

## Kërpudhat e egra dhe te kultivuara

Kërpudhat kanë qenë të njohura shumë herët. Ekzistojnë rreth 10 mijë lloje të ndryshme të kërpudhave në botë, dhe disa prej tyre edhe janë shfrytëzuar për shërim të sëmundjeve të caktuara në kohërat më të hershme.

Ato ndahen në kategori: ushqyese, shëruese dhe helmuese.

Kërpudhat janë ushqim plotësues, vlerat ushqyese e të cilave varet nga lloji dhe kushtet në të cilat është kultivuar. Ato mundë të gjenden më shumë në viset malore, livadhe si edhe disa prej tyre të kultivohen. Kërkesa për to është rritur në vitet e fundit dhe tregtia me kërpudha ka filluar të bëhet në mënyrë globale.

Këto janë disa lloje të kërpudhave :

### **Amanita Caesarea (Amanita e Cezarit)**

Në Kosovë më shumë është e përhapur në pyjet e dushkut, në lëndina të vogla të ngrohta dhe me dritë. Është më e rrallë në krahasim me kërpudhat tjera të zakonshme. Përdorët si ushqim dietik ose si mëlmesë në ushqime të ndryshme.



Burimi: <http://cestadesetas.com/project/amanita-caesarea/>

### **Boletus edulis**

Në Kosovë gjendet shumë shpesh në pyllin e dushkut, gështenjës dhe ahut. Zakonisht më e shpeshtë është në pyjet e dushkut, sidomos në pyje ku depërton nga pak dritë dhe ka lagështi. Dallohet me aromë dhe shije të veçante dhe përdoret për gatimin e pizave dhe si mëlmesë.

Burimi: <http://www.first-nature.com/fungi/boletus-edulis.php>



## Cantharelluscibarius (Dhëlpërakja, lisi arka)

Rritet më shumë në pyjet gjetherënëse dhe në pyje halore është shumë e shpeshtë. Gjithashtu edhe ky lloj i kërpudhave përdoret si ushqim dietik ose si mëlmesë në ushqime të ndryshme. Dallohet me aromë dhe shije të veçantë dhe përdoret për gatimin e disa ushqimeve si: mish, vezë dhe perime.

Burimi:<http://www.agraria.org/funghi/cantharelluscibarius.htm>



Kosova ka potencial prej mbi 100,000 hektarë me produktet pyjore, por që aktualisht vetëm rreth 25% e kësaj sipërfaqe përdoret për vjeljen e tyre.

Kosova është e njohur për kërpudhat e egra që kanë një cilësi të lartë, veçanërisht për llojin e kërpudhave Boletus Edulis dhe Cantharelluscibarius (Dhëlpërakja). Për kërpudhat e Kosovës ka kërkesë të lartë dhe se ajo vazhdon të rritet si brenda vendit ashtu edhe në tregun e jashtëm pasi që këto produkte çdo ditë e më shumë po hyjnë në menynë ditore të ushqimit.

Vendet ku kërpudhat rriten në mënyrë natyrale në Kosovë janë: Alpet Shqiptare, Sharri, Gollaku si dhe Kosova qëndrore.

Disa kompani më të mëdha arrijnë të tregtojnë mbi 200 ton të kërpudhave dhe produkteve të tjera pyjore jo-drusore në vit, ku në total arrihet një qarkullim vjetor prej 1,000,000 euro, ndërsa shumica e kompanive të mesme dhe të vogla që merren me eksportin e produkteve pyjore jo-drusore tregtojnë më pak se 100 ton në vit.

Kërpudhat janë një prej produkteve që janë në sasi më të madhe dhe kryesisht eksportohen në Itali dhe në Serbi, megjithëse Serbia shërben si ndërmjetësuese për shitje të mëtejme, ndërsa një sasi e vogël e kërpudhave shiten në tregun vendor.

Në Kosovë përveç kërpudhave të egra gjithashtu bëhet dhe kultivimi i tyre. Në vendin tonë është i njohur dhe mjaft i suksesshëm kultivimi i kërpudhave Shampinjon edhe pse nuk i plotëson nevojat e konsumit të përgjithshëm vendor.

Çmimi i një kilogrami të kërpudhës shampinjon në Kosovë variojnë prej 3 deri në 6 euro varësisht nga madhësia, kualiteti, sasia etj.

Përfitimet shëndetësore nga kërpudhat janë të ndryshme dhe varen nga lloji i tyre. Kërpudhat janë të pasura me vitamina, minerale dhe fibra. Vitamina B, B2, B3 si dhe përmbajnë, selenium, zink dhe mangan. Të tre këto minerale janë antioksidantë të fuqishëm të cilat e ndihmojnë zemrën dhe e mbrojnë atë nga një sërë sëmundjesh.

Kërpudhat e bardha (Shampinjoni, Crimini, etj.) përmirësojnë sistemin imunitar, ndihmojnë në humbjen e peshës dhe parandalimin e kancerit të prostatës, rregullojnë metabolizmin dhe ulin nivelin e sheqerit në gjak. Kërpudhat **Shiitake fungus** janë të mira për luftimin e tumorit ndërsa **Ostrea fungus** kundër HIV-it dhe kërpudhat **Maitake fungus** për sëmundjen e kancerit të gjirit.



*Kërpudhat Shampinjon të kultivuara në Kosovë*

*Pajtime Dobërdolani – Bachelor Agro Ekonomi - Intern Recura Agro Center.*