

Slovenský koutek: Maso z lesa



Mäso z lesa

Takto milovníci húb nazývajú hlivu ustricovú, ktorá patrí aj na Slovensku k obľúbeným pochúťkam, a to nielen u tých, čo nekonzumujú skutočné mäso. **Po šampiňónoch a japonskej hube šitake je hлива najpestovanejšia huba na svete.**

Liečivá bomba

Jej priaznivé účinky na zdravie človeka sú známe už veľa rokov, o čom svedčí aj fakt, že sa aj na Slovensku vyrábajú **dietetické prípravky so základom hlivy ustricovej**. Tieto lieky sa užívajú **na prevenciu a liečbu zvýšenej hladiny cholesterolu v krvi**. Hлива sa už storočia používa v tradičnej čínskej a japonskej medicíne na prípravu liečivých tinktúr, masťí a suchých prípravkov. Obsahuje **vysoké množstvo glukánov, ktoré sú schopné aktivovať imunitný systém človeka**. V tradičnom čínskom liečiteľstve sa podáva sušená hлива **na posilnenie žíl**. Japonským vedcom sa podarilo redukovať s vodným extraktom hlivy ustricovej bujnenie niektorých nádorov. Ruskí vedci zase izolovali z hlivy ustricovej antibiotikum Pleurotin. Hлива sa priaznivo osvedčila **pri liečbe hemoroidov, krčových žíl, bércových vredov, popálenín, ekzémov a kožných alergií**. Pôsobí ako **prevencia rakovinových ochorení, proti účinkom rádioaktívneho a UV žiarenia, proti ateroskleróze**.

Dbajte na spôsob úpravy

Z konzumného hľadiska je zaujímavá nutričná hodnota hlivy ustricovej. V priemere sa svojím 3,5 až 5% obsahom bielkovín skôr podobá hodnotnej zelenine ako mäsu. Bielkoviny sa však v hubách nachádzajú v ťažšie stráviteľnej forme. **Na zlepšenie stráviteľnosti má často najväčší vplyv spôsob kuchynskej úpravy.** Odporúča sa hubu **jemne pokrájať, prípadne až rozomlieť, a dôkladne tepelne spracovať**

Pozoruhodný je aj relatívne **vysoký obsah minerálnych látok**. Je to asi 10% zo sušiny. Obsah cukrov je len 0,9 - 2% na čerstvú hmotu, čo predstavuje veľmi nízku kalorickú hodnotu, a to len 45 kalórií na 100 g plodníc. Veľmi zaujímavý je obsah biologicky aktívnych látok, najmä **vitamínu B2 a B12**, menej **vitamínu C**, ďalej obsahuje **kyselinu škoricovú, vanilínovú a kumarovú**. Najkvalitnejšie plodnice sú mladé, pevné, nie príliš rozvinuté. Hliva ustricová je mimoriadne cenená aj pre svoj vplyv na odbúranie cholesterolu. Japonským vedcom sa dokonca podarilo na pokusných zvieratách potvrdiť v hlive ustricovej prítomnosť antitumorových a imunostimulačných látok.

Hliva na víne

250 g hlivy, 120 g cibule, 70 g tuku, 100 g mrkvy, 50 g petržlenu, 50 g zeleru, 10 g múky, soľ, čierne korenie, 1,25 dl bieleho vína, cukor

Na tuku podusíme cibuľku a pridáme na drobno posekanú hlivu, soľ a chvíľu podusíme. Potom pridáme na jemno posekanú zeleninu a korenie a všetko dusíme do mäkka. Necháme vydušiť tuk, pridáme múku a víno, poprípade dochutíme štipkou cukru.

Hliva ako šalát

250 g hlivy, 100 g cibule, 20 g soli, 20 g cukru, 20 g olej alebo majonézy prípadne tatárska omáčka, 1 dl vody, čierne korenie, ocot

Klobúčiky hlivy krátko povaríme, pokrájame na drobno, zmiešame s nasekanou cibuľkou a zalejeme nálevom z vody, soli, cukru a oleja. Môžeme dochutiť octom. Zmes šalátu necháme aspoň hodinu odležať. Namiesto oleja môžeme použiť kyslú smotanu, majonézu alebo tatársku omáčku. Výborne chutí s hriankami.

Tento článok vznikl ve spolupráci s časopisem

