

Kam až jdou stopy	5
Kdy a kde se začaly houby pěstovat?	5
Jaké druhy	6
Pěstování hub v České republice	7
Proč pěstovat houby podomácku?	8
Co jsou hlívy?	9
Jak to hlíva dělá? – čili životní cyklus a výživa hlívy	16
Dřevo – substrát pro výživu hub	18
Dřevo – jeho struktura a rozklad houbami	20
Hlívy v biotechnologiích	21
Výživná hodnota hub	23
Významné látky v houbách	26
Významné látky v hlívách	27
Konkurenční vztahy hlív a mikroorganismů v tlejícím dřevě a v pěstebním substrátu	27
Preventivní a léčivé účinky hlívy ústříčné	28
Hlíva a cholesterol!	28
Hlíva a ateroskleróza!	30
Hlíva, alkohol a játra!	31
Hlíva a rakovina!	31
Hlíva a cukrovka?	33
Hlíva a nadváha?	33
Hlíva a virus HIV?	33
Shrnutí poznatků o léčivých účincích hlívy	33
Historie pěstování hlív	35
Pěstované druhy hlív	39
Pěstování hlívy	40
Pěstování hlívy ústříčné na dřevě	41
Pěstování hlívy na slámě	44
30 receptů jídel s hlívou ústříčnou (napsal Miroslav Mayer)	47
Další čtení a použitá literatura	60