



Shii-take

Houževnatec jedlý (*Lentinus edodes*)

Tato pro nás exotická houba je pro svou lahodnou chuť a silné aroma nazývána "perlou mezi houbami". Její obliba a současně i spotřeba každoročně roste nejen v zemích dálného východu, ale i v USA a západoevropských zemích.

Shiitake, "houba z dubu" (Shii=dub; take=houba) je v orientu vysoce oceňovaná houba pro vynikající chuť a skvělé léčivé účinky. Je pěstována převážně v Asii a je velmi chutná. Na rozdíl od běžných hub je vysoce dietní, obsahuje velké množství proteinů, vitamínů B12 a obohacených iontů a minerálů (protein 18%, potassium, niacin, B vitamíny, kalcium, magnesium, fosfor, esenciální aminokyseliny atd.). Přirozenou cestou zvyšuje odolnost imunitního systému, má protivirové účinky, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a reguluje krevní tlak. Výzkumné týmy S. Suzukiho a Oshimy zjistily, že syrová shiitake užívaná v pravidelných denních dávkách po dobu jednoho týdne snižuje krevní sérum cholesterol o 12%.

Pravidelná konzumace shiitake napomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, potlačuje riziko zvýšení krevního tlaku a posiluje celkovou obranyschopnost organismu proti virovým onemocněním. Některé zahraniční prameny též uvádějí, že pravidelná konzumace shiitake působí proti vzniku nádorových onemocnění.

Shiitake nachází všestranné použití v orientální i evropské kuchyni zejména při redukčních, makrobiotických a vegetariánských dietách. Má velmi nízkou energetickou hodnotu. Nasytí, chutná a přitom nezatěžuje přebytečnou energií - tedy netloustne se po ní. Pomocí shiitake v našem jídelníčku můžeme nahradit maso nebo lze použít k dochucení všech druhů masitých pokrmů. Shiitake je výtečným doplňkem ke kuřecímu a králičímu masu. Znamenitě se hodí do polévek a omáček. Shiitake můžeme upravovat všemi tradičními způsoby: dusit, smažit, grilovat, fritovat, zapékat, případně i udit. Aby vynikla jejich výrazná a jedinečná houbová chuť, při dušení šetříme vodou a houby podléváme minimálně. Namísto dušení můžeme houby připravit v horkovzdušné troubě. Takto upravené houby můžeme dále zpracovávat mnoha rozličnými způsoby. S cibulkou, šunkou, rajským protlakem, hodí se ke špagetám či toustům, se smetanovou omáčkou, k těstovinám. Výtečné jsou zapečené s brokolicí či květákem a sýrem. Pokud na zpěněné cibulce podušené shiitake smícháme s vajíčkem, můžeme si dopřát klasickou smaženici. Dušené shiitake je vhodné k přípravě salátů, např. s rajčaty, hlávkovým salátem nebo se zelím. Shiitake můžeme obalit jako řízky nebo usmažit ochucené pouze kmínem a solí. Při grilování shiitake potíráme např. směsí oleje, česneku, citronové šťávy a soli. Oblíbeným způsobem úpravy je též marinování ve směsi sojové omáčky a oleje.

Pokrmu připravené ze shiitake uchováváme v chladu a opětovně ohřejeme. Čerstvé shiitake můžeme skladovat při teplotě 1 - 5°C až po dobu dvou týdnů.



Návod na pěstování

Obdrželi jste předpěstovaný substrát jedlé a léčivé houby Shiitake (Houževnatce jedlého, latinsky *Lentinus edodes*).

Substrát je uzavřen v plastovém kontejneru s filtrem. Jsou-li již vidět na substrátu vyvíjející se plodničky – obr.1, kontejner odstraňte. Houbičky nejlépe rostou v teplotních podmínkách 15°C až 20°C, vlhkost vzduchu 75 % a v světelném režimu (den – noc) přírodním či umělém, NE přímé sluneční záření.

V suchém prostředí lze podmínek dosáhnout zapíchnutím čistých špejlí do substrátu, přes které volně překryjete materiál, jako je běžně používaná PVC taška v obchodech – obr.2. Houbičky se ze substrátu ořezávají. Přílišná vlhkost při plození způsobuje růst zelených plísní.

Po sklizení hub, substrát očistíme od zbytků plodnic a necháme odpočívat.

V závislosti na vydatnosti první vlny poroste vlna další. Je-li substrát po první vlně příliš vyschlý, je možno celý blok ponořit do studené vody cca na 12 hod a po oschnutí uložit na místo, kde plodil.

Ve fázi odpočinku se mohou na bloku objevit povrchové nákazy, které odstraníme osprechováním. Čím delší je doba odpočinku, tím bohatší bývá následující sklizňová vlna. Poté substrát můžeme zkompostovat.

