

# ZAGRODA

ZAGRODA Centrum Ogrodnicze

43-400 Cieszyn, Hallera 116A

zagroda.cieszyn.pl

## INSTRUKCJA UPRAWY NA ODWROCIE

### GRZYBNIA BOCZNIAKA W BALOTACH – opis właściwości

Bocznik jest źródłem wielu witamin i substancji mineralnych. Wartość odżywcza owocników jest porównywalna z warzywami. Jakość grzybów zależy od jakości substratu na którym rosną. Jest to niezwykle ważne – bocznik ma bowiem zdolność do wyciągania z substratu metali ciężkich i innych substancji szkodliwych i gromadzenia ich w sobie.

Ze 100 gramów świeżych grzybów otrzymuje się 10 gramów suszu, który zawiera: 2,5 g białek, ponad 5 g węglowodanów, 0,1 – 0,2 tłuszczów oraz

0,6-1,0 g substancji mineralnych a głównie potasu i fosforu. W 100 g świeżych owocników znajduje się 15% dziennej dawki witaminy C, 40% dziennej dawki witaminy B (niacyna, ryboflawina, tiamina) oraz 0,5 mg witaminy B<sub>12</sub>. Grzyb zawiera także dość dużo kwasu olejowego (40%), kwasu linolenowego (55%) oraz

**składniki obniżające poziom cholesterolu w krwi. Bocznik ma stosunkowo niską zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych (mniej niż 10%).** W tradycyjnej medycynie chińskiej i japońskiej boczniki są stosowane jako **środek przedłużający życie**. Wykorzystywano je do **wzmacniania ścian naczyń, zmniejszenia ciśnienia w gałkach ocznych, do leczenia objawów przemęczenia mięśni, ścięgien i stawów**. Naukowcy japońscy wykazali, że ekstrakt z bocznika zawierający aktywną substancję – pleuran może powodować **zmniejszanie guzów nowotworowych** (sarkoma S180, hepatom H22). Aktualnie badaniami właściwości antynowotworowych bocznika zajmują się naukowcy słowaccy. Między innymi Słowakom udało się w latach 90-tych wyizolować z bocznika beta-1,3D-glukan, który okazał się skuteczny we **wzmacnianiu odporności organizmu oraz jako substancja pożyteczna w zwalczaniu schorzeń nowotworowych**. U ludzi chorych na cukrzycę długotrwałe spożywanie boczników **obniża poziom cukru w krwi i reguluje także poziom cholesterolu**. W Czechach stosuje się wyciągi z boczników przy dietach mających na celu obniżenie poziomu cholesterolu. U pacjentów cierpiących na arteriosklerozę spożywanie boczników zmniejsza zmiany degeneratywne w naczyniach i przeciwdziała występowaniu łożysk arteriosklerotycznych co **zmniejsza ryzyko uszkodzenia naczyń wieńcowych i mięśnia sercowego**. W Czechach na skalę przemysłową produkuje się leki dietetyczne: **Hliveta Eritaden i Pleurotus 600**.

### Dawkowanie

Najłatwiej można wykorzystać właściwość boczników obniżania poziomu cholesterolu w krwi. Dzienna dawka wynosi 3-9 gramów proszku z ususzonych grzybów. Proszek można podawać w kapsułkach lub rozpuścić go w gorącej wodzie, w herbacie, wsypać do zupy itd. Jeżeli spożywa się grzyby świeże dzienną dawkę należy zwiększyć dziesięciokrotnie (30 do 90 g).

Boczniki mogą bez problemów spożywać diabetycy tym bardziej, że grzyby świeże czy też ekstrakty obniżają poziom cukru we krwi. W leczeniu arteriosklerozy dzienna dawka wynosi 6-12 gramów proszku lub 60 - 120 g świeżych grzybów. Dla ogólnego wzmocnienia systemu immunologicznego organizmu stosuje się przez okres 1 miesiąca 10 g grzyba w postaci suszonej lub 100 g świeżych owocników codziennie. Przy przeciążeniach mięśni, ścięgien i stawów bierze się większe dawki – 20g w postaci sproszkowanej lub 200g świeżych grzybów.

