

● Shiitake – das Geschenk für Könige

Der Shiitake ist ein echter Sonderling, ist er doch der weltweit einzige Vertreter einer ganzen Gattung (Lentinula). Er ist nicht nur ein außerordentlicher Vitalpilz, sondern er ist auch besonders wohl-schmeckender Speisepilz. Shiitake wird seit Tausenden von Jah-ren in China und auch in Japan als Nahrungsmittel und darüber hinaus geschätzt – übrigens mit der Geschmacksrichtung Umami (neben süß, salzig, bitter und sauer die als fünfte über die Zun-ge wahrnehmbare Geschmacksqualität). Dem Shiitake wurde ein solch hoher Wert beigemessen, dass er als adäquates Geschenk für Kaiser und Könige in Betracht kam.

**In Japan wird Shiitake täglich gegessen**

Obwohl Shiitake für unsere Ohren noch ein wenig exotisch klingt, ist er nach dem Champignon doch der meistangebaute Speise- und Vitalpilz. Vor allem in Ostasien und Russland ist er überaus beliebt. In Japan isst man den Shiitake täglich in der Miso-Suppe. Shiitake-Pilze können als Nahrungsmittel frisch oder getrocknet in vielen Zubereitungen (sowohl roh als auch kurz angebraten oder gedünstet) konsumiert werden. Wildwachsend kommt er in den Wäldern in China, Japan und Korea vor.

Der Shiitake ist definitiv einer der wichtigsten, ältesten und hin-sichtlich der Anwendungsmöglichkeiten vielfältigsten Vitalpilze. Wegen seines feinen, pilzigen Wohlgeruchs wird er auch der „duftende Pilz“ genannt. Dieses wohlige Aroma verströmt der Shiitake im frischen Zustand und – sofern es sich um ein Qualitätsprodukt handelt – auch in getrockneter Pulverform. Die sehr feine Vermah-lung des Shiitake zu Pilzpulver verbessert die Aufnahme der In-haltsstoffe in den Organismus. Wegen seiner Inhaltsstoffe und weil es auch intensiv nach Shiitake schmeckt, eignet sich das Pulver auch hervorragend für die Küche zum Einrühren in diverse Spei-sen und Getränke.

**Potenter Vitalpilz mit großem Spektrum an Inhaltsstoffen**

Der Shiitake ist ein potenter Pilz, dessen gesamtes Spektrum an Inhaltsstoffen (insbesondere was die Polysaccharide betrifft) noch nicht vollends erschlossen ist. Der Shiitake enthält bis zu 18 Pro-zent Protein, bis zu 6,5 Prozent Mineralstoffe und bis zu 15 Pro-zent Ballaststoffe. Der Vitalpilz beinhaltet außerdem:

- Vitamine aus dem B-Komplex (Niacin, Thiamin, Riboflavin und Cobalamin)
- Vitamin D,
- Lentinan (ein Polysaccharid, ein sogenanntes β-Glucan),
- Lenthionin,
- Eritadenin und
- Ergothionein.

Lenthionin ist ein sekundäre Inhaltsstoff, der auch für das Aroma des Pilzes verantwortlich ist. Eritadenin ist wie Ergothionein eine ungesättigte Aminosäure.



**Tipp:** Shiitake-Pulver verleiht Suppen, Pasten oder Saucen quasi im Handumdrehen feinstes Pilzaroma. Um die Inhaltsstoffe nicht zu gefährden, ist es jedoch wichtig, die so verfeinerten Speisen nicht oder allenfalls nur kurz zu erhitzen!

**Aufbewahrung:**

Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C.

**Zutaten:**

100 % Shiitake-Pilze, getrocknet und gemahlen

Durchschnittliche Nährwerte	je 100g
Brennwert	1134 kJ / 272 kcal
Fett	1,4 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	29,0 g
- davon Zucker	0,5 g
Eiweiß	14,6 g
Salz	<0,00 g

**Inhalt:** 90 g

**PZN:** 11863655

Natürliche Kraft aus der Pflanze

PlantaVis GmbH, Am Sportplatz 3, DE-56291 Leiningen, Web: www.plantavis.de  
Tel.: (0) 30 89 000 105, Fax: (0) 30 89 000 110, E-Mail: info@plantavis.de



# VITALPILZE

---

## LEBENSKRAFT AUS DEM BODEN

Vitalpilze sind sehr facettenreich, denn sie liefern uns wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren. Die speziellen Stoffe der Vitalpilze unterstützen unser Immunsystem sowie unser Verdauungssystem bei der täglichen Arbeit. Außerdem besitzen diese Mikroorganismen Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen.

Entdecken Sie selbst die zahlreichen Inhaltsstoffe unserer PlantaVis Vitalpilze in Pulverform und erfahren Sie mehr über die einzelnen Aufgaben, die Sie im Körper erfüllen!