati "piante sacre" dagli antenati dell'Oriente, mentre nell'Occidente dei giorni nostri vengono studiati e apprezzati per le loro capacità di agire nel profondo dell'organismo umano, attraverso i meridiani destinatari.



I cinesi classificano i funghi anche in base al loro colore: verde, rosso, giallo, bianco e nero (vedi teoria dei cinque elementi).

Colore	Sapore	Utilizzo
Verde	Acido	Migliora la vista, funzione epatica, calma i nervi.
Rosso	Amaro	Dà vitalità, migliora la memoria, agisce globalmente su tutti gli organi
Giallo	Dolce	Fortifica la funzionalità della milza, calma lo spirito
Nero	Salato	Protegge i reni
Viola	Dolce	Migliora l'udito e rafforza le articolazioni ed i muscoli

La presente tesi elabora uno studio su alcuni funghi con capacità terapeutiche ed applicazioni dietetiche in cucina citando a quale tropismo sono diretti e loro funzioni.



Con le conoscenze attuali sui funghi, vi sono molte specie che possono essere ritenute utili sia come cibo che come prevenzione. Viceversa l'uso di grandi quantità di funghi sotto forma di polvere, espressi, estratti è riservata solo alle patologie conclamate e spesso gravi ed è quindi da assumere sotto prescrizione medica.



## MAITAKE o GRIFOLA FRONDOSA



### Nome scientifico

*Grifola frondosa*. Il nome latino, *Grifola frondosa*, deriva forse dal grifone, un animale mitologico con le penne di un'aquila e la coda di un leone, e dall'aggettivo "a forma di foglia", per via dell'aspetto dei corpi fruttiferi.

Il nome giapponese Maitake, invece, significa letteralmente "danza del fungo".

Cresce ai piedi di querce, faggi e altri alberi dal legno duro, morti o morenti ; cresce a grappoli e i suoi cappelli raggiungono in genere il diametro di 10-12 cm, sovrapponendosi a formare una specie di ammasso. Originario del Giappone nordorientale, dell'Europa, dell'Asia e della fascia orientale del continente nordamericano, si trova anche in alcune zone dell'Italia, ma non è un fungo comune. È un tonico per rafforzare il sistema immunitario e aumentare l'energia.

### Storia

Il Maitake è un delizioso fungo alimentare, tradizionalmente utilizzato in Giappone sia come rimedio che come alimento da oltre 3000 anni. Storicamente è stato utilizzato come tonico adattogeno, per promuovere quindi le condizioni generali di salute. Le tecniche commerciali di coltivazione del Maitake sono state perfezionate intorno al 1970. Prima di allora era solo possibile raccogliere il Maitake selvatico. Dal momento che la sua coltivazione è stata sviluppata recentemente, solo negli ultimi vent'anni i produttori hanno potuto smettere di dipendere dal Maitake selvatico e affidarsi a quello coltivato. La coltivazione giapponese iniziò regolarmente nel 1981 principalmente per scopi alimentari. È uno dei funghi più studiati e le ricerche effettuate di recente sono state rivolte prevalentemente ai suoi effetti nelle malattie degenerative.

Si racconta che in Cina fosse così prezioso da far ballare di gioia chiunque lo trovasse. In età feudale infatti i signori locali barattavano i Maitake con l'equivalente in argento del loro

peso, per poterli regalare allo shogun (\*comandante dell'esercito che governava il Giappone tra il 1192 ed il 1868).

### **Costituenti principali:**

- **Proteine:** 25%, 19 aminoacidi
- **Grassi** 3,8%
- **Carboidrati** 60% polisaccaridi (vari tipi di  $\beta$ -D-glucani, etero polisaccaridi, acidi beta glucidici)
- **Vitamine:** B1, B2, B3, provitamina D2 (ergosterolo), vitamina D3
- **Minerali:** magnesio, potassio, ferro

### **Proprietà principali**

*Antitumorale, epatoprotettiva, antipertensiva, antidiabetica, antivirale.*

Fungo tra i più studiati e di cui si conosce in modo approfondito l'azione antitumorale che risulta indotta da una sorprendente ricchezza di polisaccaridi capaci di inibire la crescita tumorale e le metastasi. Aumenta la immunocompetenza delle cellule e per questo motivo è usato congiuntamente alla chemioterapia. Svolge azione protettiva del fegato oltre ad essere un ottimo antidiabetico come dimostrano gli studi svolti. Normalizza la pressione arteriosa.

### **Indicazioni**

*Cancro (seno, polmoni, fegato, prostata), HIV, protegge dagli effetti della chemioterapia, ipertensione, epatite, diabete, ipertrigliceridemia, obesità.*

La principale patologia su cui il Maitake ha dimostrato di agire positivamente è il cancro della prostata, vescica, mammella, fegato, intestino, polmoni. In generale determina una maggiore potenza immunitaria su tutto l'organismo migliorando la risposta a tutta una serie di patologie e stress biochimici e ambientali regolando la risposta dell'organismo. In ragione di ciò è stato ampiamente utilizzato per migliorare le condizioni dei soggetti sottoposti a chemioterapia. Inoltre è uno dei rimedi fondamentali nelle disfunzioni metaboliche e per il trattamento dell'epatite, del diabete e dell'ipertrigliceridemia. Più in generale migliora la gestione dei nutrienti da parte dell'organismo migliorando le condizioni di sovrappeso. Oltre ai polisaccaridi il Maitake possiede un contenuto di vitamina D2 irrilevante al momento della raccolta ma se posto alla luce del sole il valore aumenta da 460 IU a 21000 IU!

**Controindicazioni:** nessuna segnalata.

<b>GRIFOLA FRONDOSA IN MTC</b>	
<b>Sapore</b>	Insipto
<b>Eff. Termico</b>	Rinfrescante
<b>Meridiani</b>	Rene e polmoni
<b>Colore</b>	Giallo
<b>Stagione</b>	Autunno
<b>Loggia</b>	Acqua, Metallo
<b>Azione</b>	Tonifica rene YIN
<b>Indicazioni</b>	Infezioni, sindrome metabolica, malattie degenerative



## **Il Maitake nella cucina antica e moderna**

Il Maitake non è molto noto in cucina ma tra i funghi medicinali è uno dei più gradevoli dal sapore delicato. Si può usare con o senza ammollo, saltato con aglio ed olio.

### ***Maitake in umido***

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di grifola frondosa
- 100 gr di pane grattugiato
- 400 gr di pomodoro maturo
- 1 spicchio d'aglio
- origano quanto basta
- sale quanto basta
- pepe quanto basta
- olio extravergine di oliva quanto basta

Preparazione:

Pulire bene i funghi, togliere il gambo e tagliare il tutto a rondelle dello spessore di 5 mm

In una pirofila da forno disporre i funghi, cospargerli con le fette di pomodoro, l'aglio tritato, il pane grattugiato,

Salare e pepare e versare su tutti un filo di olio di oliva. Passare in forno caldo per circa 40 minuti

### ***Maitake con riso e lenticchie***

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di riso
- brodo vegetale
- 200 gr di lenticchie lessate
- 200 gr di Maitake secchi
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 2 spicchi di aglio
- 1 manciata di mandorle tritate
- 1 cucchiaio di prezzemolo
- olio, sale, peperoncino

Tritare e saltare i funghi preventivamente ammollati su un filo d'olio con l'aglio, quindi aggiungere il prezzemolo e la cipolla affettata, il sedano a tocchetti, del peperoncino e cuocere un paio di minuti. A questo punto versare nella casseruola il riso e tostarlo alcuni minuti, poi unire il brodo caldo e le lenticchie. Mescolare e cuocere per assorbimento con coperchio finché il riso è cotto. Aggiustare di sale, pepare, aggiungere le mandorle e servire.

## ***Maitake e riso pilaf***

Ingredienti per 4 persone

- 2 tazze di riso integrale a grana lunga
- 4 tazze di brodo di pollo o di fagioli
- 1 tazza di lenticchie lessate
- 2-3 tazze di funghi Maitake tritati
- 1 tazza di porro e 1 di sedano tritati
- 1 tazza di anacardi o mandorle tritate
- prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- sale, pepe e peperoncino a piacere

In un tegame saltare porri e sedano, aggiungere i funghi, unire il riso e cuocere per altri 3 minuti prima di versare il brodo e le lenticchie. Cuocere ancora e far sobbollire lentamente abbassando la fiamma e coprendo il tegame per 20 minuti. Trascorso il tempo, controllare il risotto: se il liquido si è del tutto ridotto aggiungere un'altra mezza tazza di brodo. A fine cottura unire le mandorle o gli anacardi e cuocere per altri 25 minuti coperto e gli ultimi 5 minuti scoperto. Aggiungere il prezzemolo tritato e servire.

## ***Tagliatelle Maitake e seitan***

Ingredienti per 4 persone

- 320 gr di tagliatelle
- 20 gr di Maitake secchi
- 200 gr di seitan
- 2 carote
- 2 cipollotti
- salsa tamari
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- olio di oliva
- sale

Ammollare i funghi in acqua tiepida per circa 10 minuti.

Nel frattempo tagliare le carote a julienne ed i cipollotti a fettine sottili e tagliare a cubetti il seitan. Saltare le verdure ed il seitan in una padella antiaderente con un filo d'olio per alcuni minuti a fuoco medio, poi alza la fiamma e sfuma con della salsa tamari. A questo punto, unire i funghi scolati e tritati e cuocere il tutto a fuoco medio per pochi minuti. Lessare le tagliatelle in abbondante acqua salata e dopo scolate, travasare nella padella con il condimento e saltarle un paio di minuti per farle insaporire. Impiattare e guarnire con del prezzemolo fresco tritato.

### ***Insalata di grifola frondosa (Maitake) e avocado***

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di Grifola frondosa
- 200 gr di ricotta
- 1 avocado maturo
- 1 gambo di sedano fresco
- succo di 1 limone
- 1 cucchiaio di aceto
- sale e pepe q.b
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Tagliare i funghi a fettine sottili ed unire la ricotta, tagliare la gamba del sedano a fettine sottili e mettere da parte. Preparare una salsina con il succo di limone, aceto, olio, sale e pepe; sbucciare l'avocado, tagliare la polpa in listarelle, metterle in una terrina e cospargerle con la salsina ottenuta.

Unire l'avocado a tutti gli altri ingredienti, compresi i funghi e lasciare riposare per un'ora e poi servire.

### ***Quinoa con Maitake e zucchine***

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr di quinoa
- 400 ml di acqua
- 40 gr di funghi Maitake secchi
- 1 scalogno
- 2 zucchine
- olio, pepe, sale

Sciacquare la quinoa e cuocere per assorbimento con pentola coperta. Ammollare i funghi in acqua tiepida e nel frattempo saltare su un filo d'olio le zucchine tagliate a dadini e fare lo stesso con il porro ma tenendo separate le due verdure. Quando terminato, aggiungere i funghi tagliuzzati alle verdure saltate, insaporire e regolare di sale e di pepe.

Al momento di servire in tavola unire la quinoa alle verdure con funghi, mescolare per bene delicatamente con un filo d'olio evo.

## CHAGA



### Nome scientifico

*Inonotus obliquus*. Chaga è la traduzione della parola russa usata dai Kanthy (popolazione siberiana) *tschaga*; *inos* significa "fibra", *noton* indica "posteriore" e *obliquus* si riferisce al fatto che i pori sono obliqui rispetto al suolo.

