



## Ερίκιο

(*Hericium erinaceus*)

## Lion's Mane

Ενα θεραπευτικό και νόστιμο μανιτάρι, αναγνωρίζεται από τα χαρακτηριστικά αγκαθάκια του. Εμφανίζεται το νοέμβρη ή δεκέμβρη, μόνο ή κατά ομάδες, σε ζωντανό ή νεκρό ξύλο (βελανιδιάς, ακακίας και οξιάς) σε ύψος μέχρι και 20μ από το έδαφος.

**Μαγείρεμα** Σοτάρουμε στο τηγάνι με σκορδο και κρεμμυδι, σβήνουμε με κρασί ή λεμόνι. Η γεύση του είναι απαλή και θυμίζει αστακό ή καβούρι, ιδανικό συστατικό για ζυμαρικά, ομελέτες, ριζότο.

### Οφέλη για την υγεία

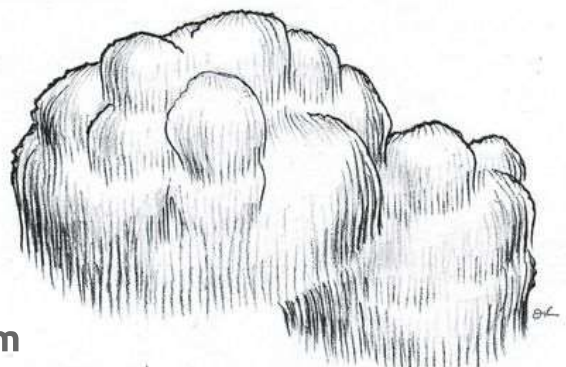
- χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες στην κινέζικη ιατρική
- περιέχει τον πολυσακχαρίτη β-γλυκάνη, με αντικαρκινική, ανοσοποιητική, υπολιπιδαιμική, αντιοξειδωτική και νευροπροστατευτική δράση.
- αντιμικροβιακές, αντι-υπερτασικές, αντιδιαβητικές, θεραπευτικές ιδιότητες τραυμάτων.
- αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και προώθηση της γονιδιακής έκφρασης του αυξητικού παράγοντα των νευρών και της ανάπτυξης των νευριτών (άξονα ή δενδρίτη).
- το μυκήλιο του *H. erinaceus* είναι πολλά υποσχόμενο για τη θεραπεία των ασθενειών Alzheimer και Parkinson.

A delicious and medicinal mushroom recognizable by its long spines. Appears in november or december, solitary or in small groups, on living or freshly cut logs (Oak, Acacia and Beech), sometimes up to 20 m in height.

**Cooking :** Stir in the pan with garlic, whisk with wine or lemon. Cook until golden brown. Lobster or crab like delicate flavor, ideal for pasta, omelets, risotto.

### Health Benefits

- a long history of usage in traditional Chinese medicine
- important β-glucan polysaccharides, responsible for anti-cancer, immuno-modulating, hypolipidemic, antioxidant and neuro-protective activities
- anti-microbial, anti-hypertensive, anti-diabetic, wound healing properties among other therapeutic potentials
- anti-inflammatory properties and promotion of nerve growth factor gene expression and neurite (axon or dendrite) outgrowth, *H. erinaceus* mycelium shows great promise for the treatment of Alzheimer's and Parkinson's diseases.



Βρείτε μας στο [themushroomcircle.wordpress.com](http://themushroomcircle.wordpress.com)