

Houbaření je moje vášně!



BŘEZEN-DUBEN 2018

CENA 69,90 Kč

Houby & houbaři

Cena 69,90 Kč, na Slovensku 3,99 €



**Vošouch, svítek
i bochníček**

Vyzkoušejte
starodávna
jídla z hub



KONZERVOVÁNÍ

*Jak správně sušit
a zavařovat*

Speciál

NEJLEPŠÍ RECEPTY

Výtečné houby do hrnce,
na páněv i do koláče



**Houby
a alkohol**

Pozor na kombinaci



**Zkuste je
za syrova!**

Pochoutky bez vaření



**Naše
tržní houby**

Sbírejte a prodávejte



Legenda v novém!

55. ročník

100+1

ZAHRANIČNÍ ZAJÍMAVOST

4/2018

KRIZE

Kapské město je na suchu!

PŘÍRODA

Zvířata v roli komiků

Ledová cesta do Arktidy

REPORTÁŽ

The Washington Post

Oteplování otevírá trasu dříve vyhrazenou ledoborcům – a zároveň ji ohrožuje

HISTORIE

Zrození krvavé inkvizice

Jak se církevní soudy dokázaly vyhnout papežské moci?

Právě
v prodeji!

Dobrou chuť!

Houbaření lidé většinou milují i proto, že rádi jedí houby. Neplatí to bez výjimky, ale určitě lze tvrdit, že čeští houbaři patří zároveň mezi nejzkušenější kuchaře – alespoň pokud jde o kuchyňskou úpravu lesních hub. V houbařských rodinách se zcela samozřejmě praktikuje sušení či zavařování hub. A ostřílení praktici pak často s pobavením a potěšením

sledují, jakou vzácností bývá pro „nehoubaře“ darovaná sklenice zavařených či usušených hřibů.

Nebojme se říct, že umět zpracovat houby, uvařit z nich dobré jídlo, naložit je do skvělého nálevu a usušit je tak, aby provoněly kuchyň ve skvě-

lých polévkách či omáčkách i mimo sezónu, to vše jsou velmi cenné dovednosti, kterými nevládne každý. Umí to však většina českých houbařů, a také proto jsou tak trochu světovým unikátem.

Existuje však i dost velký počet lidí, kteří mají houbová jídla rádi, ale o houbaření toho moc nevědí a ve strachu z otravy se sbírání lesních hub raději vyhýbají. Tihle potenciální houbaři mají několik možností. Mohou se zmíněným dovednostem naučit, a to třeba i s pomocí našeho časopisu, který nabízí nejen spoustu naučných článků a praktických rad, ale také tipy na knihy, atlasy, přednášky, houbařské poradny či na výstavy hub, nebo mohou zkusit kuchtit z průmyslově pěstovaných

žampionů či hlív nebo z lesních hub prodávaných v sezóně na trzích. Tam je smí nabízet jen proškolení prodejci s certifikátem, kteří jsou povinni houby správně určit a popsat. Pro laika je to jedna z cest, jak se naučit některé houby bezpečně poznat.

Ať už tedy nasbíráte, nebo nakoupíte, pusťte se směle do vaření! Vyzkoušejte některé z mnoha receptů v tomto speciálním vydání nebo se s námi podělte o ty vaše.

Spoustu skvělých zážitků při ochutnávání houbových jídel i šťastnou ruku při kuchyňských experimentech přeje za celou redakci
Richard Guryča



FOTO na titulu i straně: Shutterstock

FOTO: Shutterstock

► Používání hub v kuchyni není nijak složité ani pro kuchaře s nevelkými zkušenostmi. Houby jsou většinou chuťově poměrně nevýrazné, o to víc je lze kombinovat s nejrůznějšími vhodnými ingrediencemi



Houby a houbaři – březen–duben 2018

vychází 16. 2. 2018

(E-mailové adresy zaměstnanců vydavatelství jsou tvořeny podle vzoru příjmení@epublishing.cz)

Šéfredaktor Richard Guryča

Redakce a stálí spolupracovníci
Hana Raiskubová, Michal Mikšík,
Katerina Sedláková Drosčinová

Jazyková korektorka
Hana Roubalová

Grafická úprava Petr Tláskal

Produkce, výroba Ivan Pospíšil

Adresa redakce
Extra Publishing, s. r. o.
Bubeníčková 9, 615 00 Brno
Tel.: 546 606 008, fax: 549 210 724

Ředitelka inzerce Anna Mařáková

Inzerce a marketing
Anna Mařáková, Iva Procházková,
Jana Ambrozková

Extra Publishing Praha
Anděl Park Smíchov
Karla Engliše 3201/6, 150 00 Praha 5

Extra Publishing Brno
Bubeníčková 9, 615 00 Brno
Tel.: 546 606 008, fax: 549 210 724

Předplatné v ČR
na adrese redakce:
Extra Publishing, s. r. o.,
předplatné časopisů,
Bubeníčková 9, 615 00 Brno,
telefon: 545 211 880 (prac. dny po–čt 8–16 hod.)
web: www.epublishing.cz
e-mail: predplatne@epublishing.cz

Reklama na e-mail:
reklamace@epublishing.cz

Vedoucí distribuce Marcela Rešková

Předplatné v SR
písemně: Mediaprint-Kapa
Pressegrosso, a. s., oddelenie inej formy predaja,
Vajnorská 137,
P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava 3
tel.: 02/498 935 66, 02/498 935 63,
0800 188 826 FREE
fax: 02/322 222 56
web: www.mediakapa.sk
e-mail: objednavky@ipredplatne.sk

Pokud to není výslovně uvedeno, akční nabídky, dárky apod. se nevztahují na prodej předplatného na Slovensku, který zajišťuje společnost Mediaprint-Kapa Pressegrosso.

Distribuce
V České republice Mediaprint & Kapa
Pressegrosso, spol. s r. o., na Slovensku
Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a. s., a soukromí
distributoři

Tisk Neografia, a. s., Martin, SK

Vychází v Brně,
ISSN 2570-6225, MK ČR E 20427

Autorská práva ke zveřejněným materiálům vykonává vydavatel Extra Publishing, s. r. o. Jakékoliv užití části nebo celku, zejména přetisk a šíření jakýmkoliv způsobem, včetně elektronického, je bez předchozího souhlasu vydavatele zakázáno.

Extra
publishing

Vydavatel
Extra Publishing, s. r. o.
Bubeníčková 9, 615 00 Brno
IČ 27 68 92 47, DIČ CZ 27 68 92 47

Produktový ředitel Petr Broža
Obchodní ředitel Pavel Pospíšil
Finanční ředitel Ivan Pospíšil

Houby & houbaři

36 Hřib dubový není jen jednou z nejkrásnějších hub, na které můžete v českých lesích narazit. Je také houbou mimořádně chutnou a vhodnou k nejrůznějším kuchyňským úpravám

- | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5 Únor v lese
Rosolovka, ucho Jidášovo i penízovka</p> <p>8 Nevěřte mýtům, vařte bez pověr
Vyhnete se „radám“, které mohou ohrozit váš život</p> <p>10 Hubník, sejkory i vošouch
Vyzkoušejte houbové recepty našich předků</p> <p>14 Ze Šanghaje za křemenáči
Šéfkuchař François Thuille miluje šumavské houby</p> <p>17 Z historického atlasu
Hlívy ve starých ilustracích</p> <p>18 Základem je dobrý nálev
Zavařování je skvělý způsob konzervace hub</p> <p>20 Jak správně sušit houby
Dobré výsledky při sušení přinese trouba i sušička</p> <p>22 Aby vydržely chutné a voňavé
V jakých nádobách nejlépe uchovat sušené či naložené houby</p> | <p>24 Polévková hitparáda
Nejlepší polévky z čerstvých i ze sušených hub</p> <p>26 Žampionové variace
Nejdostupnější houba skýtá v kuchyni nepřeborné možnosti</p> <p>28 Kouzlo slaných moučníků
Nebojte se hříbků či lišek v závinech a koláčích</p> <p>30 Pořádný hrnec
Guláše, omáčky či ragú z lesních hub</p> <p>32 Letní mix
Vyzkoušejte houby na grilu i svěží saláty</p> <p>34 Houby, které vám zkazí jídlo
Pozor na hořčák i na palčivé holubinky</p> <p>36 Atlas hub
Nejchutnější houby českých lesů</p> <p>43 Houbové speciality
Objevte lanýžový olej či houbový sýr</p> | <p>44 Podle vůně a chuti
Poznávání holubinek je dobrodružství</p> <p>46 Co milují čtenáři
Inspirujte se recepty zkušených houbařů</p> <p>48 Vyzkoušejte je za syrova
Pochutnejte si na houbách bez tepelné úpravy</p> <p>50 Jak chutnají „úředně povolené“ houby
Seznam a hodnocení českých tržních hub</p> <p>54 Nezapijte hnojník vínem
Některé houby se s alkoholem nesnášejí</p> <p>56 Knihy o vaření z hub
Přehled nejlepších českých houbových kuchařek</p> <p>58 Gastronomické rarity
Dorůstající kotrč i víno z ucha Jidášova</p> <p>60 Fotografujte houby!
Fotografické úlovky našich čtenářů</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Únor v lese:

Rosolovka do salátů, ucho Jidášovo do „číny“, penízovka na bochánky

V předjaří se houbaři především těší na začátek sezóny. Pokud se však už v tomto období vydáte do lesa, můžete v něm najít několik jedlých, a navíc velmi chutných a v kuchyni všestranně využitelných druhů hub

🍄 PŘIPRAVILA HANA RAISKUBOVÁ

Jednou z nejznámějších zimních a předjarních hub je penízovka sametonohá. Jedná se o tzv. kodexovou houbu, lze ji tedy koupit i na trhu. Podle mykologa Václava Koplíka pomáhá výstižný název penízovky sametonohé předejít možné nebezpečné záměně. „Platí ono latinské nomen omen, protože spodní část třeně je jakoby porostlá sametem s chloupky. Právě tím se liší od jedovaté třepenitky svazčité, která

také moc nečeká na teplé počasí. Takže za příhodných podmínek ji můžeme v lese nalézt už od počátku roku,“ vysvětluje Václav Koplík.

Sníží cukr i cholesterol

Penízovku, známou i pod lidovým názvem „vánoční houba“, lze sbírat při oblevách po celou zimu až do počátku března. Zkušené houbaři si pro ni chodí do blízkosti potoků, řek a rybníků. Často

🍄 Pokud se naučíte poznávat a sbírat penízovku sametonohou, můžete vařit z čerstvých lesních hub i v zimě

totiž roste na vrbách a jívách, ale můžete ji najít i na jilmech, ořešácích a dalších listnatých stromech. „Dlouhou dobu byla penízovka sametonohá tak trochu diskriminována kvůli svému slizkému kloboučku. V poslední době se s ní ale můžeme setkat také na trzích. Je ovšem potřeba vědět, že její



třeň je příliš tuhý a ke konzumaci se vůbec nedoporučuje," upozorňuje znalec hub.

Klobouk penízovky sametonohé **nevyniká velikostí, zato četností** – houba totiž roste obyčejně v trsech. „*Díky své nízké kalorické hodnotě je penízovka vhodná k redukční dietě, má ovšem i léčebné*

➤ **Nejedlý, ale překrásný ohnivec může obohatit váš zážitek z předjarní procházky lesem**

➤ **Specifická konzistence dělá z ucha Jidášova originální součást řady pokrmů**

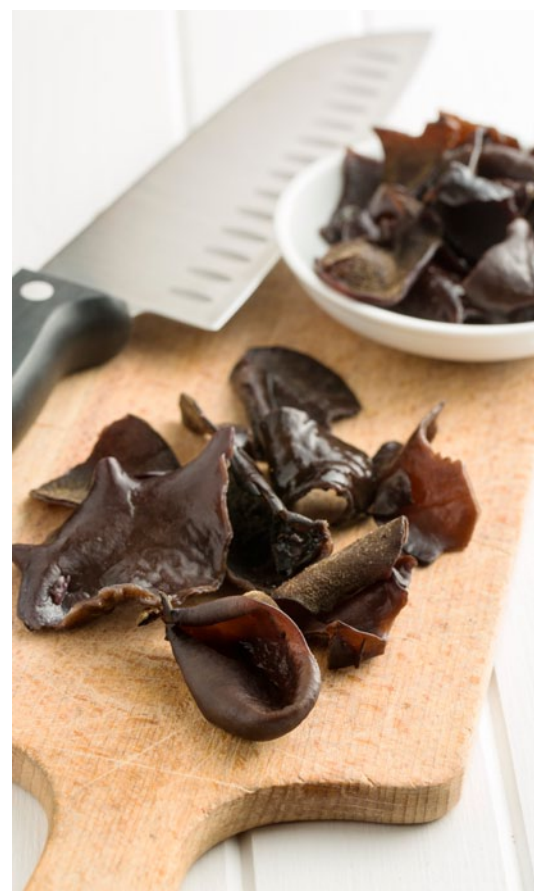
➤ **Zkušené houbaři hledají penízovku sametonohou v blízkosti potoků, řek a rybníků**


účinky. Obsahuje totiž mimo jiné látky snižující hladinu cukru v krvi a špatný cholesterol. Proto ji s oblibou vyhledávají nemocní, kteří se chtějí léčit také alternativně,“ připomíná Václav Koplík.

Ohnivec i rosolovka

Penízovka ale rozhodně není jedinou chutnou únorovou houbou, kterou lze využít v gastronomii. Pozorného houbaře na sklonku zimy jistě zaujmou **šarlatově zbarvené kalíšky vyrůstající z tlejících zbytků větviček akátů,**

vrb, lípy a dalších listnáčů. Jedná se o rod ohnivec. Existuje ohnivec jurský, ohnivec rakouský a ohnivec šarlatový. V některých dřívějších houbařských atlasech se uvádí, že ve středomořských státech, jako je Itálie či Francie, jej používají k přípravě pokrmů. „*Dostal se mi do rukou atlas ve francouzštině a tam je u ohnivce, což je rod Sarcoscypha, symbol tří příborů, stejně jako u Truffe noire, tedy lanýže černého. Takže francouzští labužníci si ohnivce považují až tak vysoko, že jej v kuchyni kladou na stejnou úroveň*



 **Drobné plodnice pěstované penízovky sametonohé (enoki) bývají součástí proslulé japonské polévky s názvem rámen**

jako legendární a světově proslulé lanýže,“ říká mykolog. Dodává, že v našich končinách se kdysi považoval ohnivec za vzácnou až exotickou houbu. Ovšem s tím, jak v zimě a časně zjara chodí houbařit více lidí, už prý ohnivec svůj punc vzácnosti ztrácí.

Letošní zima byla podle Václava Koplíka poměrně bohatá na vodní srážky. To je důvod, proč se ve větší míře v chladných měsících objevuje nádherně zlatooranžová rosolovka mozkovitá, drobnější houba rosolové konzistence, kterou lze použít do různých salátů.

Agresivní pochoutka

Za pozornost stojí i hlíva ústříčná, která v našich zeměpisných šířkách roste pouze v chladnějším období. Sbírat ji můžete na spoustě listnáčů. Jedná se však o poměrně agresivního parazita, takže napadený strom je obvykle odsouzen k zániku. Proto **topoly, ořešáky královské a v mimořádných případech i jehličnany dlouho nepřezijí**, zatímco hlíva na nich vegetuje až do spotřebování živin.




„Pokud si dobře vzpomínám, obvykle první neděli po zabijačce jsme mívali k obědu buď přírodní řízky jako minutku, nebo klasické řízky. Díky týdennímu naložení v česnekovém a solném nálevu měly neopakovatelnou chuť. Podobně si můžeme připravit i hlívu ústříčnou. Kloboučky očistíme, tuhé části nožek odkrojíme a použijeme například na vývar. Utřeme si česnek se solí podle chuti a tuto směs vetřeme do lupenů hlívy. Pak už je

to klasický trojbal. Mouka, rozšlehané vajíčko s trochou piva, strouhanka a osmažení na tom, co nám chutná. Podáváme s čerstvým chlebem, vařenými bramborami nebo zeleninovým salátem či nakládanou okurkou,“ přidává oblíbený recept mykolog Koplík.

Ucho Jidášovo či krocání ocas

Na mnoha zpustlých místech, která porůstá bez černý, se můžeme setkat s dvojníkem exotické rosolovky stříbrné, na jejíž zvláštní konzistenci lze narazit zejména v čínských pokrmech. Je jím **bolcovitka bezová, známá jako ucho Jidášovo**. Roste celý rok a nelekne se ani zimních oblev. Pokud je sucho, umí se smrsknout tak, že téměř není vidět. A rovněž obohatí celou řadu kuchyňských receptů.

Za malý léčivý poklad se považuje outkovka pestrá, známá

i pod názvem krocání ocas. Používá se sušená a rozdrcená jako prášek nebo se z ní připravují výluhy či čaje. „Také tato houba rostoucí na silnějších větvích, pařezech či zbytcích listnáčů nejen zkrášluje zimní přírodu, ale je navíc i velmi prospěšná. Používá se totiž jako podpůrný prostředek při léčbě nádorových onemocnění,“ uzavírá mykolog. 

Recept


HOUBOVÉ BOCHÁNKY Z PENÍZOVKY

Oblíbený recept Václava Koplíka využívá penízovku pro přípravu jedné z mnoha variant smažených placek, bochánků či karbanátků ze směsi, v níž převažují nakrájené plodnice hub. Nebojte se experimentovat i s jinými druhy hub.

INGREDIENCE

talíř penízovky sametonohé, lžíce másla, cibule, kysaná smetana, dvě vejce, housky, mléko, pepř

POSTUP

 Plný talíř kloboučků penízovky sametonohé spařte horkou vodou. Vodu slijte a houby nakrájejte na drobné kousky. V rendlíku na kousku másla nechejte zesklivatět cibulku. Do ní vložte nasekané kloboučky a nechejte je chvíli dusit. Poté přidejte v mléce



namočenou housku, pepř, trochu soli a dvě lžíce kysané smetany. Do směsi zamíchejte dva žloutky a nechte vše půl hodiny stát. Směs po lžících přidejte do nastrohané housky, utvořte malé bochánky a usmažte je na másle. Jako přílohu podávejte vařené brambory, čerstvý chléb nebo pečivo a zeleninový salát.



Nevěřte mýtům,

vařte bez pověr

Houby jsou opředeny spoustou mýtů od nepaměti. Všelijaké pověry, zaručená tvrzení a legendy se ostatně mezi houbaři tradují dodnes. Víra v některé z nich je přitom hazardování se životem

 **PŘIPRAVIL** STANISLAV MILÁČEK

Lidé se často domnívají, že jedovaté houby nejsou červivé ani ožirané slimáky. Ale pozor: jedna z nejzákeřnějších a nejedovatějších hub, **muchomůrka zelená, je pro hmyz, červy a slimáky zcela neškodná.** Dokonce by se dalo říct, že ji tito z houbařského hlediska nevtání škůdci vyhledávají jako delikatesu.

Velmi nebezpečná jsou také stále tradovaná tvrzení, že dlouhé vaření či jiná tepelná úprava jed v houbě zlikviduje. Všechny smrtelně jedovaté houby totiž

obsahují toxiny, které jsou i po dlouhé tepelné přípravě prakticky nezničitelné.

Nevěřte ani oblíbenému mýtu, že **při styku se stříbrem či cibulí jedovaté houby zčernají.** Většina hub bez ohledu na to, zda jsou jedlé, či jedovaté, zčerná při sušení. Některé pak **při rozkrojení modrají až do velmi tmavého odstínu,** ale nelze z toho jakkoli odvozovat jejich jedlost, či jedovatost.

Ani nezkoušejte zjišťovat, zda jsou jedovaté houby po ochutnání skutečně hořké. Ať už totiž chutnají jakkoli, jsou

především toxické a snažit se je identifikovat ochutnáváním za syrova opravdu není moudré rozhodnutí. Navíc podle mnoha zaznamenaných výpovědí, které získali lékaři od lidí postižených otravou hub, **jsou chutově vynikající právě muchomůrky, zejména zelená** nebo muchomůrka jízlivá. Houba, která vás může zabít, tedy svojí chutí nijak nevaruje.

Rychle do nemocnice

Traduje se také „moudro“, podle nějž není jedovaté to, co roste na dřevě nebo paře-

FOTO: Shutterstock

☞ **Smrtně jedovaté houby výraznými barvami nijak nevarují; nejbarevnější je méně nebezpečná muchomůrka červená**

zech. Ovšem například smrtně **jedovatá čepičatka jehličnanová se velmi podobá výtečné jedlé houbě opěnce měnlivé** a obě rostou právě na jehličnatých nebo velmi vzácně i na listnatých pařezech.