### Storia

Originario delle regioni fredde del Nord America, dell'Europa orientale e della Corea, il Chaga appare già in uno dei testi classici della Medicina Tradizionale Cinese, il *Shen Nong Ben Cao Jing*, e viene incluso nella classe delle "erbe superiori" e definito "Dono prezioso della Natura e Re delle Erbe". Da sempre viene usato nella medicina popolare polacca, russa, siberiana e delle regioni baltiche per curare disturbi di origine gastrica quali ulcere, gastriti, parassitosi intestinali ma anche problematiche epatiche, cardiache, neoplastiche o tumorali.

Si sviluppa sugli alberi di betulle, ontani, faggi ed altri alberi a legno duro come un'escrescenza di tipo tumorale. L'aspetto del fungo è quello di una massa irregolare di colore nero, che può raggiungere dimensioni di 40 cm di spessore a 150 cm di lunghezza. Nell'*Inonotus obliquus* (Chaga), si distinguono due stadi: uno stadio perenne legnoso che non produce spore e uno stadio annuale caratterizzato da un corpo fruttifero fertile che appare alla morte dell'albero.

Il fungo danneggia gravemente la pianta che lo ospita fino a condurla alla morte. In un primo tempo penetra l'interno dell'albero vivo e cresce rendendo il legno più spesso. Quando poi la corteccia è morta il fungo cresce in superficie con una forma ruvida e screpolata, mentre la parte interna rimane di una consistenza dura.

I corpi fruttiferi che cominciano a crescere alla morte dell'albero sono sottili, inizialmente di

colore marrone chiaro, dopo si scuriscono e sviluppano sotto il primo strato di legno della corteccia una pellicola che può arrivare fino a due metri.

**Costituenti principali:** sono citati in letteratura circa 200 biocomponenti tra cui:

- **Proteine:** Melanina, Triterpeni (betulino e acido betulinico concentrato dalle betulle)
- **Grassi,** fitosteroli, (lanosterolo, inotodiol, fecosterolo)
- **Polisaccaridi:** fibre, ( $\beta$ -glucani,  $\alpha$ -glucani, xylogalattoglucosi)
- **Vitamine:** B2, ergosterolo (precursore vit. D2)
- **Minerali:** Potassio, Manganese, Zinco, Cesio, Rubidio e altri ancora
- **Vitamine/Proteine** con funzione antiossidanti: Polifenoli (DBL, inonobline A, phelligridina D)

**Proprietà principali:** *antineoplastica, immunomodulante, adattogena, antinfiammatoria, antiossidante.* L'azione principale del Chaga è quella antitumorale, per la quale era noto già in antichità. Le modalità con cui agisce come antineoplastico sono molto articolate e prevedono la compartecipazione sinergica di tutti i suoi componenti attivi, di fatto esso agisce arrestando il ciclo cellulare delle cellule tumorali, stimolando l'apoptosi, prevenendo la genesi del tumore (genoprotettivo). Di rilievo è l'effetto antinfiammatorio, soprattutto a vantaggio del sistema gastrointestinale, e l'azione antiossidante (SOD). Famoso come stimolante ed adattogeno promuove la vitalità dell'intero organismo.

**Indicazioni:** *cancro (mammario, cervice, colon, stomaco, epatoma), disordini gastrici, IBD, diabete, HIV, herpes simplex, influenza, eczema.*

Approvato come anticancerogeno (Befungin) in Russia sin dal 1955, agisce su specifiche linee cellulari ed è impiegato per limitare i disagi della chemioterapia. L'acido betulinico e i fitosteroli sono biomolecole attive contro l'*Helicobacter pylori* e i problemi gastrici in genere tra cui l'ulcera.

Certa l'azione di contrasto ai virus dell'HIV, dell'influenza e dell'Herpes simplex. Può essere utilizzato nelle infiammazioni del sistema digestivo, in particolare dell'intestino.

**Controindicazioni:** nessuna segnalata



**CHAGA**

Sapore	Amaro
Eff. Termico	Neutro, Fresco
Meridiani	KI, SP, LU
Colore	Nero
Stagione	Fredda
Loggia	Terra, Acqua
Azione	Tonifica KI Yin e Yang, tonifica il Qi di ST-SP
Indicazioni	AIDS, patologie tumorali del tratto urogenitali, polmonari, gastriche, diabete, ulcere gastriche, parassitosi intestinali



## **Il Chaga nella cucina antica e moderna**

La polvere del fungo può essere aggiunta in miscele di tè e di erbe ed associata con altri funghi come Reishi, Shiitake, Maitake, oppure anche da solo gustandone il sapore che sembra unire quello del tè e del caffè. Possiamo trovarlo sotto forma di integratore.

### ***Decotto di Chaga***

Ammorbidire il fungo dopo averlo diviso in pezzi, ponendolo in acqua fredda per 4 ore.

L'infuso si prepara versando acqua a 50° (acqua prima bollita e sterilizzata), sul fungo ammorbidito in un rapporto di 5 parti di acqua ed 1 parte di fungo. Lasciare poi riposare a temperatura ambiente per 48 ore. Filtrare l'infuso ed aggiungere l'acqua in cui il fungo era stato all'inizio ammollato.

L'infuso può essere utilizzato per un massimo di 4 giorni. Si consiglia di bere un bicchiere mezz'ora prima dei tre pasti principali. Il trattamento richiede dai 4 ai 7 mesi. Occorrono circa 7 kg di fungo al mese.

Per sfruttare al massimo gli effetti antitumorali del fungo è consigliabile bollire il chaga per pochi minuti, dopo averlo tagliato a piccoli pezzi, filtrare il tutto e tenere la porzione liquida.

### ***Zuppa di ovuli aromatizzata all'Inonotus (chaga)***

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr di funghi misti
- 20 gr di Inonotus obliquus essiccato
- 200 gr di ovuli
- 500 gr di acqua
- 60 gr di farina
- 100 gr di latte
- prezzemolo quanto basta
- olio extravergine di oliva quanto basta
- 2 spicchi d'aglio
- crostini di pane

Mettere in una pentola l'acqua fredda con i funghi misti e portare ad ebollizione per dieci minuti. Passare al passaverdure il brodo di funghi, gettare i funghi e con dell'acqua riportare il peso del brodo a 500 gr. Tagliare gli ovuli a listarelle. In una padella rosolare l'aglio con dell'olio extravergine di oliva. Una volta rosolato togliere l'aglio e cucinare leggermente gli ovuli. Aggiungere la polvere di Inonotus essiccato.

In una pentola incorporare la farina al latte freddo. Porre il brodo sul fuoco e prima dell'ebollizione aggiungere gli ovuli e aiutandosi con una frusta incorporare il latte.

Tenere ben mescolato fino ad ebollizione, aggiustare di sale e spruzzare con un po' di prezzemolo tritato finemente. Servire la zuppa con i crostini a parte.

## GANODERMA LUCIDUM – REISHI



### Nome scientifico

Il suo nome cinese è “Ling zhi” ovvero “pianta dello spirito”, mentre in giapponese viene chiamato “Reishi”. La denominazione scientifica latina si rifà alle caratteristiche morfologiche. Ganoderma Lucidum deriva dal latino ganos, che significa brillante, derma o “pelle” e lucidum che significa “lucido”.

### Storia

Cresce nelle boschive ed umide province costiere della Cina e preferisce i ceppi marcescenti di castagno, quercia ed altre latifoglie. Talvolta viene definito “fungo fantasma” in quanto molto raro da trovare. In Giappone cresce spontaneo sui susini centenari ed è pertanto molto difficile trovarlo casualmente. Ha un lucido aspetto laccato, dal cappello a forma di rene. Nella tradizione orientale la variante rossa di questo fungo era considerata la più ricca di proprietà in quanto nel colore rosso si pensava fosse concentrata l'energia vitale. Gli esemplari neri invece venivano usati per curare i disturbi renali.

In realtà esistono 6 tipi di Ganoderma Lucidum, classificati in base al colore, ognuno con proprietà specifiche.

In un compendio di materia medica, testo di farmacopea del 16° secolo, il Pen T'sao Kang Mu, così si descrive il Reishi: “... *influisce positivamente sull'energia vitale, sul Qi del cuore ... , aumenta la capacità intellettuale e potenzia la memoria ...*”. È stato chiamato il “re delle erbe medicinali” tanto che molti erboristi lo considerano superiore al leggendario ginseng.

Viene chiamato anche fungo dei diecimila anni o fungo dell'immortalità, in quanto secondo la leggenda i sacerdoti taoisti usavano il reishi nella preparazione di alcuni medicinali per assicurare longevità ed eterna giovinezza. L'antico testo cinese Shen Nong Ben Jing,

risalente al 500 d.C. afferma che il Ganoderma Lucidum è utile per aumentare l'energia vitale, migliorare le facoltà mentali e prevenire la smemoratezza.

Anche nell'arte cinese il Reishi è simbolo di buona salute e di lunga vita. Immagini del fungo si trovano su porte, travi di tutte le residenze imperiali della città proibita e nel Palazzo d'Estate. Spesso la storia parla di un reishi inciso nello scettro usato nelle cerimonie ufficiali. Per il popolo l'immagine del fungo era usata come portafortuna o talismano. In disegni a inchiostro, arazzi e dipinti, a volte i soggetti indossano ornamenti o gioielli di giada a forma di reishi.

### **Costituenti principali:**

- **Proteine** 7-8%, 17 amminoacidi, tra cui tutti quelli essenziali
- **Grassi** 3-5%, steroli, 140 tra triterpeni e triterpenoidi (acido lucidenico, ganoderico, genolucido); acido oleico, altri metaboliti
- **Carboidrati** 26-28%, fibre 59%, 100 tipi di polisaccaridi ( $\beta$  1, 3 e 1, 6 D-glucani, gamma D-mannani, etero polisaccaridi, glicoproteine e proteoglicani)
- **Vitamine:** A, B (B1, B2, B6, B9), C, E, ergosterina (precursore vitamina D2)
- **Minerali:** Manganese, Magnesio, Potassio, Ferro, Zinco, Rame, Calcio e Germanio.

**Proprietà principali:** *adattogena, immunomodulante, antitumorale, antibiotica.*

È il rimedio "adattogeno" per eccellenza, in quanto tonifica la vitalità in toto. Infatti è un'agente preventivo dell'integrità della cellula, limita i danni a carico del DNA e riduce la perossidazione lipidica. Oltre a ciò è in grado di inibire l'anomala proliferazione cellulare. Svolge azione citotossica sulle cellule tumorali e riduce il rischio che la cellula scivoli verso la metastasi. I trials clinici hanno evidenziato che è ben tollerato anche da pazienti con evidenti disagi e che ne hanno tratto vantaggio altresì coloro che sono sottoposti a trattamenti farmacologici. Manifesta proprietà: cardioprotettiva, ipocolesterolemizzante, antidiabetica, epatoprotettiva. Ha tropismo specifico per molti sistemi: immunitario, nervoso, gastroenterico, cardiaco, epatico, renale, intestinale; inoltre ha un'azione mirata anche sulla prostata.

**Indicazioni (trials clinici):** *cancro (polmonare, colon-rettale, nasofaringeo e prostatico), allergie, problemi gastroenterici, ipertensione, ipertrigliceridemia, epatite B, astenia, artrite, disturbi dell'altitudine, disordini urinari e prostatici, asma.*

Non è un caso se il Ganoderma è stato definito il “fungo dell’immortalità”. Infatti le sue proprietà sono ampie quanto la sua ricchezza in molecole bioattive, che lo rendono un prezioso alleato per le patologie sopra descritte. È stato verificato che è utile ai soggetti sottoposti a chemio e radioterapia.

