

Dobrá obranyschopnost a pevné zdraví díky jídlu? Vyzkoušejte recepty z hlívy ústříčné



Hlíva ústříčná je zázračná houba, která nejen dobře chutná, ale má také celou řadu blahodárných účinků na lidské zdraví. Zejména dobře působí na imunitní systém člověka, zároveň snižuje cholesterol a posiluje žíly. Naučte se využívat schopností hlívy ústříčné i vy, stačí zařadit tuto houbu do svého jídelníčku. Jak na to vám poradí naše recepty z hlívy ústříčné.

S recepty z hlívy ústříčné je posílení imunity snadné

Hlíva ústříčná je **dřevokazná houba s hladkým kloboukem** šedé či hnědé barvy a s bělavými lupeny. **Roste v trsech**, a to zejména na kmenech a pařezech listnatých stromů. Vyskytuje se po celém světě. Lze ji nejen sbírat, ale také **pěstovat, obvykle na dřevě nebo na slámě**. Hlíva obsahuje **bílkoviny, minerály a vitamíny**, ale také velké množství polysacharidů, které jsou zásadní pro podporu obranyschopnosti a odolnosti organismu. Největší vliv tedy díky nim má hlíva ústříčná

na posílení imunity. Příznivě ovlivňuje ale i funkci jater. Kromě toho je nízkokalorická hlíva ústříčná také **oblíbenou surovinou při redukčních dietách**.

Hlíva ústříčná díky obsaženým látkám:

- posiluje imunitní systém
- pomáhá předcházet infekčním chorobám
- pomáhá léčit kožní ekzémy a alergie
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- snižuje krevní tlak a napomáhá průchodnosti cév
- uvolňuje ztuhlé svaly, klouby a šlachy

Lék i prevence - hlíva ústříčná

Účinky hlívy ústříčné nejsou ničím neznámým či nově objeveným - **její schopnosti využívala už tradiční čínská medicína**. Z hlívy se připravovaly zejména **tinkture a masti**. Využívaly se k léčbě zánětlivých onemocnění, popálenin a ekzémů, ale také jako **preventivní přípravek zvyšující odolnost organismu** vůči virům a bakteriím. I dnes se hlíva ústříčná používá na posílení imunity organismu a je součástí alternativní medicíny.

[Podívejte se na náš návod, jak pěstovat hlívu ústříčnou doma.](#)



Hlíva ústříčná snižuje krevní tlak

Hlíva ústříčná najde své využití také v kuchyni. Dají se z ní připravit nejrůznější houbové pokrmy, ať už omáčky, polévky, karbanátky nebo součást masové směsi. Hlíva je nejen lahodným doplňkem mnohých jídel, čerstvá, sušená i **tepelně upravená si také zachovává své blahodárné účinky**. Pokud chcete posílit imunitu, snížit krevní tlak a hladinu cukru v krvi, nebo pokud vás trápí vysoký cholesterol - **recepty z hlívy ústříčné** by ve vaší domácí kuchařce neměly chybět.

Recepty z hlívy ústříčné 4x jinak



Hlívu můžete upravovat podobně jako jiné houby. **Můžete ji sušit, péct, smažit či vařit**. Velmi oblíbený je hlívový guláš nebo falešná dršťková polévka z hlívy.

Dršťková polévka z hlívy

Ať už patříte k milovníkům dršťkové polévky, nebo jejím odpůrcům, **tato zdravá varianta z hlívy vám určitě zachutná**.

Co budete potřebovat?

- hlívu
- vodu či vývar
- cibuli
- máslo
- hladkou mouku

- česnek
- sladkou papriku, majoránku, pepř a sůl

V hrnci dozlatova osmahněte cibulku na másle. Přidejte nakrájenou hlívu a zalijte vodou nebo vývarem. Osolte a vařte hlívu doměkka. Z másla a mouky si připravte světlou jíšku, vmíchejte do ní mletou sladkou papriku a poté trochu zředte vodou. Vše přidejte do polévky a povařte. Na závěr dochuťte pepřem, česnekem a majoránkou.

Rychlá hlíva s rýží

Hlívu ústřičnou můžete přidat také do svých oblíbených pokrmů. Na chuti nic neztratí, spíše získají, a navíc budou blahodárným jídlem pro vaše zdraví. Vyzkoušejte třeba hlívané rizoto.

Co budete potřebovat?

- hlívu
- rýži
- papriku nebo jinou zeleninu
- cibuli
- olej
- sůl

Na oleji zpěníte cibulku a přidejte nakrájenou papriku či jinou zeleninu dle chuti. Chvilí poduste, poté přidejte nakrájenou hlívu. Vše osolte a dál duste do změknutí. Předem uvařenou rýži vmíchejte do hlívané směsi.

Hlíva ústřičná jako řízek

Nedáte dopustit na klasický vepřový nebo kuřecí řízek? A co takhle zkusit místo masa obalit a usmažit hlívu. Pro váš jazýček, a hlavně **pro imunitní systém to bude příjemná změna**. Využijte náš **recept z hlívy ústřičné**.

Co budete potřebovat?

- hlívu
- česnek
- hladkou mouku
- vejce
- strouhanku
- olej nebo sádlo

Klobouky hlívy ústřičné operte a osušte, poté je potřete rozmačkaným česnekem, obalte v mouce, vajíčku a strouhance. Na oleji či sádle houby usmažte – nejprve smažte klobouk hlívy obrácený lupeny nahoru, poté houbu obraťte. Podávejte s bramborami nebo bramborovou kaší.

Maso na hlívě ústřičné

A pokud na maso nedáte dopustit a nechcete jej měnit za hlívu, tuto zdravou houbu do jídla alespoň přidejte. **Ochutnejte třeba dušené hovězí nebo vepřové maso na hlívách**.

Co budete potřebovat?

- hovězí či vepřové plátky
- hlívu
- cibuli
- vývar
- olej či sádlo
- pepř a sůl

Plátky masa naklepejte, osolte a opečte na oleji nebo sádle. Poté osmahněte cibulku a přidejte k ní nakrájenou hlívu, kterou poduste. Do směsi přidejte maso a opékejte. Zalijte vývarem a nechte podusit maso do změknutí, celé dle chuti osolte a opepřete. Podávejte s rýží nebo těstovinami.



Který z receptů vyzkoušíte? Je to jen na vás - hlívu můžete připravit na několik způsobů a využívat ji tak v kuchyni co nejčastěji. Vaše tělo a zdraví vám za to poděkuje.

Jak na imunitu - seriál

[Cibule a česnek na 10 způsobů](#)

[Jitrocel a šalvěj na nachlazení](#)

Recepty z hlívy ústřičné na imunitu

[Kysané zelí pro dobrou imunitu](#)

[Zázračné účinky aloe vera](#)