Někteří houbaři pak věří, že jedovaté houby jsou většinou pestře zbarvené. Z jedovatých či nejedlých hub je asi nejpestřejší muchomůrka červená, kterou zná každé malé dítě. Ale právě ty nejzákeřnější houby, jako třeba již zmíněná

☞ **Zapařením, nevhodným skladováním nebo nedostatečnou tepelnou úpravou se mohou stát nebezpečnými i kvalitní jedlé houby**

muchomůrka zelená a muchomůrka jízlivá, mají nenápadné světlé zbarvení.

Když se vám po skvělé houbové polévce či smaženici udělá nevolno, opravdu není namístě tvrzení, že stačí vyvolat zvracení. **Při podezření na otravu bez váhání vyhledejte lékařskou pomoc**, nejlépe i se vzorkem hub, které potíže vyvolaly, případně i se vzorkem obsahu žaludku, ať to zní jakkoli nepříjemně.

Nebezpečí mnoha smrtně jedovatých hub tkví také v tom, že se **příznaky otravy objeví až po několika týdnech**, kdy už může dojít k úplnému selhání ledvin a jater a často nevyhnutelnému úmrtí. Včasně rozpoznání původce otravy je tedy základem léčby, která může nepříznivou prognózu zvrátit.

Žádné mléko ani alkohol

Velmi často slyšíme, že při podezření otravou hub se má postiženému podat sklenice mléka. Mléko sice příznaky otravy na chvíli utlumí, ale v organismu se srazí a tím neblaze působí na dehydrovaný organismus. **Zdraví nebezpečné je rovněž léčit nevolnost po houbách „stampří“ slivovice** nebo jiného alkoholu. I některé

☞ **Houby s cibulí představují skvělou kombinaci, ale jedovatého vetřelce ve smaženici cibule rozhodně neodhalí**

jedlé houby se s alkoholem nesnáší, účinek toxinů navíc může alkohol ještě zvýšit.

Vždy je nutné podat čistou vodu, po vyzvracení pak další dávku vody s živočišným uhlím. Klidně **do vody rozdrťte až celé plato**, tedy 10 tabletek. Živočišné uhlí totiž dokáže vázat zdraví škodlivé látky. Pro vyvolání zvracení podávejte teplou osolenou vodu.

Mrazit, či nemrazit

Houby přešlé mrazem jsou nejedlé. Pozor – tohle mýtus a pověra není! Nedá se říci, že by byly smrtně jedovaté, ale **mohou způsobit průjmy, zvracení** či žaludeční potíže. Týká se to především

sami namrazíte a **po rozmrazení je hned tepelně upravíte**, nemůže v nich dojít k hnilobným procesům a ke vzniku toxinů. V lese poznáte houby přešlé mrazem nejčastěji tak, že se rozpadají, jsou vodnaté, mění se jejich barva i vůně. Někdy to lze poznat až po jejich rozkrojení. V každém případě s takovým nebezpečím počítejte, pokud sbíráte houby v období, když už mrazíky přicházejí nebo ještě doznívají.

Jak přežít houbaření

Chcete-li se nebezpečí nevolností či otrav spolehlivě vyhnout, neříďte se podezřelými „babskými“ radami, ale zdravým rozumem a ověřenými pravidly. Sbírejte jen houby, které opravdu dobře znáte. Odnášejte z lesa **jen zdravé plodnice, ne přemrzlé či přestárlé**, ve kterých začaly hnilobné a zdraví nebezpečné procesy. Nesbírejte však ani plodnice příliš mladé, u kterých nejde bezpečně poznat podle charakteristických znaků, o jakou houbu jde.

I když je ochutnávání syrových hub „majstrštykem“ zkušených houbařů a jedním ze způsobů, jak rozlišit třeba jedlé, či nejedlé holubinky, nepouštějte se do něj bez jistoty, že víte, co děláte. Ideální je učit se od houbařů s léty praxe, velmi riskantní je v tomto případě naopak metoda pokus – omyl. Raději tedy nenapodobujte slavného mykologa **Františka Smotlachu, který ohromoval posluchače na svých přednáškách tím, že v malém množství bez následků konzumoval plodnice muchomůrky červené.** ☞




Hubník, sejkory i vošouch

**ZAPOMENUTÉ
RECEPTY**

Zajímá vás, jak kuchtili naši předkové z hub před sto i více lety? Představujeme několik receptů tak, jak jsme je převzali ze starých tisků. Vařit podle těchto často velmi stručných návodů je výzvou pro každého kuchaře s fantazií

 PŘIPRAVIL MICHAL MIKŠÍK


Výběr tradičních receptů z hub vám přinášíme pro inspiraci a radost z kuchyňského experimentování. Tak jako jiné kuchařské předpisy z dávné minulosti jsou totiž i houbové recepty často jen naznačené a nechávají na kuchaři, aby je doladil podle vlastní chuti a zkušenosti. Pokud se je rozhodnete vyzkoušet, můžete se o výsledek podělit s ostatními čtenáři na našem facebooku. 

Houbový svitek

INGREDIENCE

směs hub, vejce, mléko, citrónová kůra, petrželka, sůl, pepř, houska, sádlo nebo olej

POSTUP


 Čisté nakrájené houby různých druhů povaří se v troše vody neb uduší, načež se jemně rozsekají s několika vařenými vejci. Po přidání několika kousků v mléce rozmočené housky se vše citrónovou kůrou, pepřem a sekanou petrželí okoření, osolí, promíchá a na masném kastrolu upeče.

Bochniček houbový


INGREDIENCE

houby, máslo, cibule, houska, mléko, kysaná smetana, pepř, vejce

POSTUP

 Mísu rozkrájených hub (nejlépe hříbků) spaříme horkou vodou a slivše vodu, nadrobno rozsekáme. Do kuthánku (pekáče nebo kastrolu) dáme kousek másla a cibulku a přistavíme na oheň. Když cibulka zžhnedne, vložíme na ni houby. Přidáme ještě housku v mléce močenou, pepř, několik lžic kyselé smetany, několik žloutků, osolíme, zamícháme a chvíli dusíme. Na to po lžících kládeme těsto to na prkénko do nastrouhané housky, v ní obalíme, naděláme bochníčků a toto osmažíme na másle.



 Tradiční bylinkou doprovázející houby je nejen v historických receptech petržel

Ruské karbanátky

INGREDIENCE

čerstvé nebo sušené houby, smetana, máslo, vejce, sarděle, cibule, pepř, muškátový oříšek, housky

POSTUP

1 Kilogram drobně nakrájených, svěžích nebo 250 g sušených, a ovšem dříve namočených hub jemně se useká, smíchá se čtvrt litrem sladké smetany, 70 g másla, 4 vejci, 6 jemně posekanými sardělemi, 2 drobně nakrájenými a na másle a dožluta osmaženými cibulemi, trochou pepře, muškátu a několika lžícemi strouhané housky. Míšenina nechá se půl hodiny odpočinouti, načež se z ní dělají karbanátky, jež osmaží se po obou stranách a podávají se s brambory. Do karbanátků možno též přidati trochu sekaného masa.



Na různé historické kuchařské knihy receptů z hub můžete poměrně často narazit v antikvariátech

Houbový vošouch

INGREDIENCE

brambory, mléko, česnek, sůl, pepř, majoránka, kmín, vejce, máslo, sušené houby, sádlo

POSTUP

1 Syrové brambory nakrájíme na drobném struhadle (vodu z brambor nesléváme) a dále je spaříme ve vařícím mléku. Přidáme česnek utřený se solí, majoránku, pepř, kmín a vejce. Sušené houby namočíme na čtvrt hodiny do mléka nebo do vody. Vodu z nich pak vymačkáme, nadrobno je nasekáme a podusíme v žejdlíku vody a potom na másle. Když změknou, vmícháme je do připravených brambor. Nakonec mouky přidáme a připravíme řídké těsto. Nabíráme je lžící a roztíráme na pánev pomazanou sádlem. Vošouchy opékáme po obou stranách do zlatožluta, necháme vychladnout a podáváme je nejlépe s žejdlíkem piva.

Houbovec chlebový

INGREDIENCE

chlebové kůrky, máslo, směs hub

POSTUP

1 Kuthan (pekáč nebo kastrol) vymaže se máslem, položí vrstva nastrouhaných kůrek chlebových, vrstva hub krájených, kůrek, hub a tak se vrství až do vrchu. Na to se zaleje vše máslem a upeče.



Houbovník

INGREDIENCE

směs hub, kmín, sůl, máslo, vejce, mletá paprika, majoránka, česnek, cibule, strouhanka

POSTUP

🔪 Na soli a kmínu necháme vydušit houby, přidáme máslo a ještě posmažíme. Do vychladlých hub rozklepneme dvě vejce a doplníme sůl, mletou červenou paprikou, majoránku, česnek, smaženou cibulku, koflík másla a strouhanky tolik, aby vznikla nepřilíživá směs. Pečeme do červena ve vymaštěném pekáčku, vysypaném strouhankou.



📌 Kombinace zapečených brambor, hub, vajec, slaniny, smetany, bylinek a koření se ve starých kuchařkách objevuje pod různými názvy velmi často a nikdy nezklame

Vyzkoušejte historické recepty a podělte se o výsledek s ostatními čtenáři na našem facebooku



Houbovec bramborový

INGREDIENCE

směs čerstvých hub, máslo, petrželka, brambory, vejce, mléko, sůl

POSTUP

🔪 Čerstvé houby (jakýkoli druh, nejlépe různé druhy) nadrobno nakrájíme, posolíme a popepříme a na másle s petrželí udusíme. V hrnci uvaříme na polo brambory a nakrájíme je na kroužky. Kuthan (rendlík) vymažeme čerstvým máslem a položíme vrstvu brambor, hub a tak dále až do vrchu, načež vše několika vajíčky rozkloktanými v dobrém osoleném mléce zalejeme a dobře v troubě upečeme. Oba houbovce tyto jsou vydatným lidovým pokrmem.

Podkrkonošský hubník

INGREDIENCE

5 rohlíků, 3 lžíce krupice, 200 ml mléka, 3 vejce, 3 hrsti sušených hub, 3 stroužky česneku, 2 lžíce másla, sůl, pepř, majoránka

POSTUP


1 Podrcené houby povaříme v mírně osolené vodě. Houby scedíme a do vody přidáme na kostičky nakrájené rohlíky. Necháme dobře rozmočit. Na másle opražíme krupici, zalijeme mlékem, přidáme houby a rozmočené rohlíky, žloutky z vajíček, česnek, sůl a majoránku. Dobře promícháme a nakonec vmícháme sníh, ušlehaný z bílků. Vlijeme na vymaštěný plech a pečeme, jak jinak než do růžova. Při pečení občas jemně pokropíme.

Ve starých kuchařkách najdete dostatek inspirace pro vaření s čerstvými i sušenými houbami

Víte, že?

Doporučení loupat kloboučky hub se dodnes drží spousta houbařů. Jedná se o jedno z mnoha pravidel, jimiž českou gastronomii ovlivnila proslulá kuchařka Magdalena Dobromila Rettigová. Ve skutečnosti se ve svrchní vrstvě klobouků koncentruje množství prospěšných látek a žádný zásadní důvod k jejich odstranění není. Rettigová však houby zařazovala mezi zeleninu a doporučovala je loupat stejně jako například brambory nebo celer.



 Tradiční české hubníky či houbovníky svým složením a způsobem přípravy často připomínají francouzské slané houbové koláče quiche



Sejkory

INGREDIENCE

brambory, mléko, hladká nebo polohrubá mouka, čerstvé nebo sušené houby, pepř, drcený kmín, máslo, špek

POSTUP

1 Připrav si půl kila oškrábaných brambor, 1 díl mléka, 1 polévkovou lžici hladké (nebo polohrubé) mouky, 10 dkg vydušených hub (cca 3 dkg sušených), sůl, mletý pepř, drcený kmín, 5 dkg čerstvého másla, cca 5 dkg špeku. Oškrábané brambory rozstrouhej na tom struhadle, co odírá kloboučky, a přeced' přes jemné sítko do sklenice. Nechej v ní usadit škrob, vodu slij a škrob vmíchej zpět do postrouhaných brambor. Přidej dále mouku rozkverlanou v mléce, na drobno nasekané nebo semleté houby, sůl, pepř a drcený kmín. Vzniklé těsto dobře zamíchej. Je-li příliš husté, přidej trochu ze slité vody z brambor, pokud jsi předem vařil sušené houby, přidej vodu z hub. Těsto po malých sběračkách vlévej na rozpálenou litinovou plotýnku, potíranou vepřovou kůžičkou nebo lojem a do zlatova usmaž z obou stran. Hotové sejkory potř' máslovačkou rozpuštěným, ale nepřeškvařeným máslem a pokládej do misky na sebe. Nechej krátce odležet.



▶ Slizák mazlavý považuje šéfkuchař za výtečnou houbu zejména pro naložení do octa

Ze Šanghaje za křemenáči

Znáte hodně lidí, kteří by se po čtyřech letech strávených v Šanghaji usadili v Kašperských Horách? Navíc se zkušenostmi francouzského šéfkuchaře? A prosím, François Thuille to udělal. Kvůli houbám

PTALA SE DAGMAR ŠKOLOUDOVÁ

No dobře, jenom kvůli houbám ne, ale vyhlášená „úrodná“ Šumava pro něj byla při výběru nového místa důležitým argumentem. Houby ho učil sbírat jeho dědeček i táta v kraji Cognac. *„Nejraději mám březové hájky na krajích lesa a na šumavských pastvinách, kde rostou křemenáče a kozák,“* pochvaluje si Francois tady u nás.

? **Vy pracujete jako šéfkuchař restaurace Nebespán v Kašperských Horách. Jak jste se sem dostal? To není jinde taky dost hub?**

Místní úroda byla opravdu jeden z důvodů, ale do Česka jsem se dostal celkově proto, že jsem měl zájem o místo mimo velké město, v přírodě a blízko lesa. Odpověděl jsem na inzerát

na profesionálním webu, kde majitelé restaurace hledali šéfkuchaře. Mám rád hory, Šumavu jako takovou a místní klidný život. A taky mi vyhovuje styl kuchyně – je to taková francouzsko-venkovsko-šumavská fúze. K tomu samozřejmě v sezóně patří hodně hub.

? **Šel jste z letiště rovnou na houby?**



To ne, já přijel v červnu, to ještě moc hub nerostlo. Ale asi po měsíci jsem na houby vyrazil, nasbíral nějaké lišky a křemenáče a připravil z nich svoje oblíbená jídla, což je omeleta s křemenáčem a bramborové noky se smetanovou omáčkou s liškami.

Vyrazíte po ránu?

Jak kdy. Chodím rád ráno, ale i později odpoledne, jak mám čas. Pro restauraci sbírat nemůžu, protože nemám na sběr zkoušky, ale našťastí jsme našli jednoho výborného kolegu, který nám houby dodává.

Podle mého názoru jsou houby nejlepší ve velmi jednoduché úpravě: na kousky dušené na pánvi, se šalotkou a petrželkou

Máme tady stejné houby jako u vás doma ve Francii?

Sbíráám stejné houby, ale na Šumavě je jich mnohem víc. U nás doma je zvykem sbírat houby stejně jako tady, vyznat se v nich mě učil děda a táta. Když je sezóna, vyrazím do lesa dvakrát třikrát týdně. Mám už svoje oblíbená místa, podle druhu hub, které chci najít. Nejčastěji se mnou chodí sousedovic pes. Jen v zimě nechodím, tady ve smrkových lesích ani moc hub není.

Které houby máte nejradši na talíři doma i v restauraci?

To je stejné, doma i v práci smrže a právě hříby. Ale nejvíc se mi asi líbí, kdybych to měl brát i podle vzhledu, křemenáče s oranžovou nebo červenou hlavičkou.

K čemu se podle vás houby v kuchyni nejlíp hodí?

Podle mého názoru jsou houby nejlepší ve velmi jednoduché úpravě, na kousky du-

Recept

FRANÇOISŮV QUICHE S HŘÍBKŮ

INGREDIENCE

Těsto: 400 g hladké mouky, 1 vejce, 100 g měkkého másla, sůl

Náplň: 300 g hříbků (nebo jiných hub), 2 stroužky česneku, 1 malá cibule, 3 lžíce nadrobno posekané petržele, sůl, pepř, olivový olej, 6 vajec, 200 ml 30% smetany

POSTUP

1. Rozměklé máslo zapracujte do mouky smíchané se špetkou soli (chvíli to trvá – udělá se drobenka), pak přidejte vejce a trošku vody, až vytvoříte hladké těsto. Nechte v potravinové fólii chvíli odpočívat v lednici, nejvýše ale 30 minut, aby moc neztvrdlo.

2. Mezitím si připravte hříbky: Na pánvi nechte zesklivatět na jemno pokrájenou cibulku, přidejte hříbky

pokrájené na plátky, posolte, opepřete, přidejte lisovaný česnek a nechte podusit. Na závěr přidejte petržel a promíchejte.


3. Těsto rozválejte na tloušťku 3 až 5 mm, vložte ho do vymazané formy (okraje k ní musíte pořádně přimáčknout) a propíchejte dno vidličkou.

4. Na těsto rozložte hříbky a zalijte směsí z vyšlehaných vajec, smetany, soli a pepře. Do směsi můžete zašlehat lžíci hladké mouky, aby náplň „nepadala“. Pečte uprostřed trouby na 180 °C asi 30 minut. Ke konci pečení je potřeba koláč kontrolovat, zda už je hotový. Můžete případně s celou formou zatřást, protože dokud se střed třese, koláč není upečený. Střed se totiž dopéká až nakonec.

5. Nechte trochu vychladnout, krájejte na díly a podávejte se zeleným salátem.



TIP

 **Nebojte se experimentovat – přidejte například podušené čerstvé lístky špenátu, podušenou na kostičky nakrájenou slaninu nebo třeba kousky jemné kachní paštiky, to je lahůdka. Koláč můžete jíst i za studena.**



☑ Šumava v okolí Kašperských Hor je na houby tradičně bohatá, což byl jeden z důvodů, které tam francouzského kuchaře přilákaly



V KAŠPERKÁCH SÍDLÍ NEBESPÁN

Historické Kašperské Hory lákají k návštěvě nejenom okolní přírodou, ale také historickými památkami. Najdete zde čtyři muzea, kostel svatě Markéty a jen tři kilometry vzdálený nejvýše položený královský hrad v Čechách, Kašperk. V bývalé církevní dívčí škole dnes sídlí Nebespán, noblesní restaurace s ubytováním. Šéfkuchař François Thuille využívá výhradně čerstvé suroviny, které zčásti pocházejí od místních nebo sousedních bavorských farmářů. V Nebespánu si pochutnáte na klasické i ven-

kovské francouzské kuchyni, ale také na pokrmech respektujících tradiční místní receptury. François, původní profesí řezník, připravuje nejen skvělé paštiky a terinky, ale vyrábí si i vlastní šunku, klobásky, a dokonce i čerstvý kravský a kozí sýr. Labužníky pravidelně zve na sezonní degustační menu a jeho kolegyně Jana Ferenčíková zase na dortíky rozplývající se v ústech. V Nebespánu se navíc můžete ubytovat hned nad restaurací v luxusních pokojích s výhledem na hrad Kašperk nebo v komfortních apartmá.

šené na pánvi, se šalotkou a petrželkou. Hodí se k masu, třeba k vepřové panence nebo do omáčky s pomalu taženým hovězím masem, stejně jako k přílohám. U nás v Nebespánu je připravujeme s domácími těstovinami nebo bramborovými noky.

? Naučil jste se tady sbírat něco nového? Slizák mazlavý, ten jsem před příjezdem do Čech neznal. Je to krásná houba, fialovo-bílo-žlutá. Mladé kousky nakládám do octa, jsou famózní. 🍄



☑ Šéfkuchař François Thuille vyrostl v kraji Cognac, kde ho učil houbařit otec a dědeček

Krombholz mykologijische Hefte. Taf. 41.



1. 5. 7. Drehling; *Puchezzia* sp., *Puchezzia* sp., *Agaricus ostreatus*, Jacq. Bâtes. *Agaricus salignus*, Fr. var. *Oreille de nouret*, (Courville-Vosges)
 2. 4. *Birkenstreckehaarman*, *Agaricus salignus*, S. Pers. *Bâtes*, *Agaricus salignus*.