Abbassa i livelli di LDL e aumenta quelli di HDL ed ha azione antiossidante. Ottimo tonico di tutto l’organismo permette una risposta più veloce allo stress fisico e mentale, utile nelle allergie e nelle infiammazioni inibendo il rilascio di istamina.

Tra le sostanze più importanti per la nostra salute nel Ganoderma, vi è il Germanio. Tale minerale si trova nel Reishi in forma organica ed è quindi facilmente assimilabile nel nostro organismo. Il Germanio organico è efficace per riequilibrare le disfunzioni del sistema immunitario e per stimolare gli anticorpi. Inoltre ha proprietà antiossidanti, favorisce l’ossigenazione del sangue, ha una forte azione disintossicante in particolar modo nella eliminazione dei metalli tossici dal nostro corpo.

**E’ controindicato** nel caso di utilizzo di anticoagulanti e antipertensivi in quanto il fungo esercita la medesima funzione e si potrebbero avere casi di ipotensione, sanguinamento eccessivo ed ipoglicemia.

GANODERMA LUCIDUM IN MTC	
Sapore	Amaro
Eff. Termico	Rinfrescante
Meridiani	Cuore, milza, stomaco, fegato e polmoni
Colore	Rosso, nero, bianco
Stagione	Estate, primavera
Loggia	Acqua, fuoco, legno
Azione	Tonifica Qi, nutre il sangue, calma la mente
Indicazioni	Stanchezza, insonnia, astenia, confusione mentale, palpitazioni, stress, ansia, asma, allergia



## **Il Reishi nella cucina antica e moderna**

### **Ling Zhi (Reishi, Ganoderma Lucidum)**

Ganoderma è un fungo non commestibile, perché legnoso e secco. E' però adattissimo per lunghi decotti

#### ***Tisana di Ganoderma***

Bollire da 1 a tre fettine sottili di Ganoderma secco in 300 ml di acqua a fiamma medio bassa, per 20 minuti o più. A fine della cottura dolcificare con malto (orzo, riso, mais ecc.)

#### ***Zuppa di Reishi***

Ingredienti per 4 persone

- 10 gr di funghi reishi secchi a fettine
- 1 scalogno grande
- 100 gr di carne di maiale macinata
- 1,5 litri di acqua calda
- vino bianco
- olio di oliva
- sale, pepe nero

Ammollare i reishi nell'acqua calda per circa 4 ore. In un filo d'olio imbiondire lo scalogno affettato sottilmente, aggiungere il macinato di maiale e insaporire a fiamma vivace per pochi minuti. Sfumare con il vino e continuare la cottura fino a quando il liquido sarà completamente evaporato. Aggiungere la carne di maiale all'acqua con i funghi, regolare di sale e di pepe; riportare a bollore un paio di minuti e servire la zuppa calda.

## SHIITAKE (*LENTINULA EDODES* (BERK.) PEGLER)



### Nome scientifico

Il nome “Shiitake” deriva dalla congiunzione della parola giapponese “shi” che indica la quercia (uno degli alberi su cui questo micete cresce preferenzialmente) con il termine “take” che significa fungo.

Lo Shiitake cresce in Cina, Giappone e in altri paesi asiatici e predilige il clima temperato. È il secondo fungo più coltivato al mondo dopo lo champignon. Cresce sugli alberi dal legno duro, morti o morenti (castagni, faggi, querce, ontani giapponesi, gelsi e altri) durante l’inverno e la primavera. E’ originario del Giappone, della Cina, della penisola Coreana e di altre regioni dell’Asia orientale.

### Storia

Nel 1960, epidemiologi giapponesi valutarono l’incidenza delle diverse patologie nel loro paese. In uno studio trovarono due distretti isolati di montagna nei quali le malattie degenerative erano quasi sconosciute. Il governò inviò quindi un gruppo di ricercatori in quelle zone per individuare il motivo della ridotta incidenza rispetto al resto della popolazione. Riguardava la genetica? Le abitudini alimentari? Scoprirono così che l’industria principale in entrambe quelle zone era la coltivazione dello Shiitake e che gli abitanti lo utilizzavano per la loro alimentazione quotidiana. L’industria dello Shiitake in Giappone, in espansione, ha indirettamente contribuito a preservare le foreste nazionali. Infatti senza l’introito dell’industria dello Shiitake molti agricoltori sarebbero stati costretti a tagliare gli alberi per vendere il legno o a vendere la loro terra. La produzione giapponese di Shiitake, fino a qualche tempo fa, costituiva l’80% della produzione mondiale, ma attualmente la Cina esporta molto più del Giappone. Si dice che la sola città di Qingyuan arrivi a produrre il 50% della coltivazione mondiale di Shiitake.

I documenti storici negli archivi giapponesi raccontano che Chuai, il bellicoso 14° imperatore vissuto nel secondo secolo, apprezzò molto gli Shiitake offertigli dalla tribù

barbara dei Kumaso che stava cercando di sottomettere sull'isola di Kyushu. Si ritiene che nell'antica corte imperiale venissero usati come afrodisiaco.

### **Costituenti principali:**

- **Proteine:** 32.9%
- **Lipidi:** 3, 73%, Eritadenina
- **Carboidrati:** 47, 6%; Fibre: 28, 9%,  $\alpha$  glucani e  $\beta$  glucani (lentinan); polisaccaride KS2, glicoproteine (LEM, LAP)
- **Vitamine:** gruppo B (B1, B2, B3), Ergosterolo (provitamina D2) e Ergocalciferolo
- **Minerali:** Fosforo, Zinco, Rame, Magnesio, Calcio, Ferro, Potassio

**Proprietà principali:** *immunomodulante, antitumorale, antibatterico, anticolesterolemico, epatoprotettivo*. Lo Shiitake è uno tra i funghi più studiati, oggetto di molte sperimentazioni cliniche e approvato in Giappone per il trattamento del cancro gastrico. Il Lentinan, polisaccaride estratto dallo Shiitake, è ampiamente usato per il cancro al seno in pazienti sottoposti a chemioterapia. Ha azione citostatica oltre che immunomodulante, attiva i NK, stimola la produzione di interferone e riduce le prostaglandine.

La proprietà anticolesterolemica è data dalla eritadenina (lentinacina). Inibisce la crescita di: *C. albicans*, *S. aureus*, *E. coli* senza interferire con i preziosi lactobatteri e i bifidobatteri. Efficace contro virus e protozoi aggressivi. Riduce i livelli ematici di glucosio. Inibisce l'aromatasi (enzima deputato alla conversione degli ormoni maschili detti androgeni in ormoni femminili detti estrogeni) e l' $\alpha$ -5- reduttasi (enzima coinvolto in trasformazioni chimiche metaboliche); questi due enzimi sono legati alla genesi di complesse patologie.

**Indicazioni:** *cancro (stomaco, prostata, seno, colon rettale, fegato), HIV, influenza, Herpes simplex I-II, ipercolesterolemia, epatite, ipertensione, candida, bronchite*. La ricchezza di componenti bioattivi dello Shiitake ha indotto ad estrarre singole frazioni che sono poi state testate con buoni risultati rispetto a un'ampia gamma di problematiche. Le indicazioni reperibili in letteratura, sopra citate, riflettono un *modus operandi* di tipo clinico, ma è bene sapere che: in Cina era coltivato già nel 1100 a.C. (dinastia Song), ed è stato impiegato come alimento e rimedio medicinale da millenni, permette di intuirne la validità nel trattamento e nella prevenzione dei disagi del sistema



immunitario, nelle problematiche metaboliche, nel contrasto ad agenti patogeni di varia natura. È corretto evidenziare che è un potente alleato, ieri come oggi.

**Controindicazioni:** nessuna rilevata.

**Ipercolesterolemia, patologie cardiovascolari:** assieme al Reishi è il fungo maggiormente attivo nella prevenzione dei depositi di colesterolo sulla parete dei vasi sanguigni e nell'inibizione della formazione della placca aterosclerotica. Ha quindi, indirettamente un effetto di prevenzione dell'aterosclerosi e delle patologie cardiovascolari. Svolge un'azione di regolarizzazione della pressione sanguigna ed è utile nell'iperuricemia e nella gotta. La proprietà anticolesterolemica è data dalla eritadenina (lentinacina).

<b>LENTINULA EDODES IN MTC</b>	
<b>Sapore</b>	Dolce/Insipto
<b>Eff. Termico</b>	Toglie l'umidità
<b>Meridiani</b>	Stomaco, Milza, Fegato e Polmoni
<b>Colore</b>	Giallo Marrone Nero
<b>Stagione</b>	Cambi di stagione, Primavera, Autunno
<b>Loggia</b>	Acqua, Terra, Legno, Metallo
<b>Azione</b>	Tonifica Qi e sangue
<b>Indicazioni</b>	Stanchezza, Tosse cronica, Raffreddori frequenti



## Lo Shjitake nella cucina antica e moderna

### ***Tisana antistress ed antidepressiva***

Far bollire in due tazze di acqua due Shiitake medi con 2 cm di alga kombu. Se non ammollati meglio cuocere oltre i 15 minuti, ed anche una volta inteneriti tagliarli a fettine o incidere il cappello. Alla fine aggiungere un cucchiaino di salsa di soia, tamari o shoyu. Da usarsi quotidianamente a stomaco vuoto, bere 1 tazza di brodo, meglio se caldo fino a 3 giorni consecutivi e non oltre, per periodi di 2-3 settimane. Non adatto per stati di debolezza; molto adatto per soggetti obesi.

### ***Minestra di orzo e funghi shiitake***

Ingredienti per 4 persone

- ½ tazza di orzo
- 1 cipolla a dadini
- 5 shiitake medi tagliati a fettine sottili
- 1 gambo di sedano a dadini
- 1 carota piccola a dadini
- 5-6 tazze di acqua
- ½ cucchiaino di sale marino

Mettere in una pentola l'acqua e l'orzo sciacquato per bene e portare a bollore; coprire ed abbassare la fiamma al minimo e sobbollire per 25 minuti. Aggiungere la cipolla, gli shiitake e le carote. Riportare a bollore, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento ancora una quindicina di minuti; gli ultimi 5 minuti aggiungere il sale marino ed il sedano.

Insaporire con un po' di tamari se si ritiene necessario. Guarnire e servire.

### ***Pasta con shiitake porri e spezie***

Ingredienti per 4 persone

- 320 gr pasta corta
- 30 gr di shiitake secchi
- 3 porri
- 3 foglie di alloro
- 3 foglie di salvia
- chiodi di garofano
- curry
- prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Ammollare i funghi secchi per una mezz'oretta in acqua tiepida, poi pulirli assieme ai porri ed affettare finemente il tutto, quindi porre in un tegame con olio, alloro, chiodi di garofano, salvia, curry ed un pizzico di sale e di pepe. Stufare il tutto a fuoco basso per circa 20 minuti. Di tanto in tanto bagnare con un po' di brodo caldo

Cuocere la pasta, scolare ed ultimarne la cottura in padella con il sugo ottenuto.

