



ATLAS HUB 17. 02. 2012

Šťavnatka tečkovaná /*Hygrophorus pustulatus*/

Klobouk je 3 - 6 cm široký, slizký, jemně zrnitě šupinkatý. Lupeny jsou bílé. Plodnice šťavnatkovitých hub nedosahují velkých rozměrů, ale jsou...



■ Šťavnatka tečkovaná - vzhled

Klobouk je 3 - 6 cm široký, slizký, jemně zrnitě šupinkatý. Lupeny jsou bílé. Plodnice šťavnatkovitých hub nedosahují velkých rozměrů, ale jsou krásně barevné, od červené, zelené a oranžové. Za vlhkého a slunečného počasí jsou kloboučky sklovité a odrážejí světlo. Na povrchu bývají slizké, někdy nejen na klobouku, ale i na třeni.

Třeň je 4 - 9 x 0,4 - 1,3 cm velký. Je posetý bílými šedočernými tečkami.

Dužnina je bílá. Chuť i vůně jsou nevýrazné. Výtrusný prach je bílý, výtrusy jsou bezbarvé, elipsoidní, tenkostěnné, hladké.

■ Šťavnatka tečkovaná - výskyt

Šťavnatka tečkovaná je podzimní druh, rostoucí až do prvních mrazíků. Najdeme ji v horských smrkových lesích, ale také v lesích listnatých a smíšených.

■ Šťavnatka tečkovaná - vliv na zdraví

Jako všechny ostatní **houby** se **šťavnatka tečkovaná** hodí k redukční dietě. Přestože **čerstvé houby** obsahují až 95 % vody a mají nízkou energetickou hodnotu, jejich výživná hodnota je vysoká. Obsahují cukry, bílkoviny, aminokyseliny, minerály a stopové prvky. Tyto látky naše tělo potřebuje. Například v mladých plodnicích se nachází nejvíce bílkovin. Usušené **mladé houby** jich obsahují až 30 %. Houby obsahují chitin, který napomáhá pohybu střev a tím i trávení.

■ Šťavnatka tečkovaná - možnosti využití

Šťavnatky se hodí převážně do směsí, některé mají velmi vodnatou dužinu.

■ Šťavnatka tečkovaná - recept

Palačinky s houbovou směsí

200 g hub
2 vejce
sůl
pepř
1 cibuli
olej
150 g šunky
100 ml smetany

Na oleji zpěníme cibulku, přidáme houby a podusíme. Po 20 minutách přidáme šunku na kostičky, smetanu a necháme zhoustnout. Směs by se neměla sypat. Směsí plníme palačinky a rovnou podáváme.