ZÁKLADEM JE DOBRÝ NÁLEV

Houby ve sladkokyselém nálevu patří mezi nejoblíbenější pochutinu, kterou lze z lesních úlovků získat. Ceněná příloha k masu a delikatesa studené kuchyně prověří um každého houbaře. Zavařit houby je jednoduché, vyladit recept k dokonalosti však vyžaduje praxi

 PŘIPRAVILA REDAKCE



FOTO: Shutterstock

Recept

VYZKOUŠEJTE HOUBY SE ZELENINOU

Připomínáme jeden s osvědčených receptů na sladkokyselý nálev pro zavařování hub, které lze vylepšit kombinací s některými druhy zeleniny:

INGREDIENCE

250 ml octa (8%), 750 ml vody, 20 g soli (= zarovnaná polévková lžičce), 50 g cukru, 10 tablet umělého sladidla, 1 bobkový list, 1 hřebíček, 3 kuličky nového koření, 15 kuliček pepře, 1,5 lžičky hořčičného semínka, 0,5 lžičky koriandru (plod)

POSTUP

1 Houby nejprve předvařte ve velkém hrnci. Na 1 litr vody použijte zarovnanou polévkovou lžičci soli, 16 kuliček pepře, 3 kuličky nového koření, 1 bobkový list. Můžete přidat kořenovou zeleninu, zvláště celer. Houby předvařte podle tvrdosti po dobu deseti až dvaceti minut. Pozor: **václavka je za syrova jedovatá**, proto se musí vařit vždy dvacet minut.

2 Vše nechejte 5 minut povařit, přecedte, koření rovnoměrně rozdělte

do sklenic. Předvařené houby nechte dobře okapat a plňte spolu s čerstvou zeleninou – cibulí, mrkví, celerem, případně květákem, sladkou paprikou, brokolicí, patisonem a koprem – asi do tří čtvrtin sklenice. **Musí nám zbýt dostatek místa pro nálev.** Do každé sklenice přidejte pro vyvážení chuti malý kousek feferonky. Nejvýrazněji koření dlouhé, mírně palčivé „kozy rohy“. Do sklenice 0,37 l použijte asi 6 cm této papričky. Uzavřené sklenice zcela ponořené ve vodě sterilizujte 25 minut při 100 °C.

Příprava na zavaření v nálevu do sklenic znamená houby očistit, nakrájet na menší kousky a povařit 10 až 15 minut v mírně osolené vodě. Poté je **propláchněte ve studené vodě a nakládejte** do čistých suchých sklenic. Zvolte klasické menší „zavařovačky“ o objemu 0,33 l, případně 0,2 l – menší sklenice dodávají pochoutce na exkluzivitu a dobře v nich vyniknou drobné celé houby.

Když jsou houby ve sklenicích pěkně natlačené, **zalipte je vlažným nálevem**,

růžovka, čirůvka májovka, zelánka či havelka, sírovec žlutooranžový, ryzce, mladé žampióny či holubinka namodralá.

Chutné jsou nejrůznější směsi hub, **pochutnáte si i na klouzcích.** Kombinovat můžete skutečně nejrůznější druhy. Mistrovství lze v nakládání a zavařování hub docílit zejména experimentováním a trpělivým zjišťováním, jaké směsi hub a které ingredience v nálevu je nejlepší použít. Mykolog a zkušený houbař Václav Koplík považuje za specialitu třeba zavařený **březovek obecný, velmi**

k přízdobení nejrůznějších chlebičků, jednohubek nebo salátů. Využijete je také **jako polotovar pro přípravu houbových jídel**, která zužitkují kyselou příchut naložených hub. Hodí se tedy například do kulajdy nebo jiných kyselých polévek a omáček. Experimentům se meze nekladou, ačkoli řada kuchařů upřednostňuje chuťově neutrální polotovary z hub.

Směs sterilizovaných hub v nálevu je **vynikajícím základem také pro saláty**, v nichž můžete houby kombinovat

👉 Výborná je zavařená hlíva ústříčná, růžovka, čirůvka májovka, zelánka či havelka, sírovec žlutooranžový, ryzce, mladé žampióny či holubinka namodralá

uzavřete víčky a sterilizujte. Zavařujte zhruba 30–40 minut při 90 stupních Celsia. Máte-li zkušenost se sterilizací běžné zahradní zeleniny, postupujte stejně i u zavařování hub.

Houby na zavaření zpracujte ještě v den sběru. A spotřebujte je nejpozději do dvou let od zavaření. Proto je vhodné označit jednotlivé sklenice popisky s daty, případně i s použitými druhy hub.

Směsi i klouzky

K zavařování se nejlépe hodí mladé, tvrdé, zdravé a spíše menší houby, které jsou chutnější a také skladnější než velké plodnice. **Nakládají se především hřibovité houby**, jako například suchohřib, ale výborné jsou i václavky, lišky či holubinky a rovněž hlíva ústříčná, muchomůrka

chutná je podle něj také štavnatka pomrazka a ucho Jidášovo ve sladkokyselém nálevu.

K jídlu i do salátů

Zavařené houby oceníte zejména jako pochutinu k jídlům či delikatesu

s cibulí či paprikou a s blanšírovanou zeleninou. Pro takový chutný mix se hodí třeba květák, mrkev, celer či hrášek, ale i syrové okurky nebo cukety nakrájené na kostičky. 🍴



Jak správně sušit houby



Sušení hub je ideální způsob jejich dlouhodobé konzervace – není časově náročný a umožní vám zužitkovat plodnice, které byste už jinak nezpracovali. Představujeme nejznámější způsoby a osvědčené tipy

👤 PŘIPRAVIL MICHAL MIKŠÍK

Sušení je **nejstarší a nejrozšířenější způsob uchovávání hub**. Typické houbové aroma se při něm neztrácí, naopak nabírá na intenzitě – například nádherná vůně pravých hřibů vynikne právě až po usušení.

Plodnice utváří asi z 90 % voda. Sušení její obsah snižuje zhruba na 10 %, a zabraňuje tak rozvoji mikroorganismů. Na přípravu kila sušených hub je tedy třeba nasbírat přibližně 9 kg čerstvých plodnic.

Síto, papír, sušička

Pro sušení vyberte jen **zdravé nečervivé houby, které nepodléhají hnití** a nejsou napadeny plísní. Houby nejprve očistěte, žampionům a klouzkům sloupněte slupku z klobouku. Drobné plodnice velké kolem 1 cm můžete sušit vcelku nebo

rozkrojit na půl, ostatní houby nakrájejte na plátky silné nejvýš 2–4 mm.

Houby lze sušit na vzdušném místě uložené **na plastových sítích či proutěných mřížkovaných podložkách**. Nakrájené plátky rovnejte v jedné vrstvě tak, aby se nepřekrývaly. Vhodné je zabezpečit přístup vzduchu shora i odspodu. Pokud tedy houby sušíte na novinovém papíře, **nezapomeňte je nejméně dvakrát denně obrátit**. Uvedený způsob sice řada lidí stále praktikuje, ale není vhodný, neboť vzduch se k houbám dostane jen z jedné strany. Navíc se k plodnicím mohou přilepit částičky novin.

Skvělým pomocníkem při sušení hub je sušička. Použít můžete i troubu: teplotu nastavte na 50 °C (v případě hub obsahujících léčivé látky jen

40 °C), dvířka ale nechte pootevřená. Sušení bude podle vlhkosti hub trvat přibližně 5 až 8 hodin.

Houby na niti

Další možností je sušit houby na niti. Je to trochu pracnější, ale **zavěšené plodnice dobře schnou**, neboť vzduch kolem nich může proudit ze všech stran. Při navlékání nechte mezi jednotlivými plátky alespoň 5mm mezeru. Nit s houbami zavěste na suché místo, nejlépe se stálým prouděním teplejšího vzduchu. Ideální podmínky pro sušení na niti poskytují slunečné letní dny, případně místnost, v níž lze regulovat teplotu.

U každého typu sušení je důležité zamezit přístupu prachu, nečistot a domácích mazlíčků. A pokud své úlovky zbavujete vody venku, **nezapomeňte je**



◀ Sušení na niti je způsob poměrně pracný, ale efektivní. Častěji se suší spíše plátky

aniž by se snížila jejich kvalita. Stále budou obsahovat vlákninu, řadu vitamínů (například B a D) i minerálních látek (vápník, hořčík, draslík).

Sušené plodnice před použitím namočte asi na dvě hodiny do vody či mléka. Až nabobtnají, lze s nimi nakládat jako s čerstvými. Můžete si z nich připravit také houbové koření: Suché houby **rozmixujte, případně pomelte v mlýnku na maso**, přičemž zbylé větší kousky můžete rozmělnit v hmoždíři. Houbový prášek skladujte v uzavíratelných obalech tak, abyste co nejvíce zamezili přístupu vzduchu. Prášek se skvěle uplatní jako koření: dochutí polévky, omáčky a jídla, kde je třeba ještě podtrhnout houbovou chuť.

SUŠENÍ MRAZEM

Zajímavým způsobem sušení je tzv. lyofilizace, tedy mrazové vakuové sušení, které našlo uplatnění mimo jiné v potravinářském průmyslu. Jedná se o **nejšetnější metodu, protože se při ní nezničí účinné látky**. Zvláště přínosná je tedy lyofilizace v případě léčivých druhů hub. Surovina se **nejdříve prudce zmrazí a následně suší při nízkém tlaku**. Dochází tak k sublimaci – led se mění rovnou na páru. Voda tedy začne zmrzlé plodnice rychle opouštět a přitom vynechá kapalně skupenství. Díky tomu si houby zachovávají svou přirozenou strukturu, barvu, vůni a především nutriční hodnotu. Takto usušené houby se ve formě prášku přidávají například do kapslí, jež slouží jako doplněk stravy.

↘ Na kilo sušených hub je třeba nasbírat asi 9 kg čerstvých a zdravých plodnic

Ne všechny se hodí

Nejlépe se suší **mladé plodnice**, které mají obvykle pevnější dužninu, zatímco starší houby už jsou měkčí, a proto se více hodí k okamžitému zpracování. Tvrdší většinou bývají také třeně.

Ideální ke konzervaci sušením jsou pak skupiny hub, jejichž dužnina (a zejména třeně) je velmi tvrdá, a také druhy, u nichž se po usušení ještě více zvýrazní houbové aroma. Vhodnými adepty jsou

tak hlavně **mladší a středně staré plodnice kozáků a křemenáčů** (rod *Leccinum*) a dále všechny pravé hříby z rodu *Boletus*, tedy hříby s bílou neměnnou dužninou, kam patří zejména hřib smrkový (*Boletus edulis*), hřib dubový (*Boletus reticulatus*) a hřib borový (*Boletus pinophilus*). Vynikající je také stroček trubkovitý, bedly z rodu *Macrolepiota*, ryzce, lišky a ucho jídášovo. Vhodné naopak nejsou pýchavky a muchomůrky (ružovky). Ⓢ

večer schovat, aby nenasály vlhkost při večerním a ranním oparu.

Vcelku, nebo na prach?

Dobře usušené houby poznáte tak, že nejsou pružné, lámou se a šustí či chrastí. V takovém stavu už je můžete uložit **do tmavých láhví se zabroušenou zátkou** nebo šroubovacím uzávěrem. Skladujte je v chladnu a temnu, aby si dlouho uchovaly svoje vlastnosti. Dbejte na to, aby se do nádoby s houbami nedostala zbytečná vlhkost, která by mohla způsobit plíseň.


Doporučená doba uchovávání sušených hub je tři roky. Dobře usušené a uskladněné však vydrží i několik let,

▶ Proud horkého vzduchu v sušičce je pro sušení hub ideální



Aby vydržely CHUTNÉ A VOŇAVÉ

Houby v soli, ve sladkokyselém nálevu, sušené, mražené či netradiční kvašené houbové pickles. A rovněž houby naložené v sádle podobně jako škvarky. Pro všechny způsoby uchovávání hub existují také vhodné nádoby

 PŘIPRAVILA HANA RAISKUBOVÁ



Stará dobrá klasika

Na trhu jsou dnes plátěné sáčky k dostání v nejrůznějších provedeních a materiálech. Ať už zvolíte jakýkoli výrobek, **měl by být vzdušný a nepropouštět světlo**. Ideální je spojit příjemné s užitečným, koupit plátno podle vašeho vkusu, pytlík na zavěšení si vyrobit a dozdobit třeba výšivkou. Nevýhodou sáčků ovšem je, že takto skladované houby rychle ztrácejí své původní aroma.



Skleněné dózy

Ve skleněných nádobách si potraviny uchovávají svou chuť a aroma po dlouhou dobu, navíc je do nich vidět. Jsou praktické a skladné, mohou se vyložit i do řad nad sebou. Můžete je koupit **v čiré barvě nebo s dekorem**, pro uchování sušených hub je ovšem nejvhodnější tmavé laboratorní sklo. Pokud ale chcete mít přehled a zvolíte dózu z čirého skla, měli byste ji uchovávat alespoň na temném místě. Moderní dózy mají **vzduchotěsný uzávěr nebo jsou opatřeny klipem**, který je nejen praktický, ale i efektivní. Pokud má dóza gumové těsnění, udržujte je vždy čisté a sterilní. Můžete je koupit i samostatně a v případě potřeby vyměnit.

Kameninová nádoba

Už jste vyzkoušeli netradiční uchování hub v kvašené podobě, tzv. houbové pickles? Houby **neztratí nic z obsahu minerálů**, a díky mléčnému kvašení jsou dokonce stravitelnější. Chuťově tak získávají i nevýrazné houby, jako například holubinky, z podzimních pak václavky. **Na pickles se skvěle hodí kameninová nádoba**, podobná té, do jaké se šlape zelí na zimu. Na vás je, jak velký objem nádoby zvolíte. U prodejců keramiky či na Fleru seženete speciální nádoby na pickles v mnoha velikostech i dekorech.



Na škvarky a do soli

Příjemným designovým prvkem v kuchyni se mohou stát i keramické dózy s dřevěným uzávěrem, do kterých lze naložit houby v soli. Opravdoví fajnšmekři si do keramických nádob mohou připravit houbové škvarky: Houby se dokřúpava orestují na sádle a zalijí horkým sádlem po okraj nádoby. V tomto případě bude ale přece jen lepší, pokud nádobu umístíte do chladna.

Vakuové dózy

Tento typ nádoby můžete použít vždy, když si domů přinesete čerstvé houby z lesa. Své úlovky byste měli nejlépe okamžitě zpracovat. Pokud ale nemáte zrovna čas, jsou vakuové dózy skvělým řešením. Uchovají totiž **houby čerstvé a voňavé a hodí se nejen do ledničky**, ale i do mrazáku. K dostání jsou o různých objemech, například 700 ml, 1 400 ml a 2 l. V balení vždy naleznete také odsávací kabel na propojení mezi vakuovacími balíčkami potravin a dózou.



Polévková hitparáda

Houbové polévky jsou jedním z hlavních důvodů, proč vůbec houby sbírat a jíst. Do polévek se hodí houby čerstvé i sušené, chuťových variací a receptů je nespočet

BRAMBORAČKA

Bramboračka se nikdy neomrzí a patří mezi úžasné „přesnídávkové“ polévky, které vás nasytí a v případě potřeby i zahřejí.

INGREDIENCE

2 hrsti sušených hub, 50 g másla, 50 g mouky, kostka zeleninového bujónu, 4 brambory, 2 mrkve (jedna celá, druhá nakrájená na kolečka), 1 celer, 1 cibule, 1 menší petržel, sůl, pepř, majoránka podle chuti, 2 stroužky česneku, 2 hrsti mraženého hrášku

POSTUP:

➊ Houby vložte do kastrolu a chvíli povařte v půllitru vody. V jiném velkém hrnci připravte z másla a mouky jíšku. Tu postupně zalijte litrem a půl studené vody, promíchejte, přidejte bujón, brambory a zeleninu. Přilijte houby i s vývarem a přiveďte k varu. Když brambory a zelenina změknou, vyjměte celer, cibuli i celou mrkev. Kousek celeru pokrájete

a vraťte zpět do polévky, cibuli i celou mrkev vyhoďte. Polévku podle chuti dosolte, opepřete, přidejte majoránku,

prolisovaný česnek a hrášek a krátce povařte. Použit samozřejmě můžete i čerstvou zeleninu.



SMETANOVÁ HOUBOVÁ POLÉVKA

Rychlá, jednoduchá a lahodná polévka z čerstvých hub vám může provonět kuchyň pokaždé, když se vrátíte z lesa.

INGREDIENCE

Na čtyři poctivé porce si připravte 30 g másla, 1 cibuli, 300 g čerstvých hub, 1 lžičku hladké mouky, 33% smetanu, celý kmín, houbové koření a sůl

POSTUP:

➊ Na másle osmahněte nakrájenou cibuli, na ní pak opečte houby nakrájené na tenké plátky. Zamíchejte do směsi kmín a mouku, osmahněte a zalijte vodou, osolte a vařte dvacet minut. Nakonec přidejte smetanu, která polévku zjemní. Až poté ji dochutíte houbovým kořením. Místo vody můžete použít vývar.



DRŠTKOVÁ NEDRŠTKOVÁ

Jedna z nejlepších polévek, kterou si můžete z hub připravit, dává poměrně volnou ruku ve výběru hub. Kromě nejdostupnější hlívy ústříčné můžete jako základ použít i skvělý kotrč kadeřavý, růžovky nebo holubinky.

INGREDIENCE

půl kila hub, dvě cibule, sádlo, česnek, lžičce hladké mouky, sladká a uzená paprika, chilli, majoránka, sůl, pepř, drčený kmín, litr zeleninového vývaru

POSTUP:

🔪 Houby nakrájejte na nudličky. Na drobnou pokrájejte i cibuli a stroužek česneku, další jeden nebo dva stroužky prolisujte či utřete. Na pánvi orestujte polovinu množství cibule, přidejte nakrájený česnek, kmín a hlívu, osolte a dál restujte. V hrnci na sádle zpěňte druhou polovinu dávky cibule, přidejte mouku a udělejte jíšku. Pak přidejte papriku, případně špetku chilli a vývar. Vše provařte dvacet minut, pak okořeňte česnekem, majoránkou a znovu povařte.



Vydatná snídaně i svačina

Z ČERSTVÝCH I ZE SUŠENÝCH

Recept na italskou houbovou polévku vám umožní vyzkoušet báječné spojení chutí a vůní čerstvých a sušených hub, olivového oleje a tymiánu.

INGREDIENCE

Na čtyři porce si připravte 25 g sušených hub, 225 g čerstvých hub (lišky, hříbky, hlíva ústříčná, žampióny), máslo, olivový olej, pórek, šalotku, česnek, půl litru hovězího vývaru, smetanu, sůl, celý pepř, sušený tymián a snítky čerstvého tymiánu na ozdobu

POSTUP:

🔪 Sušené houby namočte do 250 ml teplé vody, po 30 minutách je scedte, vymačkejte a nakrájejte. Vodu z hub uchovejte. Ve velkém hrnci rozehřejte olej a máslo, na něj přidejte nakrájený pórek, šalotku a česnek a za stálého míchání povařte do změknutí, ale ne do zhnědnutí. Pak přidejte nakrájené čerstvé houby na kousky nebo plátky, nechte je změkknout, přilijte vývar a přiveďte vše k varu. Přidejte sušené houby a vodu z nich, sušený tymián, sůl a mletý pepř. Vše na mírném ohni a za občasného promíchání vařte asi

půl hodiny. Poté odeberte a rozmixujte zhruba tři čtvrtiny polévky, obojí znovu

promíchejte, přidejte smetanu a nechte ještě polévku prohřát na plotně.

Italské ozvěny



Žampiónové variace

Žampióny jsou chutné, kvalitní a kdykoli dostupné čerstvé houby, které můžete využít jako základ pro zkoušení všemožných receptů i mimo houbařskou sezónu

ZAPÉKANÉ ŽAMPIÓNY SE SÝREM A S VEJCI

Pro zapékání nejrůznějších nádivek do pevných štávnatých klobouků se hodí třeba žampióny portobello, ale vystačíte si i s běžnými bílými žampióny. Tento velmi jednoduchý recept se hodí třeba pro zúročení zásob natvrdo uvařených vajec z velikonoční výslužky.

INGREDIENCE

žampióny, cibule, tvrdý sýr, vařená vejce, tymián, pepř, sůl

POSTUP:

1 Nejprve zbavte žampióny nožiček, ty pak nasekejte na jemno. Na pánvi orestujte na jemno nakrájenou cibulku a přidejte pokrájené nožičky. Směs můžete ochutit například tymiánem nebo jiným kořením. Poté ji nechte mírně vychladnout a zamíchejte do ní na drobno pokrájená vejce. Přidat můžete i na drobno nakrájenou slaninu. Směsí naplňte jen lehce osolené kloboučky a v troubě zapečte do zlatova se sýrem.