## ***Crespelle di funghi Shiitake con glassa di noci ripiene di verdure all'orientale***

### **- Per le crepes per 2 persone**

Ingredienti per 4 persone

- 300 grammi di farina semi-integrale, acqua e sale
- **Per la glassa**
- 200 gr di riso tondo integrale
- 1 litro di acqua
- 100 gr noci tostate
- **Per il ripieno**
- 2 gambe di sedano
- 4 carote
- 2 cipolle
- 1 cavolo cinese
- 5 Shiitake messi a bagno 10/15 minuti
- 1 manciata di germogli di soia

In una ciotola mettere la farina, il sale e versare lentamente l'acqua girando con una frusta fino ad ottenere un impasto fluido. Spennellare il fondo di una padella con qualche goccia d'olio e quando ben calda versare un mestolino dell'impasto roteando la padella per fare una forma cilindrica e cuocere 1 minuto per lato.

**Per la glassa:** cuocere per un'ora in pentola a pressione il riso ben sciacquato con acqua sale e un pezzetto di kombu. Passare il riso cotto con un setaccio fine, a parte spezzettiamo le noci tostate e le aggiungiamo alla crema di riso girando bene.

**Per il ripieno:** saltare le cipolle affettate sottilmente con un filo di olio ed un pizzico di sale, poi saltare il sedano tagliato a julienne, le carote grattugiate e i funghi shiitake per 5 minuti ed infine aggiungere il cavolo cinese tagliato sottile terminando la cottura per un paio di minuti. Aggiustare di sale ed aggiungere i germogli mescolando. Confezionare le crepes e adagiarle in una teglia su un letto di crema di riso ed infornare a 180° per 10 – 15 minuti circa.

### ***Riso integrale con Shiitake***

Ingredienti per 2 persone

- 1 tazza di riso integrale
- 2 Shiitake
- 1 pezzetto di alga kombu
- un quarto/ mezza tazza d'acqua per ogni tazza di riso
- 1 pizzico di sale per ogni tazza di riso
- 2 gocce di tamari per ogni tazza di riso

Ammollare gli shiitake in mezza tazza d'acqua per circa 15 minuti e poi affettarlo. Mettere in una pentola a pressione il riso ben sciacquato con l'acqua, usando anche quella di ammollo dei funghi, il pezzo di alga kombu, il sale ed il tamari e cuocere per 45 minuti.

Aprire la pentola e mescolare energicamente il riso con una spatola larga per amalgamare uniformemente funghi e riso. Aggiungere il prezzemolo finemente tritato e servire.

### ***Fusilli con Shiitake e noci***

Ingredienti per 4 persone

- 320 gr di fusilli
- 100 gr di gherigli di noci
- 50 gr di funghi shiitake freschi
- 1 porro
- latte di soia
- olio extravergine di oliva
- erba cipollina
- sale e pepe bianco

Cuocere il porro tagliato a tocchetti in tre bicchieri di acqua e poi scolarlo, versarlo nel mixer, aggiungere le noci, un filo d'olio, sale, pepe, un goccio di latte di soia e frullare tutto fino a creare una crema dalla consistenza simile ad un pesto.

Ammollare i funghi per alcuni minuti in acqua tiepida e poi stufarli in padella per 10 minuti insieme a poco olio e poca acqua.

Travasare nella padella i fusilli cotti assieme ai funghi, unire il pesto alle noci e insaporire. Guarnire con erba cipollina fresca tritata.

### ***Vellutata di cavolo e Shiitake***

Ingredienti per 4 persone

- 2 cavolfiori
- 100 gr di funghi Shiitake secchi
- 1 spicchio d'aglio
- curcuma
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe nero

Lessare le cimette dei cavolfiori e travasare nel mixer, aggiungere un pizzico di sale, di pepe, di curcuma, un filo d'olio e frullare il tutto fino ad ottenere una crema omogenea. A parte ammollare gli Shiitake in acqua tiepida; quindi scolare, strizzare ed insaporire in padella con un filo d'olio e l'aglio tritato. Aggiustare di sale e di pepe.

Infine versare la vellutata di cavolfiori nel piatto, aggiungere un mestolino di funghi, condire con un filo d'olio extravergine di oliva ed una spolverata di pepe nero.

## **CORDYCEPS SINENSIS** (Caterpillar Fungus, Tochukasu) nella sua evoluzione da parassita a fungo medicinale



### **Nome scientifico**

Il *Cordyceps sinensis* dal latino *cord*, "bastone", *ceps* "testa", *sinensis* "cinese", conosciuto anche come fungo "Caterpillar arancio" o " Dong Chong Xia Cao" (pianta d'estate, insetto d'inverno), è un piccolo ascomicete che parassita l'intera larva di un lepidottero, l'*Hepialus armoricanus*. Appartiene alla famiglia dei Clavicipitaceae.

### **Storia**

Esistono oltre 680 varietà accertate di *Cordyceps*, ma il *Cordyceps sinensis* trattato ed approfondito nella presente tesi è unico.

Il *Cordyceps sinensis* cresce ad altitudini elevate negli altipiani del Tibet (Qinghai Tibetan plateau) tra i 3000 e i 5000 metri ed è molto difficile da coltivare. Il corpo fruttifero arancione-rosso a forma di clava, o bastone, si erige al di fuori della carcassa mummificata della pupa che a volte può essere interrata anche in profondità. La parte fertile del fungo si trova sulla sommità rigonfia del bastone da cui emergono delle formazioni simili a fiaschi in cui sono contenuti gli aschi sporigeni. Il gambo è liscio e di un arancione più pallido. E' un fungo considerato parassita che cresce e si sviluppa su varie specie di insetti, in particolare *Hepialus armoricanus*, che vive sotto terra. Nel tardo autunno le spore fungine infettano l'insetto che muore con la fine primavera e l'inizio estate sviluppando il suo corpo fruttifero emergendo come una protrusione dalla testa dell'insetto.

E' uno dei rimedi più considerati in Medicina Tradizionale Cinese per la sua capacità di proferire forza e potenza e per la capacità di rigenerare l'organismo dopo malattie debilitanti ridando energia al corpo e alla mente. E' in grado di aumentare la vitalità e la resistenza, la longevità ed il vigore. E' raro ed è stato molto venerato nel corso dei millenni (nell'antica Cina il suo uso era riservato esclusivamente alla famiglia reale) per le sue caratteristiche camaleontiche e per le proprietà terapeutiche. La prima testimonianza

scritta che ha reso tangibile la narrativa allegorica che parlava di un "essere *in grado di trasformarsi da insetto in inverno a pianta di estate*", risale al 620 a.C. in Cina nel periodo della Dinastia Tang. Mentre ai tempi della Dinastia Ch'in, verso il 200 a.C. l'Imperatore pare che pagasse un'oncia d'oro ogni tre giorni per avere il prezioso fungo.

Un altro aneddoto parla della leggendaria bellezza cinese di Yang Kuefei, che pare assumesse regolarmente il Cordyceps, perché considerato «fonte di giovinezza».

La forma selvatica è rara, il suo prezzo è elevatissimo e per questo in tempi antichi era accessibile solo alla famiglia dell'Imperatore e alla nobiltà.

In Europa e in Giappone il Cordyceps è conosciuto già dalla prima metà del 1700; fu menzionato per la prima volta a un meeting scientifico, tenutosi a Parigi nel 1726 ed in Giappone nel 1728; veniva usato non solo per le straordinarie capacità di rigenerare l'organismo debilitato ma anche negli avvelenamenti da oppio e per curarne la dipendenza.

Ai nostri giorni, l'economia del Tibet dipende per il 60/70% dal *Cordyceps sinensis*.

In Europa invece si è trovato il modo di coltivarlo in colture controllate riducendo i costi e permettendone l'utilizzo in tutto il mondo.

### **Costituenti principali:**

- **Proteine:** tutti gli aminoacidi essenziali; analoghi dei nucleosidi (cordicepina, acido cordycepico), analoghi di nucleotidi deossigenati (uridina, deossiuridina),
- **Provitamine:** ergosterolo (provitamina D2), SOD, citocromo P-450/P-450 reductasi (NADPH dipendente), metaboliti secondari trombino inibitori; altre molecole biologicamente attive (APS, CM-hs-CPS2).
- **Carboidrati:** beta glucani
- **Vitamine** (E, K, B1, B2, B12);
- **Minerali** (Ca, Mg, Fe, Na, K, Zn e altri elementi in traccia);
- Dal Cordyceps nel suo stadio asessuato, *Tolyocladium inflatum*, è estratta la ciclosporina (immunosoppressore).

**Proprietà principali:** *adattogena, afrodisiaca, antiossidante, antinfiammatoria, immunostimolante, epatoprotettiva, antitumorale.*

Le proprietà del *Cordyceps sinensis* sono davvero ampie e ne fanno un rimedio assai utile anche per la prevenzione di stati morbosi. Oltre ad essere un tonico svolge il ruolo di protezione di organi e funzioni fondamentali alla sopravvivenza. Esercita, grazie all'azione

antiossidante, una funzione di difesa regolando la funzionalità di organi molto importanti. Potente afrodisiaco, migliora le prestazioni degli atleti, abbassa i livelli di glucosio.

**Indicazioni:** *psicoastenia, stress, impotenza, sterilità, diabete II, cancro (fegato, polmoni, leucemia), HIV, bronchiti croniche, insufficienza renale, steatosi epatica, epatite B-C, cirrosi.* Il *Cordyceps* sostiene e protegge l'attività del fegato, dei reni e del cuore, forse per questo è stato impiegato contro i disagi causati dall'altitudine. Ottimo per migliorare le performances sportive e la resistenza allo stress, ritarda l'invecchiamento e l'insorgere delle patologie ad esso associate. Utile nel diabete, nell'ipertrigliceridemia e come supporto immunologico nelle patologie oncologiche trattate con chemioterapia e radioterapia. Agisce potentemente sulla sfera sessuale, nella disfunzione erettile e nell'infertilità.

**Controindicazioni:** rari casi di sensibilità.

<b>CORDYCEPS SINENSIS IN MTC</b>	
<b>Sapore</b>	Pungente
<b>Eff. Termico</b>	Riscaldante
<b>Meridiani</b>	Rene e polmoni
<b>Colore</b>	Verde, arancione
<b>Stagione</b>	Inverno, primavera
<b>Loggia</b>	Acqua
<b>Azione</b>	Tonifica YANG, polmone YIN, rene YIN e YANG, calma le emorragie
<b>Indicazioni</b>	Impotenza, infertilità, affezioni respiratorie, mestruazioni irregolari, asma

- ♣ Dal **punto di vista della MTC** il Cordyceps esercita un effetto riequilibrante del **meridiano di Polmone e di Rene** conferendo protezione polmonare e tonificazione renale sia Yin che Yang.
- ♣ I Reni sono considerati in MTC la sede dell'energia vitale e il deposito del Jing, materia indifferenziata che non ha caratteristiche né Yin e né Yang ma che è considerata "la sorgente della riproduzione e dello sviluppo". Ted J. Kaptchuk, medico di MTC e docente alla Medicine at Harvard Medical School, nel suo libro "Understanding Chinese Medicine" spiega così il ruolo dei Reni e del Jing:  
*"il concepimento è reso possibile dal potere del Jing, la crescita e la maturità sono la fioritura del Jing; il declino verso la vecchiaia riflette l'indebolimento del Jing. Man mano*

*che il tempo passa il Jing diminuisce sia come vitalità che come quantità. Poiché i Reni sono la sede del Jing, governano tutti questi processi, pertanto i problemi legati alla riproduzione come la sterilità, l'impotenza, le alterazioni di sviluppo, la crescita ritardata, la mancanza di maturità sessuale, sono considerate una disfunzione della capacità di immagazzinamento del Jing da parte del Rene". (Kaptchuk 1983)*

L'altro **meridiano su cui lavora il Cordyceps è quello del Polmone**. In MTC i Polmoni regolano il Qi dell'intero organismo e sebbene sovrintendano alla respirazione, tale processo richiede l'assistenza dei Reni.

