

Franc POHLEVEN*

UŽITNI NAZOBČANEC ALI ŠITAKE - LESNA GOBA, KI ZDRAVI

Užitni nazobčanec *Lentinula edodes* (Berk.) Pegl. je najbolj znan pod imenom šitake (šiitake). Ime izvira iz japonsščine in pomeni hrastova goba šii - hrast in take – goba. Že ime pove, da se goba najpogosteje pojavlja na hrastu, raste pa tudi na drugih listavcih. Na lesu povzroča belo trohno. V naravi raste v tropskih gozdovih na Daljnem vzhodu, kjer jo tudi gojijo. Ko smo jo po letu 1980 začeli gojiti v Evropi, se pojavlja tudi v naših gozdovih. Iz hlodov izrašča v šopih, pa tudi posamično. Ne pojavlja se na lesnih izdelkih, izjemoma le, če so v stiku ali vgrajeni v zemljo.

Klobučki so veliki od 5 do 15 cm in so nepravilne okrogle oblike, pogosto nekoliko razpotegnjeni s podvihanim robom. So okrastrani do okrastrorjavi, včasih tudi rjavo vijoličasti. Sveže izrasli klobučki so v začetku zaprti, kasneje se razprejo in so po površini porasli z drobnimi luskeci in nitkami, ki spominjajo na prosojno kopreno, ki je še izrazito resasta ob robu. V starosti ob bolj suhih razmerah tančica izgine in površina pogosto križem kražem razpoka. Prek razpok se pokaže belkasta barva mesa klobuka. Čokat bet je nameščen na sredino klobuka in je na spodnjem delu pogosto ukrivljen oz. zavrt proti smeri izraščanja gobe. Zgoraj je bel in gladek, prosti dnušču pa postaja okrastran, drobno nabrazdan, vlaknast in hrapav (slika 1). Trosovnicno sestavljajo gosti viličasto razcepljeni lističi, ki so po robu drobno nazobčani – od tod tudi ime.

Užitni nazobčanec je goba prijetnega, a močnega vonja ter izrazitega okusa. Še zlasti posušena je zelo aromatična. Ker je domovina šitake Azija, je na Japonskem, Kitajskem in Tajvanu zelo spoštovana užitna goba, kjer jo že stoletja gojijo na lesu, predvsem polenih ali čokih hrasta in drugih listavcev, v zadnjih letih pa tudi na žagovini. Popularna pa postaja po vsem svetu. Pri nas je sveža gojena vedno na razpolago v trgovinah in na tržnicah. Je zelo okusna in zelo cenjena v prehrani. Bogata je z minerali, predvsem s kalcijem in vsebuje različne vitamine, zlasti iz skupine B in vitamin D. Vedno bolj jo uporabljamo tudi v medicinske namene. Pripisujejo ji številne zdravilne lastnosti. Deluje



Slika 1: Trosnjaki šitake, izrasli iz substrata na osnovi žagovine, so aromatični in okusni, pa tudi lepi (foto: F. Pohleven)

proti raku, virusom ter bakterijam. Prek imunskega sistema povečuje odpornost organizma proti različnim boleznim (gripa, angine, HIV ...). Še zlasti jo priporočajo za zdravljenje krvožilnega sistema, saj znižuje nivo holesterola in uravnava tlak ter krvni sladkor. Zlasti priporočajo, da se šitake uporablja v mešanici z drugimi zdravilnimi gobami kot so: svetlikava pološčenska, pisana ploskocevska, velika zraščenska, resasti bradovec ... V zadnjih letih pa iz šitak ekstrahirajo posamezne učinkovine (lentinan), ki so še bolj učinkovite. V lanskem letu so na Japonskem in ZDA registrirali prva zdravila z imenom PSP ter PSK. Na tržišču pa se pojavljajo tudi »šitakekola«, med in tudi vino z dodatkom šitak.

* prof. dr., Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za lesarstvo. Jamnikarjeva 101, 1000 Ljubljana. e-pošta: franc.pohleven@bf.uni-lj.si