

عيش الغراب الشيتاكي

من أهم أنواع عيش الغراب الشيتاكي *Shitake mushroom* النوع *Lentinus edodus*. تكون القبة مستديرة أو كلوية الشكل، ويتراوح قطرها بين ٥، و ١٠ سم، ويتشقق جلدتها أحياناً عند السطح لتظهر بعض القشور الداكنة اللون. الساق قصيرة وناعمة تظهر عليها شعيرات قصيرة، وتكون بيضاء اللون من أعلى وداكنة من أسفل، ومخططة، ومصمتة. الخياشيم توجد على الساق، وتكون بيضاء فى بداية الأمر، ثم تأخذ لوناً داكناً، أما الجراثيم فهي بيضاء اللون (عن أحمد ١٩٩٥ ب).

تقسيم أنواع عيش الغراب المأكولة حسب طريقة زراعتها

تقسم أنواع عيش الغراب المأكولة - حسب طريقة زراعتها - إلى أربع مجموعات، كما يلي:

- ١ - أنواع لا يمكن زراعتها؛ إذ إنها من فطريات الميكوريزا *mycorrhizae* التي تعيش تعاونياً مع جذور بعض الأشجار، ومن أمثلتها النوع *Cantharellus cibarius*.
- ٢ - أنواع تزرع على بيئات بسيطة خام بدون تخمير - بعد بسترتها - ولا تحتاج إلى تقنيات عالية لإنتاجها، مثل عيش الغراب المحارى، وعيش غراب القش.
- ٣ - أنواع تزرع على بيئات سبق تخميرها وبسترتها، وتنتج فى أبنية خاصة، وتحتاج إلى تبريد، وأهمها عيش الغراب العادى.
- ٤ - أنواع تزرع فى ثقوب بجذوع الأشجار بعد تقطيعها، مثل عيش الغراب الشيتاكي (عن أحمد ١٩٩٥ ب).

الأنواع السامة البرية

لا يمكن أبداً الاعتماد على الشكل المظهرى لتمييز الأنواع السامة من المشروم عن الأنواع غير السامة، كما لا يمكن أبداً الحكم على صلاحية المشروم البرى للاستهلاك وعدم سميته من مجرد سلامة الحشرات، أو القواقع، أو القوارض، أو حتى الثدييات التى تتغذى عليها. ولا يمكن القول بأن الجنس الذى يضم كثيراً من الأنواع غير السامة لا يضم أنواع سامة، ومن أبرز الأمثلة على ذلك الجنس *Agaricus* الذى يضم أنواع المشروم العادى المستخدم فى الإنتاج التجارى فى الوقت الذى يضم كذلك النوع

تعريف بعيش الخراب (المشروم) وادميته

A. xanthoderma السام. كما أن الجنس الذي يضم كثيراً من الأنواع السامة قد يضم - كذلك - أنواعاً مأكولة، ومن أمثلة ذلك الجنس *Amanita* الذى يضم أنواعاً كثيرة قاتلة، مثل *A. phalloides*، و *A. verna*، و *A. vera*، ولكنه يضم كذلك النوع المأكول *A. rubescence*.

وقد يتشابه نوعان من المشروم إلى حد كبير بينما يكون أحدهما ساماً والآخر مأكولاً، ومثال ذلك النوع السام *Lepiota margani* الشديد السمية والذى يصعب تمييزه مورفولوجياً عن النوع المأكول *L. rachodes* إلا فى مرحلة متقدمة من النضج، حيث يكون الأول (السام) ذا خياشيم خضراء وترسبات جرثومية خضراء باهتة، بينما تكون جراثيم وخياشيم الثانى (المأكول) بيضاء اللون.

كذلك لا يمكن أبداً الاعتماد على أن إعداد المشروم للاستهلاك أو حفظه أو طهيه يمكن أن تخلص المشروم السام من سميته.