Per secoli in MTC il *Cordyceps sinensis* è stato considerato il rimedio di elezione per il recupero delle sintomatologie riconducibili a Reni e Polmoni (tosse, muco, asma, mancanza di respiro, bronchite, BCPO...), ma è stato usato anche in patologie cardiovascolari, nelle problematiche metaboliche, in caso di flessione dell'energia sessuale, in tutte le forme di astenia, nella deplezione immunitaria, per rinforzare la resistenza dell'organismo alle infezioni, per tutte le forme di convalescenza difficile e per gli anziani; inoltre è considerato un rimedio antiaging (vedi nella foto sotto riportata la "leggendaria bellezza cinese").

Si tratta, come per tutti i funghi, di un rimedio che lavora sul ripristino dell'omeostasi dell'organismo, quindi sostanzialmente un rimedio di prevenzione.





## Il Cordyceps nella cucina antica e moderna

- ♣ Il Cordyceps selvatico viene di solito inserito in piatti elaborati come zuppe o stufati.
- ♣ Nelle cucine reali venivano inseriti 5 gr di Cordyceps nello stomaco di anatra maschio che poi cotta era servita nel corso dei giorni successivi. Ancora oggi nella medicina orientale si consiglia di associare il fungo con la carne di anatra e di preparare questo piatto specialmente per le persone anziane. Come sostanza energizzante è la più conosciuta ed usata che si trovi in natura (un pasto di questo genere è considerato l'equivalente di 50 gr di ginseng).
- ♣ Lasciando il fungo in ammollo nel vino bianco si ottiene un tonico per dare sollievo al dolore all'inguine e alle ginocchia.
- ♣ Le persone che soffrono di tumore o affaticamento devono mettere 8, 5 gr di Cordyceps con il bruco ancora attaccato nel ventre di un'anatra appena uccisa e bollire il tutto a fuoco lento. Fatto questo il malato toglie il fungo e mangia la carne d'anatra per 8, 10 giorni fino a guarire.
- ♣ Il Cordyceps è classificato in MTC nella loggia Acqua, quindi i Reni, organi che custodiscono l'energia vitale e regolano la riproduzione e l'attività sessuale, andrebbe assunto con una bevanda calda, ad esempio il té verde, nell'orario di massimo loro funzionamento energetico: dalle 17 alle 19.
- ♣ I Mykot, una tribù del Nepal, fanno uno yogurt con il Cordyceps. Mungono gli yak e scremano il grasso del latte lasciando il fungo secco in ammollo tutta la notte. Al mattino il latte si è trasformato in yogurt. Lo yogurt è normalmente prodotto per mezzo del batterio Lactobacillus che coagula le proteine. MA IL LACTOBACILLUS NON E' PRESENTE NELLO YOGURT PREPARATO CON IL CORDYCEPS. Qualche azione enzimatica impedisce che ciò avvenga.

### ***Anatra al Cordyceps ricetta tradizionale cinese***

Ingredienti per 4 persone

- 12 gr Cordyceps sinensis
- 750 gr anatra
- vino bianco
- 2 C scalogni tritati
- 1/4 l. brodo di pollo
- 1 C radice di zenzero tritata

Immergere il Cordyceps in acqua tiepida fino ad ammorbidirlo. Nel frattempo lessare l'anatra e sistemarla poi in una pentola con uno spruzzo di vino bianco, gli scalogni, il brodo e lo zenzero. Salare a gusto personale. Coprire la pentola e stufare per tre ore. Quando pronto, togliere lo zenzero e gli scalogni pepando quanto necessario

**Zuppa di pollo con astragalo, ginseng, Cordyceps e datteri** (ricetta dalle cucine degli imperatori della dinastia Ming)

Ingredienti per 2 persone

- 1-2 C olio sesamo estratto a freddo
- 3-4 fette sottili di radice di zenzero fresco
- 1 cipolla bruna media affettata
- 1-2 T radici vegetali affettate a scelta fra carote, rape, rutabaga, ravanello giapponese
- 2-3 cosce pollo spellate o altri parti preferite (da animale privo di alimentazione ormonale)
- 1 C pasta di miso scuro
- 1 c pepe bianco (regolare secondo proprio gusto)
- 60-90 gr radice di astragalo (Huang Qi)
- 30 gr radice ginseng rosso cinese (Ren Shen)
- 30 gr radice ginseng americano (Xi Yang Shen)
- 5-6 pz fungo Cordyceps (Dong Chong Xia Cao)
- 3 pz dioscorea batatas
- 1-2 pz scorza appassita di mandarino (Chen Pi)
- 3-4 pz dattero rosso cinese (Da Zao)
- 2-3 baccelli cardamomo verde indiano o cinese (Sha Ren)
- 3-4 pz fungo Poria (Fu Ling)

Friggere nell'olio di sesamo le cipolle e lo zenzero finché si saranno leggermente bruniti, quindi aggiungere la quantità desiderata di pollo che i vegetariani possono sostituire con tofu o tempeh. Saltare il tutto per 5 minuti, aggiungere poi le radici e le erbe con acqua sufficiente a coprire per 6 - 8 cm tutti gli ingredienti e portare a bollore. Abbassare la fiamma e cuocere da 45 minuti a un'ora con pentola coperta senza sfiato. Negli ultimi dieci minuti di cottura, aggiungere il pepe ed il miso dopo averlo sciolto preventivamente nell'acqua e completare la cottura lasciando sobbollire lentamente. Regolare di sale. Chi sta facendo una dieta ipocalorica può ridurre l'olio ad un solo cucchiaio anche se in genere chi consuma questa zuppa non ha grandi problemi di peso.

**Zuppa di gamberi e Cordyceps**

Ingredienti per 4 persone

- 450 gr di gamberoni con il guscio
- 50 gr di Cordyceps essiccati
- 4 cucchiaini di succo fresco di lime
- 4 peperoni rossi
- 1 cipolla bianca
- coriandolo fresco
- sale, pepe nero

Pulire i gamberoni e preparare il brodo mettendo i gusci e le teste in una casseruola capiente insieme a dell'acqua e portare a bollore. Dopo qualche minuto aggiungere il succo di lime e bollire per altri 5 minuti. Poi spegnere, filtrare e travasare nuovamente il liquido nella casseruola.

Mettere nel brodo i gamberoni, i funghi spezzettati, la cipolla pelata e tagliata a fette, il coriandolo tritato, i peperoni lavati puliti e fatti a pezzi, del sale e del pepe nero.

Cuocere una decina di minuti. Servire caldo.

## AGARICUS BLAZEI ABM(Agaricus brasiliensis, Himematsutake)



### Nome scientifico

*Agaricus Blazei Murrill*. Le sue origini non vanno cercate nell'Oriente esotico, ma in una cittadina di montagna del Brasile di nome Piedade, situata 200 Km a sud-est di San Paolo. Per secoli gli abitanti del luogo lo hanno conosciuto e apprezzato sotto vari nomi: Cogumelo de Deus ("Fungo di Dio"), Cogumelo do Sol ("Fungo del Sole"), Cogumelo Princesa ("Fungo Principessa"), Cogumelo da Vida ("Fungo della Vita").

Il suo colore varia dal bianco avorio al marrone chiaro; i cappelli spuntano dal suolo come bottoni rotondi e crescono da 3 a 30 cm di diametro, è di consistenza carnosa, dall'intenso odore di mandorla. È un saprofita secondario, ovvero cresce su materiale già predigerito da altri organismi.

### Storia

Nell'estate del 1965 un agricoltore brasiliano di origine giapponese, Takahisa Furumoto, durante un'escursione sui monti intorno a Piedade trovò un fungo che non conosceva e che gli parve molto interessante. Sembrava appartenere alla famiglia Agaricus. Furumoto inviò alcune spore del fungo a uno studioso, Inosuke Iwade, dell'Istituto Iwade per la ricerca micologica, in Giappone. Per saperne di più, cercò di farlo crescere in laboratorio, un esperimento che avrebbe richiesto quasi un decennio. Nel frattempo, a Piedade un gruppo di scienziati guidati dal dottor W.J.Cinden dell'Università Statale della Pennsylvania aveva iniziato proprie indagini sullo sconosciuto Agaricus. Il dottor Cinden e i suoi colleghi erano giunti a Piedade per scoprire il motivo alla base della notevole longevità e del ridotto tasso di patologie geriatriche degli abitanti. Ne dedussero che la popolazione della cittadina godeva di una lunga vita perché la sua alimentazione comprendeva un fungo insolito della famiglia Agaricus. La scoperta fu pubblicata sulla rivista "Science" e le conclusioni della ricerca presentate in diverse conferenze. La fama dello straordinario fungo brasiliano cominciò a diffondersi. Quando infine in Giappone Inosuke Iwade riuscì a

coltivare in laboratorio dei campioni del fungo Agaricus, notò che questa varietà aveva dimensioni e consistenza maggiori rispetto alle altre della stessa famiglia. Le lamelle impiegavano più tempo del solito per annerirsi, il fungo emanava un forte odore aromatico, e le radici erano dolci e di ottimo sapore. Iwade inviò un campione del fungo a un tassonomista belga di nome Heinemann, che ritenne il fungo una varietà di Agaricus fino a quel momento sconosciuta. Lo chiamò Agaricus Blazei Murrill perché, come si scoprì, il fungo era già stato documentato e descritto dal famoso micologo americano W. A. Murrill.

### **Costituenti principali:**

- **Proteine:** glicoproteine, triterpeni, ergosteroli (ergosterolo o provitamina D2) e metaboliti secondari; inoltre è ricco di enzimi: SOD, GP, tirosinasi, NADPH-citocromo P450 e catalasi
- **Grassi:** acido linoleico, oleico e stearico
- **Carboidrati:** è il fungo con il più alto contenuto in  $\beta$ -glucani, stimato intorno al 12,4%
- **Vitamine** del gruppo B (B1, B2, B6, B12), tutti gli aminoacidi essenziali
- **Minerali** (Magnesio, Potassio, Ferro)

**Proprietà:** *antitumorale, immunomodulante, antiradicali liberi, citoprotettiva, antinfiammatoria.* L'ABM possiede un'ampia azione antitumorale dovuta alla varietà di biomolecole di cui è dotato; tale abbondanza è in grado di migliorare e modulare la risposta immunitaria. Protegge le cellule dai danni causati dai radicali liberi e al contempo ne salvaguarda l'integrità; attiva meccanismi specifici che limitano la diffusione delle cellule cancerogene nell'organismo. Inoltre, riduce l'angiogenesi delle cellule tumorali. Ha proprietà detossinanti ed epatoprotettive. Regola i livelli ematici di colesterolo e degli zuccheri.

**Indicazioni:** *carcinoma (mammario, epatico, polmonare, prostatico, ovarico), tumori solidi, deficit immunitari, esiti da chemioterapia, allergie, epatite, diabete.*

Gli estratti di ABM sono impiegati in diverse forme di cancro, anche associati alla chemioterapia. Modula la risposta immunitaria nelle allergie, protegge il fegato e risulta essere un valido rimedio nell'epatite B e C. Impiegato nel trattamento del diabete, nell'ipertrigliceridemia, nell'ipercolesterolemia e nell'aterosclerosi.

