



ATLAS HUB 17. 02. 2012

Šťavnatka terčovitá /Hygrophorus discoideus/

Klobouk je široký 3 - 7 cm, je nízce sklenutý až plochý. Má široký zaoblený vrcholek. V mládí je okraj klobouku této houby podvinutý, brzy však ostrý...



■ Šťavnatka terčovitá - vzhled

Klobouk je široký 3 - 7 cm, je nízce sklenutý až plochý. Má široký zaoblený vrcholek. V mládí je okraj klobouku této **houby** podvinutý, brzy však ostrý, pokožka je hladká, velmi slizká, na temeni červenohnědá. Lupeny této houby jsou v zakryté tenkou blankou, jsou řídké a bělavé.

Třeň je 4 - 7 cm vysoký a široký kolem 1 cm. Ve stáří je dutý, na vrcholu vločkatý a bělavý. Nížeji je jemně vláknitý a často lehce zahnědlý, s rychle mizejícím prstencem.

Dužnina je bělavá, pod pokožkou klobouku a v bázi a dutině třeně je až nahnědlá s nenápadnou vůní a chutí.

■ Šťavnatka terčovitá - výskyt

Šťavnatka terčovitá roste hojně zejména na vápenitém podkladě, nejlépe se jí daří v bučinách. Její doba růstu je od září do listopadu.

■ Šťavnatka terčovitá - vliv na zdraví

Stejně jako celá početná skupina hub, i **šťavnatka terčovitá** 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.

■ Šťavnatka terčovitá - možnosti využití

Šťavnatka terčovitá je velmi šťavnatá a **chutná houba**, která má široké spektrum svého využití. Lze ji sušit, zavařovat, konzervovat, ale pochopitelně i za čerstva používat do pokrmů.

■ Šťavnatka terčovitá - recept

Houbový kuba

1,5 hrnečku krup
2 hrsti sušených hub
15 dkg slaniny
sádlo
sůl
pepř
majoránka
česnek

Sušené houby si den před přípravou houbového kuby namočíme přes noc do vody. Rozškvaříme si na kostičky nakrájenou slaninu, na které zpěníme na pokrájenou cibuli. Následně přidáme **houby** a podusíme je. Kroupy si uvaříme v osolené vodě. Uvařené kroupy smícháme s hotovou houbovou směsí, ochutíme solí, majoránkou, pepřem a česnekem podle chuti. Vše hezky smíchané a ochucené dáme do zapékací mísy, pokapeme přiměřeně sádlem a zapečeme, dokud povrch houbového kuby nezezlátne.