



Shiitake

Ficha Técnica



PT-BIO-10 | NATURALFA
Agricultura Portugal

Nome científico

Estirpe

Nomes comuns

Descrição

Substratos recomendados

Incubação (colonização)

Incubação (maturação)

Frutificação

Valores Nutricionais (por 100gr)

Benefícios Nutricionais

Origem

Modo de conservação

Lentinula edodes

Donko

Shiitake, cogumelo Chinês

O cogumelo Shiitake é castanho e carnudo com uma campânula curva que pode ter entre 5 e 25 cm de diâmetro, com um sabor muito intenso.

Esta variedade de Shiitake frutifica com temperaturas mais baixas. O pé não é demasiado rijo e por isso é comestível.

Resíduos lenho-celulósicos

Temperatura ambiente: 23°C – Temperatura do substrato: 25°C

Tempo: cerca de 15 dias

Temperatura ambiente: 17 a 19°C

Tempo: cerca de 120 dias

Temperatura ambiente: 14 a 17°C – Humidade relativa: 85%

Concentração de CO₂: 2000 a 3000ppm

Luz: 500 a 1000 lux

Energia	34 kcal (141 kJ)
Hidratos de carbono	6,79 gr
Fibras dietéticas	2,5 gr
Gordura	0,49 gr
Proteínas	2,24 gr
Tiamina (Vit. B1)	0,015 mgr
Ribaoflavonóides (Vit. B2)	0,217 mgr
Niacina (Vit. B3)	3,877 mgr
Ácido Pantoténico (B5)	1,500 mgr
Vitamina B6	0,293 mgr
Vitamina D	20 IU
Cálcio	2 mgr
Ferro	0,41 mgr
Magnésio	20 mgr
Fósforo	112 mgr
Potássio	304 mgr
Sódio	9 mg
Zinco	1,03 mgr
Manganésio	0,230 mgr

Capacidade de reduzir os níveis de colesterol no sangue pela acção da Eritadenina.

Promove o reforço do sistema imunitário e a actividade anti-cancerígena, através da acção de uma substancia activa, a Lentinula.

Portugal, Coimbra - S. Silvestre

Manter em local seco e fresco 4 a 6°C



RUA S. TOMÉ, N.º 57 - CIOGA DO CAMPO
3025-632 S. JOÃO DO CAMPO
NIPC 513 031 240

O Diretor Técnico,
João Pedro Lobato
(Engº Agrónomo)