

OKIENKO ZÁHRADKÁRA

Hliva ustricová – chutná potrava i zázračný liek

V posledných rokoch sa veľmi rozšírilo pestovanie húb v domácnostiach. Najviac sa však u nás začala pestovať hliva ustricová. Táto huba vo voľnej prírode rastie od októbra do februára, preto je zaradená medzi tzv. zimné huby. Je to drevokazná huba s účinkami proti civilizačným chorobám. Voľne ju nájdeme rásť na živých i odumretých kmeňoch a pňoch listnatých stromoch.

Hliva je nielen vynikajúcou jedlou hubou, ale boli v nej nájdené aj pozoruhodné liečivé látky, ktoré pomáhajú pri znižovaní stresu a prevencii srdcovo-cievnych ochorení, zvyšujú imunitu organizmu, znižujú krvný tlak a dosť výrazne znižujú hladinu cholesterolu v krvi, v pečeni a vôbec ovplyvňujú prevenciu a liečbu viacerých chorôb. Predpokladá sa tiež, že plodnice hlivy ustricovej obsahujú látky s protirakovinovými účinkami. Hliva je príbuzná japonskej drevokaznej huby ši-take. Japonci ju pestujú už stáročia a pre jej zdravotné účinky ju nazvali elixírom života.

Preto zaradenie hlivy ustricovej do výživy môže byť jednou z možností ako znížiť riziká mnohých ochorení a celkovo tak zlepšiť zdravotný stav našej populácie.

Pestovanie húb po domácky

V našich podmienkach sú na umelé pestovanie vhodné práce drevokazné huby a do úvahy prichádzajú šampiňóny (pečiariky) a hlivy ustricové. Výhodou tejto huby je to, že ju možno pestovať s použitím takmer odpadových surovín alebo možno využiť nepotrebnú rastlinnú surovinu – slamu, piliny či kukuričné kôrovie.

Pestovanie hlivy je nenáročný proces, ktorý sa môže v súčasnosti veľmi výhodne u nás využívať. Základnou podmienkou pestovania je dostatočne vlhký priestor – pivnica, garáž, staré nevyužitý priestory či sklady.

Pred začiatkom pestovania si treba pripraviť substrát – životné prostredie pre hlivu. Najdostupnejšia je slama, ktorá môže byť v pôvodnom stave alebo rozdrvená na drviči či šrotovníku. Ideálny pomer substrátu, aby mal vhodnú nasiakavosť vodou je

50% vo forme kúskov slamy a 50% vo forme múčky. Substrát sa potom ukladá do igelitových vriec alebo paliet ohradených pletivom. V niektorých prípadoch sa ako substrát používa neupravená lisovaná slama. Umiestnite ho do priestoru so stálou vlhkosťou 85%, rozptýleným svetlom a teplotou 10-18 stupňov C.

Prichytený slamový substrát sa musí navlhčiť a následne preparovať – teda zbaviť nežiadúcich mikroorganizmov, pomocou pary. Robiť sa to môže v parákoch alebo pomalým polievaním horúcou vodou a teplotou 90 C. Po tomto ošetrení je substrát pripravený na naočkovanie sadivom hlivy, ktoré si možno zakúpiť v predajniach. Liter



sadiva stačí na zaočkovanie 2-3 vriec, ktorých obsah je po odtečení prebytku vody 10 - 15 kg.

Vrecia so substrátom sa ukladajú do pripraveného vydezinfikovaného priestoru na podlahu alebo do regálov. Dĺžka jedného cyklu prerastania je podľa klimatických podmienok 8 až 9 týždňov.

Počas prerastania je potrebné zvlhčovať prostredie polievaním podlahy. Hlivi zberáme tesne predtým ako začne vypúšťať výtrusy (biely prášok). To znamená tak, že stredné klobúčiky v trse plodníc začínajú narovnávať zvnútra okraje do roviny. V tejto chvíli vykrútime celý trs. Plodnice rastú v niekoľkých vlnách. Substrát plodí do vtedy, pokiaľ jeho obsah zmäkne a objem sa značne zmenší. Po troch – štyroch cykloch sa môže vyrobený substrát použiť na krmovinnárske účely alebo ako hnojivo do záhrady (nie

však do ovocného sadu).

Recepty:

Využitie plodníc hlivy ustricovej je mnohostranné. Môžeme ju použiť na prípravu polievky, do gulášu namiesto mäsa, do rizota, vyprážať, do rôznych plniek, do mäsa a podobne. Ešte jedno upozornenie – hliva nebude nikdy mäkká, preto ju nemusíte dlho variť.

Dúfam, že recepty vyskúšate a hlivu budete pravidelne zaraďovať do vášho jedálneho lístka.

