

# Gombák az egészség szolgálatában

## 2. rész

Az előző cikk folytatásaként most a különböző étkezési célú gombák gyógyhatásait mutatjuk be. Azért épp ezeket a fajokat, mert a világon az itt bemutatásra kerülő gombafajokat termesztik a legnagyobb mennyiségben. 1997-ben a világon megtermelt gombák 31,8%-a (1 956 000 t) kétspórás csiperke, 25,4%-a (1 564 000 t) shii-take gomba, 14,2%-a (876 000 t) laskagomba és 7,9%-a (485 000 t) fafülgomba.

### *Fülgombafélék (Auricularia spp.)*

Számos faj tartozik ide, egy részüket a kínai konyhaművészetben rendszeresen használják, pl.:

- a júdásfülegomba (*A. auricula-judae*, kínai: fafüle vagy fekete fafülegomba),
- a magyar névvel nem rendelkező *A. polytricha* (kínai: szőrös fafülgomba vagy felhőfülgomba).

Más részüket a konyhaművészetben nem, csak a gyógyászatban használják, pl.:

- a szalagos fülgomba (*A. mesenterica*, kínai: filccel fedett fafülgomba),
- a magyar névvel nem rendelkező *A. delicata*, (kínai: redős fafülgomba).

Bár a nyugati rendszertani besorolás szerint nem tartoznak egy családba, a kínai hagyomány hasonló névvel illeti az ezüst rezgőgombát (*Tremella fuciformis*, kínai: ezüst fülgomba, vagy fehér fafülgomba) és más rezgőgombafajokat.

E gombafajok legfőbb jellemzője, hogy legtöbbször tönk nélküliek, füle, illetve (fül)kagylóra hasonlítanak, felszínük molyhos, bársonyos, termőtestük kocsonyás, húruk vékony. Főként a 6. holdhónapban, az esős évszakban nőnek.

### *Júdásfülegomba (Auricularia auricula-judae)*

A fafülgombák talán legismertebb fájának leírását már az ősi kínai forrásokban megtalálhatjuk. Az első, általam ismert említése a Szertartások feljegyzései (*Liji*)<sup>1</sup> c. műben található. *Shennong gyógynövénykönyve (Shennong Bencaojing)* még csak annyit említ, hogy 5 változata ismert. A VI–VII. század fordulóján élt Su Gong *Bencaojing*-hez írt kommentárjából azt is megtudhatjuk, hogy az öt változat fehér akácon, fekete és fehér eperfán, fűzfán, valamint szilfán él. Li Shizhen híres gyógynövénykönyvében (*Bencao gangmu*), a korábbi tudásanyagot összegezve azt

<sup>1</sup> A Szertartások feljegyzései (《禮記》) a hat konfucianus klasszikus egyike. A Han-kor elején (i. e. II. század) állították össze, bár a kínai hagyomány régebbinek tartja.



Júdásfülegomba (*Auricularia auricula-judae*)

Fényképezte © Gerhard Schuster, a jogtulajdonos engedélyével

írja, hogy a fafülgombák minden fafajon megélnek. Gyógyhatását tekintve megemlíti, hogy a gombák átveszik azon fák tulajdonságát (legfőbb jellegzetességeit), amelyeken nőnek.

A hagyományos kínai gyógyászatban, a többi fafülgombafajjal együtt főként általános regenerálásra és a vérkeringés javítására ajánlják. Ezenkívül, többek között érlemeszesedés, magas vérnyomás, bevérzett szem, gyomorrontás következtében beálló rosszullet, levertség, véres vizezés ellen, valamint szülés utáni erősítőként használják. A gombát éjszakára vízbe áztatják, majd lassú tűzön párolják. Az így készült főzetet ízesítés nélkül vagy kevés cukorral/mézsel ízesítve fogyasztják.

A magyar nyelvben többek közt bodzafagombának, barátfüle-, szamárfül- és zsidófülegombának<sup>2</sup> nevezett gombafajt a magyar népi gyógyászatban főként szemfájás ellen használják (a vízbe áztatott gombát a beteg szemére kötik).

**Fő hatóanyaga:** vízoldható (1→3)- $\beta$ -D-glükánok.

**Átlagos tápérték:** (100 g szárított gombában) fehérje: 14,4%, zsír: 1,2%, szénhidrát: 65,4%, rost: 4,2%, ásványisó-tartalom: 5,4%. Energiatartalom: 317 kcal<sup>3</sup>.

**Felhasznált részek:** a termőtest és a belőle készült kivonatok.

**Főbb hatások:** vérárvadásgátló, csökkenti a vér koleszterin- és trigliceridszintjét, serkenti az emberi nyiroksejtek DNS-ének és RNS-ének szintetizálódását.

<sup>2</sup> Az etnomikológia iránt érdeklődők számára hasznos lehet: Zsigmond (2009) és Zsigmond (2011). A népgyógyászati adatok is e művekből származnak.

