



ATLAS HUB 01. 03. 2012

Korálovec ježatý /*Hericium erinaceus*/

Klobouk korálovce ježatého je v mládí bílý až nažloutlý - ve stáří až nahnědlý, na vrchní straně místy pokrytý krátkými rezavohnědými šupinami a...

■ Korálovec ježatý - vzhled

Klobouk korálovce ježatého je v mládí bílý až nažloutlý - ve stáří až nahnědlý, na vrchní straně místy pokrytý krátkými rezavohnědými šupinami a ostny, zespodu ověnčen četnými až 6 cm dlouhými ostny.

Třeň je velmi krátký, častěji zcela chybí.

Dužnina je masitá, pružná, má nasládlou chuť a houbovou vůni.

■ Korálovec ježatý - výskyt

Korálovec ježatý roste vzácně paraziticky na kmenech dubů a buků. Tato **houba** je uvedena v Červeném seznamu jako zranitelný druh. Roste od srpna do prosince.

■ Korálovec ježatý - vliv na zdraví

Korálovec ježatý má vysoký obsah bílkovin v sušině, draslíku, fosforu a nízký obsah sodíku. Obsahuje všechny aminokyseliny důležité pro lidské zdraví, dále polysacharidy a polypeptidy. Dále obsahuje draslík, zinek, železo, germanium, selen, fosfor, avšak jen malé množství sodíku. Je doporučován na posílení nervového systému, optimalizaci hladin cholesterolu, pozitivní ovlivnění funkce žaludku, zažívacího a močového ústrojí, pomáhá při únavě a stresu. Pomáhá udržovat pružnost a průchodnost cév a srážlivost krve.

Zevně je **korálovec ježatý** doporučován pro jeho příznivý vliv na kožní onemocnění (ekzémy, alergie, akné atd.). Dále pozitivně působí při regeneraci tkání při omrzlinách a popáleninách, pomáhá zlepšovat stav kloubů při revmatismu, udržovat vitalitu a pružnost pokožky a zabráňovat vypadávání vlasů. Ve spojení s olejem z rakytníku výrazně posiluje regenerační schopnosti tkání těla.

■ Korálovec ježatý - možnosti využití

Korálovec ježatý je houba, která svým tvarem připomíná mořský korál. Jedná se o vzácnou jedlou houbu s plodnicí kulovitého či vejčitého tvaru. Paraziticky roste na poškozených kmenech buků a dubů. Díky svému charakteristickému tvaru se v angličtině se nazývá hřívou lva, v čínštině či němčině hlavou opice. Korálovec ježatý se tradičně podpůrně používá u celkové tělesné vyčerpanosti, při neurastenii a u zánětů. Byl také podáván na žaludeční a dvanácterníkové vředy, při zánětech žaludeční sliznice, rakovině žaludku, jícnu a tlustého střeva a při léčbě rakoviny děložního krčku.

■ Korálovec ježatý - recept

Extrakce horkou vodou

10 - 30 g sušených nakrájených plodnic

Houby zalijeme třema litry vody a přivedeme do varu. Snížíme teplotu a vaříme ještě 30 minut. Pijeme během dne jako teplý nebo studený čaj. Extrakt má hořkou chuť, kterou způsobují vylouhované účinné látky bohaté na polysacharidy. Doporučuje se kombinace s vitamínem C.