



ATLAS HUB 02. 02. 2012

Čirůvka zemní /*Tricholoma terreum*/

Klobouk je 3 - 7 cm široký, v mládí zvonkovitě sklenutý, později až rozložený, s hrbolem, lehce zprohýbaný, křehký, šedý nebo šedohnědavý, pokrytý...



■ Čirůvka zemní - vzhled

Klobouk je 3 - 7 cm široký, v mládí zvonkovitě sklenutý, později až rozložený, s hrbolem, lehce zprohýbaný, křehký, šedý nebo šedohnědavý, pokrytý vláknitými šupinkami, naspodu s brzy šedými, na ostří zoubkatými lupeny.

Třeň má bělošedou barvu, válcovitý tvar, je vláknitý, štíhlý, 3 - 8 cm dlouhý a 0,6 - 1,2 cm široký.

Dužnina má u čirůvky zemní naředlou barvu a výtrusy jsou bezbarvé.

■ Čirůvka zemní - výskyt

Čirůvka zemní roste místy velmi hojně od září do listopadu hlavně v jehličnatých (bory, smrčiny), ale i ve smíšených a vzácně též listnatých lesích, zejména na vápenci.

■ Čirůvka zemní - vliv na zdraví

Houby jsou z 95 % tvořeny vodou. Proto se, když je usušíme, tolik scvrknou. Na sto gramů mají v průměru pouhých 100 kJ. Zbylá část hub je tvořena bílkovinami i vlákninou. Obsahují hodně minerálních látek (draslík, vápník, fosfor, sodík, mangan) a vitaminů (vitamin A, vitaminy skupiny B). Vláknina podporuje např. růst "zdravých bakterií" v našich střevech a tím také posilují imunitu těla.

■ Čirůvka zemní - možnosti využití

Čirůvka zemní je podobná výborné jedlé čirůvce havelce (*Tricholoma portentosurri*), která se liší statnější plodnicí, vláseňným kloboukem, žlutým nádechem lupenů a moučnou vůní. V kuchyni lze čirůvku zemní použít všestranně - chutnat vám z ní bude především omáčka, ale zkuste ji použít i do směsí, pod maso nebo ji usušte a schovejte na zimu. U této houby je vše povoleno. Je až s podivem, jak lehce tato podzimní houba uniká nenasytným košíkům většiny houbařů. Ti jsou však sami proti sobě, neboť jde o dobrou, chuťově poměrně hodnotnou houbu.

■ Čirůvka zemní - recept

Čirůvka na cibuli a slanině

200 g hub
1 cibule
100g slaniny
sůl
pepř
paprika
česnek

Oloupeme cibuli a nasekáme najemno. Slaninu nakrájíme na kostičky. Kloboučky čirůvek nakrájíme na plátky o síle asi 5 mm. Na pánvi rozpustíme nakrájenou slaninu, na které osmahneme cibuli. Vložíme čirůvky, zaprášíme sladkou paprikou, lehce osolíme a přidáme špetku pepře a kmínu. Přidáme jemně utřený stroužek česneku. Vše společně smažíme na středně silném plameni do úplného vysmahnutí vody. Podáváme s čerstvým, nejlépe tmavým, chlebem.