

Como consumir o Cogumelo Shitake

O shitake pode ser preparado em sopas, molhos, saladas, empadas, rissóis, entradas (salteados), risotos, pizzas, grelhados, estrogonofe, etc. Estas são algumas ideias entre muitas mais que existem para confeccionar e degustar este produto. Pode ser preparado de modo parecido ao da carne.

Conservação

Pode ser conservado por 10 a 15 dias, a (+-) 4° C.

Comida Saudável – O futuro é hoje

Cada vez todos nós queremos mais que uma simples razão para comer algo. Já não nos chega :”Só por que sabe bem!” Isso também é importante mas se podemos juntar, “porque faz bem, porque é saudável, porque ajuda a prevenir doenças terríveis, porque protege os animais e porque ajuda o ambiente (a nossa terra, o nosso planeta!), então comeremos com muito mais vontade e alegria! É esta a visão que temos da comida do futuro! Juntar num único e simples ato de uma refeição tudo de bom que podemos ter com os alimentos saudáveis!

Propriedades

Embora seja tecnicamente um fungo, o cogumelo é classificado como um alimento de origem vegetal para fins nutricionais. E assim, como as verduras e legumes, o cogumelo é rico em vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem não somente para manter a saúde mas também para combater doenças como veremos a seguir.

É rico em **Selênio** (mineral que contribui para a saúde dos vasos sanguíneos e ajuda a controlar o funcionamento dos hormônios da tiroide);

Possui **Vitamina B2** – também conhecida como riboflavina, que atua na produção de energia para o organismo. Cinco cogumelos por dia fornecem 16% da necessidade diária de vitamina B2;

Contém **Niacina**, ou vitamina B3, que, assim como a riboflavina, também atua na produção de energia;

É uma ótima fonte de **Vitamina B9** (ácido fólico), nutriente essencial para grávidas;

75 g de shitake fornecem 70% das necessidades de cobre e 50% da ingestão diária recomendada de vitamina B5.

O shitake contém ainda uma boa concentração de **Zinco**, **Manganês** e **Cálcio**.

Cercal - Arões

3730-006 Vale de Cambra

Contactos

918 593 410

geral@quintadamuda.com



QUINTADAMUDA

PRODUTOS BIOLÓGICOS



A Quinta da Muda é uma empresa dedicada exclusivamente à seleção e comercialização de Produtos Biológicos. Um dos nossos produtos ex-libris é o cogumelo Shiitake, que é um cogumelo comestível que apresenta muitas propriedades terapêuticas dadas as suas características medicinais. A espécie é hoje em dia, o segundo cogumelo comestível mais consumido no mundo, incorporado desde há muitos séculos nos hábitos alimentares dos povos asiáticos.

Utilizado na medicina chinesa há mais de seis mil anos, o cogumelo SHIITAKE até há pouco tempo era pouco conhecido dos portugueses, mas hoje em dia é encontrado com facilidade (na Quinta da Muda) e pode ser considerado um excelente alimento para fazer parte de nossa alimentação diária.

Os nossos cogumelos Shiitake são produzidos em Portugal, em estufas, num modo de produção biológico (produção em troncos de madeira).

Benefícios do Cogumelo Shiitake - Para que serve?

Ajuda a Emagrecer

Com somente 34 calorias a cada 100g de cogumelo fresco, o Shiitake é um excelente alimento para fazer parte de uma dieta para emagrecer. Além de pouco calórico, o cogumelo também fornece uma boa quantidade de fibras – 2,5 g na porção de 100g – uma grande percentagem de água (75% no alimento fresco) e poucos hidratos de carbono (2,4 g na mesma porção). Isso significa que o Shiitake ajuda a emagrecer porque fornece saciedade com poucas calorias e pode ser considerado um alimento de baixo índice glicémico (que não eleva bruscamente a glicose sanguínea um dos fatores que levam ao acumular de gordura).

E para quem está a tentar diminuir o consumo de proteína de origem animal, o Shiitake é uma das melhores opções para compor seu cardápio sem carne, já que possui uma boa quantidade de proteínas e apresenta consistência e sabor que lembram o alimento de origem animal.

