



ATLAS HUB 28. 11. 2011

Hřib smrkový /*Boletus edulis*/

Klobouk má v průměru 6-25 cm. Většinou je polokulovitého tvaru, ale může být i shora zploštělý. V mládí je čistě bílý a podle intenzity osvětlení...

■ Hřib smrkový - vzhled

Klobouk má v průměru 6-25 cm. Většinou je polokulovitého tvaru, ale může být i shora zploštělý. V mládí je čistě bílý a podle intenzity osvětlení může přejít až do tmavě hnědé. Pokožka je zpočátku jemně plstnatá, později úplně lysá. Za vlhkého počasí se nám může klobouk hříbu smrkového zdát slizký.

Rourky mají 8-30 cm na výšku. Nejprve jsou bílé, pak světle žluté a postupem času až olivově

žlutozelené. Mezi nimi bývají drobné póry stejné barvy.

Třeň je v raném stádiu skoro kulovitý, později nabírá soudkovitý tvar. Ke konci života může být i válcovitý nebo kyjovitý. Občas se pod vlastní tíhou prohne. Třeň je čistě bílý s jemnou síťovinou světle hnědavé barvy.

Dužnina je bílá, pod pokožkou klobouku pleťově nažloutlá a nemění barvu. Má sladkou příchut a příjemně voní. Výtrusný prach je olivově nazelenalý.

■ Hřib smrkový - výskyt

Hřib smrkový se vyskytuje hlavně ve smrkových lesích, i když ojedinělé nálezy jsou možné i v listnatých lesích pod duby, buky, lískami nebo osikami. Roste v létě a na podzim. Najít ho můžeme od nížinných poloh až vysoko v horských oblastech. Není výjimkou ani na horských lukách nad hranicí lesa pod jednotlivými smrky.

■ Hřib smrkový - vliv na zdraví

Stejně jako celá početná skupina hub, i **hřib smrkový** 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.

■ Hřib smrkový - možnosti využití

Jedná se o vynikající jedlou houbu, kterou považujeme za jednu z nejcennějších a proto také jednu z nejvyhledávanějších. Jeho úprava je možná na mnoho způsobů. Jejich chuť se zvýrazní po usušení. Lze ho přidat jako chutnou přísadu do omáček či polévek. Zaměnit **hřib smrkový** za jedovatou houbu snad ani není možné. Mladý hříbeček se ovšem nápadně podobá mladým závojenkám olovovým. Je možné, splést si ho také s hřibem žlučníkem (*Tylopillus felleus*). V porovnání s hřibem smrkovým má hřib žlučník v dospělosti široké a od výtrusů růžově zbarvené ústí rourek, výraznou síťku na třeni a hlavně odporně hořkou chuť.

■ Hřib smrkový - recept

Houbová smaženice

300 g směsi hub
3 vejce
1 cibule
lžíce sádla nebo másla
kmín
sůl
pepř

Cibuli nakrájíme nadrobno, osmažíme ji dorůžova na rozpáleném sádle. Někdo dává přednost máslu, chuť je pak jemnější. Přidáme **houby**, kmín a dusíme pod pokličkou. Nepodléváme, houby pustí vodu samy. Občas zamícháme, a když houby změknou, pokličku odkryjeme, aby se vydusila všechna voda.

Zahustíme rozšlehanými vejci, osolíme, opepríme a podáváme s čerstvým chlebem.