



Na grzyby

ICH URODĘ I SMAK OPISYWAŁ ADAM MICKIEWICZ W „PANU TADEUSZU”. O ZALETACH GRZYBOBRANIA ŚPIEWALI TAKŻE STARSI PANOWIE ZE SŁYNNEGO KABARETU. MIELI RACJĘ.

AUTOR: PIOTR DERENTOWICZ

Już samo zbieranie grzybów, podczas którego przemierza się nawet kilkanaście kilometrów leśnych szlaków, jest godną polecenia formą czynnego wypoczynku. Dotleniamy się, odstresowujemy oraz pozbywamy zbędnych kilogramów, bo w czasie długiego marszu organizm zaczyna spalać zapasy tłuszczu. Przez kilka godzin (niektórzy grzybiarze spędzają w lesie nawet około dziewięciu godzin) przebywamy w środowisku pełnym jonów ujemnych i leczniczych olejków eterycznych wydzielanych przez drzewa. W trakcie grzybobrania zazwyczaj nie czujemy fizycznego zmęczenia. Pamiętajmy jednak, że na grzybach trzeba się bardzo dobrze znać, ponieważ niektóre gatunki są silnie trujące! Nasza kuchnia pełna jest przepisów na znakomite potrawy i przetwory z borowików, prawdziwków, kurek, rydzów i maślaków. Mimo to niewielu z nas wie o ich walorach odżywczych i leczniczych.

SPOŻYWAĆ POD KAŻDĄ POSTACIĄ

A przecież jeden z najsłynniejszych polskich ziółarzy, nieżyjący już zakonnik ojciec Andrzej Czesław Klimuszko, wspominał w swoich książkach o tym, że grzyby są niedoceniane jako naturalne środki lecznicze. Zalecał ich spożywanie pod każdą postacią: suszonych, surowych, gotowanych. Pisał, że wzmacniają organizm, działają bakteriobójczo i zapobiegają chorobom, a przy tym nie wykazują działań ubocznych, dlatego mogą je spożywać nawet osoby z dolegliwościami przewodu pokarmowego. Podczas gdy w krajach europejskich grzyby jadalne są wyłącznie składnikiem potraw, na Dalekim Wschodzie niektóre gatunki od tysięcy lat stosuje się prawie wyłącznie jako leki. Słynne grzyby reishi oraz shiitake już ponad 2000 lat temu uważano za „grzyby nieśmiertelności” lub „eliksir bogów”. Współczesne badania potwierdziły, że wiele gatunków orientalnych zawiera substancje biologicznie aktywne, które działają między innymi przeciwnowotworowo, stymulująco na układ odpornościowy, obniżają stężenie złego cholesterolu LDL i zapobiegają zakrzepom.

W POLSKICH LASACH

Grzyby jadalne, które można spotkać w naszym kraju, nie ustępują właściwościami

zdrowotnymi azjatyckim. Liczba gatunków, które mają działanie terapeutyczne, jest imponująca – jest ich ponad 700. Nic więc dziwnego, że związki biologicznie aktywne zawarte w naszych grzybach są intensywnie badane pod kątem zastosowania ich w lecznictwie. Jedząc grzyby, nie zdajemy sobie sprawy, że chociaż nie zawierają one dużo kalorii, to nasze pospolicie występujące grzyby jadalne – kurki (pieprznik jadalny), maślaki (pieprznik jadalny), maślaki zwyczajne, borowiki szlachetne (podgrzybki), koźlarze czerwone, gąski zielone, podgrzybki brunatne, pieczarki szlachetne i wiele innych – są cennym źródłem mikroelementów oraz witamin. W grzybach występują takie pierwiastki, jak: żelazo, potas, fosfor, magnez, cynk, miedź, mangan, selen. Jest w nich także sporo witamin z grupy B, witaminy C i D prowitamin A i kwasu foliowego.

LEKARZE W KAPELUSZACH

Z grzybów rosnących w Polsce wyizolowano substancje o właściwościach prozdrowotnych i leczniczych. Do najbardziej niezwykłych należą związki zwane glukanami i terpenoidami, które – jak wykazały liczne badania – mają właściwości przeciwnowotworowe. W grzybach znaleziono też substancje wspomagające leczenie schorzeń sercowo-naczyniowych.

Badania dowodzą też, że glukany oraz polifenole zawarte w grzybach stymulują układ odpornościowy, obniżają ciśnienie krwi, stężenie cukru w surowicy oraz zabijają bakterie, wirusy i grzyby chorobotwórcze. Chodząc od maja do października po łąkach, polach i skrajach lasów, łatwo znajdziemy pieczarkę szlachetną. Pieczarki nie zawierają cholesterolu, są niskokaloryczne, bogate w potas, żelazo, miedź oraz witaminy. Wyciąg z tych grzybów jest używany przez ziółarzy do leczenia ropiejących ran, a nawet tak ciężkich chorób, jak gruźlica.

Warto też włączyć do diety kurki, zwane inaczej pieprznikami jadalnymi. Podobnie jak pieczarki zawierają one substancje działające jak antybiotyki. Mało kto wie, że w borowiku szlachetnym odkryto alkaloid, który ma zastosowanie w leczeniu odmrożeń. Niezwykle cennym i smacznym grzybem jest bocznik rosnący na martwych pniach drzew liściastych (buk, wierzba, topola). Zawiera on witaminy, sole mineralne, łatwo przyswajalne aminokwasy, a co najważniejsze, wykazuje silne właściwości obniżające stężenie cholesterolu i jeszcze nie do końca zbadane właściwości przeciwnowotworowe.

NIEJADALNE, LECZ POŻYTECZNE

Chodząc po lesie, omijamy grzyby, które nie nadają się do

jedzenia, ale mają cenne właściwości lecznicze. Przykładem jest purchawka olbrzymia, stosowana w medycynie ludowej do hamowania krwawień. Grzyby rosnące na pniach różnych gatunków drzew są źródłem wielu substancji aktywnych biologicznie. Należy do nich między innymi ucho bżowe (rosnące na liściastych drzewach i krzewach). Jego krewniakiem jest znany z chińskich restauracji grzyb mun. Ucho bżowe jest intensywnie badane ze względu na zdolność pobudzania naszego układu odpornościowego. W medycynie ludowej od lat stosuje się hubę brzożową rosnącą na zdrowych brzożach. Odwar z niej stosowany był w terapii chorób przewodu pokarmowego oraz nowotworów. Badania nad tym grzybem prowadzono w latach 50. w ówczesnym Związku Radzieckim. Ich wyniki były bardzo obiecujące. Grzyby nie odkryły jeszcze przed nami swych wszystkich leczniczych właściwości. Idąc za radą ojca Czesława Klimuszki, jedzmy grzyby pod każdą postacią, a na pewno będziemy zdrowsi. – Przez 25 lat zalecałem bardzo delikatną kurację grzybami tym chorym, których organizmy były do ostateczności wycieńczone różnymi schorzeniami, osiągając prawie zawsze dobre wyniki – powtarzał zakonnik. **MZZ**

Więcej czytaj w *Modzie na Zdrowie*