Dozruky Velikonoc



Harmonie uvní

SE ŠPENÁTEM A RAJČATY

V tomto receptu vytvoří špenát, česnek a sušená rajčata výrazně aromatickou kombinaci, jejíž chuťové souznění ještě doladí muškátový oříšek a jemná palčivost šalotky.

INGREDIENCE

velké žampióny, čerstvý nebo mražený listový špenát, nakládaná sušená rajčata, česnek, cibule nebo šalotka, pepř, sůl, muškátový oříšek, sýr na strouhání

POSTUP:

1 Očištěné žampióny zbavte nožiček, klobouky můžete oloupat, ale nutné to není. Orestujte cibuli nebo šalotku, přidejte jemně nakrájený česnek a špenát. Osolte a dochutěte pepřem a muškátovým oříškem. Na mírném ohni vše poduste za stálého míchání a na konec přidejte sušená rajčata nakrájená na plátky. Směsí pak naplňte kloboučky žampiónů, posypejte strouhaným sýrem a dejte na dvacet minut do trouby předehřáté na 180 °C.

ŽAMPIÓNY NA VÍNĚ

Vino jde s jemnou chutí žampiónů skvěle dohromady. Pokud připravíte následující recept třeba jako součást pohostění na oslavě, kde se víno podává, hosté vás budou milovat.

INGREDIENCE

hlavičky žampiónů, olivový olej, sůl, pepř, česnek, bílé víno, bazalka, zelená petržel

POSTUP:

🔪 Středně velké hlavičky žampiónů očistíte a odstraníte nožičky. Na pánvi rozehřejte olivový olej, přidejte žampióny, osolte, opepřete, posypejte sušenou bazalkou, přidejte na plátky nakrájený česnek a osmažte z obou stran dozlatova. Přilijte deci bílého vína, můžete i krátce flambovat. Nechte víno téměř vyvařit a nakonec přidejte zelenou petržel. Jídlo je vynikající na opečeném chlebu.



Pro hosty k vínu

FRANCOUZSKÝ SALÁT

Následující recept může být rovněž inspirací pro experimentování s různými přílohami a ingrediencemi. Nebojte se žampiónů bez tepelné úpravy, jejich jemná chuť a křehká konzistence vytvoří s vhodným dresinkem úžasnou kombinaci.

INGREDIENCE

čtvrt kila žampiónů, citron, olivový olej, sůl, pepř na pomletí, petrželka

POSTUP:

🔪 Žampióny nakrájejte na plátky, zakapejte je trochou citrónové šťávy proti zhnědnutí a uložte v chladu. Olivový olej rozšlehejte se zbylou citrónovou šťávou, osolte a opepřete. S takto připravenou zálivkou promíchejte žampióny a nechte směs uležet v chladu alespoň hodinu. Před podáváním posypte nasekanou petrželkou. Výbornou přílohou je rozpečená bagetka s aromatickým sýrem.



Dobrota za studena

Kouzlo slaných moučníků

Houby skvěle souzní s těsty. Pokud jste tradicionalisté a milujete zejména smaženici nebo houbové škvarky na kmíně, neváhejte a rozšířte si spektrum chuťových zážitků. Svítky, lehké koláče, štrúdlly i četné variace na francouzský quiche vás jistě okouzlí

HOUBOVÉ ŠÁTEČKY

Nebojte se použít houby a nejrůznější ochucené směsi z nich do pečiva, které se obvykle plní sladkou náplní. Zvláště s listovým těstem dušené hříbky či holubinky krásně souzní.

INGREDIENCE

balení listového těsta, 200 g čerstvých hub, 2 cibule, celá červená paprika, vejce, pepř, sůl, houbové koření

POSTUP:

🔪 Cibuli jemně nakrájejte a nechte na olivovém oleji zesklovatět. Přidejte nakrájenou červenou papriku a orestujte. Přidejte houby, osolte, opepřete a po podušení nechte vychladnout. Listové těsto nakrájejte na čtverce a doprostřed každého vložte kopeček houbové směsi. Přehnutím protilehlých konců vytvořte trojúhelníčky, které pak kladte na plech vyložený pečicím papírem. Potřete je rozšlehaným vejcem a pečte v předehřáté troubě na 200 °C, než zezlátanou.



Jen tak do ruky



Křupavý a křehký

KOLÁČ PO LOTRINSKU

Receptu na quiche (kiš), tedy křehký slaný koláč, najdete spoustu a téměř každý lze kombinovat s různými druhy hub. Quiche je nejlepším důkazem toho, jak moc jde dohromady křupavé a drolivé těsto s charakteristickou konzistencí čerstvých hub.

INGREDIENCE

Základ z těsta je vždy stejný, potřebovat na něj budete 300 g hladké mouky, 150 g másla a sůl. Na náplň si připravte zhruba půl kila čerstvých lesních hub, které však lze nahradit žampiony i ve variantě portobello. A dále maslo, smetanu, vejce, pepř, sůl a muškátový oříšek

POSTUP:

🔪 Osolenou mouku zpracujte s měkkým máslem a vodou na hladké těsto. To nechte odpočinout v lednici alespoň hodinu a klidně i celou noc. Z těsta pak vyválejte plát o síle zhruba 4 mm, vyložte jím koláčovou formu a tu i s těstem opět alespoň na půl hodiny dejte do lednice.

Očištěné a nakrájené žampiony osmahněte na másle, zaprašte moukou, za stálého míchání přilijte mléko, nechte přejít varem a odstavte. Pak přidejte smetanu a žloutky a dochuťte muškátovým oříškem a pepřem. Dosolte podle chuti. Směsí naplňte těsto ve formě a pečte třicet až čtyřicet minut v troubě nastavené na 180 °C.

HOUBOVÝ ZÁVIN

Štrůdl na slano je sice recept poměrně známý a prověřený, ale chceme-li připomenout ty nejlepší možné kombinace těsta a hub, nelze ho pominout. Recept je pouze základní inspirací, při vytváření různých variant náplně popusťte uzdu vlastní fantazii.

INGREDIENCE

čerstvé i sušené houby, máslo, olivový olej, česnek, rajčatový protlak, vejce, kmín, sýr na strouhání, majoránka, pepř, petrželka, balení listového těsta

POSTUP:

1 Sušené houby namočte do vroucí vody a nechte je v ní dvacet minut. Poté vodu slijte a uschovejte. Mezitím nastavte troubu na 200 °C. Do pánve nebo hrnce dejte olej i máslo, pak přidejte česnek a namočené sušené i čerstvé houby. Za stálého míchání zhruba tři minuty osmahněte. Poté můžete dochutit dalšími ingrediencemi,



Po česku

například balzamikovým octem či bílým vínem. Osolte a opepřete, dochuťte majoránkou a vše nechte provařit. Přidejte petrželku, nastrohaný sýr, případně i hrášek. Listové těsto rozdělte

na poloviny. Každou z nich rozválejte, doprostřed plátů nakladte směs a zarolujte do tvaru štrůdlu. Povrch štrůdlu pak potřete vajíčkem a pokmínujte. Pečte v rozehráté troubě 35 minut.

Do kuřete i bez kuřete



NÁDIVKA S HLÍVOU

Už naše babičky zjistily, že směsi pro nadívání drůbeže mohou být delikatesou i tehdy, když se upečou na způsob slané buchty. Základem je vždy směs housek, vajec a koření, kterou výborně doplní uzenina, pečené maso nebo právě houby.

INGREDIENCE

400 g hlívy ústříčné, velká cibule, svazek zelené petrželky, 300 g šunky či jiné krájené uzeniny, 8 rohlíků, 100 ml mléka, 1/4 másla, 6 až 8 vajec, sůl, pepř, olej, mletý kmín

POSTUP:

1 Rohlíky nakrájené na kostičky zalijte mlékem, přidejte vejce, osolte, opepřete a vše promíchejte. Přidejte nasekaný svazek petrželky a nechte směs chvíli odležet. Mezitím osmahněte na oleji cibulku, přidejte hlívu nakrájenou na drobno, osolte, opepřete a asi 10 minut vše poduste. Pak přidejte nakrájenou šunku nebo jinou uzeninu. Nechte směs vychladnout, smíchejte ji s rozmočenými rohlíky, zapékací misku či pekáč vymažte máslem, naplňte nádivkou, tu pak můžete shora ještě poklást plátky másla. Pečte do zlatova.

Pořádný hrnec

Plný koš čerstvých lesních hub přímo vybízí k přípravě doslova královské porce jídla, v němž se budou všechny úlovky krásně doplňovat. Houbové směsi na nejrůznější způsoby jsou pro mnohé české houbaře gastronomickým nebem

GULÁŠ Z LESNÍCH HUB

Houbovým gulášem obvykle nazýváme směs hub dušených na cibulce a v chutné omáčce, kterou lze doladit nejrůznějšími ingrediencemi.

INGREDIENCE

50 dkg čerstvých lesních hub, 30 dkg červené papriky, 5 dkg šalotky, 1 dkg česneku, 100 ml bílého suchého vína, 300 ml drůbežního vývaru, 100 ml smetany, 2 dkg slaniny, extra panenský olivový olej, sůl, pepř a svazek petrželky

POSTUP:

➊ Houby pokrájejte na kostičky. Na olivovém oleji orestujte šalotku. Když cibulka zesklouzne, přidejte na kostky nakrájenou papriku, plátky česneku a vše poduste doměkka. Když papriky změkknou, přidejte do omáčky víno a vyvařte ho. Zhoustlou omáčku znovu zředte vývarem a pokračujte ve vaření,

dokud se suroviny zcela nerozvaří. Pak vše rozmixujte nebo propasírujte. Lesní houby orestujte zprudka na slanině, pod-

lijte omáčkou, krátce provařte a na závěr dochutte solí a pepřem. Směs můžete podle chuti zjemnit smetanou.



Smetanově nadýchaný

Jak voní tymián



HOUBOVÉ RAGÚ

V tomto receptu nahrazují tradiční masové ragú houby a záleží jen na vás, s jakým druhem či směsí budete experimentovat. Chuť může zvýraznit víno, tymián a rozmarýn je tradiční součástí všech variant tohoto pokrmu.

INGREDIENCE

400 g hub nakrájených na větší kousky, 1 lžice nakrájené cibulky, 2 stroužky česneku, 1 lžice olivového oleje, 20 g másla, nasekaná petrželka, tymián, rozmarýn, balzamický ocet, čtyři vejce, vinný ocet, citrón, sůl, pepř

POSTUP:

➊ V pánvi rozehejte olej spolu s kouskem másla a přihodte houby. Přidejte nakrájenou cibulku a vše rychle orestujte. Poté přidejte nasekaný česnek. Obsah pánve promíchejte, přidejte tymián, rozmarýn a restujte další 2 minuty. Nakonec přidejte nasekanou petrželku a dochutte citrónovou šťávou.

BULGUR S HOUBAMI

Zcela určitě nemůžete prohloupit při kombinaci hub a rýže, houbová rizota jsou vynikající. Zajímavou alternativou k rýži je i bulgur, který jako polotovar seženete v každém hypermarketu.

INGREDIENCE

150 g pšeničného bulguru, 400 ml vývaru, 4 lžíce oleje, 2 cibule, zelená petrželka, bazalka, kurkuma, 300 g hub, 100 g celeru, 100 g mrkve nakrájené na plátky, 2 stroužky rozetřeného česneku, 1 čerstvá paprika nakrájená na nudličky

POSTUP:

🕒 Houby nakrájejte na tenčí plátky a osmahněte na oleji. Přidejte cibuli, celer, mrkev, česnek, podlijte trochou vody a poduste 15 minut. Přidejte bulgur, zalijte 400 ml vývaru a společně poduste ještě dalších 15 minut. Nakonec přidejte nakrájenou petrželku a bazalku. Dochuťte kořením a případně zjemněte smetanou.



OMÁČKA Z LIŠEK

Je to jedna z houbových omáček, které existují v mnoha variacích s drobnými změnami ingrediencí. Lišková omáčka se zpravidla doporučuje jako exkluzivní příloha k masům, ať už jde o vepřové medailonky, či steak z hovězí roštěnky.

INGREDIENCE

400g lišek, 3 lžíce másla, 2 šalotky nakrájené na drobno, 200 ml hovězího vývaru, 200 ml smetany ke šlehání, mořská sůl a čerstvě mletý pepř

POSTUP:

🕒 Nejdříve oddělte stranou čtvrtinu dávky lišek. Pak nechte na másle zesklivatět šalotku a přidejte k ní nakrájené lišky. Za stálého míchání restujte zhruba pět minut. Poté zalijte vývarem a nechte varem zredukovat na polovinu. Pak přilijte smetanu a vařte pět minut. Rozmixujte do hladka, osolte a opepřete. Nakonec do omáčky zavařte tu část hub, kterou jste si na začátku odložili.



Letní mix

Spousta lidí má houbaření spojené s létem, pobytem na chalupě, bezstarostným touláním po lese a podvečerním posezením u ohně. To je ten pravý čas pro houby na gril, do salátů či na křupavé tousty

GRILOVANÉ HOUBY

Grilované houby mohou být vynikající přílohou k masu, které rovněž ugrilujete. Ale mohou být i samostatným jídelm, k němuž se hodí třeba čerstvý chléb.

INGREDIENCE

houby s velkými klobouky, 3 šálky velmi horké vody, půl šálku balzamikového octa, půl šálku extra panenského olivového oleje, směs koření (např. kreolské či cajunské koření), velká cibule, šálek rozdrobeného kozího sýra, česnekové koření na gril, čerstvá bazalka, sůl, hrubý mletý pepř

POSTUP:

➊ Vložte houby do velké mísy a nalijte na ně horkou vodu. Položte na houby talířek, aby byly ponořené. Nechte je ponořené asi 15 minut, díky tomu pak na grilu nevyschnou. Vylijte vodu a houby nechte v míse. Přidejte půl šálku octa, půl šálku oleje a směs koření a dobře promíchejte. Předehřejte gril na středně vysokou až vysokou teplotu (asi 230 °C). Vyjměte houby z octové

směsi, přičemž marinádu nevylévejte, a položte na gril hlavou dolů. Grilujte 8 až 12 minut, poté otočte, dokud houby nezměknou a lehce se neopečou. Zatímco se houby grilují, potřete kousky cibule octovou marinádou a grilujte 8 až

10 minut, dokud nezměknou a nezezlátnou. Nechte houby a cibuli vychladnout a poté je rozkrájejte na 2,5cm kousky. Smíchejte v misce s kozím sýrem, solí a pepřem, přidejte pár kapek olivového oleje a balzamikového octa.



Česnek a kozí sýr



Pánev snů

LIŠKY S OPÉKANÝMI BRAMBORAMI

Houby s bramborami představují výtečnou kombinaci, která dává velký prostor k experimentování s doplňkovými ingrediencemi. Mohou být přílohou k masu, ale i lehkým hlavním jídelm.

INGREDIENCE

300 g lišek nebo jiných hub s pevnější konzistencí, stroužek česneku, sůl, pepř, olivový olej, citrónová šťáva, 750 g nových brambor, cibule, čerstvá petržel nebo zelené listy jarní cibulky

POSTUP:

➊ Houby nakrájejte a v misce je smíchejte s utřeným česnekem, solí, pepřem, dvěma lžicemi oleje a citrónovou šťávou a nechte je deset minut marinovat. Brambory uvařte ve slupce do měkka. Poté je slijte a po vychladnutí rozpůlte nebo nakrájejte na silnější kolečka. Na rozehráté pánvi orestujte na oleji cibuli, přidejte houby i s marinádou a společně opečte. V kastrolu rozehrňte olej, přidejte brambory, opékejte asi tři minuty a osolte. Poté je smíchejte s houbami a můžete ozdobit petrželkou nebo cibulkovou natí.

TOUSTY S HOUBAMI

Inspirujte se následujícím receptem a vyzkoušejte nepřehledné množství možností, které nabízí různé směsi hub na opečeném chlebu.

INGREDIENCE

250 g čerstvých lesních hub, máslo, česnek nebo česneková pasta, 100 g sýru na strouhání, lístky tymiánu, toustový chléb

POSTUP:

☛ V tomto případě je cesta k mimořádnému výsledku velmi jednoduchá. Na pánvi rozpusťte máslo a opékejte na něm houby zhruba tři minuty, až změknou. Přidejte česnek, tymián, případně jiné koření podle vlastní chuti a nechte směs hub ještě zhruba minutu prohřát. Mezitím si připravte toustový chléb v toustovači nebo na grilu. Na opečené tousty naložte směs hub, posypte strouhaným sýrem výraznější chuti a nechte vše do zlatova zapéct v troubě zapnuté v režimu grilování nebo rovnou pod poklopem grilu.



Do trouby i na gril

SALÁT Z HŘÍBKŮ

Tenhle lehký hříbkový salát doporučují houbaři z Mykologického klubu Slavkovský les. Hříbky na kyselo přijdou k chuti zvláště po náročné houbařské výpravě.

INGREDIENCE


300 g hříbků, 3 vejce, 2 sladkokyselé okurky, 2 až 3 lžíce majonézy, 1 citrón, 100 ml mléka, ocet, sůl

POSTUP:

☛ Očištěné hříbky povařte několik minut v osolené octové vodě. Vychladlé je nakrájejte na tenké plátky. Přidejte na plátky nakrájená uvařená vejce, na kolečka nakrájené sladkokyselé okurky a zalijte majonézou. Ochutťe šťávou z citrónu a zředte mlékem. Přílohou může být třeba křupavá bagetka či jiné čerstvé bílé pečivo.



A tři vejce k tomu

 **Odporná chuť či žaludeční nevolnost bývají následkem požití hub, které vás sice neohroží na životě, ale zážitek z jídla mohou zkazit velmi citelně**



Houby,

které vám zkazí jídlo

I jediný kousek plodnice některých hub dokáže zkazit celé jídlo. Nejsou sice jedovaté, chutnají však jednoduše odporně. Hořké či palčivé jsou navíc často houby, které lze snadno zaměnit s oblíbenými jedlými druhy. Ale rozpoznat se dají, chce to jen zkušenost a dobré oko

 **PŘIPRAVILA** HANA RAISKUBOVÁ

Už se vám to někdy stalo? Z lesa jste si přinesli nádherný houbařský úlovek. Sliny se vám sbíhaly už dávno před tím, než jste hotovou smaženici či omáčku naložili na talíř. Už **první sousto však chutná divně a s dalším přichází nepříjemné zjištění**: nedá se to jíst!

Naštěstí pro české houbaře neroste v našich lesích nejedlých hub tolik, aby se nedaly bezpečně naučit. Jde vlastně o tři hlavní druhy, z nichž jeden je u nás spíše vzácností. Ale i některé další houby **umí potrápít žaludek a zaživací ústrojí**, způsobit nevolnost a také společlivě naštvat kuchaře.

Hořčák, žlučák, satanáš

Za nejnebezpečnější nástrahu v lákavém převleku lze jednoznačně považovat hřib žlučník. V literatuře ho najdete i pod názvy podhřib žlučový či hřib hořký, lidově se mu říká hořčák, žlučák, satanáš nebo štípek. Roste hojně **v jehličnatých i listnatých lesích, hlavně v srpnu a září**. Často jej najdete ve společnosti jiných hřibovitých hub. Zvláště mladé plodnice je velmi snadné zaměnit za jiné jedlé houby, zejména hřib smrkový, hřib dubový a hřib hnědý.

Hřib žlučník sice není smrtelně jedovatý, ovšem stačí trocha nepozornosti a jedna větší plodnice zkazí svou silně hořkou chutí celé jídlo. Jak ji poznat, abyste se vyhnuli

nepříjemné zkušenosti? „Žlučák“ má **výraznou strukturu sítky na noze a ve spodní části klobouku typické narůžovělé rourky**, které u starých kusů přechází až do černé barvy.

Nejedlý hřib žlučník většinou „číhá“ poblíž starých trouchnivějících pařezů nebo jejich zbytků. Než se začnete radovat z úlovku, zkuste kousek této houby důkladně rozžvýkat v ústech. Chutnejte ji hlavně špičkou jazyka. Pokud ucítíte palčivě hořkou chuť, ihned ji z košíku vyhodte.

