

Lesklokorka lesklá - (Ganoderma lucidum - Reishi)

Lesklokorka lesklá je dřevokazná houba známá po celou čínskou historii jako „houba nesmrtelnosti“. Má tedy obrovskou tradici a její pověst v čínské medicíně předčí i ženšen. V současné době se pěstuje zejména v Číně, Koreji, Thajsku, Japonsku a na Thaj-wanu. Byla vyhledávaná králi, ale také oslavovaná básníky. V Číně jí považují za všelék a prostředek prodlužující život. Protože zájem o obsahové látky z plodnic houby výrazně narostl, bylo v 70. letech minulého století započato z produkčním pěstováním lesklokorky a od roku 1980 se její pěstování zejména v Číně prudce rozvíjí. V současné době se odhaduje hodnota roční produkce sušené lesklokorky na 1,6 miliardy US dolarů.

Lesklokorka patří mezi chorošovité houby. Vytváří plodnice s půlkruhovým, ledvinovitým kloboukem a exentrickým třeněm, někdy bez třeně. Klobouk o průměru 6 - 12cm, mírně klenutý, pokrytý lakovou vrstvou barvy žlutohnědé, až tmavěhnědé.

Pěstování na dřevě listnatých stromů

Nový způsob pěstování vychází z toho, že nesmíme dopustit rozvoj zelených plísní na povrchu dřeva. Používáme dřevo čerstvě pokácených stromů (nejlépe dubu, buku, habru). Pokácená dřevní hmota obsahuje 45-48% vody a musíme jí proto nechat 40-60 dnů vyschnout, dokud neklesne vlhkost na 38-40%. Volíme raději menší průměr špalků nebo větví (10-15cm) s délkou 25-30cm, aby prorůstající mycelium mělo dostatek kyslíku a rychleji kolonizovalo dřevní hmotu. Zaočkovat sadbu můžeme do kmenů nebo větví různými způsoby. Nejlépe se osvědčilo nadělat ve kmenu hluboké zářezy do kterých nasypeme rozdrobenou sadbu a kmen nebo větev ihned balíme do potravinářské folie. Sadba ze zářezů nevypadne a zároveň zamezíme vysychání a možné kontaminaci. Kmeny můžeme i rozštípnout a sadbu aplikovat mezi obě poloviny, které opět spojíme pomocí hřebíků nebo vrutů. Špalky umístíme do stabilní teploty, nejlépe 28°C. Úspěch prorůstání spočívá v tom, že teplota nebude příliš kolísat, aby se nikdy mezi povrchem špalku a folií nevyskytla zkondenzovaná voda. Ta by okamžitě umožnila úspěšný rozvoj různých plísní, které by potom konkurovaly podhoubí lesklokorky. Když je během 8-10 měsíců dřevo zřetelně prorostlé podhoubím, můžeme odhalené špalky umístit do půdy tak, aby postupně začaly vytvářet plodnice. Lesklokorce během vývoje plodnic vyhovují spíše stabilní vyšší teploty 25-30°C, které zajistí růst plodnic pravidelného tvaru. Dále se doporučuje dostatek světla a zvýšená relativní vlhkost v prostředí. Nejlepším místem bývá prostor ve skleníku nebo foliovníku. Použit se dá také plastový kontejner zakrytý folií, kde se dá udržet vyšší vlhkost a teplota. Dbáme na to, aby zemina nebo rašelina ve které jsou špalky uloženy, byla stále vlhká, protože v takovém prostředí může podhoubí růst a čerpat živiny ze dřeva. Plodnice nejlépe rostou v letním období, ale jejich vývoj brzdí nízké noční teploty. Můžeme pozorovat nejdříve růst třenů, na jejichž vrcholu se postupně začne vyvíjet klobouk. Celý vývoj plodnice může trvat několik měsíců. Když zmizí světlá růstová zóna na obvodu klobouku a plodnice

dále nepřirůstají, můžeme je sklídit. V případě že houba dobře kolonizovala dřevní hmotu bude postupně vytvářet plodnice 4-5 let.

Intenzivní pěstování na pilinách, hoblinách nebo slámě

V praxi se nejlépe osvědčilo použití 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: briкеты, 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 (4-6 % 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 se stabilní teplotou 25-28°C. Podhoubí prorůstá asi tři až pět týdnů. 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 dlani vyteklo několik kapek vody. Následně umístíme do prostředí s teplotou 28 °C, (ideální je skleník nebo foliovník). Po celou dobu zeminu rosíme nebo opatrně zaléváme. Vývoj plodnic bude rychlejší než v případě zaočkovaných kmenů. Kultura však nebude plodit tak dlouho.

Sklizeň a zpracování

Pokud jsou plodnice ještě čerstvé, nařežeme je na plátky, které usušíme a postupně je používáme k přípravě vývarů a výluhů. Rozdrcené na jemný prášek je můžeme aplikovat přímo do pokrmů.

Účinky na lidské zdraví

Působí proti většině virů, ulevuje od alergií, pomáhá při astmatu, působí protizánětlivě. Má antioxidační účinek (4x silnější než ženšen).

Doporučené dávkování v gramech sušených plodnic.

1. Preventivní použití 0,5 - 1 g denně
2. Chronické příznaky (chronická únava, poruchy imunity) 2 - 5 g
3. V případě nemoci (AIDS, rakovina) 5 - 10 g za den