



ATLAS HUB 21. 02. 2012

Špička cibulová /*Marasmius alliaceus*/

Klobouk má špička cibulová široký 2 - 4 cm, široce kuželovitý, nebo nízce sklenutý, s tupým hrbolkem, bělavý, okrový až šedohnědý. Lupeny dosti...



■ Špička cibulová - vzhled

Klobouk má špička cibulová široký 2 - 4 cm, široce kuželovitý, nebo nízce sklenutý, s tupým hrbolkem, bělavý, okrový až šedohnědý. Lupeny dosti široké, krémově bělavé.

Třeň 7 - 15 x 0,2 - 0,4 cm, rozšířenou kořenovitou částí spojený s ponořeným dřevem, dutý, sametový, ojněný, černý, pouze na vrcholku v mládí světlý.

Dužnina tenká, začerstva s výraznou česnekovou vůní a nasládlou chutí.

■ Špička cibulová - výskyt

Špička cibulová roste na odumřelém, obvykle ponořeném dřevě buků a habrů.

■ Špička cibulová - vliv na zdraví

Čerstvé houby obsahují 70 - 95% vody, po usušení se jejich hmotnost sníží až desetinásobně. Sušina hub obsahuje 5 - 30% bílkovin. I když je v sušině hub mnohem méně stravitelných bílkovin než v mase a jiných živočišných produktech, kvalitativně jsou tyto bílkoviny rovnocenné.

■ Špička cibulová - možnosti využití

Špička cibulová se používá na kořenění houbových směsí a jiných pokrmů, používají se nejčastěji klobouky.

■ Špička cibulová - recept

Zapečená rajčata s houbami a vejci

8 rajčat
300 g hub
6 vajec
80 g másla
mletý pepř
kmín
zelená petrželová nať
sůl

Na pekáči rozpustíme máslo, položíme do něj půlky rajčat, posypané pepřem, solí a rozetřeným česnekem. Rajčata obložíme houbami udušenými s drceným kmínem na troše másla a dusíme pět minut ve vyhřáté troubě. Pak vše polijeme rozšlehanými osolenými vejci a zapečeme. Podáváme s vařenými bramborami.