**Controindicazioni:** insufficienza epatica grave.

<b>AGARICUS BLAZEI MURRILL</b>	
Sapore	Dolce
Eff. Termico	Neutro
Meridiani	LR, SP, SI, LU
Colore	Bianco avorio, marrone chiaro
Stagione	Autunno primavera
Loggia	Acqua
Azione	mobilizza e nutre il sangue, nutre i Liquidi, tonifica e nutre lo yin, purifica Calore, trasforma i tan
Indicazioni	rafforza il sistema immunitario sia in caso di malattie virali e infezioni batteriologiche, antitumorale, coadiuvante a radio e chemioterapia, ipoglicemico



## **Agaricus Blazei Murill nella cucina antica e moderna**

### ***Agaricus stufato con radici invernali***

Un etto circa di fungo essiccato è ammollato brevemente in poca acqua. In un tegame di media altezza si rosola con olio di qualità solo per ungere il tegame, un poco d'aglio o cipolla bianca o porro, alga arame (10-20 g) e non più di 2-3 verdure dolci di stagione autunnale, es. carota, pastinaca e cavolfiore di Macerata bianco/verde ben duro, o secondo disponibilità. Le verdure sono tagliate a tocchi grossolani, o cubici, piramidali ecc. circa 2 cm di lato o in ogni modo a dimensione di boccone. Si rosola a partir da cipolla, fungo e arame, poi si aggiungono le verdure e qualche fettina sottile di zenzero fresco, continuando a rimescolare per alcuni minuti e avendo aggiunto da subito 1 c. di sale marino integrale. Dopo max. 10 minuti si metta acqua o brodo caldi per circa 1-1,5 cm dal fondo del tegame occupato dagli ingredienti e si faccia cuocere, coperto, altri 10-20 min. a fuoco basso, avendo cura di non prosciugare tutto il liquido. E' importante aggiungere sale dall'inizio in quanto estrae l'abbondante acqua dai vegetali rendendoli più dolci. La ricetta di base è vegetariana, ma nulla vieta di variarla sia con altre verdure carnose tipo finocchio, zucca, zucchini, melanzana, patata dolce ecc. ed eventualmente guarnire con pezzetti a boccone non grande, sin dall'inizio, di una carne a piacere, tipo coniglio, maiale, tacchino o altre. In tal caso il brodo o liquido di cottura è meglio contenga un vino rosso da cucina, per migliore equilibrio. Si può anche fare con una verdura sola, omettere l'alga eccetera. Diciamo nulla vieta per le carni, sia su un piano di rispetto per le ricette cinesi classiche, ed un poco anche per compiacere alcuni nostri pervicaci e convinti mangiatori di carne, ma ripetiamo: è nostra profonda convinzione che gran parte delle patologie più frequenti oggi, e specie quelle che i funghi aiutano a curare, siano causate dalla ricca ed estrema dieta moderna piena di latticini, carni, grassi e poi sostanze chimiche e zuccheri semplici ed estremi. Il fungo, più che un nutriente, è un purificante, un rilassante, un adattogeno. Esso non costruisce, ma corregge. Non vitaminizza, ma depura. Nutrendosi e parassitando tessuti morti, riequilibra la vita. La ricetta è dedicata alle persone dal metabolismo erratico, con problemi d'iperinsulinemia o anche diabete II, ha notevole azione sulla sfera detta della Milza (in realtà quindi, pure pancreas), calma l'appetito con un gradevole senso di sazietà, aiuta blandamente la peristalsi e tonifica il Riscaldatore Medio ed Inferiore. Da farsi spesso variando le verdure, lo stufato è sempre un piatto tonificante per rinforzare il plesso solare, ovvero il Medio dell'organismo dov'è collocata tutta una serie d'organi vitali come pancreas, fegato, stomaco, duodeno, reni e milza. Nei casi di serie sindromi metaboliche tipo diabete si omettano patata, melanzana o ortaggi troppo dolci.

### ***Sformatino di funghi con zabaione di brodo e parmigiano***

Ingredienti per 4 persone

- 7 uova
- 300 gr farina 00
- 1 litro latte
- 90 gr farina
- 200 gr Agaricus Blazei Murrill
- 100 gr burro
- 150 parmigiano
- 1 spicchio d'aglio

Impastare 2 uova intere, 3 tuorli e 300 gr di farina e tirare una sfoglia fine e tagliarla a quadrati 10x10. lasciar asciugare un'oretta e poi sbollentare i quadrati di pasta in acqua bollente e salata, dopodiché raffreddarli in acqua fredda ghiacciata.

Intanto a parte preparare la besciamella mettendo a bollire qualche minuto in un pentolino il latte ed la restante farina ben amalgamati con un frustino.

Alla besciamella aggiungere i funghi saltati in padella e aggiustare di sapore con il sale. la crema non deve risultare troppo densa, eventualmente aggiungere un po' di latte.

Imburrare gli stampini di alluminio, disporre i quadrati di pasta, un mestolino di crema di funghi, parmigiano grattugiato e ripetere con un altro strato di pasta e crema. Ungere gli angoli della pasta e formare un ciuffo. Cuocere a 180°C per 20 minuti.

Per lo zabaione: rompere 2 uova nel pentolino e unire 200 gr di brodo ed il grana. Cuocere lentamente tenendo mescolato; quando il composto comincerà a coagularsi, togliere dal fuoco e frullare fino ad ottenere una crema liscia.

Spalmare una cucchiata di zabaione di brodo al centro del piatto e adagiarvi lo sformatino di funghi.

### ***"Portobello mandorlato" (Agaricus Blazei Murrill) alla griglia con fajitas vegetariane***

Ingredienti per 4 persone

- 3 cucchiari di aceto balsamico
- 3 cucchiari di olio di oliva
- 2 cucchiari di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiario di aglio tritato
- 1 punta di cucchiaino di sale
- 1 pizzico di pepe nero
- 4 funghi Agaricus
- 2 cipolle rosse affettate
- 2 peperoni rossi puliti a quarti
- 2 peperoni jalapeno puliti a quarti
- tortillas da 10-20 cm di diametro

Deporre le verdure in una ciotola e irrorarle con la salsa fatta di aceto, olio oliva, prezzemolo, aglio, sale e pepe e lasciar marinare un quarto d'ora circa. Passarle sulla piastra o griglia calda cuocendole cinque minuti per parte o finché saranno tenere. Tagliare a strisce le verdure grigliate e riempire la tortillas preventivamente scaldata sulla piastra.

## ***Funghi "Portobello mandorlato" (Agaricus Blazei Murrill) con bulgur e mandorle***

Ingredienti per 4 persone

Il fungo ABM è un delizioso fungo medicinale. Viene spesso definito Portobello mandorlato per il suo forte sapore di mandorle.

Ingredienti per 4 persone

- 1 T farina di bulgur
- 1/2 T cipolle a dadini
- 1 T e mezza di acqua
- 400 ml di brodo vegetale
- 1 c timo essiccato
- pepe, sale
- 2 T circa di peperoni rossi tagliati a listarelle sottili
- Mezza T mollica di pane integrale fresco
- Mezza T mandorle affettate e tostate
- 1/4 prezzemolo fresco tagliuzzato finemente
- 1 C succo di limone
- 2 C aceto balsamico
- 4 cappelli Agaricus Blazei Murrill

Scaldare mezzo cucchiaino d'olio in una casseruola a fuoco medio, aggiungervi la cipolla ed il bulgur e far saltare finché la cipolla diventa trasparente ed il bulgur appare tostato. Aggiungere acqua e mezzo brodo, una presa di sale e di pepe ed il timo. Coprire e quando bolle abbassare la fiamma e sobbollire finché il liquido è stato assorbito dal cereale (circa 15'). Aggiungervi una tazza di peperoni, il pane a briciole, le mandorle, il prezzemolo ed il succo di limone, mescolare e tenere al caldo. Preparare la salsa: frullare brevemente la seconda tazza di peperoni, il brodo, l'aceto una presa di sale fino ad avere una consistenza liscia.

Scaldare sul fuoco medio la piastra o la griglia e nel frattempo strofinare i cappelli dei funghi con olio sale e pepe e cuocerli per 5 minuti parte per parte finché diventano teneri.

Impiattare un mestolo di bulgur insaporito dai vegetali mettendovi sopra alcune fettine di funghi ABM (affettati a fine cottura) completando attorno con alcuni ciuffi di salsa. Abbellire ulteriormente, se si desidera, con alte fettine di mandorle tostate.



## AURICULARIA *auricula-judae*



### Nome scientifico

*Auricularia auricula-judae*. Fungo decompositore saprofita, di colore rosso scuro e consistenza gommosa e gelatinosa. Cresce su ceppi e rami morenti ed è priva di gambo. Cresce in relazione mutualistica con le piante su cui si sviluppa, ed è ritenuto un fungo che fa micorrizza\*. Ha interessanti proprietà medicinali ed è stato utilizzato per centinaia di anni come rimedio tradizionale popolare.

\*La **micorrizzazione**, in agricoltura e in orticoltura, è una tecnica di coltivazione che consiste nel far attaccare l'apparato radicale della pianta di ortaggio da funghi non patogeni che creano con essa una situazione di simbiosi con apporto di scambio reciproco: il fungo trae dall'apparato radicale dell'ortaggio sostanze nutritive, mentre la pianta riceve dal fungo acqua e sostanze minerali che ne favoriscono l'accrescimento. Il complesso simbiotico pianta-fungo che viene a crearsi è detto micorrizza.

### Storia

In Cina è chiamata *mù ér* (woo ear – orecchia del legno). L'*Auricularia* è molto utilizzata nella cucina Orientale ed è presente nei menù dei ristoranti Cinesi dove viene chiamato “fungo orecchio del legno” o anche “fungo orecchio della nuvola”. Si trova spesso essiccato in negozi specializzati e quando viene rimesso in ammollo torna ad assumere la sua consistenza gelatinosa e per questa caratteristica viene anche chiamato “Jelly fungus” (fungo gelatinoso). Negli Stati Uniti, negli anni '70, quando i ristoranti cinesi iniziarono a servire *Auricularia*, alcuni clienti notarono macchie emorragiche sui propri visi il giorno dopo aver consumato il fungo. Questo fenomeno è stato più tardi soprannominato “Szechwan Restaurant Syndrome” o meglio “Szechwan Purpura”, dal nome del ristorante dove una sera era stata servita *Auricularia* a un medico ematologo il cui sangue, il giorno dopo, non riusciva a coagularsi.

L'*Auricularia* ha la forma di una coppa semicircolare o ancor più di un orecchio e da questo la leggenda racconta che dall'albero a cui si impiccò Giuda Iscariota, travolto dai sensi di colpa, dopo aver tradito Cristo per 30 pezzi d'argento, cominciarono a sorgere questi strani organismi. Per questo il fungo viene chiamato orecchietta di Giuda o orecchio

dell'albero. Il nome anche tassonomico *Auricularia* significa "orecchio" e *auricula-judae* significa "orecchio di Giuda". L'*Auricularia auricula-judae* e la cugina molto simile *Auricularia polytricha* sono state utilizzate per secoli in Medicina Tradizionale Cinese in particolare per la cura delle emorroidi e per rinforzare l'organismo grazie alla capacità di potenziare la funzionalità immunitaria. È stata molto utilizzata anche nelle emorragie, nell'anemia, nel trattamento dell'angina e in alcune affezioni gastrointestinali quali la diarrea e le infiammazioni del colon e, come tonico, per l'astenia.

