



Levja griva je prefinjena in vsestranska sestavina, ki zahteva subtilen pristop, da se ohranijo njene edinstvene lastnosti.

1. Lastnosti in užitnost

Tekstura: Sveža griva je trdna, a sočna. Njene značilne "resice" so krhke in ob toploti postanejo nežne in rahlo hrustljave. **Okus:** Okus je blag, a izrazit. Prevladujoč okus z opaznimi notami na mehkužce (škampi, jastog). **Aroma:** Sveža ima rahlo zemeljski, a prijeten vonj.

2. Ključno Navodilo: Nikoli Surova

Grive se ne uživa surove. V surovem stanju je lahko precej trda in ima lahko rahlo dražeč ali celo grenak okus (ki popolnoma izgine s toploto). Kuhanje, pečenje ali praženje je obvezno za razvoj njene polne aromatičnosti in mehke teksture.

3. Priprava Pred Kuhanjem

Čiščenje: Levja griva je goba, zato se ne pere pod vodo. Očistite jo s suhim krtačnim nožem ali mehko ščetko. Če je nujno, jo hitro splaknite pod tekočo vodo in temeljito posušite s papirnato krpo. **Rezanje:** Manjše glavice lahko pustite cele. Večje glavice razrežite na debelejšje rezinje (1-2 cm), da ohranite sočnost. Za "psevdomehkužce" jo lahko z rokami raztrgate na manjše, naravne kose, ki še bolj posnemajo teksturo škampov.

4. Priporočljive Tehnike Kuhanja in Temperatura

Griva ima visoko vsebnost vode, zato se izvrstno pripravi s tehnikami, ki omogočajo izhlapevanje vode in zlato rumenenje.

A. Ocvtije v Ponvi

(Najpogostejša metoda)

Postopek: Segrejte zadostno količino olja (npr. olivnega) v široki ponvi. Gobo postavite v ponvo in jo pecite na zmerni do visoki temperaturi.

Ključ do uspeha: Ne premešajte preveč! Glivo pustite, da se na eni strani lepo porjavi in dobijo zlato-rjavo barvo. To lahko traja 3-5 minut. Nato obrnite in ponovite. Solite šele proti koncu, da ne spustite preveč soka. **Temperatura:** Srednje-visoka.

B. Pečenje v Pečici

Postopek: Gobe namažite z oljem, soljo in poprom. Postavite na pekač.

Temperatura: 190-220°C.

Čas: Pečite 15-25 minut (odvisno od velikosti), dokler robovi ne postanejo zlato-rjavi in tekstura hrustljava.

C. Praženje na Žaru

Rezultat: Doda dimljeno aromo.

Postopek: Očiščene in na rezine narezane gobe namažite z oljem. Postavite na zmerno ogrevan žar.

Temperatura: Srednja. **Čas:** Pražite 4-6 minut na stran, dokler ni lepo zapečena in mehka.

5. Kulinarčne Uporabe v Gostinski Kuhinji

Kot "**Veganski Škampi**": pražite v ponvi z česnom, timijanom in malo paprike. Servirajte kot glavno jed ali dodatek k rižoti.

V **Rižotah in testeninah**: Dodajte na koncu kuhanja, da ohranijo teksturo. Izvrstno se poda z belim vinom, smetano in parmezanom.

Kot "**Slanina**" ali "**kebab meso**": Zelo tanke rezine, pečene na ponvi ali v pečici, postanejo zelo hrustljave in se lahko uporabijo kot sloj za solate ali v sendvičih.

Nadev ali Omaka: Zmečkana ali narezana griva je odlična osnova za nadev v palačinkah ali kot omaka za meso.

6. Shranjevanje

Sveža: Shranjujte v hladilniku v papirnati vrečki, ne v plastiki. Traja 7-10 dni. **Kuhana:** Kuhano grivo je najbolje zaužiti takoj. Preostalo lahko shranite v hladilniku do 3 dni in hitro ponovno segrejete na ponvi.

Obravnavajte jo kot prefinjeno sestavino, ki jo je treba rahlo začiniti in pravilno pripraviti, da razkrije svoj neponovljiv okus, ki bo navdušil goste.

Sharon in Aleš sva specialista za Levjo grivo, ki jo gojiva na mejnem prehodu z Italijo (Mednarodni prehod 8, Šempeter pri Gorici). Zagotavljava redno dobavo ob dogovorjenem dnevu. Sva vaš partner za svežo in sušeno levjo grivo.

Najino poslanstvo je, da želiva omogočiti širšemu krogu ljudi dostop do te zdrave in okusne gobe. Podprite nas pri najinem poslanstvu in omogočite gostom dostop do zdrave in okusne gobe preko vaših okusnih kulinarčnih mojstrov.

www.levja-griva.si

info@levja-griva.si

Sharon Auma
Owuodo

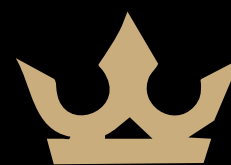


Aleš Pučnik



www.levja-griva.si

ZDRAVILNA IN GOURMET GOBA



LEVJA GRIVA



*Resasti bradovec
Heridium erinaceus*

ZDRAVILNA GOBA

4.000 LET IZKUŠENJ TRADICIONALNE
KITAJSKE MEDICINE, GOBA HOU TOU GU
UGODNO VPLIVA NA ZDRAVJE

LEVJA GRIVA

GOURMET GOBA

OKUSNA KOT JASTOG,
BOGATA Z BELJAKOVINAMI, MESNA TEKSTURA
ZDRAV IN EKSKLUZIVNI OBROK

Blagodejni učinki na živčevje, proti demenci in multipli sklerozi ter želodčnim težavam. *Hericium erinaceus* ali slovensko Levja griva je okusna jedilna in zdravilna goba značilnega izgleda.