<sup>3</sup> Bővebben lásd: Tu és Cheng (1975). Lelley (1999) p. 76. nyomán.

Misaki és társai (1981) tanulmánya szerint a júdásfülegomba vizes kivonatában talált két  $\beta$ -D-glükán eredményesen „gátoltja a szarkóma-180 rosszindulatú kötőszöveti daganatok fejlődését.”<sup>4</sup>

Jeong és társai (2007) a júdásfülegomba vérzsír- és trigliceridszint-csökkentő hatását igazolták.

Lelley (1999) a hasnyálmirigyben található ún. Langerhans-szigetek sejtjeit védő hatást is említ.

## Csiperke (*Agaricus spp.*)

A magyar nyelvben több gombafaj megnevezésére használják, de főként a

- mezei csiperke (*A. campestris*),
- erdőszéli csiperke (*A. arvensis*),
- kétspórás csiperke (*A. bisporus*),
- nagyspórás csiperke (*A. macrosporus*) értendő alatta.

A csiperkefajok fő hatóanyaga:  $\beta$ - és  $\alpha$ -glükánok.

**Felhasznált részek:** a termőtest pora, vizes kivonata.

**Átlagos tápérték:** (100 g szárazanyagban) fehérje: 30–35%, zsír: 2–3%, szénhidrát: 38–43%, rost: 8–21%, ásványi só tartalom: 9–12%<sup>5</sup>. Energiatartalom: 40 kcal.

A magyar népgyógyászatban több csiperkefajt is használtak. Zsigmond (2009) munkájából tudjuk, hogy a „dunántúli Czerszegtomajon a *fulladásos fehérgombát* áztat pálinkájába. Válinál a hurutos vízbe felfőzött *pecerkegomba* (*Agaricus campestris*) levét issza. Ismert még a sárguló csiperke (*Agaricus xanthoderma*) fejbombásodása elleni felhasználása Mátészalkán.”<sup>6</sup>

A különböző csiperkefajok elterjedését jelzi, hogy sok helyen a ’gomba’ és a ’csiperke’ szavakat szinonimaként használják.<sup>7</sup> Érdekes egyezés, hogy a kínai nyelvben, amennyiben nem tudják, vagy nem kívánják pontosan megmondani, hogy milyen gombafajról van szó, a 蘑菇 [mógu] csiperke, ill. gomba jelentésű szót használják. A francia champignon szó is egyaránt jelent gombát és csiperkét.

Gyógyászati szempontból azonban nem a fenti csiperkefajok tekinthetők a legfontosabbnak, hanem a hivatalos magyar névvel nem rendelkező *A. blazei*, amely egyesek szerint azonos a magyar névvel szintén nem rendelkező *A. subrufescens-szel*.<sup>8</sup>

A természetett csiperkefajokat tápanyagtartalmuk alapján elsősorban testsúlycsökkentés érdekében végzett diétákhoz ajánlják. Lelley (1999) ezenkívül köszvényben, cukorbetegségben és magas vérnyomásban szenvedőknek is ajánlja.

4 In: Lelley (1999) p. 77.

5 In: Lelley (1999) p. 61. A természetett nyers csiperke tápanyagprofilját lásd: Rodler (2006) p. 296.

6 In: Zsigmond (2009) p. 33.

7 Bővebben lásd: Zsigmond (2011) p. 121.

8 E gombafaj termesztéséről és a nevezéktani vitáról bővebben lásd: Geösel (2011)

## Laskagomba (*Pleurotus spp.*)

A különböző laskagombafajok a mérsékelt égövön széles körben elterjedtek. Hazánkban több faj is honos, pl.:

- nyári laskagomba (*P. pulmonarius*),
- erestönkű laskagomba (*P. cornucopiae*),
- kései v. késői laskagomba (*P. ostreatus*).

Szaprotrof (korhadéklakó), egy faj kivételével xilofág (faanyagot bontó) gombák. Termőtestük közepes vagy nagyméretű, általában kagylóformájú, kékesszürke, barna vagy fekete. Tönkjük rövid, oldaltálló vagy hiányzik. Lemezeik sűrűk, fehéresek. A leghosszabb ideig szedhető gombák közé tartoznak, nyártól késő őszig szedhetők, de olykor még február-márciusban is találhatunk fogyasztásra alkalmas példányt. Finom, ízletes gombák, raguk és sülték ízesítésére, de önállóan rántva is fogyaszthatók. Több faj tartalmaz gyógyhatású(nak tartott) vegyületeket:

A *P. griseus*ból Robbins és társai 1947-ben izoláltak egy Pleurotin nevű kinon vegyületet, amely Gram-pozitív baktériumok esetén antibiotikus hatásúnak bizonyult.

Badole és társai (2008) kutatása a nyári laskagomba (*P. pulmonarius*) vizes kivonatának vércukorszint-csökkentő hatását igazolta.



