

SHII TAKÉ – Houževnatec jedlý (*Lentinus edodes*)

Shiitaké je po hlívě a žampionu nejrozšířenější pěstovaná houba na světě. Vyskytuje se v subtropických lesích zemí Dálného východu a historie pěstování této houby je stará 2000 let. Houba je oblíbená pro své mimořádné chuťové vlastnosti a vůni a pro blahodárné účinky na lidské zdraví.

Plodnice mají klobouk o průměru 5 -12 cm. Je světle až tmavě hnědý, šupinatý, v mládí podvinutý.

Substrátem pro pěstování houby je buď kompaktní dřevo (špalky, větve), nebo v případě intenzivního pěstování piliny, hobliny listnatého dřeva, krátce řezaná sláma nebo drcená kukuřičná vřetena.

Pěstování na dřevě listnatých stromů

Dřevo by mělo pocházet ze stromů nebo větví, které nejsou poraženy delší dobu, kdy má svoji přirozenou vlhkost a není ještě napadeno jinými houbami. Ideální doba od porážení je 2 - 3 měsíce. Za tuto dobu ztratí dřevo veškeré obranné látky a podhoubí může kmeny dobře kolonizovat. Můžeme použít buk, dub, břizu, olši, topol, lípu nebo dřevo z ovocných stromů. Optimální průměr kmenů nebo větví je 10-15 cm a jejich délka 100-120 cm. 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. Je dobré je potom zabalit jako v prvním případě do folie. Naočkované kmeny umístíme na zastíněná místa s dostatečnou vlhkostí v našich zahradách (balkonech, terasách). Rychlost prorůstání je závislá na teplotě prostředí. Může trvat 6 - 18 měsíců. Poklesem teplot se růst podhoubí zpomaluje. Zejména při pozdějším vysazení dojde k nedostatečnému prorostení. To je znovu obnoveno až v následujícím roce, kdy teploty opět stoupnou. Urychlit můžeme celý proces tak, že naočkované kmeny umístíme celoročně do prostor s teplotou okolo 20-25°C. Dostatečnou vlhkost zabezpečíme tak, že kmeny zakopeme z jedné třetiny do země a průběžně zaléváme. V případě umístění v budovách vložíme do PE pytle, kde vlhkost zajistíme přidáním malého množství vody. V tomto období pozorujeme 3 cykly, kdy v prvním prorůstá bílé podhoubí do dřeva. V druhém začíná na povrchu tvořit malé nádorky, které se ve třetím cyklu potáhnou hnědým povlakem. V této fázi můžeme navodit nasazení plodnic tím, že odstraníme folii a kmen nebo větev namočíme na 24 hod. do studené vody. Poté umístíme na světlé místo s teplotou 15-20 °C. Pravidelně rosíme. Po sklizni plodnic je třeba nechat kmen odpočinout 40 dnů. K dalšímu nasazení plodnic se přinutí opětovným namočením do studené vody. Tento cyklus se opakuje podle použitého dřeva několik let až do úplného rozpadu dřevní hmoty.

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 polyethylenovém nebo polypropylénovém sáčku vařící vodou v poměru 2:1 (voda: brikety, pelety). Ideální je poměr 1-2 kg 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 prostoru s teplotou 20-25°C a sledujeme jako v případě pěstování na kmenech, tři růstové cykly. V prvním správně připravený substrát kolonizuje bílé podhoubí, v druhém se vytvářejí na povrchu malé hrudky či nádorky, které se ve třetím potáhnou hnědým povlakem. V této fázi můžeme odstranit celý sáček (ponecháme jenom jeho dno) a namočíme substrát na 24 hod. do studené vody. Velice rychle tím navodíme nasazení plodnic které pravidelně až do sklizně (velikost klobouku 5-8cm) rosíme. Po sklizni necháme substrát 2-3 týdny odpočnout a celý proces opakujeme. Po vyčerpání se substrát rozpadne a můžeme jej použít jako přídavek do kompostu nebo jako mulč k rostlinám.

Účinky na lidské zdraví

Celkově posiluje imunitní systém, zlepšuje cirkulaci krve, snižuje krevní tlak. Obsahuje látky s protivirovou a protirakovinovou účinností, kyselina šťavelová obsažená v Shiitaké vykazuje efekt proti zlatému stafylokokku. Působením obsahových látek se dají odstranit poruchy erekce a stimulovat libido.