*Resasti bradovec
Hericium erinaceus*

Redko se zgodi, da je zdravilna goba tudi izjemnega okusa in ima mesu podobno strukturo. Po svetu ljudje najraje uživajo Levjo grivo v jedeh, ki jih vidite na slikah. Zagotovo boste s kreiranjem obogatili načine priprave in ustvarili nove jedi.

V tradicionalni kitajski medicini je cenjena zaradi številnih zdravilnih učinkov, kar potrjujejo tudi sodobne raziskave, se posebej pa je Levja griva znana po blagodejnih učinkih na živčevje, zaradi česar gobo imenujejo tudi »naravno hranilo za nevrone«.

Levja griva varuje pred demenco oziroma nevrodegenerativnimi boleznimi, izboljšuje možganske funkcije ter deluje proti depresiji in tesnobi (anksioznosti). Poleg tega deluje protitumorno s spodbujanjem imunskega sistema in se uporablja za zdravljenje raka na želodcu in požiralniku ter gastritisa in razjed na želodcu ali danajsterniku. Goba ima še antioksidativne in protimikrobne lastnosti, znižuje krvni tlak in sladkor ter uravnava raven holesterola v krvi, s čimer preprečuje razvoj sladkorne bolezni ter bolezni srca in ožilja, ne povzroča pa neželenih stranskih učinkov (Powell, 2010; Khan in sod., 2013).

Hericium erinaceus je okusna in hranljiva goba, z malo maščobami (predvsem nenasičenimi maščobnimi kislinami) in relativno visoko vsebnostjo beljakovin. V primerjavi z drugimi jedilnimi gobami ima kvalitetnejšo aminokislinsko sestavo in najvišjo biološko vrednost, zato je odličen nadomestek mesa pri veganskem načinu prehranjevanja. Zaradi ugodnih prehranskih in zdravilnih lastnosti je resasti bradovec zelo primeren za vključitev v vsakodnevno prehrano s pripravo okusnih in zdravih obrokov (Powell, 2010).

Znanstveniki so v gobi *Hericium erinaceus* odkrili različne biološko aktivne učinkovine, od za gobe tipičnih in farmakološko bolj zanimivih β -glukanskih polisaharidov, ki krepijo imunski sistem in tako delujejo protitumorno, do ergosterola

(provitamina D₂) in fenolov z antioksidativnimi lastnostmi (Khan in sod., 2013).

Verjetno pa sta napomembnejši skupini učinkovin resastega bradovca hericenoni in erinacini, izolirani iz micelija oziroma trosnjakov glive. Ti nameč v osredjem živčevju spodbujajo sintezo kateholaminov in živčnega rastnega faktorja, ki je pomemben za rast, preživetje in podporo živčnih celic, ter na ta način *Hericium erinaceus* blagodejno deluje na živčevje (Ma in sod., 2010; Shimbo in sod., 2005).

Klinične raziskave na bolnikih z demenco, ki so uživali resastega bradovca, so pokazale izboljšanje njihovih kognitivnih sposobnosti (razumevanje, komunikacija, spomin itd.), povišano funkcionalno neodvisnost (hranjenje, oblačenje, hoja itd.) ter zmanjšanje depresije in tesnobe (Khan in sod., 2013).

Poleg tega je ekstrakt gobe v raziskavah izvedenih na živčnih celicah kazal povečan proces mielinizacije oziroma tvorbe mielinske ovojnice, ki pri multipli sklerozi propada (Kolotushkina in sod., 2003), ter je spodbudil regeneracijo živcev po poškodbah (Wong in sod., 2012).

Hericium erinaceus je v kliničnih raziskavah kazal tudi protibakterijske učinke in pri številnih bolnikih odpravil okužbo z bakterijo MRSA (proti meticilinu odporni *Staphylococcus aureus*) ter pri 89,5% bolnikov, okuženih s *Helicobacter pylori*, zavr bakterijo ter na ta način zdravlil gastritis in razjede na želodcu (Powell, 2010; Donatini, 2014).



LEVJI
STEAK
24 UR
MARINIRAN



LEVJI
STEAK



TESTENINE
Z LEVJIMI
KOŠČKI

Ljudje imajo radi atraktivne, ekskluzivne jedi, ki so okusne, zdrave in z zanimivimi imeni levji, levja ...



LEVJA
NABODALA



LEVJA
PEČENKA



LEVJI
RAKOV
KOLAČ

1kg sveže Levje grive je volumen 10-15 litrov za cca 4-8 obrokov (odvisno od jedi) omogoča veliko dodano vrednost tudi za gostinca.

