



3



NAUČNÁ STEZKA DARY LESA



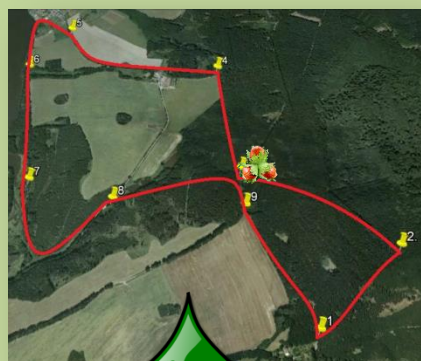
zastavení č. 3 HLÍVA ústříčná



Poklad mezi houbami? Ano, přesně tak bychom mohli hlívu ústříčnou nazvat. Účinky hlívy na lidské zdraví jsou jedinečné. Hlíva je pojmenována podle barvy klobouku, která připomíná odstín ústřic. V našich klimatických podmínkách sice vyrůstá celá řada prospěšných hub, ovšem hlíva ústříčná všechny jednoznačně předčí.

Hlíva ústříčná (*Pleurotus ostreatus*) je dřevokazná houba. Jako nezelený organismus, což jsme i my lidé, přijímá ze zelených organismů, tedy stromů, spoustu látek, které jsou pro její život potřebné a kterými ani my nepohrdneme. Hlíva čerpá živiny ze stromů a člověk si je může vzít z hlívy. Roste převážně na listnatých stromech, její příznivé účinky znali již před staletími staří Číňané.

Hlíva nejen, že výborně chutná, ale má i mnoho léčivých účinků. Kromě stimulace imunitního systému působí na metabolismus tuku a je elixírem věčného mládí. Působí příznivě u nemocných s rakovinou, kardiovaskulárními chorobami (infarkt, mozkové příhody), astmatu a vlekých zánětech.



Chuťově je hlíva ústříčná lehce nasládlá a známá je svou intenzivní vůní. Hlíva ústříčná je velice dobrá pochutina a v poslední době se těší velkému zájmu gurmánů. Pro přípravu pokrmů má velmi široké použití. Sušená je výborná pro přípravu skvělé dršťkové polévky, hodí se také pro přípravu pečených mas, nádivek, těstovin i rýže a dají se z ní připravovat chuťově zajímavé studené saláty. Drcená hlíva ústříčná je skvělým aromatickým kořením.



Právě jste ušli: 1,829 km

Do cíle zbývá: 6,750 km