

Shii-Take - Der asiatische Heil- und Speisepilz

Der Shiitake oder Shii-Take (lat. *Lentinula edodes*) (chin./jap. 8) wird seit wenigen Jahren der Familie der Schwindlingsartigen zugerechnet. Zuvor wurde er in die Familie der Ritterlingsartigen eingereiht. Er zählt zu den wirksamsten Heilpilzen.

Der japanische Name Shiitake bedeutet Pilz (= Take) der am Pasania-Baum (= Shii, ein eichenähnlicher Hartholzbaum) wächst. Er besitzt einen hell- bis dunkelbraunen Hut und wächst auf verschiedenen Laubbäumen, vorzugsweise auf solchen mit hartem Holz. In China und Japan wird er schon seit langem angebaut, z. B. auf Buche, Eiche, Esskastanie, Ahorn, Walnuss und anderen. Die Lamellen laufen etwas am Stiel herab und sind glatt bis rauh. Der Stiel ist meist in der Mitte des Hutes, kann aber auch etwas seitlich ansetzen. Der Hutrand ist im jungen Stadium noch nach innen eingerollt. Die Huthaut ist meist mit zarten Flocken bedeckt. In China wird der Shiitake auch Chiang Gu genannt, was mit gut duftender Pilz umschrieben werden könnte und sich auf den feinen, pilzigen Geruch bezieht, den er im frischen Zustand verströmt. In den Wäldern Chinas und Japans kommt er wildwachsend vor, doch stammen auch die dort auf dem Markt erhältlichen Pilze allesamt aus Zuchtbetrieben. In Europa und Nordamerika kommt er in freier Natur nicht vor, wird aber auch hier in steigendem Maße kultiviert. Nach dem Champignon ist er der meistangebaute Speisepilz überhaupt; in Ostasien ist er die Nummer Eins unter den angebauten Pilzen, auch in Russland ist er inzwischen sehr verbreitet. Im Wesentlichen gibt es auf dem Markt zwei Typen: der meistverkaufte Donko oder Tong Gu, ein dickfleischiger, fester Pilz mit kaum geöffnetem Hut und Koshin, ein dünnfleischiger Pilz mit weit geöffnetem Hut.

Shiitake wird seit Tausenden von Jahren in China und auch in Japan als Nahrungsmittel und als Medizin geschätzt. Der Shiitake war für die Menschen damals so wertvoll, dass er als Geschenk für Kaiser und Könige taugte: So sollen im Jahre 199 die Bewohner der japanischen Provinz Kyushu dem damaligen Kaiser Chikai Shiitake als Geschenk dargebracht haben. Es gibt aber auch noch weit ältere chinesische Quellen über den Gebrauch von Shiitake.

Shiitake sind Pilze, die für ihren vorzüglichen Geschmack und ihr Aroma bekannt sind. Sie geben auch vielen bekannten Gerichten eine neue, überraschende Note, wobei sie nur wenige Kalorien hinzufügen. In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen (= Yakuzen), wie andere Pilze und Gemüse, eine gezielte Anwendung bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, Leberzirrhose und Arteriosklerose.

Häufigere Mahlzeiten mit Shiitake sollen die genannten Beschwerden lindern. Zu diesem Zweck werden die Pilze je nach Vorliebe und Fantasie des Koches gekocht, gebraten oder in Alufolie gedünstet. Dazu gibt es gekochten Reis, Sushi oder Gemüse. Gewürzt wird das ganze mit Miso, Sojasoße oder Tomatensoße. Die japanischen Gourmets geben dem vollen runden Geschmack einiger Pilzarten sogar einen besonderen Namen: Umami (von jap. umai: "fleischig und herzhaft"). Damit bezeichnen sie die optimale Verbindung

von Erscheinung, Geschmack und Aroma, wie sie nach ihrer Ansicht der delikate Shiitake besitzt. Die moderne Wissenschaft hat inzwischen Umami als fünfte über die Zunge wahrnehmbare Geschmacksqualität neben süß, salzig, bitter und sauer entdeckt. Umami entsteht durch die Anwesenheit von Glutamat und aktiviert spezielle Geschmacksrezeptoren auf der Zunge. Es ist mitbestimmend für den Geschmack von eiweißreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch oder Hülsenfrüchten oder einigen Pilzen.

Quelle: wikipedia.de