**Costituenti principali**, 100 grammi di fungo secco contengono:

- **Proteine** 10,6%
- **Grassi** 0,2%
- **Carboidrati** 65% di, 7% di fibre, polisaccaridi acidi, adenosina, fenoli,  $\beta$ -glucani
- **Minerali**: Calcio, Magnesio, Fosforo, Ferro
- **Vitamine**: B1 e B2, B6, B12
- **Provitamina D**; Betacarotene.

**Proprietà principali:** *cardioprotettiva, vasculoprotettiva, emostatica, immunomodulante, antiossidante, problemi metabolici.*

Principalmente è il fungo per la salute del cuore e del sistema circolatorio nel suo insieme; nello specifico è attiva come antitrombotica, emostatica e anticoagulante. Come antiossidante protegge il DNA e l'RNA dai danni mutagenici; salvaguarda le mucose e agisce, regolandolo, sul metabolismo lipidico. Offre anche un valido aiuto negli stati infiammatori soprattutto a carico delle mucose.

Di recente è stata scoperta anche una azione antivirale.

**Indicazioni:** *patologie cardiovascolari, antitumorale (in particolare sarcoma e carcinoma di Ehrlich), emorragie, dislipidemia, tosse secca, faringiti.*

È il fungo specifico nei casi di: trombosi, *claudicatio intermittens*, insufficienza venosa, emorragie, disfunzioni coronariche, agendo sull'aggregazione piastrinica, la coagulazione del sangue e la pressione sanguigna. Indicato per: diabete tipo II e per regolare il livello di colesterolo e trigliceridi. Riduce i danni tissutali a carico del cervello, del fegato e del cuore causati da radicali liberi. Contrasta l'insorgere di bronchiti, placa la tosse e le infiammazioni delle mucose in genere.

**Controindicazioni** per la gravidanza, in quanto questo fungo impedisce l'impianto dell'ovulo e può procurare un aborto. Non va assunto se si assumono anticoagulanti, salvo indicazione medica. Il fungo contiene fibra; può verificarsi un leggero aumento del transito intestinale.

<b>AURICULARIA AURICULA-JUDAE IN MTC</b>	
<b>Sapore</b>	Dolce
<b>Eff. Termico</b>	Rinfrescante
<b>Meridiani</b>	Fegato, Stomaco, Intestino crasso e Polmoni
<b>Colore</b>	Rosso
<b>Stagione</b>	Estate
<b>Loggia</b>	Fuoco
<b>Azione</b>	Rilassante, Calma emorragie, Lassativo e Umettante
<b>Indicazioni</b>	Emorroidi, Eccessivo sanguinamento uterino, Sistema vascolare, Insufficienza venosa periferica



## **Auricularia nella cucina antica e moderna**

### ***Carré di vitello in salsa auricularia***

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr di carré di vitello
- 100 gr auricularia ammollati
- 1 cipolla dorata
- 1 B vino bianco
- 4 cucchiaini di olio evo
- Sale, pepe

Appassire la cipolla affettata finemente su olio evo, rosolare il carré di vitello e poi sfumare con il vino a fiamma vivace, quindi aggiungere i funghi tagliati a filetti, salare e pepare. Cuocere a fiamma media con coperchio per un'ora o finché la carne risulti morbida. Affettare il carré quando raffreddato e servire le fettine con i funghi di contorno.

### ***Risotto all'auricularia (Orecchio di Giuda)***

Ingredienti per 4 persone

- 100 gr di auricularia ammollata e tagliata a tocchetti piccolini
- 200 gr riso semintegrale
- 600 ml brodo vegetale
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 cipolla dorata affettata
- 1 spicchio d'aglio
- erba cipollina tritata

Appassire la cipolla e lo spicchio d'aglio su olio evo, quindi versare i funghi e saltarli un paio di minuti. Versare il riso, mescolare per tostarlo assieme ai funghi, quindi versare il brodo. Chiudere la pentola e cuocere per assorbimento a fiamma al minimo per 20 minuti circa. Aprire il coperchio, mescolare energicamente per favorire l'uscita dell'amido dai chicchi del riso, insaporire eventualmente con sale e spruzzare con una manciata di erba cipollina. Servire.

### ***Zuppa con auricularia***

Ingredienti per 4 persone

- 100 gr auricularia ammollata e tritata
- 100 gr pancetta a dadini
- 1 uovo
- 1 manciata di parmigiano grattugiato
- 800 ml di brodo vegetale
- olio evo
- aglio
- Prezzemolo tritato
- Peperoncino, sale

Rosolare nell'olio il peperoncino quindi aggiungervi la pancetta e rosolare pochi istanti finché si insaporisce. Versarvi i funghi e cuocere una mezz'oretta finché si asciuga il liquido di reidratazione. Aggiungere poi il brodo caldo e terminare la cottura per altri 10'. Togliere dal fuoco e versarvi l'uovo sbattuto con il parmigiano e mescolare. Servire in ciotole con pane tostato

### ***Funghi all'aceto balsamico***

Ingredienti per 4 persone

- 150 gr auricularia ammollata
- 400 gr radicchio trevigiano
- 1 cuore di sedano
- 200 gr formaggio Morlacco (Asiago, o pecorino se piace piccante)
- aceto balsamico, sale, pepe, olio evo

Appassire la cipolla dorata tagliata a dadini su un filo di olio evo, quindi versare i funghi tagliati a listarelle e saltare un paio di minuti a fuoco vivace. Chiudere il coperchio, abbassare la fiamma e cuocere dieci minuti circa aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua se necessario. Al termine aggiustare di sale, irrorare con poche gocce di aceto balsamico e mescolando alzare la fiamma e saltare un minuto. Chiudere il coperchio e lasciar riposare una mezz'oretta. Nel frattempo tagliare il radicchio a listarelle fini, fare altrettanto con il sedano e condire con olio, sale, pepe e qualche goccia di aceto balsamico, disporre uniformemente le fettine di formaggio e completare versandovi sopra i funghi. Servire con fette di pane tostato.

## HERICIUM ERINACEUS



### Nome scientifico

*Hericium erinaceus*. Si trova in tutto l'emisfero nord, in Europa, Oriente asiatico e Nord America. Predilige gli alberi di latifoglie morti o morenti come la quercia, il noce e il faggio. Ha un diametro che varia dai 5 ai 20 cm. Ha filamenti simili a ghiaccioli che pendono da una base di consistenza gommosa.

### Storia

Il suo strano aspetto ultraterreno ha ispirato molti dei suoi estimatori a conferirgli nomi insoliti: criniera di leone, fungo della scimmia, testa d'orso, barba bianca, ponpon blanc ... è di colore bianco avorio. Il *Hericium erinaceus* è un fungo tanto culinario quanto medicinale. Ad alcuni fa pensare al sapore dei frutti di mare, del granchio o dell'aragosta. La sua coltivazione a scopo commerciale è iniziata molto di recente.

Le tecniche di coltivazione per questo fungo sono state sviluppate nella contea di Sonoma in California, grazie al micologo Malcolm Clark. Nel 1980 un collega lo informò di aver visto un'insolita infruttescenza di *Hericium erinaceus* su un albero a Glen Ellen a nord di San Francisco. Si accampò per tre giorni sul sito e studiò a fondo il fungo. Clark annotò le proprie osservazioni relative all'esposizione solare, alla luce e all'umidità. Lo misurò e trascorsi tre giorni, lo colse e lo portò in laboratorio, iniziando una coltura con le sue spore. Riuscì a far fruttificare il fungo in laboratorio rispettando scrupolosamente i dati raccolti, e lo portò in un famoso ristorante di San Francisco. Lo chef non appena vide il fungo esclamò "Ah, un Ponpon Blanc!". A quel punto Clark depositò il nome e ora i Ponpon Blanc si trovano in molti rinomati ristoranti.

### Costituenti principali:

- **Proteine** 41% (tutti gli AA essenziali). Elevate concentrazioni di enzimi ad azione antagonizzante dei ROS (SOD, laccasi, perossidasi)

- **Grassi** 3-5%, acidi grassi (Y-A-2)
  - **Carboidrati:** 38%, fibre 4,4%, polisaccaridi; diterpenoidi (erinacine, hericenone)
  - **Vitamine:** gruppo B (B1, B2, B3), provitamine D (ergosterolo ed ergosterolo perossido)
- Minerali:** potassio, fosfati ed elementi in traccia: zinco, ferro, calcio, selenio, germanio

**Proprietà principali:** *neuroprotettiva e neurotrofica, immunomodulante, gastroprotettiva.*

Due sono le proprietà che caratterizzano l'azione che distingue questo fungo dagli altri: la prima è quella di agire sul sistema nervoso e sulle mucose e la seconda vede come tropismo specifico il sistema gastroenterico. Infatti *Hericium* è un potente rigenerante dei nervi i cui estratti hanno dimostrato di stimolare la produzione di NGF (Nerve Grow Factor) e la sintesi di mielina. I ricercatori moderni concordano con quanto affermato nelle tradizioni mediche del passato nel riconoscere a questo fungo proprietà gastroprotettive e rigeneranti di tutto l'apparato gastroenterico.

Come evidenziato dalle ricerche modula l'azione del sistema immunitario e ha, al tempo stesso, azione antitumorale. È ritenuto un valido antiossidante.

**Indicazioni:** *cancro (gastrico, esofageo, cutaneo, colon), gastrite, ulcera duodenale, disturbi cognitivi (Parkinson), demenza senile, sclerosi multipla, perdita di memoria, depressione, ansia, allergie alimentari, disbiosi, candida.*

È un ottimo rimedio per le gastriti, le ulcere duodenali, le disbiosi intestinali e per le condizioni cancerogene e infiammatorie che interessano l'apparato gastroenterico. Grande attenzione è data alle potenzialità terapeutiche dell'*Hericium* per quel che riguarda le patologie degenerative del sistema nervoso e quelle traumatiche, inoltre combatte lo stress. Regola i livelli ematici di glucosio, trigliceridi e colesterolo.

**Controindicazioni:** nessuna segnalata.

HERICIUM ERINACEUS IN MTC	
Sapore	Dolce
Eff. Termico	Neutro
Meridiani	Stomaco, Milza, Intestino Crasso
Colore	Bianco
Stagione	Autunno
Loggia	Acqua, Metallo, Terra
Azione	Acqua, Metallo, Terra
Indicazioni	Dispepsie, Acidità Gastrica, Infiammazioni Intestinali



## Hericium nella cucina antica e moderna

### **Hericium all'agnello**

Ingredienti per 4 persone

- Hericium 100 gr,
- carota 1
- 900 gr di carne d'agnello disossato,
- scalogno 9 pz
- giuggiole 9 pz
- fungo Hericium 90gr
- zenzero 1 cucchiaino di succo fresco
- 1 quarto di buccia mandarino, essiccata.

Si fa uno stufato in tegame, ma meglio senz'olio, oppure una lunga cottura al vapore, di tutti gli ingredienti sino a una gradevole armonia dei sapori e tenerezza della carne.

