

Az erestönkű laskagomba (*Pleurotus cornucopiae*), mint a természetes antioxidánsok egyik potenciális forrása

Lassan itt a tavaszi gombaszazon és ilyenkor már mindannyian nagy izgalommal várjuk a kucsomagombákat. Az első lágyabb fuvalatban szinte érezni véljük orrunkban a cseh kucsomagomba illatát, aromáját.

Többnyire szinte nem is figyelünk oda a korai portyáink alkalmával, hogy létezik még egy igen fontos és magas tápértékkel bíró, korán megjelenő laskagomba fajunk, az erestönkű laskagomba (*Pleurotus cornucopiae*).

Ezt a fajt egyes szerzők szaprotrófnak és enyhén parazitának tartják, amely lombhullató fák rönkjén és nagyobb ágain fordul elő. Érdekes, hogy tapasztalataim alapján általában mindig elhalt szilfa anyagán találok meg ezt a gombát.

Indiai kutatók a *Pleurotus cornucopiae* szárított és őrölt termőtestének etanolos kivonatát tesztelték a teljes fenol-, flavonoid-, β -karotin-, likopin- és aszkorbinsav tartalom tekintetében, valamint mérték ezen antioxidánsok kapacitását (DPPH).

/A β -karotin és likopin csak nagyon alacsony mennyiségben volt megtalálható a vizsgált anyagban./

A vizsgálatok eredményei alapján a *P. cornucopiae* természetes forrása lehet a természetes antioxidánsoknak, amelyek étrend-kiegészítőként használhatók különféle oxidatív stresszel járó betegségek kezelésére.

Table 1: Total phenol, flavonoid, β -carotene, lycopene and ascorbic acid contents of ethanol fraction of *P. cornucopiae*

Phenol ($\mu\text{g}/\text{mg}$)	Flavonoid ($\mu\text{g}/\text{mg}$)	β -carotene ($\mu\text{g}/\text{mg}$)	Lycopene ($\mu\text{g}/\text{mg}$)	Ascorbic acid ($\mu\text{g}/\text{mg}$)
8.6 ± 0.36	0.78 ± 0.16	0.007 ± 0.002	0.006 ± 0.04	0.793 ± 0

/A fenti táblázat az alább forrásként megadott publikációból származik./

Következtetésként írták le, hogy a gomba etanolos kivonata hatékony antioxidánsnak bizonyult különböző in vitro („az üvegben”) vizsgálatokban, ideértve a vas kelátképző-, DPPH szabadgyök-fogó- és az összes antioxidáns aktivitást, azonfelül természetes adalékként javasolhatóan vélik az élelmiszeriparban és a gyógyszeriparban.

Megjegyzéseim:

Vitathatatlan, hogy különböző biokémiai reakciók hatására a testünkben szabad gyökök termelődnek és ezek károsak lehetnek.

Többek között okozhatják a fehérjék működésképtelenné válását, a nukleinsavak, a DNS lánc és a lipidek károsítását, felelősek lehetnek a daganatok esetleges kialakulásáért, az immunrendszerrel kapcsolatos elváltozásokért stb.

Ezen szabadgyököknek az antioxidánsok általi megkötése, megfogása (a szabadgyök-antioxidáns egyensúly megtartása) mindenképpen elengedhetetlen feladat a testünk, szervezetünk egészséges működése szempontjából.

Az antioxidánsok szabadgyök-fogó képességének vizsgálatára, mérésére többféle módszert használnak, amelyek gyakran nehezen értelmezhetők, mivel hasonló eljárások esetén sem mindig korrelálnak az eredmények.

Jelen tanulmányban az egyik legkorábbi mérési módszert alkalmazták /DPPH (1,1-difenil-2-pikrilhidrazil) gyök megkötés mérése/. Ezen eljárás legnagyobb problematikája, hogy nem a sejtben normál anyagcsere következményeként keletkező biológiai gyököt használ, hanem egy a kereskedelmi forgalomban kapható - az élő szervezetben élő nem forduló - stabil gyököt.

Véleményem szerint érdemes lenne hazánkban is megnézni ennek a fajnak a hasonló beltartalmi értékeit, mivel a fenti vizsgálatok eredményei a kelet-himalájai részen fellelt gombában kimutatott antioxidánsok milyenségét és mennyiségét tükrözik.

Feltétlenül szükségesnek tartom itt kiemelni, hogy a fazékban elkészített és elfogyasztott gombás étel hatékonysága, élettani kihatása messze nem párhuzamos a fenti eredményekkel, amelyeket a kutatók etanolos kivonatolást követően különféle eljárásokkal „petricsészében, kémcsőben” értek el.

Mindent figyelembe véve érdemes fogyasztani ezt a laskagomba fajt szintén, amelynek vélhetően a hazánkban élő példányai is hasonló biológiailag hasznos anyagokat tartalmaznak, azonfelül jól elkészítve egy finom étel, melynek az érdekes illata (egyesek leírások szerint ánizsos) a főzés és sütés hatására teljesen eltűnik.

A fotókon az erestönkű laskagomba (*Pleurotus cornucopiae*) látható.

/Forrás: Phytochemical analysis and antioxidative behaviour of ethanolic extract of *Pleurotus cornucopiae* from Eastern Himalayan Region - N. Irabanta Singh et al /Int.J. PharmTech Res.2014,6(4),pp 1265-1270.

Azoknak akiket esetleg bővebben érdekelne a cikk:

http://www.napora.hu/gomba/Pleurotus_cornucopiae.pdf/



Vrba György – Gnomonika, 2018. február 15.