Késői laskagomba (*Pleurotus ostreatus*)

Fényképezte © Gerhard Schuster, a jogtulajdonos engedélyével

## Késői laskagomba (*Pleurotus ostreatus*)

**Fő hatóanyaga:** HA  $\beta$ -glükán, egyéb  $\beta$ - és  $\alpha$ -glükánok, kevesebb galaktomannán.

**Felhasznált részek:** a termőtest pora, vizes kivonata és micélium.

**Főbb hatásai:** porított termőtesttel, termőtestből és micéliummasszából előállított vizes kivonatokkal és izolált poliszacharidokkal (glükánok, savas glükánok, galaktomannánok) végzett állatkísérletekben immunmoduláns, tumorellenes, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, koleszterin- és vércukorszint-csökkentő hatásokat igazoltak.

A kitűnő tápértékű kései laskagomba vizes kivonatával japán kutatóknak sikerült csökkenteni egyes daganatok növekedését.

Igazolható, hogy a vérplazma triglicerid- és koleszterinszintjét jelentősen csökkenti. Javasolt napi adagja 3–9 g szárított és porított gomba (akár teába, ételbe keverve), amely tízszer ennyi nyers gombának felel meg. A hagyományos kínai gyógyászatban vénák erősítésére, inak lazítására is használják. Porítva, kapszulában adagolva lumbágó esetén is alkalmazható.

### Felhasznált irodalom:

Badole és társai (2008): **BADOLE, Sachin L. et al:** Interaction of Aqueous Extract of *Pleurotus pulmonarius* (Fr.) Quel-Champ. with Gliburide in Alloxan Induced Diabetic Mice. In: *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2008. vol. 5. Issue 2. pp. 159–164.

Geösel (2011): **GEÖSEL András:** Az *Agaricus blazei* (Murrill) termesztési lehetőségei és komplex összehasonlító vizsgálata [Doktori értekezés]. Budapest, Budapesti Corvinus Egyetem, Zöldség- és Gombatermesztési Tanszék, 2011. 150 p.

Jeong és társai (2007): [정훈] **JEONG, Hun et al:** Hypolipidemic Effects of Biopolymers Extracted from Culture Broth, Mycelia, and Fruiting Bodies of *Auricularia auricula-judae* in Dietary-induced Hyperlipidemic Rats. In: *Mycobiology*, 2007. vol. 35. No. 1. pp. 16–20.

Lelley (1999): [Dr.] **LELLEY, Jan:** A gombák gyógyító ereje: Mikoterápia az egészség szolgálatában. Ford. dr. Lelley János. Budapest, Mezőgazda Kiadó, 1999. 155 p. ISBN 963 9121 74 6

Misaki és társai (1981): [三崎 旭] **MISAKI, Akira et al:** Studies on interrelation of structure and antitumor effects of polysaccharides: Antitumor action of periodate-modified, branched (1→3)- $\beta$ -D-glucan of *Auricularia auricula-judae*, and other polysaccharides containing (1→3)-glycosidic linkages. In: *Carbohydrate Research*, 1981. vol. 92. Issue 1. pp. 115–129.

Robbins és társai (1947): **ROBBINS, William J., KAVANAGH, Frederick, HERVEY, Annette:** Antibiotic Substances from Basidiomycetes. I. *Pleurotus griseus*. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 1947. Vol. 33, No. 6. (Jun. 15.). pp. 171–176.

Rodler (2006): *Új tápanyagtáblázat*. szerk. Dr. Rodler Imre. Budapest, Medicina Könyvkiadó, 2006. 765 p. ISBN 963 226 009 0

[神農] **SHENNONG:** *Shennong gyógnövénykönyve* [《神農本草經》] (i. e. II–I. század)

Tu és Cheng (1975): [杜金池] **TU, Chin-Chyu, [鄭燮] CHENG, Sieh:** *Tajvan Auricularia fajai*. [《臺灣之木耳類》]. In: *中國園藝*. 21卷5期 (1975/09). pp. 227–233.

Yang és Jong (1989): [楊庚堯] **YANG Qin-yao, JONG, S.C.:** *Medicinal Mushrooms in China*. In: *Mushroom Science XII*. (Part 1): *Proceedings of the Twelve International Congress on the Science and Cultivation of Edible Fungi*. Braunschweig, Németország, Institute für Bodenbiologie, Bundesforschungsanstalt für Landwirtschaft, 1989. pp. 631–643.

Zsigmond (2009): [Dr.] **ZSIGMOND Győző:** *Gomba és hagyomány: Etnomikológiai tanulmányok*. Sepsiszentgyörgy, Budapest, LKG, Pont Kiadó, 2009. 174 p. ISBN 963 8756 74 9

Zsigmond (2011): [Dr.] **ZSIGMOND Győző:** *Népi gombászat a Székelyföldön*. Csíkszereda, Pallas-Akadémia Könyvkiadó, 2011. 318 p. ISBN 978 973 66532 6 1

*Folytatjuk! Bővebb tájékoztatásért keresse a szerzőt.*