Hořký až po chvíli

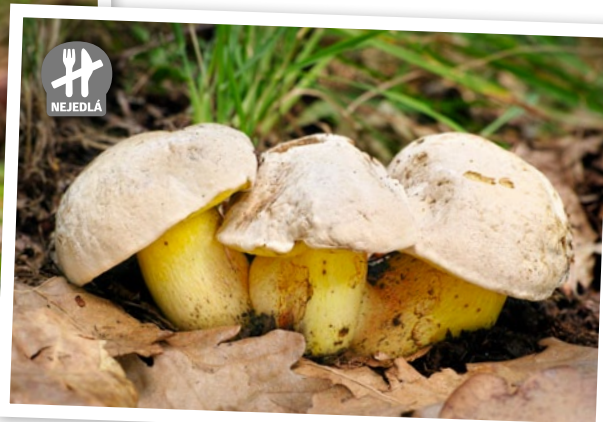
Další zákeřnou houbou je nejedlý hřib kříšť. Daří se mu všech typech lesů,



nejčastěji na něj můžete narazit v podhorských a horských oblastech. Houbaří jej s oblibou **zaměňují za jedlý a chutný hřib koloděj či hřib kovář**. Pokažené jídlo a následně hodiny strávené na toaletě se značnými žaludečními a střevními potížemi jsou ale dostatečnou motivací k tomu, abyste se ho naučili poznat.

Pozor na václavky

Nepřítelem všech kuchařů je rovněž holubinka skvrnitá. Jedná se o houbu střední velikosti s kloboukem do 10 cm v průměru, který je **v mládí polokulovitý, později plochý a ve středu mělce vmáčknutý**. Bývá červený až žlutooranžový, často rezavě skvrnitý. Poz-



➤ **Hřib žlučník se naučte poznat zejména podle výrazné struktury sítky na noze a typické narůžovělé rourky**

✔ **Název hřibu medotrpkého vystihuje jeho chuť: nejdříve je mírně nasládlá, vzápětí však přechází do trpké**

➤ Pokud lišky zmrazíte bez předchozí tepelné úpravy, budou při následném použití nepříjemně hořké

Hřib kříšť chutná zpočátku nasládlé, teprve až po chvíli výrazně hořkne. Má vždy žluté ústí rourek a třeň, který přechází od žluté barvy pod kloboukem až ke karmínově červené. **Po otlaku je plodnice modrá**, na řezu může být až modrozelená.

Pozor si dejte také na hřib medotrpký, který vás při „okořtování“ o své nejedlosti přesvědčí trpkou pachutí na špičce jazyka. Objevuje se na hrázích rybníků, v parcích a v listnatých lesích v teplých oblastech. **Hřib medotrpký přímo vybízí k tomu, abyste jej uřízli a vložili do košíku**. Má totiž obrovské, lákavé a téměř nečervivé plodnice, což je způsobeno právě jeho trpkou hořkostí. Tato houba tak trochu klame tělem: dužnina je zpočátku příjemná, lahodná až medově nasládlá, jak ostatně naznačuje i její název. Záměna je v případě hřibu medotrpkého téměř vyloučena. Poznat se dá podle šedého, někdy bělavého či nahnědlého klobouku, čistě žlutého ústí rourek a citronově žlutého třeně.

ději může vyblednout do světle žluté nebo světle okrové barvy. Pokožka klobouku se dá snadno sloupnout jen při okraji, dužnina houby je bílá. Chuť holubinky skvrnité je po chvíli palčivá, zvláště v lupenech, takže pokrm z ní je hořký a nechutný. Vyskytuje se vzácně na sušších stanovištích v listnatých lesích v okolí dubů a habrů, **daří se jí na vápnatých půdách v nižších polohách**. Roste i za vyšších teplot, objevit ji můžete od června až do září.

Pozor i na třepenitku svazčitou. Podobá se sice oblíbeným václavkám, ale má svíravě hořkou chuť a může způsobit i vážné újmy na zdraví.

Ostatně i václavky, pokud nejsou dostatečně tepelně upravené, bývají příčinou mnoha žaludečních potíží.

➤ **Celá řada holubinek patří mezi nejchutnější houby českých lesů, ale pozor na záměnu těch „dobrých“ za mimořádně hořkou holubinku skvrnitou**

Za syrova jsou totiž jedovaté. Stačí z nich ale uvařit guláš nebo je přimíchat do směsi na nakládání hub a máte z václavek skutečnou delikatesu. **Pozor si ovšem dejte na václavky smažené** či v poslední době velmi atraktivní václavky grilované. Nedostatečná tepelná úprava totiž může způsobit zvracení a průjem.

Nepříjemně vás mohou zaskočit i zmrazené lišky. Pokud je totiž do mrazáku vložíte tepelně neupravené, budete se pak po jejich následné kuchyňské úpravě nejspíš velice divit, že pokrm z takto připravené a jinak výborné houby se nedá kvůli hořkosti vůbec pozřít. ☹





Atlas

NEJCHUTNĚJŠÍ ČESKÉ HOUBY

Na našem území roste odhadem pět tisíc druhů hub, přičemž houbaři jich sbírají jen zlomek. Většinou se přitom shodnou na tom, kterých hub si cení nejvíce.

Představujeme vám nejchutnější české houby

🍄 PŘIPRAVIL MICHAL MIKŠÍK

HŘIB DUBOVÝ *(Boletus reticulatus)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



Hřib dubový lze dobře poznat podle pískově hnědého klobouku, který může dosahovat šířky až 30 cm a za sucha je charakteristicky políčkovitě rozpraskaný. Póry rourek jsou v mládí krémové, později světle žluté až žlutozelené. Třeň má válcovitý nebo kyjovitý tvar a zbarvení podobné jako klobouk. Pokrývá jej výrazná vystouplá, bělavá až okrová síťka dosahující až téměř k bázi. Dužnina je bílá, na řezu neměnná. Vůně i chuť je výrazná, charakteristicky hříbovitá, vynikající zejména při usušení.

VÝSKYT: Roste od května do začátku září. Hojně se vyskytuje v teplých světlých listnatých lesích a hájích, místy i v parcích a zahradách pod různými druhy listnatých stromů, zejména pod duby, buky, lípami a habry. Preferuje teplé nížinné oblasti s vápenitým podkladem. Ve vyšších polohách naopak chybí.

VYUŽITÍ: Jedná se o vynikající jedlý druh, který se hodí k různým úpravám.

Houbaři si jej oblíbili také proto, že začíná vyrůstat již na začátku května, kdy mno-

ho lidí do lesa na houby ještě nechodí. Bohužel často trpí červivostí.



SLIZÁK MAZLAVÝ *(Gomphidius glutinosus)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



Slizák mazlavý není mezi houbaři příliš známý, ale ti, kteří jej sbírají, na něj právem nedají dopustit. Jeho klobouk je v mládí polokulovitý, později

vyklenutý a nakonec nálevkovitý. V dospělosti nabývá šedofialové barvy a šířky až 12 cm, za vlhka bývá povrch klobouku velmi slizký a lepkavý. Lupeny jsou

výrazně sbíhavé, v mládí bělavé, později nahnědlé. Válcovitý třeň dorůstá 1–2 cm šířky a 5–10 cm výšky, v horní části je bělavý, ve spodní části charakteristicky sytě sírově žlutý, s lepkavým černým páskem těsně pod lupeny. Dužnina je bílá až krémová, ve spodní části třeňe sírově žlutá. Houba voní i chutná mírně a příjemně.


VÝSKYT: Slizák mazlavý roste roztroušeně v jehličnatých lesích pod smrky, od pahorkatin po horské oblasti. Vyhledává kyselá podloží. Nezdívka roste v početných skupinách, které mohou čítat desítky plodnic.

VYUŽITÍ: Jedná se o výtečnou jednu houbu, která se hodí ke všem kuchyňským úpravám. Její slizký klobouk lze sloupnout – podobně jako u klouzků. Slizák je vynikající zejména naložený ve sladkokyselém nálevu, ale i v bramboračce. Většina lidí jej nechává v lese bez povšimnutí, pro zkušenějšího houbaře se tedy stává snadnou kořistí.



STROČEK TRUBKOVITÝ *(Craterellus cornucopioides)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

 Vzhledově velmi zajímavá houba, dorůstající výšky až 20 cm, je typická svým trubkovitým tvarem. Plod-

nice je na vnější straně hladká, později zvrásněná, bez lupenů, šedohnědá až šedomodravá, uvnitř bývá výrazněji

tmavší. Horní část zakončuje trubkovité vyústění s laločnatými okraji, které se ohýbají směrem ven. Celá plodnice je při podélném rozříznutí dutá. Dužnina je křehká, chrupavčitá a lámavá. Houba voní nenápadně, její chuť je mírně kořenitá a zemitá.


VÝSKYT: Stroček trubkovitý lze nalézt od července do října. Roste v trsech, roztroušeně, místy i hojně v listnatých a smíšených lesích. Obvykle se vyskytuje na vápenitých a na živiny bohatších půdách, zejména pod habry, duby a buky, vzácněji i pod jehličnany, konkrétně smrky.

VYUŽITÍ: Stroček trubkovitý má své věrné příznivce. Tento zvláštní druh se totiž skvěle hodí pro přípravu specifických, tradičních houbových jídel, jako je například staročeský vánoční kuba. Stroček se zpracovává zejména po usušení. Vynikající je také do omáček a po maso.



MUCHOMŮRKA RŮŽOVKA *(Amanita rubescens)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

 „Růžovka“ patří bezesporu právem mezi nejchutnější houby. Klobouk široký 7–20 cm je v mládí téměř kulovitý, později vyklenutý až ploše rozprostřený. Barva klobouku je nejdříve bělorůžová, později masově načervenalá, povrch pokrývají bělavé a červenohnědé bradavky (útržky plachetky), které ale někdy téměř chybí. Třeň je válcovitý, 6–20 cm vysoký a 1–4 cm široký, ukončený kuželovitou hlízou. Horní část třeně zdobí výrazný blanitý, podélně rýhovaný prsten. Husté lupeny mají bílé, později červeně skvrnitě zbarvení. Dužnina je bílá, na řezu růžovějící, zejména v bázi. Růžovka voní nevýrazně a chutná příjemně nasládle.

VÝSKYT: Muchomůrka růžovka roste velmi hojně ve všech typech lesů, ale i v parcích, alejích či zahradách, od května do listopadu. Upřednostňuje zejména mykorrhizní vazbu s břízami a se smrky.


VYUŽITÍ: Muchomůrka růžovka patří mezi nejlahodnější houby. K sušení se

příliš nehodí, jinak ji ale využijete ke všem úpravám. Asi nejoblíbenější je v podobě smažených klobouků v trojbalu nebo připravená jen tak na oleji či na sádle. Důležité je však umět růžovku rozpoznat od podobných, jedovatých druhů, zejména od muchomůrky tygrované (*Amanita pantherina*).



HŘIB HNĚDÝ *(Imleria badia)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

 Hřib hnědý neboli suchohřib hnědý se vyznačuje středně velkými plodnicemi s kloboukem, který může dorůst až 15 cm šířky. Pokožka klobouku má krásné sytě hnědé zbar-

vení, povrch je v mládí sametový. Póry rourek jsou světle žluté, po poranění nebo otlačení poměrně výrazně modrají. Mladý třeň má soudkovitý tvar, dospělý pak spíše válcovitý nebo i kyjo-

vitý, na povrchu okrově žlutohnědý až nahnědlý. Dužnina je žlutá, na řezu více či méně modrající. Houba voní i chutná příjemně, nasládlé, hřibovitě.


VÝSKYT: Suchohřib hnědý roste velmi hojně zejména v jehličnatých lesích pod smrky a borovicemi, od pahorkatin po horské oblasti. Vzácně jej lze nalézt i pod listnáči. Přestože první plodnice se ojediněle objevují už v červnu, hlavní vlna růstu probíhá od srpna do října. Jedná se o typickou houbu kulturních smrčín na kyselém podloží, které patří k nejpočetnějším lesním porostům na našem území. Hlavně proto se u nás hřib hnědý vyskytuje tak hojně. Houbaři si jej oblíbili také pro jeho pevnou dužninu (zejména u mladých plodnic) a nízkou červivost.

VYUŽITÍ: V kuchyni má suchohřib všestranné využití – hodí se nejen ke zpracování za čerstva, ale i k sušení či zavařování.



RYZEC SYROVINKA *(Lactarius volemus)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

 Ryzec syrovinka má hladký, sytě červenohnědý až hnědooranžový klobouk, široký až 15 cm. Lupeny jsou husté, bělavé, někdy mohou přecházet do rezavě hnědého nebo tmavě cihlového odstínu. Pokožka klobouku bývá zvláště za sucha paprskovitě popraskaná. Třeň je masitý, válcovitý, většinou o něco světlejší než klobouk. Dorůstá výšky 5–15 cm a šířky 1–3 cm. Dužina je tvrdá a křehká, bělavá až nažloutlá. Voní i chutná poměrně výrazně, po rybině. Při utržení nebo nalomení houba roní mléko, které je zprvu bílé a nasládlé a posléze hnědně.

ná, pro mnoho houbařů je však tento druh skutečnou delikatesou. Houbu lze upravovat různými způsoby. K nejoblíbenějším receptům patří rychlé osmažení osolených plátků syrovinky na sádle nebo másle s kmínem, podá-

vaných třeba s topinkou. Jako jedna z mála hub se dá jíst i syrová, nejlépe mírně osolená. Takto by ji ale neměli konzumovat lidé, kteří mají slabší žaludek nebo jakékoli potíže s trávicí soustavou.


VÝSKYT: Roste od června do října v jehličnatých i listnatých lesích, nejčastěji pod borovicemi, smrky a duby. Dříve se vyskytoval hojně, ale za poslední dvě desetiletí let jeho lokalit znatelně ubylo. V posledních letech se však na některých místech postupně zase objevuje.

VYUŽITÍ: Výjimečná a specifická chuť syrovinky není každému příjem-



LIŠKA OBECNÁ (*Cantharellus cibarius*)

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

 Žlutý až žlutooranžový klobouk lišky má v mládí vyklenutý tvar, v dospělosti charakteristicky nálevkovitý se zvlněným okrajem, široký až

10 cm. Na spodní části klobouku má liška nepravé lupeny nazývané lišty, které jsou dlouze sbíhavé na třeň. Ten je válcovitý, 1–2 cm široký a 3–8 cm

vysoký, válcovitý, směrem k bázi zúžený. Dužnina je krémově nažloutlá, na řezu neměnná. Houba voní příjemně, chuť je mírně kořeněná a štiplavá.




VÝSKYT: Liška obecná roste místy hojně, zvláště v podhorských a horských jehličnatých lesích, od června do začátku listopadu. Vyskytuje se pod smrky, méně často i pod listnáči, zejména buky. Z některých oblastí liška zcela vymizela, ale v posledních letech se zase vrací. Je to přičítáno celkově lepšímu životnímu prostředí, například v kontextu se sníženými emisemi plynů v ovzduší.

VYUŽITÍ: Lišku obecnou si houbaři oblíbili nejen pro její specifickou chuť, ale také proto, že je dobře poznatelná a prakticky nezaměnitelná za případné nejedlé či jedovaté druhy. Díky tužší dužnině téměř nečerviví, proto je ideální zejména na zavařování. Vynikající je však i v různých omáčkách, které se nejlépe hodí k tmavému masu či zvěřině.

KAČENKA ČESKÁ (*Verpa bohemica*)

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

 Zkušení, „celoroční“ houbaři by mezi nejchutnější druhy jistě nezapomněli zařadit i některé typicky jarní houby. A nepochybně by jim kralovala kačenka česká. Její klobouk je zvoncovitý, podélně mozkovitě nebo laločnatě žebernatý, 2–3 cm široký a 2–5 cm vysoký, přirostlý ke třeni až na samotné špičce. Barva klobouku je žlutohnědá, světle hnědá až sytější hnědá, někdy také s našedlým odstínem. Uvnitř bývá bělavá nebo žlutavá. Třeň je válcovitý, 5–12 cm vysoký a 1–2 cm široký, křehký, velmi jemně šupinkatý, dutý. Dužnina je jemně vatovitě vycpaná. Kačenka voní velmi specificky, dosti intenzivně. Chutná mírně a příjemně.

VYUŽITÍ: Tato vynikající jedlá houba se hodí zejména pro zpracování za čerstva. Vynikající je například jen osmahnutá na másle a kmínu spolu s topinkami nebo

smaženkami. Houbaři si ji cení pro její velmi specifickou a nezaměnitelnou vůni. Je považována za klenot mezi jarními druhy hub, spolu s příbuznými smrži.

VÝSKYT: Kačenka česká roste poměrně vzácně, pod jasaný, trnkami, růžokvětými ovocnými stromy a osikami, v hájích a křovinách. Vyskytuje se od konce března do začátku května. Upřednostňuje teplé oblasti s vápenatým podkladem. Na lokalitách někdy vyrůstá v početných skupinách.



HOLUBINKA NAZELENALÁ *(Russula virescens)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



Jedná se bezesporu o nejchutnější holubinku, která je díky povrchu klobouku navíc snadno poznatelná. Klobouk dorůstá šířky 5–12 cm, u mladých plodnic je kulovitý, později plochý

s prohloubeným středem, suchý, strupatý, brzy charakteristicky rozpraskaný v plochá políčka. Pokožka klobouku je měděnkově zelená, olivově až šedavě zelená, někdy vybledle žemlově okrová, často

rezavohnědě skvrnitá a nelze ji sloupnout. Lupeny jsou v dospělosti křehké, nejdříve bílé, později smetanové, u starých plodnic s okrově až hnědorezavě skvrnitým ostřím. Třeň dorůstá výšky 8–9 cm a šířky 1,5–4 cm, je válcovitý, tvrdý, v mládí bílý, později ve spodní části rezavějící. Dužnina je tuhá, drobná, bílá, v dospělosti s rezavými skvrnami. Vůně je slabě ovocná, chuť mírná, nasládle oříšková.

VÝSKYT: Holubinka nazelenalá roste poměrně hojně od června do září v jehličnatých, smíšených i listnatých lesích, zejména pod duby a smrky.

VYUŽITÍ: Vynikající holubinky nazelenalé si houbaři cení zejména pro její masité plodnice, které málokdy červíví. Oblíbená je také proto, že i málo zkušenější houbaři ji dokážou bezpečně rozeznat od ostatních druhů. Vynikající jsou nakládané malé plodnice ve sladkokyselém nálevu, jinak se holubinka hodí do všech typů houbových pokrmů.



VATOVEC OBROVSKÝ *(Langermannia gigantea)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



Vatovec obrovský neboli pýchavka obrovská je vyhledávaná houba, ne každému se ji však podaří v přírodě nalézt. Pokud na ni ovšem narazíte, nemůžete ji přehlédnout: Vatovec vytváří bělavé, nepravidelně kulovité plodnice, které mohou být široké i více než 50 cm, většinou mají tvar i velikost kopacího míče a mohou vážit i více než 10 kg. Pokožka bývá jemně políčkovitě rozpraskaná. Dužnina je v mládí čistě bílá, později žlutne v důsledku dozrávání výtrusů a nakonec je celá plodnice světle hnědá, vysušená, rozpadávající se na drobné kusy, s papírovitou pokožkou. Vůně i chuť je poměrně výrazně aromatická.

VÝSKYT: Vatovec obrovský roste roztroušeně na loukách, pastvinách, v zahradách či parcích. Nejčastěji se vyskytuje na místech s množstvím dusíkatých látek v půdě, například poblíž kompostů, neřídka i v porostech kopřiv. Nalézt ho můžete i v lesích, zejména na jejich okrajích. Někdy vyrůstá v početných skupinách.


VYUŽITÍ: Dokud je dužnina plodnice čistě bílá, jedná se o vynikající jedlou houbu, která se vzhledem ke své

velikosti nejčastěji krájí na tenké plátky a v trojbalu smaží jako řízek.



KOTRČ KADEŘAVÝ*(Sparassis crispa)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

 Díky jeho vzhledu a ekologii kotrč kadeřavý prakticky nelze zaměnit. Plodnice utváří mnoho plochých větévek, jež připomínají květák či mozek. Krátkým tlustým třeněm je houba připojena ke stromu, na jehož bázi či kořenech roste. Dosahuje 20–50 cm v průměru a stářím mění barvu z bledě žlutobílé až do okrově nahnědlé. Sladce voní a má lahodnou oříškovou chuť.


VÝSKYT: Kotrč kadeřavý roste u báze kořenů borovic nebo modřínů, od července do října, nejvíce však v srpnu a září.

VYUŽITÍ: Kotrč je vynikající, vyhledávaná houba,

kteřá má v kuchyni všestranné využití. Hodí se i k přípravě speciálních houbových pokrmů, zvláště houbové „dršťkové“ polévky. Velmi dobře se suší, nejlépe zavěšením plodnice na provázek na světlém, vzdušném místě. Čištění vyžaduje péči, protože houba obsahuje spoustu záhybů a štěrbin, do nichž se dostává jehličí a humus.

