



ATLAS HUB 20. 02. 2012

Holubinka zlatá /*Russula aurea*/

Klobouk má holubinka zlatá 4 - 10 cm, sklenutý až mírně prohloubený , hladký nebo mírně hrbolkatý, na zaobleném okraji v dospělosti rýhovaný, pokožka...

☒ ■ Holubinka zlatá - vzhled

Klobouk má holubinka zlatá 4 - 10 cm, sklenutý až mírně prohloubený , hladký nebo mírně hrbolkatý, na zaobleném okraji v dospělosti rýhovaný, pokožka většinou oranžově načervenalá a žlutě skvrnitá, na vnitřní straně chromově žlutá. **Lupeny** jsou husté, ojediněle s kratšími lupénky, v mládí světlé, v dospělosti se sytě žlutým ostrím.

Třeň 4 - 8 x 1 - 2,5 cm, ve stáří houbovitě vycpaný, bělavý až žlutavý.

Dužnina bílá, pod pokožkou klobouku v šířce asi 2 mm žlutá, bez nápadnější vůně a chuti.

■ Holubinka zlatá - výskyt

Holubinka zlatá roste v listnatých i jehličnatých lesích na půdách s dostatkem vápníku.

■ Holubinka zlatá - vliv na zdraví

Vydáte-li se na **houby** do lesa, uděláte tím službu své psychice a k tomu máte možnost odnést si z lesa jako suvenýr kus pohody a zdraví v podobě jedlých hub.

■ Holubinka zlatá - možnosti využití

Holubinka zlatá je jedlá, chutná, vhodná k úpravě za čerstva.

■ Holubinka zlatá - recept

Obalovaná veka s houbami

600 g hub
1 celá veka
4 vejce
4 dl oleje
1 dl mléka
kmín
mletý pepř
zelená petrželová nať
sůl

Pokrájené **houby** mírně osmažíme na oleji, přidáme drcený kmín, sůl, pepř, nakrájenou petrželovou nať a udusíme. Houby naklademe mezi tenčí plátky veka, které obalíme těstíčkem připraveným z osolených vajec rozšlehaných v mléce. Veka osmažíme po obou stranách ve vyšší vrstvě oleje.