



ATLAS HUB 02. 12. 2011

Hlíva plicní /*Pleurotus pulmonarius*/

Klobouk je 5 - 12 cm široký, sklenutý, často vějířovitý, na povrchu k okraji rýhovaný a někdy roztrhaný, v mládí bělavý, téměř s magnoliovým odstínem...

☒ ■ Hlíva plicní - vzhled

Klobouk je 5 - 12 cm široký, sklenutý, často vějířovitý, na povrchu k okraji rýhovaný a někdy roztrhaný, v mládí bělavý, téměř s magnoliovým odstínem, ve stáří dosti tmavě hnědavý.

Třeň je 5 - 8 cm dlouhý, více klobouků může vyrůst jako květ z jednoho třeně. Lupeny jsou velmi vysoké, bílé, ve stáří žlutnoucí až světle žlutohnědavé, sbíhající na třeň.

Dužnina je bílá a má trochu moučnou vůni.

■ Hlíva plicní - výskyt

Hlíva plicní roste od května do listopadu (prosince) v listnatých a smíšených lesích, ale i v parcích a zahradách na odumřelých listnáčích (buky, lípy, třešně, osiky, jeřáby, vrby...). **Hlíva plicní** je sestrou **hlívy ústřičné** a dlouhou dobu byla mykology za hlívu ústřičnou považována. Od hlívy ústřičné se však odlišuje několika znaky. **Hlíva plicní** roste ve stejnou dobu a na stejných místech jako **hlíva ústřičná** a je dosti rozšířená. Měli byste dobře prohlédnout stromy, abyste ji nepřehlédli. Hlívy jsou oblíbené hlavně proto, že rostou i v zimě a jejich plodnice jsou velké a masité.

■ Hlíva plicní - vliv na zdraví

Hlíva plicní stejně jako ostatní druhy hub obsahuje mnoho vitamínů, minerálů a stopových prvků, nejcennější jsou však látky zvané **glukany**. Mají na lidské zdraví více než příznivé účinky. Podporují imunitní systém, přímo zvyšují tvorbu protilátek proti patogenním bakteriím virům i plísním. Vedle třapatky nachové, echinacey, jde opravdu o nejvýznamnější imunostimulátor, který lze navíc užívat bez obav dlouhodoběji.

■ Hlíva plicní - možnosti využití

Z kulinářského hlediska je **hlíva plicní** všestranně využitelná. Při opatrném sbírání stačí jen otřít klobouky. Větší část třeňů, zvláště část přirůstající ke dřevu, uřízneme a zahodíme. Má příjemnou vůni, takže obohatí jídla ze směsi jiných hub. Je zaměnitelná za hlívu dubovou, která má ovšem plstnatý klobouk a vyskytuje se zejména na smrcích. Podobná je také **hlíva ústřičná**, která roste od podzimu do jara a je šedá až hnědá. Hlívy dubová i ústřičná jsou houby jedlé.

■ Hlíva plicní - recept

Jablková hlíva

200 g hlívy plicní
brusinky
1/2 cibule
1/2 jablka
oregano
mořská sůl
pepř
lžice smetany
olivový olej

Očištěnou hlívu plicní pokrájíme na kousky, cibuli na jemno. Na pánvi potřené olivovým olejem zpěníme cibuli, vložíme houby, podusíme a opečeme dohněda. Přidáme sůl a pepř. Podusíme jablka pokrájená na tenké plátky s oreganem a poté promícháme s houbami. Na talíři přelijeme smetanou a zdobíme brusinkami.