

## PANETTO DI SHIITAKE

Il “panetto di Shiitake” rappresenta un substrato pronto a fruttificare.

Da la possibilità a tutti gli appassionati di prodursi circa 1 Kg di funghi direttamente a casa propria in solo 1 settimana. L'innovazione sta nel fatto che la coltivazione può avvenire direttamente nella propria cucina in quanto il panettone non necessita di condizioni particolari di temperatura e umidità.

Il panetto possiede una certificazione biologica in quanto è composto unicamente da materie prime di origine vegetale coltivate in modo biologico con segatura di alberi (faggio, castagno, carpino, quercia), trucioli di legno, cereali (che lo arricchiscono in termini di zuccheri e proteine) e vitamine.

Il ceppo di Shiitake inserito nel panetto è stato selezionato nel tempo per il suo contenuto salustico e per dare un'elevata resa di funghi.

Per ulteriori informazioni visita il sito: [www.ioboscovivo.it](http://www.ioboscovivo.it)



Ai Gas apportiamo uno sconto del 15% sul nostro prezzo di listino (costo scontato 17,00€)

Il panetto verrà consegnato in una apposita confezione recante tutte le informazioni necessarie per il suo utilizzo.

Il panetto di Shiitake sarà disponibile in modo costante a partire dal 01-10-2015. Si consiglia di effettuare l'ordine con una settimana di anticipo.

## SHIITAKE FRESCO

Lo Shiitake (*Lentinula edodes*) rappresenta un fungo dalle numerose proprietà medicinali.

E' un immunostimolante perché i suoi componenti agiscono riequilibrando e rafforzando l'attività del sistema immunitario; in particolare è stato isolato il Lentinano, un beta-glucano, che agisce nel prevenire la comparsa di tumori in quanto in grado di distruggere elementi considerati potenzialmente dannosi per l'organismo.

Un ruolo molto importante lo gioca anche nella diminuzione del colesterolo grazie alla presenza di un principio attivo chiamato "eritadenina". Per i buongustai questo fungo potrebbe essere un vero alleato dato che assumendolo contemporaneamente a grassi, ad esempio quelli del burro, va a ridurre gli effetti negativi di questo condimento.

Molto interessante, specialmente per le donne, è il suo grande potere antiossidante. Alcuni suoi componenti come i polisaccaridi o i triterpeni, aiutano l'organismo a rallentare il processo di invecchiamento e sono indicati come epatoprotettivi.

E' bene ricordare che questo fungo non deve essere consumato solo da chi ha certe patologie, ma tutti lo possiamo mangiare perché oltre ad essere un fungo dal sapore gustoso, svolge un'azione preventiva....proprio per questi motivi possiamo definirlo come un grande alleato per il nostro benessere.

Basta andare su internet per saperne di più. Per ulteriori informazioni visita il sito: [www.ioboscovivo.it](http://www.ioboscovivo.it)

Il nostro Shiitake è coltivato in maniera unica per quanto concerne il mondo della funghicoltura. Generalmente i funghi sono coltivati al chiuso ed al buio in capannoni, viceversa il nostro Shiitake è coltivato in serra aperta, gode della luce e delle naturali escursioni termiche del giorno e della notte ed, infine, è utilizzata esclusivamente acqua pura che proviene direttamente da una sorgente ai piedi della Val Grande (consideri che circa l'85% del fungo è fatto da acqua).

Lo Shiitake è un fungo che può essere cucinato al pari di un porcino (il fungo crudo ha un sapore simile a quello del porcino crudo).

Se invece si vuole sfruttare tutto il suo potere salutistico, è consigliabile cuocerlo il meno possibile:

- Lo si può aggiungere in un risotto a fine cottura.
- Lo si può utilizzare crudo in insalata o crudo su un letto di bresaola, scaglie di parmigiano e olio extravergine di oliva.
- Lo si può leggermente scottare alla piastra o cucinare al barbecue.

VALORI NUTRIZIONALI	
100g di Shiitake contengono:	
Calorie	34 Kcal
Lipidi	0,5 g
Sodio	9 mg
Potassio	304 mg
Glucidi	7 g
Fibra	2,5 g
Zucchero	2,4 g
Proteine	2,2 g
Calcio	2 mg
Ferro	0,4 mg
Vitamina D	18 IU
Piridossina	0,3 mg
Magnesio	20 mg



Ai Gas apportiamo uno sconto del 15% sul nostro prezzo di listino (costo scontato 3,00€)

Lo Shiitake verrà consegnato in cassette da 10 vaschette.

Lo Shiitake fresco sarà disponibile in modo costante a partire dal 25-09-2015. Si consiglia di effettuare l'ordine con una settimana di anticipo.

## CHIODI DI MICELIO DI SHIITAKE E PLEUROTUS

IoBoscoVivo ti offre la possibilità di riscoprire il piacere di coltivare nell'orto di casa tua i funghi più belli dei nostri boschi.

I chiodi di micelio sono bastoncini di legno inoculati con micelio di fungo. I chiodi di micelio possono essere utilizzati per seminare tronchi di quasi tutte le latifoglie. Tale coltivazione è estremamente semplice e permette la produzione di funghi commestibili di elevato pregio direttamente nel proprio orto di casa.

Abbiamo sviluppato inoculi fungini da legno dei più conosciuti funghi alimentari. Abbina al piacere di veder crescere i funghi, quello del mangiar sano.

Per ulteriori informazioni visita il sito: [www.ioboscovivo.it](http://www.ioboscovivo.it)



La scatola contiene 80 chiodi ma ed ai Gas apportiamo uno sconto del 15% rispetto al prezzo di listino (costo scontato 17,00€).

La scatola contiene tutte le indicazioni per una corretta coltivazione

I chiodi di micelio sono sempre disponibili. Si consiglia di effettuare l'ordine con una settimana di anticipo.