**BEDLA VYSOKÁ***(Macrolepiota procera)*

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII

 Bedla vysoká patří mezi nejoblíbenější jedlé houby. Klobouk je v průměru 10–30 (40) cm široký, v mládí je vejčitý a uzavřený, později tupě kuželovitý, ve stáří plochý, někdy nízce sklenutý s hladkým tupým hrbolkem ve

středu. Zpočátku je celý hnědý, později na bělavém podkladě pokrytý velkými hnědými šupinami. Lupeny jsou vysoké, husté, měkké a volné, v mládí zakryté závojem. Třeň je až 40 cm vysoký a 1–2 cm široký, dole zakončený hlízou,

kteřá může být široká až 5 cm. Je snadno vylomitelný, válcovitý, v mládí vatovitě vycpaný, později dutý, u vrcholu hladký. Pod prstenem pokožka rozpraskává na drobné přitisklé šedohnědé šupinky. Prsten je posuvný, velký, dvojitý s bělavým okrajem a hnědavou obroučkou obepínající třeň. Bedla je díky své velikosti nezaměnitelná. Patří k našim největším houbám – známé jsou i exempláře s kloboukem širokým asi 45 cm a výškou skoro půl metru.

VÝSKYT: Bedla vysoká roste hojně od června do listopadu na světlých okrajích listnatých a jehličnatých lesů, ale i na mýtinách, loukách a pastvinách.

VYUŽITÍ: Ke sběru se hodí hlavně klobouky. Tuhé a dřevnaté třeně však lze usušit, rozemlít na prášek a používat jako houbové koření. Nejoblíbenější kuchyňskou úpravou bedel je smažení obalovaných klobouků na způsob řízků.



HOUBOVÉ SPECIALITY

◀ Pasta ze směsi žampionů s bílým lanýžem v olivovém oleji skvěle dochutí těstoviny, omáčky či grilované maso



Dobroty z hub, které si doma jen tak sami nepřipravíte, rozšíří spektrum vašich kulinářských zážitků. Například s pomocí lanýžového oleje či houbového koření svá jídla doladíte k dokonalosti. Nabízíme vám několik prověřených tipů

Jedinečné lanýžové sýry!

Moliterno di tartufo nero, tedy sýr s černým lanýžem, je naprostým unikátem. Lanýž se totiž infiltruje přímo do zrajícího sýra a prorůstá skrze něj. Ochutnat můžete i **sýr Gouda s kousky lanýže**. Chuťově vyvážený sýr se doporučuje například k zapékání do bagetky s rukolou nebo k dochucování salátů.



Na těstoviny i do rizota

Máslo s lanýžem letním Marabotto je naprostá delikatesa. Jsou v něm rovnoměrně rozloženy všechny příchuťe a vůně lanýže. Sklenička vydrží na mnoho použití, protože máslo stačí pouze lehce rozetřít na bagetku, toust nebo chuťově výraznější chléb. Máslo má široké spektrum použití. Doporučujeme k pokrmům z masa, na těstoviny nebo do rizota.



Olej s kousky lanýžů

Casa Rinaldi olio extra vergine tartufo – **extra panenský olivový olej s kousky lanýžů** se vyrábí z ručně sbíraných a tříděných oliv, které se mechanicky lisují při nízkých teplotách nejpozději do 24 hodin od sběru. Olej poté **zraje celých 18 měsíců, je velmi jemný** a výborně se hodí k dochucení pokrmů nebo do salátů.



PODLE VŮNĚ A CHUTI

Řada holubinek patří mezi výtečné houby s rozmanitým využitím v gastronomii. Některé jsou ovšem nejedlé, proto je mnoho houbařů raději nesbírá. Naučit se je rozpoznávat a pak vyzkoušet na talíři se však vyplatí

🍄 PŘIPRAVILA SIMONA ALBRECHTOVÁ

Holubinky se přidávají do polévek i houbových směsí, slouží k přípravě omáček či gulášů, dusí se se zeleninou nebo smaží s vajíčky. Zvláště dobré jsou **osolené a opepřené klobouky mladých plodnic, které se rychle opečou na rozpáleném tuku** a jedí se s chlebem. K nakládání do octa se hodí mladé plodnice druhů s pevnou a tvrdou dužninou, jako třeba holubinka jahodová (*Russula paludosa*). Nejsou vhodné pro sušení, protože **sušené holubinky jsou houževnaté a postrádají chuť** a aroma.

návání, které říká, že **všechny druhy holubinek sladké či neutrální chuti jsou jedlé** a většinou i chutné.

Důležitým znakem holubinek je stavba dužniny, která svou křehkostí připomíná dužninu jablka. Když jí kousek vyrýpnete nožičkem, na okrajích úlomku se nikdy vláknitě netřepí. **Holubinky jsou proto i pro méně pokročilé houbaře dobře odlišitelné** od jiných druhů hub.

Mezi holubinkami rostoucími v České republice neexistuje žádný smrtelně jedovatý druh. V našich lesích můžeme

však někdo přece jen sebral a snědl, mohou způsobit nanejvýš zažívací potíže.

Za zmínku stojí také vůně holubinek, která je mnohdy důležitým poznávacím znakem. Může být **květinová, ovocná, medová, kokosová, hořkomandlová, marcipánová**, nebo dokonce anýzová. Některé druhy však mají naproti tomu nažluklý pach či zavánějí po rybině. Nelíbí zápach však na rozdíl od nepřijemné chuti není na škodu. Příkladem je jedlá a asi nejznámější holubinka révová (*Russula xerampelina*), která nevoní zrovna pěkně, a přitom je velmi chutná.



📌 Mezi holubinkami rostoucími v České republice neexistuje žádný smrtelně jedovatý druh

Voňavé i páchnoucí

Jedlé druhy holubinek mají sladkou či nasládlou, příjemnou chuť, nejedlé druhy naopak chutnají nahořkle či palčivě. Chuť je tedy velmi důležitým poznávacím znakem. U holubinek sbíraných pro kuchyňské účely platí pravidlo ochut-

narazit na zhruba 150 druhů, které jsou z větší části považovány za jedlé či neškodné. Jejich **chuť je neutrální, nasládlá, či dokonce mentolová** a oříšková. Nejedlé druhy holubinek se pro svoji nedobrou, palčivou či hořkou chuť a nepříjemný pach nesbírají. Pokud by je

Co roste v českých lesích

Již od června můžete v lese vyhlížet například holubinku namodralou (*Russula cyanoxantha*). Vyznačuje se kloboukem **v odstínech od modré přes modrofialovou, narůžovělou**, do žlutava vybledlou či zelenou, na středu má světlou až citrů-

nově žlutou barvu. Důležitým znakem jsou ohebné lupeny, které se nelámou. Patří k nejchutnějším druhům hub a je dokonce i trzním druhem.

Poměrně podobná je holubinka nazelenalá (*Russula virescens*). Vyznačuje se nesloupatelnou **pokožkou klobouku, který má zelenou barvu různých odstínů** často s rezavohnědými skvrnami. Také patří k chutově výborným houbám a lze ji použít v jakékoliv kuchyňské úpravě. Obě zmíněné holubinky se řadí do první chutové kategorie.

Pokud chodíte na houby raději do smrčin, podhorských či horských lesů, můžete se často setkat s holubinkou, která se velmi podobá malým smrkovým hříbkům. Jedná se o mnohdy opomíjenou, ale velmi chutnou holubinku kolčaví (*Russula mustelina*).

V lesích všeho druhu i v parcích můžete narazit na holubinku mandlovou (*Russula vesca*) s červeným, nahnědlým, vínově hnědým, pletově oříškovým, šedě

olivovým, modrošedým, lilákovým, žlutohnědě vybledlým až bělavým kloboukem.

Zmínit bychom měli také jednu z nejznámějších zástupkyň druhu, holubinku révovou (*Russula xerampelina*), která je poněkud horší jakosti než holubinky první chutové kategorie. Starší a **zasychající plodnice navíc zřetelně páchnou**

červený, třešňově či růžově červený, časem lokálně vybledlý. Ve stáří žloutnoucí **dužnina je pod kloboukem lehce narůžovělá až načervenalá**. Má ovocnou vůni, ale **velmi palčivou chuť**.

Další nejedlou a silně palčivou holubinkou, která může způsobit žaludeční potíže, je holubinka křehká (*Russula*

➤ Žaludeční potíže způsobuje houba s palčivou chutí a malebným názvem – holubinka vrhavka

po slanečcích. Pachu se však není třeba obávat, tepelnou úpravou mizí. Pozitivním faktorem je také její poměrně hojný výskyt. Například **ve Skandinávii je tento druh považován za jednu z nejvyšších holubinek**.

Další výtečnou holubinkou je holubinka olivová (*Russula olivacea*), velmi

fragilis). Jedná se o velmi proměnlivý druh holubinky s celou řadou barevných forem a odrůd. Známa je například její varianta holubinka tmavofialová (*Russula fragilis* var. *atroviolacea*). Trávicí potíže může vyvolat i barvou klobouku lehce podobná holubinka jízlivá (*Russula sardonica*) a holubinka brunátná (*Russula badia*).



1 Holubinka namodralá patří mezi nejchutnější holubinky. Bez obav ji můžete přidat do omáček, polévek nebo ji jen orestovat na pánvi

2 Klobouky holubinky mandlové se mohou lišit červeným, nahnědlým, vínově hnědým, oříškovým, šedě olivovým či modrošedým odstínem

3 Pevné plodnice holubinky jahodové se hodí zejména k nakládání do sladkokyselého nálevu

hojná holubinka černající (*Russula nigricans*) a holubinka celokrajná (*Russula integra*).

Výběr nejlepších holubinek si můžete připomenout také v rubrice Atlas hub v čísle 12/2017.

Které raději nesbírat

Mírně jedovatá je podle některých zdrojů holubinka vrhavka (*Russula emetica*). Její klobouk svou barvou připomíná květy vlčíčích máků – je živě a sytě krvavě

V teplejších **listnatých i jehličnatých lesích roste nehojně holubinka palčivopenná** (*Russula acrifolia*) s nenápadným pachem a středně palčivou chutí. Poměrně často lze narazit na holubinku smrdutou (*Russula foetens*), která roste hojně v jehličnatých a smíšených lesích, prosvětlených travnatých a vlhčích místech, a to dokonce i za trvalejšího suchého letního období. Její dužnina nepříjemně páchne po žluklém oleji a má velmi palčivou chuť. ⚠



▶ Mnoho zkušených houbařů považuje, stejně jako Petra Kullová, za největší pochoutku houby na způsob škvarků nebo jednoduše orestované na sádle či oleji



CO MILUJÍ ČTENÁŘI

Přes všechny houbové kuchařky i stovky receptů dostupných na internetu nebo v časopisech bývá pro spoustu houbařů lákavou výzvou vyzkoušet oblíbená jídla ostatních milovníků hub. Inspirujte se chutěmi našich čtenářů

👤 PŘIPRAVIL RICHARD GURYČA

Zajímavé recepty se v houbařských rodinách často tradují a vylepšují po celé generace. Po letech už nikdo neví, kde se zrovna tohle jídlo vzalo, ale všichni ho milují. Mimořádně chutné pokrmy **často vznikají jako variace masových jídel** nebo jako čirá improvizace, která se postupným dotahováním k dokonalosti promění v oblíbenou součást rodinného houbařského hodování. Podělte se s námi o vaše oblíbená houbová jídla i vy, **rádi vaše recepty otiskneme** v dalších číslech časopisu Houby a houbaři.

Škvarky a směs na topinky

Petra Kullová **publikovala na našem redakčním facebookovém profilu** už desítky fotek svých krásných houbařských úlovků. Pocházejí z okolí Zruče-Sence na Plzeňsku, kde Petra žije a v každé volné

chvilí houbaři. „Úplně nejraději mám houbové škvarky. Nejen pro jejich snadnou přípravu, ale proto, že si tak houbu nejvíc vychutnám. Škvarky dělám z lupenatých hub. Z hlívy ústříčné, z ryzců, z muchomůrky růžovky a z holubinek,“ říká Petra a přidává i svůj osvědčený postup: „Houby nakrájím na tři milimetry silné plátky a restuji je na másle posypané solí a mletým kmínem do křupava.“ Milovnice houbaření a houbových jídel ovšem ráda zkusí i nové recepty. „Letos jsme také zkusili recept od známého na houbovou pochoutku na topinky. Na tu je potřeba směs hub nakrájených na kousky, cibule, česnek, mletá paprika, sůl, pepř, olej a kečup. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme česnek a houby, koření a kečup, vše v množství podle chuti. Směs pak podlijeme vodou a dusíme do měkka. Rozmixujeme, rozdělíme do sklenic a sterilujeme dvacet minut.“

Ryzce, bedly i ucho Jidášovo

Stanislav Miláček je zkušený houbař a v poslední době i pilný spolupracovník našeho časopisu. Život ho v minulosti zavál na různá místa naší i Slovenské republiky a díky tomu **má Stanislav prochozenou spoustu houbařských lokalit**. V posledních letech pátrá po svých úlovcích zejména v lesích Českomoravské vysociny.

„Mých oblíbených hub je celá řada, ale preferuji ryzce právě – borováký a muchomůrku růžovku – masák. Nejchutnější a nejoblíbenější je však pro mne ryzec syrovinka. Dělán z něj houbové škvarky. Na pánvičku dáte sádlo, na něj nakrájené houby, drcený kmín, sůl – a už jen mícháte, dokud se z hub nevyškvaví voda a nezezlátnou. Pak už jen dobrý čerstvý chléb,“ popisuje Stanislav.



Ucho Jidášovo přidávám pod maso, do polévek, rizota, do nádivek či do sekané

Z hlívy, ale i z kotrče kadeřavého pak připravuje houbař „dršťkovou“ polévku. „Je k nerozeznání od pravé. Nakrájené houby na jemné proužky podusím na cibulce, přidám kmín, česnek, sůl, pepř, nové koření a sladkou papriku. Zaliju bujónovým vývarem, povařím a zahustím zasmažkou. Nakonec přidám majoránku.“

V případě smažení **v trojbalu** Stanislav preferuje bedly a pěkné velké a zdravé hřibovité houby. Ale jedničkou je pro něj vatovec obrovský neboli pýchavka obří.

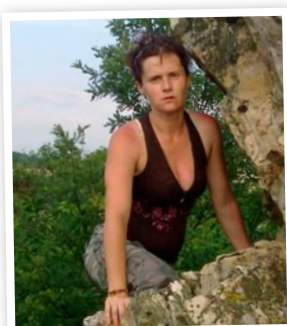
„Další mou oblíbenou houbou je ucho Jidášovo. Přidávám ho pod maso, do polévek, rizota, nádivek či do sekané. Přebírané plodnice podusím asi patnáct minut na oleji nebo na sádle, nechám vychladnout, rozdělím na menší porce do sáčků a ty pak uchovávám v mrazáku jako polotovar.“

Když se Stanislavovi podaří přinést z lesa **zdravé, nerozvité, na půl otevřené hlavičky muchomůrky růžovky** a třeba i bedel, připraví jeho přítelkyně skvělou specialitu: plněné smažené houbové kloboučky. „Vezmeme houbu, opatrně točivým pohybem odstraníme třeň, aby nám zůstal celý klobouček – místička houby. Na sádle a na cibulce osmahneme nakrájené zbylé nožičky hub a uzeninu – salám, šunku, klobásku.

Klepeme na to vejce, osolíme, opepříme, můžeme přidat i drcený kmín a umícháme vaječninu. Tou pak pomocí lžičky plníme kloboučky hub, které obalíme v trojbalu a smažíme opatrně v oleji do zlatova. Nejlepší jsou s bramborovou kaší,“ vysvětluje Stanislav.

Modrák je top

Betka Žišková je rovněž pilnou autorkou fotografií, které můžete vidět na našem redakčním facebooku. Pochází ze Slovenska, ale v posledních letech žije a houbaří zejména v krásných lesích v okolí Lanškrouna.



Ucho Jidášovo je pro Stanislava Miláčka základem řady jeho houbových receptů. Někdy mu však přijde líto houbu sebrat a ta pak zůstane na stromě

„Chutnají mi všechny houby, které sbírám, suším, zavažuji a rozdávám. Asi top je však pro mne modrák, tedy hřib kovář. Je lepší než dubák, aromatictější, výborný do zelňačky. Ale je potřeba ho delší dobu vařit. A pak kuřátka, výborná na smetaně na kyselo. Z bedel dělám guláš a fašírky, to je pochoutka.“

Betčiným nejoblíbenějším receptem z hub je **pikantní houbová pomazánka** na chleba či jiné pečivo: „Potřebujeme kilogram jakýchkoli hub nebo směs více druhů, kilo červené papriky kapie, půl kila cibule, pro milovníky pikantnější chuti feferonky a česnek. Houby a papriky pokrájíme, dáme je dusit na cibulce s trochou oleje. Nepřidáváme žádnou vodu, tu houby pustí samy. Když je směs podušená, rozmixujeme ji ponorným mixérem, přidáme půlku Deka či jiné směsi na zavařování, kterou předtím přesejeme, aby bylo bez hořčičných semínek. Dochutíme solí, octem a cukrem, chvíli povaříme a ještě horkou směsí naplníme zavařovací sklenice. Uzávěme je víkem a otočíme dnem vzhůru, případně můžeme deset minut sterilizovat. Hustá pomazánka je výborná zejména na chléb s máslem nebo se sádlem.“

Nejoblíbenější houbou Betky Žiškové je modrák, tedy hřib kovář (*Neoboletus luridiformis*)



ENOKI, RYZCE, ŽAMPIÓNY I HLÍVY STAČÍ JEN NAKRÁJET

VYZKOUŠEJTE JE SYROVÉ

Zelenina, ovoce, a někdy dokonce i maso lze konzumovat v syrovém stavu. Jak je to však s houbami? Často zaznívají názory, že musí být dostatečně tepelně upraveny, jinak jsou těžce stravitelné. Pro některé druhy hub to ale neplatí

PŘIPRAVILA SIMONA ALBRECHTOVÁ

Nejčastěji konzumovanou syrovou houbou je bezesporu žampión. Jedná se o houbu s **velmi nízkou energetickou hodnotou, která je zdrojem zdravých prospěšných látek** a vitamínů, zejména skupiny B. Ke konzumaci bez tepelné úpravy jsou

vhodné mladé plodnice, jejichž lupeny by měly být růžové. Takovéto kloboučky není třeba loupat.

Jednoduchým receptem na salát ze syrových žampiónů jsou nakrájené mladé plodnice pokapané olivovým olejem, k nimž přidáte stroužek česneku, trochu

citrónové šťávy, na jemno nasekanou petržel, osolíte, opepříte a necháte proležet. Pozor ovšem na jedovatý žampion zápašný!

Salát z hlívy

Další chutnou a zdravou prospěšnou houbou, kterou lze jíst i syrovou, je hlíva

ústřičná. **Roste v zimním období**, kdy je ostatních druhů hub nedostatek. Tuto dřevokaznou houbu najdete na stromech, trsy jejích plodnic mohou dosahovat i několika kilogramů.

K přípravě salátu postačí nakrájená středně velká cibule, paprika a mrkev – spolu se solí a pepřem vše 15 minut poduste. Pak **vmíchejte několik lžic smetany** a nakrájenou syrovou hlívu.

Zimní penízovka

V zimní krajině můžete narazit také na další houbu, která se dá sníst bez tepelného zpracování: penízovku same-tonohou. Neublíží jí ani mráz, proto si jí houbaři tak cení. Roste často v okolí potoků s porosty vrb.

Z Japonska pochází enoki – kultivo-vané formy **penízovky pěstované v úzkých a vysokých sklenicích**. Uvedenou technikou pěstitelé dosahují charakteristických vlastností enoki, tedy bílé barvy a jemné, ovocně-ořechové chuti. Křupavé syrové plodnice se s oblibou přidávají do salátů a polévek.

PÁCHNOUCÍ OZDOBA

Velmi zajímavou houbou, která se v některých zemích konzumuje za syrova ve stádiu vajíček, je hadovka smrdutá. Silně zavánějící plodnice vyrůstá z takzvaného čarodějného vajíčka. Hadovka **bývá nejdražší ozdobou na svatebních**

hostinách bohatých Japonců: Plodnice se závojkem z vajíčka vyrosté během obřadu. Někteří lidé konzumují vajíčka syrová nebo je nakládají do octa. Ze syrových vajíček hadovky se prý vyrábí dokonce i tlačěnka.