Reduz o Colesterol

O Shiitake contém eritadenina, uma substância que, segundo pesquisadores suecos, tem a capacidade de diminuir os níveis de LDL (colesterol mau).

Outro estudo realizado no Japão constatou que o Shiitake aumentou a quantidade de colesterol nas fezes, o que por sua vez reduziu os níveis de colesterol na corrente sanguínea. Esse efeito foi verificado em pesquisas realizadas com o cogumelo fresco.

Auxilia no Combate ao Cancro

Outro composto existente nas propriedades do cogumelo Shiitake é a lentinana, que não só fortalece o sistema imunológico como também atua na prevenção e no combate ao cancro.

Diversos estudos têm comprovado a ação anti tumoral da lentinana, que será capaz de reduzir e desacelerar o crescimento de alguns tipos de tumores. Algumas pesquisas realizadas em conceituadas universidades japonesas falam ainda da capacidade da lentinana de causar a regressão e impedir a metástase de algumas formas de cancro (sobretudo os de origem gástrica). Num estudo publicado em 2011 numa revista especializada “Cancer Science”, pesquisadores notaram uma interrupção no crescimento de melanomas em ratos após os animais terem recebido extrato de Shiitake em pó.

Uma das possíveis explicações para o mecanismo de atuação do Shiitake contra o cancro será o fato da lentinana (um tipo de betaglucana) estimular o sistema imunológico e ajudar a ativar determinadas células e proteínas de defesa responsáveis por atacar os tumores.

Combate os Radicais Livres

Os radicais livres são indispensáveis à vida, mas quando em excesso podem causar uma série de complicações, que vão desde o envelhecimento precoce até ao cancro. As substâncias capazes de combater esse excesso de radicais livres são chamadas de antioxidantes, e podem ser encontradas em abundância nos alimentos de origem vegetal, entre eles o Shiitake.

No do Shiitake, há uma substância em particular com uma grande capacidade antioxidante: a Lergotioneína, um potente composto com capacidade de impedir os danos dos radicais livres às células saudáveis do organismo. Já está comprovado que o acumular de radicais livres pode fazer com que essas células sofram mutação e acabem por proporcionar o surgimento do cancro.

Um estudo divulgado em 2005 durante um encontro da American Chemical Society revelou que os cogumelos têm uma maior concentração de L-ergotioneína que o fígado de frango e o gérmen de trigo, até então considerados como as maiores fontes conhecidas dessa substância. Os mesmos pesquisadores descobriram mais tarde que o Shiitake contém uma quantidade maior de L-ergotioneína que todos os demais cogumelos de consumo humano.

Fortalece o Sistema Imunológico

Segundo pesquisadores, este pode ser considerado como um dos maiores benefícios do cogumelo Shiitake para a saúde. O Shiitake contém lentinana, uma substância que atua no mecanismo de defesa do organismo contra agentes causadores de doenças. Hoje sabe-se que o Shiitake pode ser inclusive mais eficiente que alguns medicamentos no combate a infeções causadas por vírus e bactérias.

Controla a Pressão Arterial

Estudos preliminares têm demonstrado que mais um dos benefícios do cogumelo Shiitake é diminuir os níveis de pressão arterial, prevenindo e até mesmo combatendo a hipertensão. Essa propriedade do Shiitake deve-se à presença da niacina, vitamina que causa a dilatação dos vasos sanguíneos, o que por sua vez leva à uma diminuição na pressão arterial.

Protege o Sistema Cardiovascular

Os benefícios do cogumelo Shiitake para o coração são três: Regula os níveis de LDL, que quando elevado aumenta o risco de doenças coronárias;

Reduz o risco de arteriosclerose (obstrução das artérias que pode causar enfarte);

Controla a pressão – níveis elevados de pressão arterial estão associados a uma série de complicações cardiovasculares.

Previne a Trombose

O Shiitake ainda contém lantionina, um composto natural que inibe a agregação de plaquetas, impedindo a formação de coágulos que bloqueiam a circulação sanguínea.

