

Hlíva ústříčná neroste jen v regálech supermarketů

seriál

**PŘÍRODA
VALAŠSKA**



Podzim skončil, nastaly sychravé dny a nezadržitelně se blíží Vánoce. Přestože nás nyní ven do přírody toho moc neláká, můžeme při procházce najít zajímavou jedlou houbu. Radost z ní budeme mít nejen v kuchyni, ale při její konzumaci uděláme i něco pro své zdraví. Určitě jste o ní už něco slyšeli. Je to

hlíva ústříčná, jejíž účinky jsou srovnávány s příbuznou slavnou asijskou houbou shi-take. Známe ji z pultů supermarketů, kde je v každodenní nabídce. Mů-

žeme ji ale nalézt běžně i v přírodě. Roste od podzimu až do jara nejčastěji na bucích a vrbách, ale i na ořešácích, břízách nebo topolech. Vzácně se však může vyskytnout i na jehličnanech. Růst začíná na živém i odumřelém dřevě listnáčů při poklesu nočních teplot pod 10°C. Růst přestává při prvních mrazících.

Hlíva ústříčná svým zbarvením i tvarem připomíná ústřice. Odtud pochází i její druhové pojmenování. Klobouky hlívy rostou nad sebou v trsech nebo střechovitě nad sebou. Zbarvení je velmi proměnlivé, od še-

domodré, přes šedohnědou až po bělavé, velmi často s fialovým odstínem.

Zajímavostí je tzv. „masožravost“ hlívy. Její podhoubí je schopno otrávit a zabít drobné milimetrové hlístice (patřící mezi červy), které také žijí ve tlejícím dřevě. Jde pravděpodobně o způsob, jakým houba může získávat dusík a „přilepšit“ si tak, podobně jako „masožravé“ rostliny rostoucí na živinami chudých půdách.

Hlíva ústříčná má všestranné použití. Dá se použít

do hotových jídel, ale i k sušení či uzení.

Dobře chutná i konzervovaná v různých kyselých nálevech. Obsahuje také látky působící

pozitivně na zdraví člověka. K jejím blahodárným účinkům patří např. vliv na posílení imunity, snižování hladiny cholesterolu, krevního tlaku nebo hladiny cukru v krvi. Působí příznivě na ekzémy a alergie. Japonští vědci odhalili dokonce protinádorové účinky hlívy. V tradičním čínském lékařství se používá hlíva k posílení cévního systému, při léčbě strnulosti šlach a končetin nebo housera.

Autor: Jitka Wolfová, mykolog Přírodovědného oddělení Muzea regionu Valašsko, Valašské Meziříčí, foto Petr Wolf