وتجدر الإشارة إلى أنه حتى المشروم المأكول يمكن أن يتسبب فى حدوث عسر هضم لدى بعض الأفراد الأصحاء، كما قد يكون لبعض الأفراد حساسية من بعض أنواع المشروم. وقد يحدث عسر الهضم نتيجة لتناول كميات كبيرة من المشروم، أو تناوله مع أغذية أخرى عسرة الهضم، أو بعد تقدمه فى النضج عما ينبغى.

قد يؤذى تناول المشروم السام إلى إحداثه أى من الأمراض التالية:

- ١ - إتلاف الجهازى العصبى .. كما فى حالة تناول المشروم *Amanita phalloides*.
- ٢ - إتلاف المعدة من خلال التأثير على الجهاز العصبى المركزى، كما فى حالة تناول *Amanita muscaria*، أو من خلال التأثير المباشر على الأغشية المبطنة للمعدة، كما فى حالة تناول المشروم *Gyromitra esculenta*.
- ٣ - سيولة فى الدم .. كما فى حالة تناول المشروم *Amanita rubescens*.
- ٤ - إتلاف العضلات، وخاصة عضلات الرحم والأوعية وغيرها من الأعضاء التى تحتوى على ما يعرف بالألياف العضلية الناعمة *smooth muscle fibers*.
- ٥ - التأثير على وظائف القلب .. يحدث ذلك بصورة واضحة بفعل تناول كثير من الأنواع السامة.

إنتاج الخضراوات الخالية وغير التقليدية (الجزء الثالث)

ويتعين عند تناول أى نوع من المشروم بطريق الخطأ، مراعاة ما يلى،

- ١ - التقيؤ بأسرع ما يمكن لإفراغ المعدة مما يوجد بها من الفطر؛ علماً بأنه لا يجوز الانتظار على هذه الخطوة لحين وصول الطبيب لعمل غسيل معدة.
- ٢ - تناول مسهل قلوئى مثل شربة الملح (كبريتات المغنيسيوم) بمعدل ملعقة شاي ممسوحة أو ملعقتين فى كوب من الماء الدافئ. وفى حالة وجود آلام فى المعدة تستبدل شربة الملح بشربة زيت الخروع.
- ٣ - المعاملة بحقن الأتروبين فى العضل أو بغيره من الأدوية للتخلص من السموم التى وصلت إلى الدم.
- ٤ - يقوم الطبيب بمعالجة أى من الأعراض التى يكون قد أحدثها تناول المشروم.
- ٥ - إعطاء منشطات للقلب (عن Bahl ١٩٩٤).

القيمة الغذائية

يحتوى كل ١٠٠ جم من عيش الغراب العادى الطازج على المكونات الغذائية التالية: ٩٠,٤ جم رطوبة، و ٢٨ سمراً حرارياً، و ٢,٧ جم بروتيناً، و ٠,٣ جم دهوناً، و ٤,٤ جم مواد كربوهيدراتية، و ٠,٨ جم أليافاً، و ٠,٩ جم رماداً، و ٦ مجم كالسيوم، و ١١٦ مجم فوسفوراً، و ٠,٨ مجم حديدًا، و ١٥ مجم صوديوم، و ٤١٤ مجم بوتاسيوم، وآثار من فيتامين أ، و ٠,١ مجم ثيامين، و ٠,٤٦ مجم ريبوفلافين، و ٤,٢ مجم نياسين، و ٣ مجم حامض الأسكوربيك (Watt & Merrill ١٩٦٣).

ويبين جدولاً (٣-١٣)، و (٤-١٣) المحتوى الغذائى لبعض أنواع المشروم من مختلف العناصر الغذائية على أساس الوزن الطازج والجاف، على التوالى.

وبصورة عامة .. فإن المشروم يعد من الخضراوات المتوسطة إلى الجيدة فى المحتوى الغذائى؛ فهو يحتوى على الإرجوستيرول ergosterol الذى يمكن أن يتحول فى جسم الإنسان إلى فيتامين د، وهو ذو محتوى عالٍ من المعادن والألياف، كما أنه منخفض فى الدهون والسكريات الحرارية، ويحتوى على فيتامينات ب وكثير من الأحماض الأمينية بتركيزات جيدة.