➔ Zatímco u nás je hadovka smrdutá spíše přehlíženou houbou, v Japonsku patří její mladé plodnice ve stadiu vajíček k ceněným pochoutkám



➔ Osoleným syrovým ryzcem syrovinkou se živí mnozí zálesáci

Mezi další za syrova jedlé houby patří **některé druhy bedel, například bedla vysoká** a bedla červenající, ryzec syrovinka a čirůvka májovka. Osoleným syrovým ryzcem syrovinkou se často živí zálesáci, aniž by jim to působilo újmy na zdraví či zažívacím traktu. Pro zvláště

ní houbové chuti pak mnozí odborníci na gastronomii doporučují v závěru vaření do hotového jídla nastrouhat trochu syrových plodnic některých druhů hřibů. Pravé hřiby (smrkové, borové, dubové apod.) lze totiž bez obav jíst i polosyrové. 🍄



➔ Receptů na saláty z hlívy existuje celá řada. Za vyzkoušení stojí i ty, do nichž se houba jen lehce marinuje bez tepelné úpravy

➔ Bedlou či některým z pravých hřibů můžete za syrova dočutit už hotové houbové pokrmy



Jak chutnají

„úředně povolené“ houby

Pravidla, jimiž se řídí prodej hub, vznikla teprve v minulém století. Od té doby se mohou na tržnicích prodávat pouze druhy hub, po jejichž požití nehrozí zdravotní komplikace. Ale které z nich jsou ty nejchutnější? Záleží hlavně na způsobu, jakým je připravujete

PŘIPRAVILA HANA RAISKUBOVÁ

Když už se někdo pokouší rozdělit oficiálně certifikované, prodejné jedlé (tzv. kodexové) houby, je to zpravidla **podle způsobu upotřebení a použití hub v kuchyni**. Zatímco některé druhy vyniknou v jedné úpravě, na jiných si na stejný způsob vůbec nepochutnáte.

O kategorizaci hub podle jejich chuti se ovšem pokusil už legendární mykolog František Smotlacha. Vytvořil několik tříd značených římskými číslicemi a písmeny. **Například do I. A třídy** hub

„význačných nejen chutí, nýbrž i slavnou pověstí“ patří ryzec pravý, špička obecná, václavka obecná, hřib smrkový, hřib dubový, hřib koloděj, hřib kovář, liška bleďá, liška obecná, čirůvka havelka, čirůvka májovka, kotrč kadeřavý a bedla vysoká.

Do I. B třídy podle Smotlacha patří smrž obecný a smrž špičatý, hřib hnědý, hřib sametový, křemenáč březový a křemenáč osikový, kozák habrový, klouzek obecný, klouzek zrnitý, ryzec smrkový, destice chřapáčová, **bedla červenající,**

lišák zprohýbaný, hlíva ústříčná a sluka svraskalá.

Čirůvka fialová, čirůvka dvoubarvá, penízovka sametonohá, kozák březový, strmělka mlženka, klouzek sličný, hřib dutonohý, hřib plstnatý, kuřátka žlutá, hlíva plicní, líha nahloučená a líha klečítá **jsou houby, jež slavný mykolog zařadil do I. C třídy**. Do nižších tříd František Smotlacha zahrnul například klouzky, holubinky pak označil jako zcela nejedlé. **🍄**



Na tržističích mohou prodávat houby jen prodejci se státní zkouškou. Pro méně zkušené houbaře je nákup hub bezpečnou cestou, jak ochutnat méně známé druhy

rostou brzy na jaře a dlouho vytrvávají na stanovišti, takže může dojít k jejich druhotné kontaminaci plísněmi.

Kotrč kadeřavý znají labužníci nejen pro jeho oříškovou chuť, ale i křehkou „voskovou“ dužninu. Lze jej využít k jakékoli kuchyňské úpravě, vynikající je například na polévku na způsob dršťkové. Je to jediná houba, která po utržení dokáže dorůst – stačí ji vložit do misky s vodou a uložit do chladu.

Kuřátka žlutá, nazývaná též „kozí brada“, jsou v seznamu jediným zástupcem rozšířeného rodu *Ramaria*. Ostatní druhy kuřátek jsou buď vzácné, nebo se po nich mohou vyskytnout střevní a zažívací potíže. Také tyto plodnice mají všestranné kuchyňské využití, doporučuje se ale konečky větévek pro jistotu ostříhat. Někteří houbaři vnímají pokrm z kuřátek jako nahořklý nebo hořký.

Lišák zprohýbaný, liška obecná a liška bledá jsou vysoce ceněné houby. Na trhy k severozápadním sousedům se vozí jako cenný artikl. Lišky i lišák (někdy nazývaný „lošák“) se dají upravovat na všechny způsoby, špatně se však suší. Jedna lidová moudrost praví, že lišky se mohou konzumovat sedmkrát! Jsou totiž špatně stravitelné a organismus z nich nedokáže téměř nic vstřebat.

Stroček trubkovitý má v kuchyni tak trochu omezené využití. Ale vánoční jihočeský kuba se bez něj neobejde. A zkuste si ho připravit jako husí krev na

Seznam tržních hub

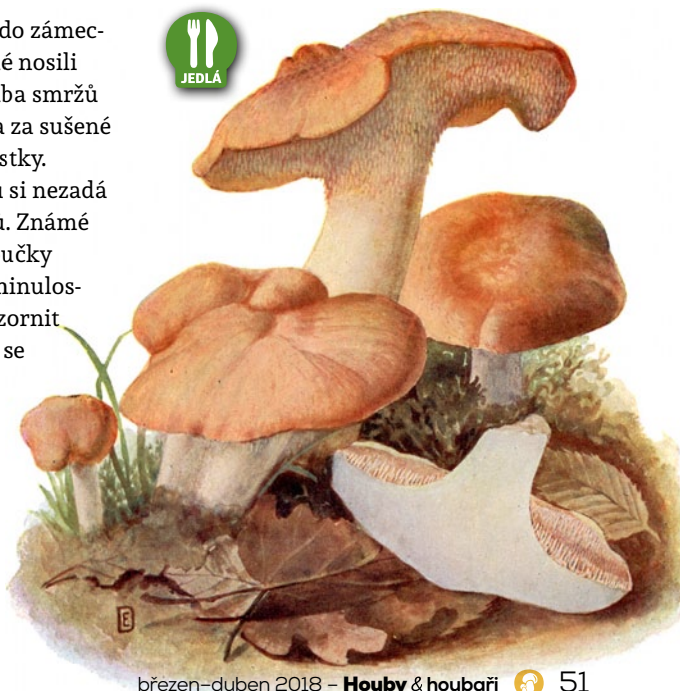
Vyhlaška č. 157/2003 Sb., která umožňuje prodej tržních hub ke konzumaci, obsahuje také seznam všech těchto druhů. Pro méně zkušené houbaře to může být spolehlivý základ pro postupné rozšiřování výčtu hub, které se naučí poznávat a sbírat. Jednotlivé druhy ze seznamu komentuje mykolog Václav Koplík.

Destice chřapáčová je jedna z prvních hub, na kterou se můžete těšit po zimním houbařském půstu. Roste od března v jehličnatých lesích. Destice, lidově „prasečí ucho“, má v kuchyni všestranné využití.

Smrž obecný a smrž špičatý se u nás sbírají od nepaměti. Byly také sou-

částí robotních povinností – do zámeckých či hradních kuchyní lidé nosili plné koše jejich plodnic. Obliba smržů přetrvává do dnešních časů a za sušené houby se vyplácejí vysoké částky. Smetanová omáčka ze smržů si nezádá s omáčkou ze sušených hřibů. Známé jsou recepty na plněné kloboučky a další lahůdky. Vyhláška v minulosti prodejčům nařizovala upozornit kupujícího na skutečnost, že se houby před upotřebením musí dvakrát spařit a voda slít. Tyto houby totiž

Na seznamu tržních hub je i lišák zprohýbaný. U nás se příliš nesbírá, v zahraničí je však ceněnou delikatesou





▶ Seznamu tržních hub věřte i v případě poněkud opomíjené destice chrápáčové. Tato jarní houba se podobá uchu Jidášovu, je však jemnější



▶ Na bedlu červenající pozor, vzhledem k zaznamenaným případům otravy ji mykologové ke sběru nedoporučují

PSALI JSME

V prosincovém a lednovém čísle jsme psali o znaleckých zkouškách, jejichž úspěšné složení je nezbytné pro zahájení oficiálního prodeje hub. Nyní jen stručně připomínáme základní informace:

Při prodeji musí být houby, stejně jako ostatní potraviny, vždy řádně označené. Požadavky na označování se však liší u **pěstovaných hub** a u hub volně rostoucích.

Požadavky na jakost a na označování pro pěstované houby specifikuje nařízení Evropské unie č. 543/2011, v platném znění. Podle něho spadají **pěstované houby, jako například žampiony či hlíva ústříčná**, pod všeobecnou obchodní normu, která platí také pro čerstvé ovoce a zeleninu. Tato norma stanoví povinnost uvést u pěstovaných hub český název a země původu. V případě balených hub je **také povinnost uvést čistou hmotnost** bez hmotnostních odchylek.

Na houby volně rostoucí se evropský předpis nevztahuje, označování a požadavky na jakost se tedy řídí národní vyhláškou č. 157/2003 Sb. U volně rostoucích hub **má prodávající povinnost uvést český název hub, datum sběru, resp. sklizně a dobu použitelnosti**, která je v tomto případě stanovena na tři dny od data sběru.

cibulce s vejcem a kořením a uznáte, že se drůbežimu pokrmu určitě vyrovná.

🍄 **Krásnoporka mlynářka, krásnoporka žemlička a choroš šupinatý** slouží jako tržní houby k průmyslovému zpracování a používají se jen mladé plodnice. Několik mladých plodniček se skvěle hodí do houbové směsi i do sladkokyselého nálevu.

bude tmavá. A pokud se vám nepodařilo najít dost plodnic stročku trubkovitého do vánočního kuby, oba hříby poslouží jako skvělá náhražka.

🍄 **Hříb smrkový a hříb dubový** lze označit jako trofejní houby na všestranné použití. Zkuste ale uvařit třeba zelňačku nebo kyselici z čerstvých hřibů. V žádném případě to „nebude ono“.

👉 Slavný mykolog František Smotlacha ještě řadil všechny holubinky do kategorie nejedlých

🍄 **Hříb dutonohý** chutná spíše nakysle a svíravě. Využití nalézá především ve směsi, kde se jeho méně kvalitní chuť ztratí.

🍄 **Hříb hnědý** tvoří samostatnou kapitolu mezi hříby. Má spoustu lidových názvů, z nichž „sladřák“ je vzhledem k jeho chuti naprosto výstižný.

🍄 **Hříb sametový a hříb plstnatý** jsou známé i pod názvem „máslenka“. Atlasy uvádějí jejich všestranné použití, chutné jsou zejména ve směsích hub.

🍄 **Hříb koloděj a hříb kovář** patří mezi tzv. „modrající“ houby. Někteří houbaři se jim proto vyhýbají, jiní z nich zase připravují delikatesy. Modráni dužniny se přenáší i do pokrmů, takže omáčka nebo polévka připravená z uvedených hřibů

Výrazná hříbovitá chuť totiž vyniká až po usušení. Opravdoví fajnšmekři si nakrájené plátky dokonce fermentují. Dělaří to tak, že před úplným dosušením je rozprašovačem postříkají čistou vodou a tím hříbové aroma znásobí. Neexistuje snad pokrm, do kterého by se právě hříby nehodily.

🍄 **Klouzek (hříb) strakoš** je v mládí všestranně použitelná houba. Dospělé plodnice nejsou příliš chutné ani dost měkké.

🍄 **Klouzek bílý a klouzek kravský** najdou v kuchyni využití jen coby mladé plodnice. Jejich klobouky lze částečně oloupat a vynikající jsou zvláště ve směsi na smažení.

🍄 **Klouzek obecný a klouzek zrnitý** rostou pod borovicemi a díky tomu



mají lahodnou a kořenitou chuť. Klo-
bouky obou druhů klouzků je možné
zcela oloupat. Někteří houbaři ale tvrdí,
že právě v pokožce je ukryto nejvíc
houbového „buketu“, a proto houby
zpracovávají i s ní. Díky kořenité chuti
jsou oba klouzky ve sladkokyselém
nálevu o třídu chutnější než hřib hnědý.
Omáčka připravená z jejich žluté dužni-
ny získá krásně smetanovou barvu.

🍄 **Klouzek sličný** je krásně měkký,
v kuchyni má všestranné využití.

🍄 **Klouzek slizký** má smutnou
šedohnědou barvu, a proto možná tolik
neláká ke sběru. Velmi chutný je však ve
směsi pod maso či ve smaženici.

🍄 **Kozák březový a kozák habrový**
prozrazují už ve svých názvech stromy,
pod nimiž vyrůstají. V kuchyňském
použití jsou na tom podobně jako
všechny hřibovité houby, jejich třeň
však bývají tuhé a mohou způsobit
problémy s trávením. Usušené jsou
vynikající do směsi.

🍄 **Bedla vysoká** patří mezi tradiční
řízkové houby, i když se dají upravovat
na mnoho jiných způsobů. Na trhu
se smějí nabízet jen mladé plodnice.
Masová náplň v uzavřených nebo
polootvřených kloboučcích je vyhláše-
ná delikatesa. Věčná škoda je nechat
zbytky nožek v lese. Pokud je usušíte
a podrtíte nebo pomelete, získáte vyni-
kající houbové koření. 🍄



🍄 Někteří houbaři jsou zvyklí
klobouky klouzků loupat. Na trhu se
ale smí samozřejmě prodávat jen
v nedotčené podobě

inzerce

Vyhraje
30 000 Kč
na zájezd do zahraničí

Časopis Příroda vyhlašuje jubi-
lejní desátý ročník fotografické
soutěže Příroda-Wildlife 2018.
Hlavní výhrou je poukaz na
30 000 Kč na zájezd s cestovní
kanceláří Adventura.

PŘÍRODA
wildlife



Partneři soutěže:

Více se dozvíte na: www.epublishing.cz/priroda-fotosoutez



Nezapíjejte hnojník vínem

Existují druhy hub, které jsou jedlé a chutné, ale nesmíte je zapít alkoholem. Obsahují totiž koprín, který tělu brání se s alkoholem vypořádat. Typickým příkladem jsou někteří zástupci hnojníků

 **PŘIPRAVILA** SIMONA ALBRECHTOVÁ

Od června do listopadu se podél cest a silnic, na starých skládkách, na hnojených loukách a místech bohatých na dusík můžete setkat s vejčitými, později zvoncovitými klobouky hnojníku inkoustového (*Coprinus atramentarius*). Jedná se o jedlou houbu, ovšem **v kombinaci s alkoholem působí podobně jako disulfiram – látka určená k léčbě závislosti na alkoholu.** Zmíněný lék je známý zejména pod obchodním názvem antabus a pro lidi, kte-


ří se rozhodli přestat pít alkohol, funguje jako pojistka. Vyvolává totiž **příznaky, které alkoholiky zastraší** a pomůže jim abstinenci dodržet.


Odzbrojené enzymy

Lidské tělo získalo v průběhu evoluce schopnost vypořádat se s alkoholem pomocí detoxikačních enzymů. Plodnice některých druhů hnojníků však obsahují koprín – aminokyselinu, která zabráňuje enzymům odbourávat acetaldehyd,

jenž v těle způsobuje otravu. Směs alkoholu s houbou pak vyvolává nepříjemné příznaky v podobě **dechových obtíží, zarudnutí, bolesti hlavy a bušení srdce.** Hlt alkoholu na hnojník může zapříčinit i nechutenství, závratě a zvracení.

Po konzumaci hnojníku se alkoholu vyhněte po dobu čtyř dnů. Antabusový efekt je velmi nepříjemný, obvykle ale do dvou hodin mizí. V případě požití další dávky alkoholu se však stav může se slábnoucí intenzitou opakovat.

 Zatímco třeba bílé lanýže můžete zapíjet vínem bez obav, u některých druhů hub se vám to může vymstít

 Mladé plodnice hnojníku inkoustového jsou podle zkušeností některých houbařů celkem chutné, ale kombinace s alkoholem se u nich vyvarujte

V dřívějších dobách probíhaly pokusy léčit alkoholismus právě hnojníkem, ovšem neúspěšně. **U pacientů se překvapivě vyvinula nechuť k hubám, nikoliv k alkoholu.**

Zákeřné hnojníky

Kromě hnojníku inkoustového koprin velmi pravděpodobně obsahuje také hnojník význačný (*Coprinopsis insignis*) a hnojník Romagnesiho (*Coprinopsis romagnesiana*). V případě kombinace zmíněných hub s alkoholem se objeví červeň v obličeji, která se šíří až na horní končetiny. Dostavuje se **prů-**



 **Antabusový efekt je velmi nepříjemný, obyčejně ale do dvou hodin mizí**

OPATRNĚ S KOLODĚJEM

Některé prameny uvádějí i další druhy hub, které v kombinaci s alkoholem způsobují zdravotní problémy. Jedná se například o hřib koloděj (*Suillellus luridus*). Je však třeba brát v potaz, že každý člověk je k obsa-

hových látkám hub i k alkoholu jinak vnímavý, a tak zatímco někomu může hřib koloděj v kombinaci s alkoholem činit problémy, u druhého to tak být nemusí. Vliv sehrává i procentuální obsah alkoholu.




jem, bušení srdce, dušnost a strach ze smrti.

Alkoholu by se měl člověk vyhnout také po konzumaci hnojníku domácího (*Coprinopsis domesticus*), který roste na dřevě listnatých stromů, a drobnějšího hnojníku třpytivého (*Coprinopsis micaceus*) rostoucího u paty stromů či na humózních místech.

K jídlu, než se rozteče

Typické vejčité a později zvoncovité klobouky, které se **ve stáří rozplývají v černou kašovitou hmotu**, patří hnojníku obecnému (*Coprinus comatus*). Jedná se o jedlou a chutnou houbu, k jídlu jsou však vhodné pouze mladé plodnice s ještě světlými narůžovělými lupeny. Houba by se měla **zpracovat do čtyř hodin od utržení**, jinak začne černat a měknout. V mnoha zemích se z inkoustové tekutiny rozpadačících se hnojníků obecných připravuje polévka. Požívání roztekklých exemplářů však může vést k otravě.

Hnojník obecný neobsahuje koprin, je tedy **jedlý bez nutnosti vyvarovat se alkoholu**. Navíc je to velmi jemná chutná houba, která se hodí k přípravě polévek a omáček. Půlky klobouku hnojníku můžete také obalit v pивním těstě a osmažit – poslouží vám jako výborný předkrm. 



Krůčky O VAŘENÍ Z HUB

V průběhu posledních 120 let u nás vyšlo několik desítek knih s houbovými recepty. Mnohé z nich už dnes mají mimořádnou historickou cenu. Chcete-li začít budovat sbírku nejlepších houbařských kuchařek, máme pro vás několik tipů na ty, které by ve vaší knihovně neměly chybět

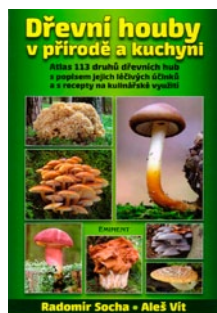
🍄 PŘIPRAVIL MICHAL MIKŠÍK

DŘEVNÍ HOUBY V PŘÍRODĚ A V KUCHYNI

Aleš Vít,
Radek Socha;
nakladatelství
Eminent, 2014

Do skupiny
jedlých hub
patří i ty, které
vyrůstají ze
dřeva. Většina
houbařů

zná zejména
**václavky, opeňky měnlivé,
penízovky sametonohé nebo sírovec
žlutooranžový**, zajímavých druhů je
ovšem víc, než možná tušíte. V této
unikátní knize najdete nejen přehled



všech dřevních druhů hub s výstižným popisem a kvalitními fotografiemi, ale i zajímavé recepty na pokrmy, které z nich lze připravit. V případě léčivých hub se navíc dozvíte, s jakým zdravotním problémem mohou pomoci.

KŘÍŽOVKY DO KUCHYNĚ, HOUBAŘSKÉ RECEPTY

kolektiv
autorů;
nakladatelství
Vašut, 2016

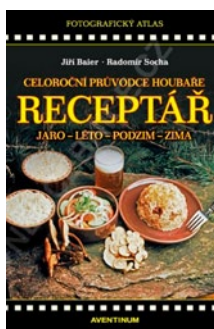
Češi nejsou jen
národem hou-
bařů, ale bezpo-
chyby i luštitelů



křížovek. Chcete spojit obojí dohromady, **procvičit svůj mozek a po vyluštění si vyzkoušet** některý z jednoduchých houbařských receptů? Pak je tato kniha určena právě pro vás.