### **Pollo con bambù e Hericium**

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di petto di pollo a fette
- 50 gr funghi ammollati Hericium
- 2 germogli di bambù
- 1 carota
- 1 porro
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 2 cucchiai di olio di oliva
- 3 cucchiai di shoyu
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 5 gr di zenzero fresco

Ammollare i funghi Hericium in acqua tiepida per 30 minuti. Quindi strizzare, tamponare con carta assorbente ed eliminare il gambo o le parti più dure e tagliare a fettine. Sciacquare ed ammollare i germogli di bambù in acqua fredda per 15 minuti, quindi asciugare velocemente con carta assorbente e tagliare a metà per il senso della lunghezza e poi a listarelle sottili.

Tagliare il pollo a pezzetti e marinare con 1 cucchiaino di olio di oliva e metà dello zenzero grattugiato. Tagliare le carote a fettine diagonali, tagliare il porro a rondelle non troppo fini. Scaldare il restante cucchiaino d'olio e rosolare il pollo marinato per un paio di minuti, quindi unire le rondelle del porro e lo zenzero rimasto e cuocere a fuoco medio per 5 minuti.

Scaldare il brodo vegetale e quando ben caldo, stemperarvi l'amido di mais, mescolando bene per evitare grumi.

Unire al pollo il brodo vegetale con l'amido di mais e la salsa di soia e cuocere per 5 minuti con il coperchio. Aggiungere ora nel wok il bambù e i funghi ammollati e tagliati, mescolare e cuocere fintanto che il sugo a base di salsa di soia si addensa. Ci vorranno circa 10 minuti. Servite subito.



## ***Vellutata di funghi***

Ingredienti per 4 persone

- 50 gr funghi Hericium ammollati
- 15 gr funghi porcini secchi
- 1 spicchio di aglio
- 2 patate
- 1 litro latte di soia
- 300 gr acqua
- manciata prezzemolo tritato
- 1 presa di sale
- 1 presa di pepe bianco
- 4 cucchiaini di panna

Sciogliere i funghi secchi e ammollarli in una ciotola di acqua tiepida. In una casseruola con 2 cucchiaini di olio soffriggere l'aglio, il prezzemolo, le patate a cubetti, le due qualità di funghi e cuocere a fuoco vivo per pochi minuti. Prendere dalla casseruola qualche fettina di fungo e tenerla da parte.

Aggiungere alla casseruola l'acqua bollente, il latte e l'acqua in cui si sono ammollati i funghi. Cuocere a fuoco basso per una ventina di minuti. Mescolare di tanto in tanto e, se necessario, aggiungere un po' d'acqua bollente. Regolare di sale e pepe.

Frullare con il frullatore ad immersione. Distribuire nelle ciotole monoporzione e completare con i funghi tenuti da parte, un cucchiaino di panna fresca e una macinata di pepe. Servire bollente.

## ***Hericium con riso giallo e batata***

Ingredienti per 4 persone

- 350 gr riso a chicco lungo parboiled
- 1 patate dolci (o americane)
- 1 tazza funghi Hericium
- 1 cucchiaino di noce moscata
- 1/2 cucchiaino curcuma macinata
- 1 spicchio di aglio
- 1 manciata prezzemolo tritato

Lessare 10 minuti il riso parboiled in acqua salata bollente insieme alla curcuma, poi scolarlo e lasciar raffreddare.

Nel frattempo lessare anche la batata in acqua salata, senza buccia e tagliata a tocchetti togliendola dall'acqua prima che sia del tutto cotta e tagliarla a fette e poi a cubetti 1 x 1 cm.

In una padella antiaderente soffriggete i funghi con olio, aglio e prezzemolo.

Aggiungere la batata, la noce moscata e saltare il tutto per circa 5 minuti a fuoco medio.

Aggiungere anche il riso e saltare il tutto pochi minuti e servire con un filo d'olio a crudo.

### ***Funghi e amaranto***

Ingredienti per 4 persone

- 70 gr amaranto
- 1 bicchiere brodo di pollo
- 50 gr Hericium
- 50 gr parmigiano stagionato

Cuocere l'amaranto in acqua bollente salata per circa 10 minuti, scolarlo bene. In una padella con poco olio saltare i funghi, aggiungendo lentamente i semi di amaranto bolliti.

Aggiungere il brodo e lasciar evaporare. Aggiungere il formaggio e farlo caramellare sul fondo della padella e quando si è formata una crosticina, mescolarla con i funghi e l'amaranto. Servire con delle foglioline di spinaci baby e lattughino rosso.

### ***Funghi Hericium spadellati***

Ingredienti per 4 persone

- 1 manciata prezzemolo tritato
- 50 gr Hericium ammollato
- 2 cucchiaino olio evo
- 2 spicchio di aglio
- 1 bicchiere vino bianco da tavola
- 1 pizzico sale
- 1 pizzico pepe nero

Strofinare e sciacquare i funghi, togliere le parti dure e tagliare i funghi a striscioline.

In una padella scaldare l'olio e i due spicchi di aglio, unire i funghi e rosolarli per qualche minuto a fuoco alto; sfumare con il vino bianco, coprire e cuocere per 5 minuti. A cottura ultimata salare, pepare, cospargere di prezzemolo tritato e servire.

### ***Straccetti di seitan con funghi Hericium***

Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di seitan
- un mazzetto di spinaci freschi
- 30 gr di Hericium ammollati
- 4 pomodori secchi ammollati nel brodo vegetale
- 1 piccola cipolla
- brodo vegetale qb
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- olio evo qb

Ungere una teglia con poco olio evo e saltare il seitan.

Tagliare a striscioline gli spinaci, affettare i funghi, e tagliare i pomodori a striscioline. In una padella con poco olio far soffriggere la cipolla tritata, unire le restanti verdure e portare a cottura con poco brodo, verso la fine unire gli straccetti di seitan e saltare con poca salsa di soia per un paio di minuti.

## ***Gulasch di fagioli***

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di fagioli borlotti secchi (se sono freschi calcolare almeno il peso doppio)
- sedano carota e cipolla a dadi
- una foglia d'alloro
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- uno spicchio d'aglio
- alcuni anelli di cipolla
- 30 gr di Hericium ammollati
- 2 peperoni tagliati a quadrotti
- 2 patate a dadi
- 700 gr di passata di pomodoro
- 2/3 cucchiaini di paprika
- 1 cucchiaino di miso (dado di soia)
- 1 spruzzata di timo e un pz di peperoncino

Ammollare per una notte i fagioli secchi, scolarli e sciacquarli.

Nell'apposita pentola di coccio rosolare in un cucchiaio di olio i dadi di sedano, carota e cipolla, aggiungervi i fagioli e una foglia d'alloro, versarvi dell'acqua tiepida fino a coprirli e portarli a cottura a fuoco dolce per circa un'ora e mezza.

A cottura lasciarli raffreddare nell'acqua, altrimenti la buccia si spacca. Salare solo alla fine. In un tegame soffriggere lo spicchio d'aglio e gli anelli di cipolla in tre cucchiaini d'olio, aggiungere gli Hericium tagliati a listarelle, i peperoni e le patate stufandoli per alcuni minuti nel soffritto quindi versare la passata di pomodoro, insaporire con il miso, un pizzico di peperoncino e qualche fogliolina di timo e cuocere coperto per 20 minuti circa.

Aggiungere i fagioli con un pochino dell'acqua di cottura, salare e proseguire la cottura per altri 5 minuti circa.

## ***Hericium saltati alle mele***

Ingredienti per 2 persone

- 30 gr Hericium
- 2 piccoli scalogni
- 2 mele
- 2 cucchiaini di burro chiarificato ( se non sapete come fare, basta un'occhiata su internet)
- 1 manciata di prezzemolo fresco tritato
- 2 cucchiaini di burro
- 1 pizzico sale

Tagliare i porcini a striscioline. Tritare lo scalogno. Sbucciare le mele e tagliarle a spicchi sottili. Rosolare i funghi nel burro chiarificato a fuoco vivo per circa 5 minuti, quindi abbassare la fiamma e cuocere con coperchio per altri dieci minuti. Ridurre il calore e aggiungere gli scalogni, le mele, e metà del prezzemolo. Quando tutto è ben rosolato, aggiungere tutto il burro e il resto del prezzemolo. Insaporire con sale e servire caldo.

### ***Quiche con Hericium e uova***

Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione di pasta sfoglia
- 150 gr di formaggio grattugiato
- 1 cipolla
- 250 gr di funghi Hericium secchi
- 1 cucchiaio d'olio
- 1 tazza di latte
- 1 pizzico di senape in polvere
- 3 uova
- 2 cucchiai di farina
- sale e pepe

Rivestire una teglia con della carta da forno, adagiare la pasta sfoglia bucherellando il fondo con una forchetta e cospargere un po' di formaggio grattugiato.

Imbiondire su un filo d'olio la cipolla affettata finemente, poi unire i funghi tagliati a fettine e saltare pochi minuti.

In una ciotola sbattere le uova con la farina, il latte e la senape fino ad ottenere un composto omogeneo e versare sopra i funghi; salare e pepare. Cuocere in forno a 190° per circa 45 minuti

### ***Branzino con Hericium***

Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di branzino
- 200 gr di funghi Hericium
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe nero
- insalata mista per accompagnare

Pulire i filetti di branzino eliminando le eventuali lisce e spine e cuocere a vapore sul cestello senza nessun condimento.

Rosolare l'aglio schiacciato su un filo d'olio ed aggiungere i funghi tagliati a fettine, aggiustare di sale e pepe e cuocere per alcuni minuti a fuoco vivace mescolando di tanto. Infine disporre il pesce sul piatto, cospargere di sale e pepe, aggiungere un filo d'olio e coprire con i funghi.

## Bibliografie:

- "I funghi che guariscono" di Georges M. Halpern, Edizioni Il punto d'incontro
- "Funghi medicinali dalla tradizione alla scienza" di Stefania Cazzavillan, Nuova IPSA Editore
- "Micoterapia I funghi medicinali nella pratica clinica" Ivo Bianchi Nuova IPSA Editore
- "I funghi medicinali per vivere a lungo in perfetta salute" di Valentina Bianchi, Edizioni L'età dell'Acquario
- "Alimentazione Taoista in Medicina Cinese Franco Bottalo" Annarita Aiuto Xenia Editore
- "I funghi medicinali che ti curano" Edizioni Riza
- "Il cammino dell'anima in Medicina Cinese" Franco Bottalo Xenia Edizioni
- "Reishi il fungo dell'immortalità" Frank-Daniel Schulten Edizioni Il punto di incontro
- "Dietetica cinese" Sotte, Muccioli, Piastrelloni, Matrà, Bernini, Naticchi CEAE Edizioni
- "Le basi della Medicina Cinese" Massimo Muccioli Edizioni Pendragon
- "Micoterapia per tutti Guida alla scelta dei funghi medicinali" Walter Ardigò Edizioni L'Espresso S.p.A.
- "Alimentazione che cura" Laura Moroni Edizioni Arte
- "Il Tao e l'arte dei fornelli" Tritto, Tonino, Wallnoefer Edizioni Pendragon
- <http://www.freelandtime.com/micoterapia/funghi-medicinali/cordyceps.html>
- <https://solleviamoci.wordpress.com/2010/02/03/scienza-salute/>
- [www.nwbotanicals.org](http://www.nwbotanicals.org)
- [www.istitutomedicinaturale.it/public/ricette\\_micoterapia\\_2.aspx](http://www.istitutomedicinaturale.it/public/ricette_micoterapia_2.aspx)
- [www.nourish.com](http://www.nourish.com)
- [www.shen-nong.com](http://www.shen-nong.com)
- <http://www.evolution2-0.com/i-tesori-della-terra/hericium-erinaceus>
- Wikipedia