



ATLAS HUB 28. 11. 2011

Hřib kovář /*Boletus erythropus*/

Klobouk má v průměru 5 až 20 cm, v mládí polokulovitý, v dospělosti vyklenutý až téměř polštářkovitě plochý, tmavé až černohnědé barvy, se suchým...

■ Hřib kovář - vzhled

Klobouk má v průměru 5 až 20 cm, v mládí polokulovitý, v dospělosti vyklenutý až téměř polštářkovitě plochý, tmavé až černohnědé barvy, se suchým povrchem, který stářím nebo pomačkáním šedě černá.

Třeň je 5 až 15 cm dlouhý, 2 až 3 cm tlustý, v mládí soudkovitého tvaru, v dospělosti kyjovitý až válcovitý - dolní polovina nápadně rozšířena. V horní polovině spíše do žluta, v dolní chytá olivové zbarvení, pokrytý drobnými šupinkami lehce červené barvy. V místě otlačení se zbarvuje do

modrozelená.

Dužnina je jasně žluté barvy, příjemné vůně, v místě řezu ihned modrá.

■ Hřib kovář - výskyt

Od května do října, v jehličnatých a listnatých lesech na nevápenných a kyselých půdách. V nižších polohách zejména pod duby a buky, v podhorských a horských pod smrky a jedlemi.

■ Hřib kovář - vliv na zdraví

Stejně jako celá početná skupina hub, i **hřib kovář** obsahuje látky mající vliv na lidské zdraví. Je to především draslík, fosfor, síra a hořčík. Draslík jako takový se v lidském těle podílí na správné funkci svalů, fosfor udržuje pevnost a odolnost zubů a kostí, síra působí jako antibakteriální činidlo a hořčík je důležitou složkou správného vývoje zubů, kostí a pomáhá bezproblémovému přenosu nervových vzruchů. V neposlední řadě se **hřib kovář** osvědčí i při redukční dietě.

■ Hřib kovář - možnosti využití

Hřib kovář vyžaduje důkladnou tepelnou úpravu (alespoň 30 min.), protože syrový či nedovařený může vyvolávat nepříjemné trávicí obtíže. Poté je možné přidávat ho do různých pokrmů, kde se rozvine jeho lahodná houbová chuť a jemná vůně. Není vhodný k sušení, avšak z hlediska ostatního kulinářského využití se fantazii meze rozhodně nekladou.

■ Hřib kovář - recept

Dušené houby

400 g hub
1 cibule
sůl
kmín
máslo

Cibuli nakrájíme na drobné kostičky. Houby očistíme, oddělíme kloboučky od nožek a nakrájíme obojí na drobné kousky. Na pánvi rozpustíme kousek másla, přidáme cibuli, houby a dusíme. Ochutíme solí a nadrceným kmínem, který nám pomůže k lepšímu trávení. Houby podusíme doměkka. **Dušené houby** podáváme jako přílohu k masitému jídlu. Mohou být i doplňkem k salátu z těstovin.