

NẤM ĐÔNG CÔ VÀ CÁC VỊ THUỐC QUÝ

Nấm Đông Cô hay Nấm Hương (danh pháp khoa học: *Lentinula edodes*) là một loại nấm ăn có nguồn gốc bản địa ở Đông Á.

Nấm hương tên khoa học *Lentinus edodes* (Berk) thuộc họ nấm tán (*polyporaceae*). Gọi là nấm hương vì chúng có mùi thơm.

Cấu tạo : Nấm hương có một chân dính vào giữa tai nấm. Mặt trên tai nấm màu nâu, mặt dưới có nhiều bản mỏng xếp lại.

Nấm hương thuộc loại lâm sản quý, mọc hoang trong rừng ẩm mát các tỉnh Lào Cai, Lai Châu, Lạng Sơn, Cao Bằng, Bắc Kạn, Thái nguyên, Hoà Bình....

Bào tử nấm bay rất xa, bám vào các thân gỗ, nấm trên gỗ côm được xếp vào loại nhất.

Thành phần hoá học: Trong 100g nấm đã sấy khô có 12,5g chất đạm, 1,6 g chất béo, 60g chất đường, 16mg can-xi, 240mg kali và 3,9g sắt, các vitamine

Nhờ hương vị đặc biệt thơm ngon, lại giàu chất dinh dưỡng, nấm trở thành nguồn thực phẩm ngày càng phổ biến trong đời sống ẩm thực. Theo các nhà y học, nấm chứa nhiều protein và các axit amin rất cần cho cơ thể con người. Ngoài ra, nấm còn chứa nhiều loại Vitamin (A, B, C, D, E...) và các chất kháng sinh, vi lượng cần thiết cho sự phát triển của cơ thể. Là loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng nhưng nấm không gây chứng xơ cứng động mạch và không làm tăng cholesterol trong máu như các loại thực phẩm nguồn gốc động vật.

Nếu trước đây, nấm chủ yếu được thu hái tự nhiên từ rừng, thì giờ đây nấm đã được trồng đại trà ở các hộ gia đình, các trang trại theo phương thức sản xuất hàng hóa. Công nghệ trồng nấm cũng được các Viện, các Trung tâm đầu tư nghiên cứu và đưa ra thành chuỗi quy trình khá đơn giản, dễ thực hiện. Từ gỗ mục, mùn cưa đến rơm rạ, bã mía, vỏ ngô,... đều có thể được tận dụng làm nguyên liệu để chế thành nguồn thức ăn “nuôi” nấm.

Trồng nấm hương thường phải chặt gỗ, tưới nước rồi cấy bào tử nấm vào. Người trồng nấm có thể chỉ cần mua các bịch chứa “thức ăn” đã cấy sẵn bào tử nấm về, đặt các bịch này lên giá đỡ và tưới nước sạch hàng ngày, sau một thời gian là được thu hoạch. Ngay cả nấm linh chi là loại nấm dược liệu quý, giờ đây cũng có thể được trồng đại trà theo công nghệ đơn giản này.

Từ các loại nấm hương, mộc nhĩ, nấm rơm, nấm sò, nấm mỡ,... có thể chế biến thành nhiều loại món ăn khác nhau, từ món súp khai vị, xào thập cẩm cho đến món nấm luộc đơn giản chấm tương gừng. Có nhiều món ăn mà trong đó nấm chỉ là thành phần nguyên liệu phụ nhưng lại tạo nên hương vị riêng rất hấp dẫn như: Tôm nõn xào nấm, lẩu hải sản - nấm hương, tim cật xào nấm tuyết, măng miến nấu với mộc nhĩ...

Trong y học, nấm được coi là loại dược phẩm quý có tác dụng bồi dưỡng cơ thể, tăng sức đề kháng. Nấm linh chi có xuất xứ từ các núi đá vùng Tây Tạng, Triều Tiên,... có tác dụng chống sự di căn của khối u, an thần; mộc nhĩ trắng có chất chống phóng xạ; nấm hương bổ gan; nấm vân chi chống ung thư...

Các hoạt chất dược liệu của nấm dễ tinh chế, chiết suất. Trường hợp sử dụng nấm đơn giản trong các bữa ăn hàng ngày, các hoạt chất này vẫn phát huy tác dụng. Nấm hương từ xưa được coi là “món ăn vị thuốc” quý vì ăn thường xuyên nấm hương sẽ làm tăng sức đề kháng, tốt cho gan và đặc biệt là làm giảm cholesterol trong máu.

Còn gan nhiễm mỡ? Nếu gan nhiễm mỡ do rượu, do hút thuốc lá thường xuyên thì nấm gì cũng chào thua. Nếu gan đã bị nhiễm siêu vi B,C, các tế bào gan đã bị suy yếu, bị bọc mỡ thì ăn nấm là cách thay đạm động vật bằng đạm thực vật để gan không bị quá tải.