## NA ODWROCIE INSTRUKCJA UPRAWY

## ***INSTRUKCJA krok po kroku PRZECZYTAJ całą stronę !***

### **WAŻNE !**

Wyciągnij balot z pudła i delikatnie odwiń folię stretch, którą jest owinięty tak aby **NIE USZKODZIĆ** grubszej folii, w której znajduje się podłoże. Folia ta ma z każdego boku 8 otworów i z góry 2 otory przez które będą wyrastać grzyby. Oryginalna folia jest potrzebna żeby podłoże nie wysychało – dzięki niej nie podlewany wcale podłoża bo jest tam wystarczająco wilgoci aby wydało plon.

### **UPRAWA AMATORSKA w domu, piwnicy, szopce:**

- postaw kostkę pionowo na szarej taśmie klejącej którą folia jest sklejona
- chroń go przed bezpośrednim oddziaływaniem promieni słonecznych i wiatru
- zapewnij mu dostęp światła co najmniej 8 godzin na dobę (ale cień, nie bezpośrednie słońce)
- ustaw w pomieszczeniu (np. piwnica, budynek gospodarczy) o temperaturze 10-22°C
- **dbaj o odpowiednią wilgotność powietrza** - jeśli masz nawilżacz powietrza możesz ustawić go w pomieszczeniu aby utrzymywał wilgotność około 70-90% (zbyt suche powietrze w pomieszczeniu spowoduje, że grzyby podczas wyrastania będą obsychały na brzegach kapeluszy), **możesz też zraszać spryskiwaczem pomieszczenie raz dziennie**
- (dalsze instrukcje co zrobić po zbiorze poniżej)

### **UPRAWA AMATORSKA w ogrodzie**

Jeżeli masz działkę albo przydomowy ogródek, w okresie od wiosny do jesieni możesz przenieść swoją uprawę na zewnątrz (nawet zamrożone baloty w czasie zimy wiosną owocują dalej).

\*W pomieszczeniu o temperaturze nie niższej niż 10°C bocznika możesz uprawiać cały rok.

- postaw kostkę pionowo na szarej taśmie klejącej którą folia jest sklejona
- ustaw w zacienionym, osłoniętym miejscu, pod drzewem lub w altanie najlepiej od północnej strony.
- To wszystko - czekaj na pierwszy zbiór (dalsze instrukcje co zrobić po zbiorze poniżej)

**Bocznik owocuje rzutami przez okres 2-3 miesięcy; rzuty występują co 2-3 tygodnie, najbardziej obfity jest pierwszy rzut. Zużyty balot jest bardzo dobrym dodatkiem do kompostu (folię trzeba zdjąć). Można go również wymieszać z ziemią. Jeśli temperatura jest za niska albo za wysoka kostka wstrzymuje rozwój ale jak wrócą optymalne warunki znów zaczyna owocować :)**

### **KIEDY ZBIERAMY BOCZNIKI ?**

- boczniki najlepiej zbierać, gdy większość grzybów w kępie ma lekko podwinięty brzeg kapelusza (owocniki są jędrne i mają delikatny miąższ),
- zrywamy całe kępy, a nie pojedyncze grzyby
- zerwane kępy grzybów wraz z trzonami przechowujemy w lodówce; trzony odcinamy dopiero bezpośrednio przed przygotowaniem potrawy (grzyby przechowywane wraz z trzonami dłużej zachowują świeżość).

### **UWAGA**

**Po pierwszym zbiorze kostka stanie się lekka i sucha, aby umożliwić jej dalsze owocowanie należy nawilżyć balot. Można to zrobić na 2 sposoby:**

**- Zanurzyć cały balot na około 2 godziny w pojemniku z wodą a następnie wyciągnąć go i wylać nadmiar wody**

**- Odwrócić balot, odkleić szarą taśmę, odsłonić folię i wlać dużą ilość wody najlepiej robiąc delikatną dziurę w tym podłożu aby po prostu słoma nasiąkła solidnie w głąb kostki**

### **UWAGA**

**Podlewamy kostkę JEDEN raz po KAŻDYM zbiorze jak zerwiemy grzyby – zbyt duża ilość wody sprawi, że kostka zgnieje i spleśnieje.**