

CHAMPIGNONS VITAUX

Les champignons sont non seulement pauvres en lipides et riches en vitamines, en minéraux et en fibres, mais ils contiennent aussi des substances secondaires bioactives, dont l'intérêt pour notre santé fait l'objet d'intenses recherches.

Jürg Lendenmann

Les aliments peuvent nous soigner: le célèbre médecin grec Hippocrate l'avait déjà compris, tout comme les médecines asiatiques – médecine traditionnelle chinoise (MTC) et médecine ayurvédique –, qui recommandent une foule d'aliments bénéfiques. Notamment de nombreux champignons. En Chine, ils sont depuis longtemps cueillis et séchés, puis généralement réduits en poudre et mélangés à d'autres ingrédients pour préparer une décoction personnalisée, utilisée pour soulager les problèmes de santé les plus divers.

La mycothérapie

Le terme «mycothérapie» – le traitement par les champignons – a été créé par le Prof. Jan I. Lelley, un scientifique germano-hongrois. Depuis 45 ans, un grand nombre de champignons intéressent les chercheurs en raison de leurs bénéfices pour la santé, surtout en Chine et au Japon. Les études, généralement menées sur des cultures cellulaires ou des animaux de laboratoire, visent à comprendre à quelles substances secondaires les champignons doivent leurs propriétés connues de longue date ou découvertes plus récemment. Notamment quand il s'agit de stimuler, de soutenir ou d'activer le système immunitaire.

En Europe, les produits à base de champignons vitaux peuvent seulement être vendus comme compléments alimentaires, sans allégations de santé. On les trouve en poudre ou en extrait liquide et en associations. Attention à la qualité (prudence sur internet)! Les champignons vitaux peuvent aussi avoir des effets indésirables, interagir avec certains médicaments ou entraîner des allergies. Il est donc recommandé de demander conseil à un(e) professionnel(le) (cabinet médical, pharmacie) avant de commencer une cure.

Les champignons – de nouveaux superaliments?

Pour commencer, les champignons sont peu caloriques, contiennent beaucoup de précieuses vitamines (du groupe B, vitamine D), d'oligoéléments (sélénium, cuivre, zinc) et de fibres. Grâce à leur teneur élevée en mannitol mais faible en glucose, ils conviennent en outre parfaitement aux diabétiques. Les champignons se conservent quelques jours au réfrigérateur mais ils doivent pouvoir respirer.

Certains champignons vitaux sont aussi savoureux dans l'assiette. Ces champignons très recherchés sont également cultivés chez nous en Suisse et sont disponibles toute l'année.



L'oreille-de-Judas – champignon de l'année 2017

L'oreille-de-Judas (*Auricularia auricula-judae*) pousse sans se faire remarquer sur le sureau noir. On la trouve souvent au menu des restaurants asiatiques sous le nom de «morille chinoise» ou «champignon noir chinois» (木耳, mù'ěr; oreille de bois). On peut aussi l'acheter déshydratée, ou même fraîche avec un peu de chance, dans les magasins d'alimentation asiatiques. L'oreille-de-Judas a été élue «champignon de l'année 2017» par la Société allemande de mycologie. Elle est réputée pour stimuler le système immunitaire.

- Le **shiitake** (*Lentinula edodes*) est considéré comme le «roi des champignons» en Chine et au Japon. C'est le deuxième champignon le plus consommé au monde après le champignon de Paris.
- Le **maïtake** (*Grifola frondosa*): son nom en japonais signifie «champignon dansant». D'après la légende, tous ceux qui le trouvaient dansaient de joie, car il était autrefois très rare et valait plus que l'argent.
- Le **pleurote en huître ou en forme d'huître** (*Pleurotus ostreatus*) évoque la consistance et le goût de la viande de veau.
- Le **pleurote du panicaut** (*Pleurotus eryngii*) est souvent utilisé en alternative aux cèpes.

Apprenez-en plus à propos des champignons sur:
passion-pilze-sammeln.com | vitalpilzratgeber.de |
namyco.org | chamignons-suisse.ch