RECEPTÁŘ – CELOROČNÍ PRŮVODCE HOUBAŘE

Baier Jiří, Radomír Socha;
nakladatelství Aventinum, 2010
Receptář je doprovodným titulem ke kni-
ze Celoroční průvodce houbaře. Najdete
zde na **120 vynikajících receptů na po-
krmy z hub** doprovázených nádhernými
snímkami, takže už při jejich prohlížení
se vám jistě budou sbíhat sliny. Recepty
jsou sestaveny tak, aby zahrnovaly různé



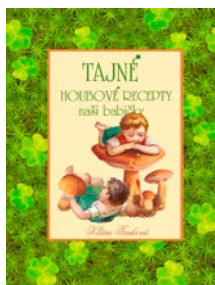
druhy hub rostoucí v průběhu celého roku. Receptář je vytištěn na kvalitním papíru se speciální povrchovou úpravou, díky níž lze **případně znečištění během přípravy jídla** snadno otřít.

Kromě receptů v knize najdete také informace o sušení a dalších způsobech konzervace hub.

TAJNÉ HOUBOVÉ RECEPTY NAŠÍ BABIČKY

Klára Trnková; nakladatelství Trnka, 2011

Tato drobná knížka určitě udělá radost všem, kdo **hledají staré české recepty na pokrmy z hub**, aby ochutnali jídla svých předků. Doprovodné koláže k receptům jsou **vytvoreny z pohlednic a starých atlasů** hub. Receptů v knize není mnoho, takže se nemusíte bát, že byste si je postupně všechny nevyzkoušeli.



VAŘÍME Z HUB - 375 MODERNÍCH RECEPTŮ

Ladislav Kovář; nakladatelství Arista books, 2013

Praktická kuchařka přináší široký výběr receptů, které jsou přizpůsobeny spíše **současnému modernímu způsobu vaření**. Obsahuje 375 tipů na pokrmy z hub – od předkrmů a polévek přes hlavní jídla až po saláty, pomazánky a pochoutky v podobě naložených hub. Najdete v ní i **recepty na pokrmy z plodnic, které houbaři běžně nesbírají**, přestože jde často o vynikající druhy. Kniha obsahuje i celou řadu praktických a ověřených zkušeností, jak houby v kuchyni zpracovat a na co si dát při vaření z hub pozor, abyste například předešli případné otrávě.

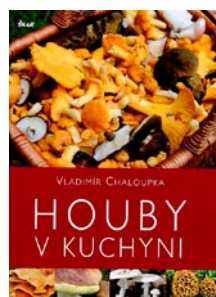


HOUBY V KUCHYNI

Vladimír Chaloupka; nakladatelství Ikar, 2009

Tato krásná kniha je průřezem houbových receptů, které pocházejí nejen z našich krajů, ale i z různých koutů Evropy. Můžete tak pomyslně

putovat po restauracích celého světa a pochutnat si na pokrmech, za nimiž byste jinak museli cestovat. Kromě receptů zde najdete i **popisy vybraných jedlých hub** včetně množství barevných fotografií, dočtete se o historii houbaření či o otráveních houbami a nechybí ani rady pro zpracování hub a desatero pravidel pro jejich sběr v přírodě.



RYZCE V LESE, V KUCHYNI A S LÉČIVÝMI ÚČINKY: FOTOATLAS 60 DRUHŮ RYZCŮ

Radomír Socha, Jiří Hák, Jiří Kovač, Aleš Vít; nakladatelství Eminent, 2015

Ryzce patří mezi významné skupiny hub, které zahrnují mnohé výtečné jedlé druhy. V této knize najdete nejen **popis 60 druhů ryzců, ale také návody na jedinečné pokrmy**, které z nich můžete připravit – ať již z ryzce syrovinky, smrkového, borového, černohlávka a dalších. Jednotlivé recepty doprovázejí fotografie hotových jídel. Jedná se o **jedinou knihu na českém trhu, která se věnuje výhradně uvedenému skupině hub**, a v knihovně každého houbaře a houbařského gurmána by jistě neměla chybět.



JIHOČESKÁ HOUBAŘSKÁ KUČAŘKA

Vilém Vrabc; vydalo Jihočeské nakladatelství, 1982, a Svěpomoc, 1986

Tato kniha patří mezi nejnámější starší houbařské kuchařky. Zahrnuje **několik**

stovek tradičních českých receptů na pokrmy z hub, přičemž mnoho z nich pochází z jižních Čech. Publikaci doprovázejí nejen snímky vybraných pokrmů, ale také **fotografie mnoha druhů jedlých hub**.

Kromě receptů zde najdete mnoho informací o sběru, přípravě a uchování (konzervaci) hub – což jistě ocení každý, kdo si z lesa přinesl víc, než dokáže hned spotřebovat. Kniha se sice již neprodává, ale lze ji sehnat v antikvariátech, případně vyhledat přes www.mu-j-antikvariati.cz.



HOUBY - VÍME, CO JÍME?

Pavel Kalač; nakladatelství Dona, 2008

Tato menší kniha sice není kuchařkou, ale pomůže vám zjistit, čím houby lidskému tělu prospívají. Zahrnuje **nejnovější poznatky o nutriční hodnotě volně rostoucích i pěstovaných druhů hub**. Dozvíte se, jaké minerály, vitamíny, stopové prvky a další látky houby obsahují a v jakém množství. Nechybí ani informace, **jaké škodlivé látky dokážou houby absorbovat** z prostředí, v němž rostou, a kterým místům se tak při sběru raději vyhnout. ☺



▼ Strmělka anýzka má natolik výraznou anýzovou vůni, že ji lze používat jako koření k dochucení jídel



Dorůstající kotrč i víno z ucha Jidášova

O tom, že na houbách lze vydělat jmění, vědí své zejména obchodníci s lanýži. I tak zůstává nad cenami téhle ne příliš vzhledné houby rozum stát. Zlatem ceněné lanýže však nejsou zdaleka jedinou kuriozitou houbařského světa

PŘIPRAVILA HANA RAISKUBOVÁ

Co všechno lze v oblasti zpracování jedlých hub považovat za kuriozitu? Zcela určitě je to každý pokus o vytvoření receptu na nějaký houbový alkoholický nápoj. Kvůli absenci cukru je to vlastně nemožné, ale **při smíchání vhodných ingrediencí lze vytvořit cosi jako houbové víno**, dokonce s prospěšným vlivem na lidské zdraví.

Páchnoucí hadovka i voňavá anýzka

Za kuriózní lze samozřejmě označit i konzumaci nejrůznějších páchnoucích hub ve stadiu, kdy ještě nezavánějí, což se týká například hadovky smrduté. Zvláštní houbu od nepaměti provází řada mýtů, mimo jiné **pověst o její schopnosti povzbudit pohlavní pud**. Sedláci ji proto tradičně přidávali dobytku do krmení.

Využívala se však i v lidovém léčení, například pro léčení dny. Někteří houbaři doporučují mladé vejčité plodnice hadovky nakrájet na plátky a v trojobalu osmažit jako řízky. Chutnají prý podobně jako smažený hermelín.

Mezi lesní kuriozity, umožňující nezvyklé zužitkování v kuchyni, patří i strmělka anýzka – jedlá houba z řádu pečárkotvarých. Charakteristická výrazná anýzová vůně strmělky krásně provoní jídlo, houba proto slouží jako koření. Menší množství sušené strmělky se přidává do směsi připravené z čerstvých nebo do octa naložených hub. Výtečně ochutí také polévky a omáčky.

▶ **Pach hadovky smrduté je sice odpuzující, jde však o houbu zajímavou z mnoha důvodů**



FOTO: Shutterstock a Wikipedie



⬆️ Porce těstovin s několika plátky bílého lanýže bude stát zhruba tolik co týdenní proviant pro skautský tábor

republiky se ovšem prodává i za dvojnásobek uvedené částky. A čím je větší, tím je i dražší, podobně jako v případě zmíněných diamantů. Nejdražší lanýž světa se v roce 2007 vydražil v přepočtu za 8,4 milionu korun.

Houba, která dorůstá

A teď jedna naprostá rarita: Kotrč kadeřavý je houba, která jako jediná dorůstá i poté, co ji v lese utrhnete. Pokud narazíte na **objemný bílý chomáč vázící**

se totiž o portobello, které vás nadchne **chutí mnohem intenzivnější, než mají žampiony bílé**. Kdo jej jednou v kuchyni použil, ten mu už nejspíš zůstane věrný. Delikátní je z něj třeba **houbový steak se šunkou a nivou** nebo vegetariánský hamburger.

Nevzhledná delikatesa

Smrž kuželovitý vypadá trochu podivně a pro neznalé možná i poněkud podezřele, ale znalci jej považují za skutečnou delikatesu. Bez obav ho tedy vyzkoušejte. Smrže se připravují například **plněné, se smetanou či s těstovinami**, kterým dodávají osobitou chuť. Dají se také nakládat a sušit. Dušené na cibulce vytvoří výborný základ pro houbový guláš a uvaříte z nich i skvělé polévky. Recepty na úpravu smržů se objevují už v panenských kuchařkách z poloviny 16. století. **Smrž kuželovitý patří k prvním jarním houbám** a vyrazit na něj můžete za vhodných podmínek už v březnu.

Víno z ucha Jidášova

Houby neobsahují cukr, a tak zatím nikdo nepřišel na způsob, jak z nich vypálit alkohol. Například boltcovitku bezovou

👉 Recepty na úpravu smržů se objevují už v kuchařkách z 16. století

i několik kilogramů, který připomíná hlávkou kvěťáku, určitě jej tam nenechávejte. Kotrč si libuje u kmenů borovic, takže bývá plný jehliček a hlíny. Stačí jej ale doma několikrát propláchnout pod sprchou a pak vložit do kbelíku s vodou. Když z houby část odříznete, do několika dní **jako zázrakem znovu doroste**. Kotrč má příjemnou chuť a je výborný třeba na „dršťkovou“ polévku nebo guláš. Skvělý je také naložený ve sladkokyselém nálevu.

Intenzivní portobello

Už jste někdy v supermarketu narazili na hnědou houbu s velkou pevnou plodnicí, která vypadá jako přerostlý žampion? Šup s ní příště do košíku! Jedná

neboli ucho Jidášovo však lze vyzkoušet jako základ pro výrobu houbového vína. Chcete si posílit imunitu a zabojevat s jarní únavou? Smíchejte **ucho Jidášovo, 750 g cukru, pomerančovou kůru a kousek droždí** o velikosti lískového ořechu. Pak už si stačí jen připravit láhev o objemu 3,5 l, naplnit ji do necelé třetiny zmíněnou houbou, **zasypat cukrem, přidat pár kousků kůry z pomeranče** a zalít vroucí vodou. Teprve po vychladnutí přidejte droždí. Po čtyřech až pěti týdnech můžete nápoj stáčet. 🍷



Houba nad zlato

Lanýž vytrvale atakuje rekordní ceny, které jsou lidé ochotni zaplatit za kilogram jakékoli pochutiny. Patří totiž **mezi nejdražší potraviny světa** a platí se za něj podobně nehorázné sumy jako třeba za šafrán, kaviár z běluhy či japonské hovězí kobe.

Ačkoli je lanýž podobný brambore a stejně jako ona roste v zemi, gastroonomie si ho cení jako vybroušeného diamantu. Především kvůli chuti a silnému aroma, které se nedá s ničím jiným srovnat. Nejdražší **piemontský lanýž bílý se od sběračů vykupuje v přepočtu za 33 tisíc korun za kilo**. V České

👉 Ucho Jidášovo je jedlá a zdravá houba, kterou lze využít i k výrobě léčivého nápoje pomáhajícího při jarní únavě

Fotografujte HOUBY!

Zaznamenáváte své houbařské úlovky na fotografiích? Pokud ano, nabízíme vám možnost podělit se o ně s ostatními čtenáři. Můžete rovněž soutěžit o cenu, kterou v každém vydání získá nejzajímavější snímek


Jak na to? Nechte se inspirovat našimi čtenáři, kteří už se rozhodli podělit o své houbařské úlovky. Své pokud možno co nejaktuálnější fotografie zašlete na redakční e-mail houby@publishing.cz nebo vložte na [facebook.com/houbyahoubari](https://www.facebook.com/houbyahoubari). Současně uveďte jméno autora, e-mailový kontakt, místo či oblast nálezů vyfotografovaných hub a kategorii, do níž snímek přihlašujete. Přispět můžete i do většího počtu kategorií. V takovém případě označte fotografie a příslušné popisky shodnými čísly a názvem kategorie. Vítěz získá roční předplatné našeho časopisu, a to vždy od čísla, které následuje po vydání, v němž byla vítězná fotografie publikována. Soutěžní kategorie jsou: Pořádný úlovek, Houba v lese, Malí houbaři, Já a houba a Vzácnosti a kuriozity. V každém čísle bude oceněna jedna fotografie v každé kategorii. Vítězové získají roční předplatné nebo trička, nože a košík, které věnoval obchod leshoubeles.cz.

Les Houbeles




ilustrativní foto



 Českobudějovicko
Foto: Ljuba Pavlíková



 Nizký Jeseník
Foto: Jana Mičová






 Choryňská stráž
Foto: Martin Zgabaj



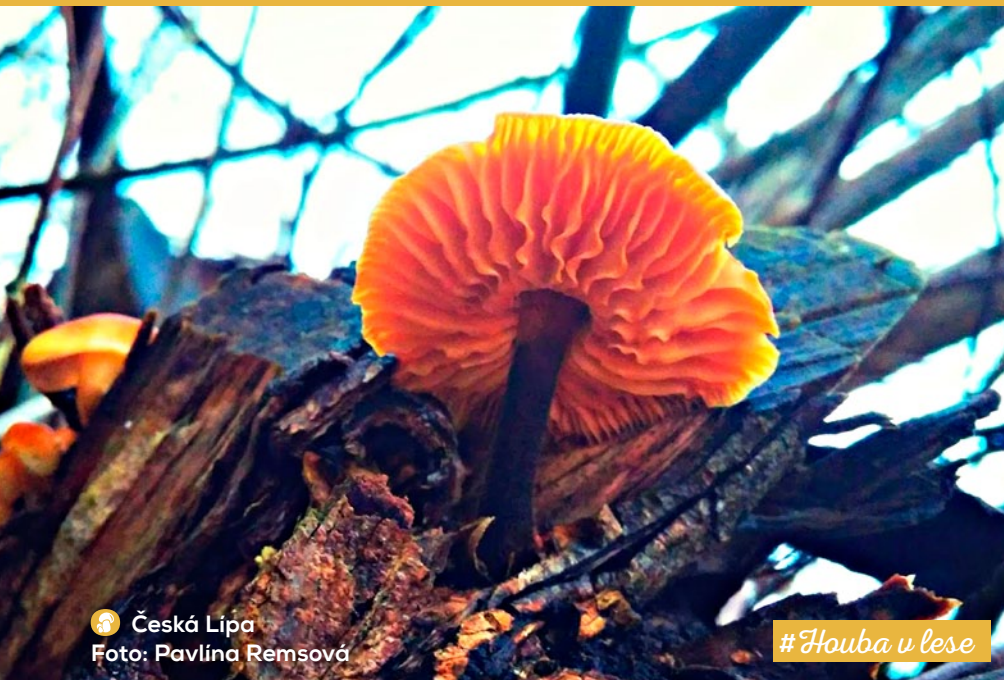
 Vítěz kategorie
#Mali houbaři

 Foto: Renata Chytková



 Vítěz kategorie
#Vzácnosti a kuriozity

 Česká Lipa
Foto: Pavlína Remsová



 Česká Lipa
Foto: Pavlína Remsová

#Houba v lese



#Já a houba

 Levoča
Foto: Betka Žiškova



#Houba v lese


 V okolí Trpíst
Foto: Renáta Bůžková



#Mali houbaři

 Foto: Renata Chytková



 Branka u Tachova
Foto: Baerbel Jilkova

#Houba v lese



#Mali houbaři

 Moravský Beroun
Foto: Eva Kratochvilová



#Vzácnosti a kuriozity

 Branka u Tachova
Foto: Baerbel Jilkova



Foto: Romana Vorlová

Vzácnosti a kuriozity



Pořádný úlovek

Jižní Čechy, Táborско
Foto: Jirka Hrubeš



Pořádný úlovek

Červený Kostelec
Foto: Tomáš Lokvenc



Vzácnosti a kuriozity

Levoča
Foto: Betka Žišková



#Pořádný úlovek

Luleč, okres Vyškov
Foto: Ondřej Mačkal



#Houba v lese

Praha
Foto: Andriana Blekh



Domašov
Foto: Simona Peloušková

#Malí houbaři



Česká Lípa
Foto: Pavlína Remsová

#Vzácnosti a kuriozity



#Pořádný úlovek

Jižní Čechy, Tábořsko
Foto: Jirka Hruběš

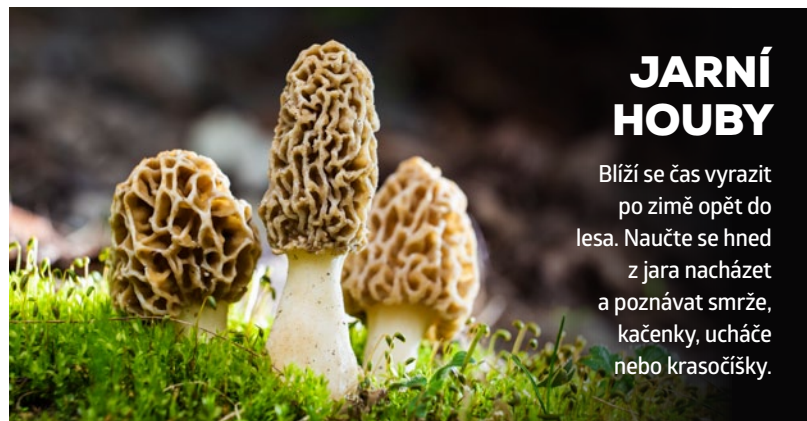
Nejlepší HOUBAŘSKÉ LOKALITY

Kam vyrazit na houby v nastávající sezóně a která místa stojí za důkladné prozkoumání? Nabídneme vám několik tipů na skvělé houbařské lokality, které vás nezklamou.

CO ROSTE V PRAZE

Lesy i parky přímo v metropoli nebo v okrajových částech Prahy mohou rovněž nabídnout velmi kvalitní úlovky. Překvapivě zde roste řada zajímavých druhů hub.

FOTO: Shutterstock



JARNÍ HOUBY

Blíží se čas vyrazit po zimě opět do lesa. Naučte se hned z jara nacházet a poznávat smrže, kačenky, ucháče nebo krasočišky.



HOUBOVÉ KOŘENÍ

Koření z hub si můžete vyrobit doma a lze rovněž koupit spoustu zajímavých směsí, které stojí za vyzkoušení. Poradíme vám, jaké kombinace a ingerence se dobře doplňují.



NEBEZPEČNÍ DVOJNÍCI

Bývají si k nerozeznání podobné, ale jejich záměna může být smrtelně nebezpečná. Představíme vám houby, které je nutné sbírat obzvláště opatrně.



Změna obsahu vyhrazena

Předplatte si
měsíčník

Houby & houbaři

Vychází
10x
ročně

POHODLNĚ AŽ DO SCHRÁNKY



Předplatné na rok

599 Kč

vč. DPH

Za tuto cenu získáte
10x časopis Houby & houbaři

➔ Objednejte do
16. dubna
a neuteče vám ani
jedno číslo!

V trafice za rok ~~699~~ Kč,
v předplatném
jen za **599 Kč SLEVA**

PŘEDPLATNÉ JE VÝHODNÉ:

- ✓ Nehradíte poštovné – pošleme vám časopis na naše náklady
- ✓ Ve fólii zabalený výtisk dostanete vždy až do schránky
- ✓ Časopis získáte včas, nejpozději v den vydání

PŘEDPLATIT JE SNADNÉ:

- ✓ Zatelefonujte nám: **545 211 880** (po-čt 8-16 hod.)
- ✓ Pošlete e-mail: **predplatne@epublishing.cz**
- ✓ Objednejte přímo na internetu na stránkách: **www.epublishing.cz**
- ✓ Elektronickou verzi časopisu lze předplatit na **www.epublishing.cz/kiosek**

První časopis, který vás
zavede do divočiny!



Právě v prodeji
ve všech dobrých trafikách