



ATLAS HUB 21. 02. 2012

## Rudoušek uťatý /*Rhodocybe gemina*/

**Klobouk má rudoušek uťatý široký 4 - 10 cm, vyklenutý, v dospělosti plochý až vmáčklý, zprohýbaný, v mládí dlouho s podvinutým okrajem, masově...**



### ■ Rudoušek uťatý - vzhled

**Klobouk** má **rudoušek uťatý** široký 4 - 10 cm, vyklenutý, v dospělosti plochý až vmáčklý, zprohýbaný, v mládí dlouho s podvinutým okrajem, masově hnědorůžový s prosvítavými okrovými skvrnami.

**Třeň** je 3 - 7 x 1 - 2 cm, válcovitý, bělavý až masově růžovohnědý. Ve stáří plný, na vrcholu lehce pomoučený, na bázi s nepřilíš početnými kořínkovitými provazci. Bývá bělavý až načervenalý.

**Dužnina** světle narůžovělá, se silnou kořenitou vůní.

## ■ Rudoušek uťatý - výskyt

**Rudoušek uťatý** roste nepříliš hojně jednotlivě či ve skupinách, především v lesích smrkových, vzácně pod listnáči. Někde je hojnější, jinde zcela chybí.

## ■ Rudoušek uťatý - vliv na zdraví

Látkou, která je u mnohých hub pro člověka asi nejcennější, je **glukan**, jehož účinky ocení zejména cukrovkáři. Tato látka vykazuje velmi příznivý vliv na krev a cévní soustavu, zbavuje tělo cholesterolu a prospívá správné funkci srdce. O glukanu je také známo, že se využíval jako prevence vzniku rakoviny vyvolané radioaktivním zářením. Glukan také pomáhá v boji s bradavicemi a jinými kožními problémy. Tuto látku řadíme mezi přírodní polysacharidy, pomáhá udržovat lidský organismus v rovnováze a posiluje jeho obranyschopnost.

## ■ Rudoušek uťatý - možnosti využití

**Rudoušek uťatý** je **výborná jedlá houba** vhodná ke konzumaci za čerstva i ke konzervování v octě. Vzhledem výrazné vůni by se měla kombinovat s nevonnými druhy hub.

## ■ Rudoušek uťatý - recept

### Houbařský prejt

600 g mletého masa - směs vepřového a hovězího  
300 g hub  
200 g brambor  
3 vejce  
200 ml mléka  
olej  
pepř  
sůl

**Houby** očistíme, nakrájíme a uvaříme v osolené vodě. Brambory uvaříme, scedíme a necháme vychladnout. Mleté maso dáme do mísy, přidáme houby, sítem prolisované brambory, vejce, mléko, sůl, pepř a promícháme. Vymastíme si sádlem pekáček, vložíme připravenou směs, pokapeme trochu navrchu olejem nebo sádlem, dáme do vyhřáté trouby a upečeme dozlatova. Podáváme s bramborem, chlebem ale chutná výborně i studený jen tak samotný.