ATLAS HUB 17. 02. 2012

Šťavnatka vonná /Hygrophorus agathosmus/

Klobouk je široký 3 - 7 cm, většinou je sklenutý, slizký, světle šedý, popelavý až černý. Lupeny této houby jsou řídké, krátce sbíhající na třeň,...

■ Šťavnatka vonná - vzhled

Klobouk je široký 3 - 7 cm, většinou je sklenutý, slizký, světle šedý, popelavý až černý. Lupeny této houby jsou řídké, krátce sbíhající na třeň, jsou bělavé.

Třeň je široký 4 - 9 cm a široký až 2 cm. Je suchý v horní část vločkatě šupinatý, bělavý.

Dužnina je bělavá a velmi aromatická (voní jako hořké mandle, anýz či perník). Chuť je jemně nasládlá.

■ Šťavnatka vonná - výskyt

Šťavnatka vonná roste v mladých nebo řídkých jehličnatých lesích a na lesních pasekách. V místech s vápencovým podložím patří mezi nejhojnější druhy. Nalézt ji můžeme od září do listopadu.

■ Šťavnatka vonná - vliv na zdraví

Šťavnatka vonná je zvláštní houba. Má velmi příjemnou chuť i aroma, ale s jejím množstvím se to nesmí příliš přehánět, protože při vyšší koncentraci může vyvolat zažívací potíže. Jako všechny ostatní **houby** se šťavnatka vonná 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 %.

■ Šťavnatka vonná - možnosti využití

Šťavnatka vonná se hodí především do pokrmů z houbových směsí. Vynikne zde její jedinečné aroma a přitom organismu nehrozí žádná alergická reakce.

■ Šťavnatka vonná - recept

Houbová směs na topinky

1/4 kg cibule
1/2 kg červené papriky
1/2 kg zelené papriky
2 dl oleje
2 dl kečupu
1,5 kg hub
vegeta - nejlépe papriková

Na oleji osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme na papriku a nakonec **houby**. Až houby pustí vodu, přidáme kečup a vegetu podle chuti. Sterilujeme asi 20 minut na 90°C.