

## Hlíva Královská - Máčková - (Pleurotus Eryngi)

Hlíva královská se výrazně liší od ostatních Hlív. Zejména svým vzhledem, chutí a konzistencí. Mimo Evropu roste také v Severní Africe, v zemích Jihovýchodní Asie a Himalájích. Plodnice patří vůbec k nejchutnějším houbám a to nejen klobouky ale i třeně, které jsou velmi křehké.

Klobouky mladých plodnic mají mírně podvinuté okraje, v dospělosti získávají nálevkovitý tvar. Třeň je silný, středově umístěný o délce 3 - 10cm. V přírodě mají až tmavě hnědé zbarvení.

Na rozdíl od ostatních druhů hlív neroste na dřevě stromů, ale na kořenech rostlin čeledi mrkvovitých, nejčastěji na máčce a hladýši.

### Intenzivní pěstování na pilinách, hoblinách nebo slámě

V praxi se nejlépe osvědčilo použití slaměných peletek (používají se jako podestýlka), nebo briket z pilin či hoblin listnatých dřevin. Takto získaný materiál ošetříme v silnějším polyethylénovém nebo polypropylénovém sáčku vařící vodou v poměru 2:1 (voda: brikety, pelety). Ideální je poměr 1-2kg peletek nebo briket, které zalijeme 2-4 litry vařící vody. Sáček po přelití vřelou vodou ihned uzavřeme. Zabráníme možné kontaminaci konkurenčními plísněmi. Následující den po přirozeném vychladnutí do sáčku nasypeme rozdrobenou sadbu (3-5 % váhy připraveného substrátu) a celý obsah důkladně promícháme. Sáček uzavřeme vatovým válečkem o průměru 2-3cm nejlépe pomocí gumičky. Zabezpečíme tím výměnu plynů uvnitř substrátu. Umístíme jej do prostor s teplotou 20-25°C. Podhoubí prorůstá asi dva až tři týdny. Po celou dobu kontrolujeme prorůstání podhoubí. V čase kdy je substrát celý prorostlý (bílý povrch), odřežeme sáček asi 3-5cm nad povrchem substrátu. Potom na takto připravený substrát nasypeme 3-5cm vysokou vrstvu rašeliny nebo zahradní zeminy, kterou předem namočíme tak, aby při stisku v dlaní vyteklo několik kapek vody. Následně umístíme do prostředí s nízkou teplotou 12 -15°C, (ideální je zakládat kulturu v předjaří nebo koncem léta). Můžeme tak pro dopěstování využít přírodního prostředí s ideální teplotou pro tvorbu plodnic. Po celou dobu zeminu rosíme nebo opatrně zaléváme a po 7 až 14 dnech pozorujeme jak se na povrchu zeminy začínají vytvářet jednotlivé plodnice, někdy i trsy. Hlíva královská je velice náročná na dostatečnou vlhkost a proto dbáme na to, aby byl povrch zeminy dostatečně vlhký. Hlíva bude plodit ve dvou až třech růstových vlnách vždy po jednom až dvou týdnech. Plodnice sklízíme podobně jak houby v přírodě jemným vykroucením.

### Účinky pro lidské zdraví

Jako řada dalších zdravích prospěšných hub obsahuje hlíva látky které pomáhají posílit imunitní systém. Glukan pleuran zvyšuje přirozenou odolnost lidského organismu vůči virovým, bakteriálním, houbovým a parazitárním infekcím. Potlačuje růst některých nádorů. Vyšší

obsah glukanu zmírňuje negativní účinky radioterapie a chemoterapie. Snižuje hladinu cholesterolu a množství cukru v krvi.

Ke snížení cholesterolu a cukru v krvi se používá v denní dávce 60 - 120g čerstvých plodnic nebo 6 - 12g prášku z usušených a rozdrcených plodnic po dobu jednoho až dvou měsíců.

### **Varování !**

V současné době existuje na trhu několik komerčně dostupných přípravků zhotovených z této houby, zejména v kapslích. Jejich doporučená dávkování mnohdy nedosahují ani zlomku skutečné potřeby pro organismus. Většinou jsou pod prahovým účinným množstvím, což jinými slovy znamená pouze zbytečně vyhozené peníze bez požadovaného efektu.