Hlivová polievka so zemiakmi

Potrebuje:

hliva, cibuľa, zemiaky, mletá červená paprika, soľ, čierne korenie, vegeta, rasca, kyslá smotana, hladká múka

Postup:

300 g hlív – klobúčiky nakrájame na kocky, vopred dáme popražiť 1 cibuľu na oleji. Pridáme mletú červenú papriku, 1 kávovú lyžičku soli, čierne korenie, vegetu, rasca. Podlejeme vodou a dusíme asi 15 min. 4-5 zemiakov nakrájame na kocky a pridáme do hlív, podlejeme vodou. Zemiaky s hlivami dusíme asi 25 min. Na koniec pridáme 1 ks kyslú smotanu, v ktorej sme rozmiešali 1 polievkovú lyžicu hladkej múky.

Hliva ako rezeň

Potrebuje:

hliva, soľ, hladká múka, vajce, mlieko

Postup:

Očistené klobúky hlivy posolíme, obalíme v hladkej múke, namáčame v cestíčku, ktoré pripravíme zo žltka, mlieka, hladkej múky, soli a snehu z bielku. Na tuku dozlatista vyprážame. Podávame s majonézovým šalátom.

Hliva na ihle

Potrebuje:

hliva, soľ, mleté čierne korenie, syr, salám, hladká múka, mlieko, vajce

Postup:

Klobúky hlivy pokrájame na väčšie kúsky, posolíme a okoreníme. Na ihlu striedavo napichneme plátok hlivy, plátok syra a koliesko salámy. Plnú ihlu obalíme v cestíčku a dozlatista opožujeme na tuku. Podávame so zemiakovou kašou.

Hlivový paprikáš

Potrebuje:

40 g oleja, 50 g cibule, 300 g hlivy, soľ, 1 lyžičky mletej červenej papriky, 2,5 dcl kyslej smotany, 30 g hladkej múky

Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme mletú papriku, očistenú umytú a pokrájanú hlivu, osolíme a udušime. Keď sú hríby mäkké, zalejeme kyslou smotanou zmiešanou s hladkou múkou, povaríme a podľa chuti dosolíme. Podávame haluškami, dusenou ryžou alebo so zemiakovou kašou.

Vyprášaná hliva

Potrebuje:

300 g hlivy, soľ, mleté čierne korenie, vegeta, 1 strúčik cesnaku, 2 vajcia, hladká múka, strúhanka na obaľovanie, olej

Postup:

Hlivi porozdeľujeme približne na rovnako veľké kusy. Vajcia rozšľaháme, pridáme soľ, vegetu, mleté čierne korenie, prelisovaný cesnak. Kúsky hlivy obalíme najprv v múke, potom v rozšľahaných vajciach a v strúhanke. Aby bol obal ešte pevnejší môžeme hlivu ešte raz ponoriť do vajec a obaliť v strúhanke. Obalené kúsky vyprážame na rozohriatom oleji a podávame so zemiakmi a kečupom.

Polievka z hlív

Potrebuje:

300 g hlív, 5 ks zemiakov, 1 l kyslej alebo šľahačkovej smotany, 1 cibuľa, olej, mleté čierne korenie, mletá červená paprika, soľ, hladká múka, petržlenová a zelerová vňať

Postup:

Hlivi očistíme a nakrájame na drobné kocky (stopky nepoužívame). Nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na oleji a pridáme hlivy. Dusíme asi 15 minút. Potom pridáme na kocky pokrájané zemiaky, soľ, korenie, papriku a zalejeme a 1 l vody a varíme do zmäknutia. Nakoniec pridáme smotanu, v ktorej sme rozmixovali lyžicu hladkej múky a krátko povaríme. Lahodnú polievku ozdobíme posekanou vňaťou.

Anna Podhradská

Pomôžme Lucke k novému vozíku

Volám sa Lucka Mikulová. Bývam v Nitre na sídlisku Klokočina.

Od narodenia som telesne postihnutá, pohybujem sa iba na invalidnom vozíku. Nakoľko môj doterajší vozík je už značne opotrebovaný, potrebujem nový. Ak nazbieram 1 000 000 kusov plastových vrchnáčikov, z minerálnych slade-

ných alebo nesladených vôd, môžem získať nový mechanický invalidný vozík.

Vrchnáčiky nemôžu byť z oleja, mlieka, acida, jupika, kozmetických a čistiacich prostriedkov, horčice, šľahačky.

Ku dnešnému dňu (16. 2. 2008) mám nazbieraných 500 000 kusov čo

je približne 1 250 kg.

1 plná taška TESCO = 1000 kusov (2,5 kg).

4000 kusov je približne 10 kg.

Zbierať mi pomáhajú ľudia z rôznych farností a deti zo základných škôl. Ak mi chcete pomôcť a pripojiť sa aj Vy za každý vrchnáčik Vám budem vďačná.

Nech Pán Boh odmení Vašu ochotu pomôcť. Ďakujem. Lucka

Vrchnáčiky môžete priniesť: v Čabe p. Slezákoví, č.d. 16 v Nových Sadoch do materskej školy, alebo do rím.-kat.kostola.

Na Vaše prípadné ďalšie otázky ohľadom tejto akcie Vám rada odpovie pani katechétka Z. Brezniaková.