



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 14. 11. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Hlíva - pro chuť i pro zdraví

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Hliva---pro-chut-i-pro-zdravi\\_\\_s10010x10081.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Hliva---pro-chut-i-pro-zdravi__s10010x10081.html)

Hlíva ústříčná patří mezi houby, které jsou v dnešní době dobře dostupné ve větších obchodech. Může se tak velmi jednoduše stát pravidelnou součástí našeho jídelníčku. A proč je dobré hlívu jíst? Dejte hlívě nejen na podzim šanci a zařadte ji do svého jídelníčku. Nejen, že si pochutnáte, ale ještě doplníte vitamíny, minerální látky a pomůžete svému organismu v boji s nástrahami z vnějšku.





Zdroj: [Hlíva ústříčná](#) ze Shutterstock

## Hlíva - pro chuť i pro zdraví

Hlíva ústříčná (*pleurotus ostrateus*) patří mezi dřevokazné houby, vyskytuje se převážně na listnatých stromech - na živých i odumřelých částech. Svůj název dostala pro svou podobu se schránkou ústřice. **Hlíva roste v trsech, klobouk**

**může mít 4-25 centimetrů**, obvykle má šedou či hnědou barvu (odstíny se mění dle prostředí a podmínek pro růst). V obchodě si vyberte hlívu, která nemá příliš poškozené lupeny, seschlý a popraskaný povrch klobouku plodnice.

## **Nejen v obchodě, ale i doma**

**Hlívu si můžete vypěstovat i doma** - na speciálních lignocelulózových směsích nebo na slámě (i na dřevěných špalcích - ale tato metoda je pomalejší). Prodává se sadba i speciální směsi pro pěstování. **Abyste se hlívy dočkali, musíte jí zajistit potřebné podmínky pro růst** - po vysazení do směsi je vhodné nejprve teplejší prostředí (20-25 stupňů Celsia), pro pěstování samotné pak je vhodná teplota nižší (cca 10-15 stupňů Celsia). Hlíva potřebuje také dostatek světla, ale ne přímé slunce. Směs, do které hlívu vysadíte, bude prorůstat bílým podhoubím (myceliem), ze kterého začnou růst plodnice.

## **Hlíva pro podporu zdraví a imunity**

**Hlíva pozitivně působí na obranyschopnost organismu, na poruchy metabolismu i kloubní potíže. Obsahuje vitamíny B, C, D, K, mastné kyseliny, dále i řadu minerálních látek - hořčík, fosfor, draslík, chrom, měď, železo, zinek a také selen. Hlíva pomáhá k optimalizaci hladiny cholesterolu v těle** - najdeme v ní látky, které hladinu cholesterolu snižují, a

také velký podíl vlákniny.

**Z hlediska podpory obranyschopnosti je hlíva cenná pro svůj obsah glukánů (betaglukanů).** Glukany jsou polymery jednotek glukózy stočené v trojšroubovici, nachází se v bakteriích, kvasinkách, houbách i rostlinách. Glukany pozitivně působí na složky přirozené imunity (vrozené, nespecifické), efekt byl prokázán i klinickými výzkumy. Nejedná se tak o žádnou pověru, ale prokázaný fakt.

**Glukany mohou také tlumit alergické obtíže, zkoumají se také jejich další účinky.** Kromě hlívy ústříčné je skvělým zdrojem glukánů také houba šitake (*Lentinus edodes*) nebo rostlina Třapatka (*Echinacea*).

## **Extrakt či prášek z hlívy ústříčné**

Je tak hlavní složkou mnoha doplňků stravy pro děti i dospělé. **Při výběru si všimněte kolik extraktu či čistého prášku doplněk obsahuje.** Pro děti je vhodný třeba doplněk Hlíváček - sirup, který obsahuje pouze ovocné koncentráty a prášek z hlívy. Užívat jej mohou děti již od 1 roku věku.

## **Hlíva v kuchyni**

**Hlívu není třeba na rozdíl od kotrče či žampionů příliš čistit nebo loupat.** Případné nečistoty stačí setřít z klobouku vlhkým hadříkem, spodní

část nožiček v trsu spolu se zbytky hlíny odkrojíte. Klobouk s lupeny je jemný a není nutné jej tepelně upravovat příliš dlouho. Nožky jsou tužší než klobouk, ale pokud je nakrájíte na tenké menší proužky, také při tepelné úpravě dostatečně změknou. **Dušená nebo restovaná hlíva si skvěle rozumí s pečeným kuřecím, krůtím nebo vepřovým masem. Výborně chutná také v restovaných a dušených směsích masa a zeleniny. Z hlívy si můžete připravit také báječnou “falešnou” dršťkovou polévku. Spolu s hovězím masem chutná skvěle v guláši.** Variant je tedy více - stačí si jen vybrat.

## **„Falešná“ dršťková polévka z hlívy ústříčné**

hlíva - větší trs, cibule - 1 kus, brambory - 1-2 větší kusy, rostlinný olej - 1 lžíce, koření - uzená paprika, sůl, pepř, kmín drcený či celý, majoránka

Cibuli a brambory oloupeme a omyjeme, hlívu očistíme a nakrájíme na proužky, velikost volíme dle svého uvážení. Cibuli nakrájíme na malé kostičky a restujeme na oleji v hrnci, dokud mírně nezesklovatí, poté přidáme hlívu a trochu uzené papriky a restujeme společně ještě chvíli dále, poté zalijeme teplou vodou. (Dejte pozor, ať papriku nepřipálíte, zhořkla by.) Brambory nakrájíme na větší kostky a přidáme do vody, osolíme, přisypeme trochu pepře a malé množství kmínu, přidáme také zbytek uzené papriky (nebojte se jí dát i

trochu více). Společně vaříme, dokud nejsou brambory měkké, na závěr přisypeme pro chuť trochu majoránky, můžeme přidat také česnek.

## **Restovaná hlíva s kuskusem a parmezánem**

celozrnný kuskus - 45 g, hlíva - střední trs, cibulka - ½ ks, rostlinný olej - ½ lžíce, koření - sůl, pepř, mletý římský kmín, parmezán - 35 g

Hlívu očistíme a nakrájíme na malé kousky, cibuli oloupeme, omyjeme a nakrájíme na drobné kostičky. Rozpálíme pánvičku či menší hrnec, přidáme rostlinný olej a restujeme cibulku, jakmile zesklivatí, přidáme i hlívu a společně dále restujeme - osolíme, opepříme a přidáme také trochu mletého římského kmínu. Kuskus zakápneme trochou oleje, osolíme a promícháme. Poté jej zalijeme horkou vodou nebo teplým vývarem (tak, aby byl zcela ponořen, ale vody zároveň nebylo příliš). Nádobu je vhodné přiklopit a po chvíli kuskus promíchat a znovu přiklopit.

Parmezán nastroháme na jemném struhadle. Když je kuskus hotový, přimícháme hlívu s cibulkou, přisypeme parmezán a vše promícháme.