



ATLAS HUB 21. 02. 2012

## Žampión honosný /*Agaricus excellens*/

**Klobouk je široký až 20 cm, v mládí téměř kulovitý nebo polokulovitý, později nízce sklenutý až plochý, na středu někde vtlačený, na okraji dlouho...**



### ■ Žampión honosný - vzhled

**Klobouk** je široký až 20 cm, v mládí téměř kulovitý nebo polokulovitý, později nízce sklenutý až plochý, na středu někde vtlačený, na okraji dlouho ověšený zbytky plachetky, tlustomasý. Pokožku na temeni má **žampión honosný** hladkou, jinde je s drobnými vláknitými šupinkami. Barva klobouku je bílá, krémová, na otláčených místech žloutnoucí.

**Třeň** je vysoký 10 - 20 cm a široký 3 - 5 cm. Je mohutný, na bázi většinou mírně rozšířený, ale netvoří hlízu, pevný, na vrcholu hladký, pod prstenem je vločkatě šupinkatý. Je bělavý až nažloutlý, na bázi s okrovými tóny.

**Dužnina** je velmi tlustá a kompaktní, bělavá, na řezu v klobouku většinou nemění barvu. Ve třeni v dospělosti rezaví. Má slabou anýzovou vůni.

## ■ Žampión honosný - výskyt

Roste na travnatých plochách jehličnatých i listnatých lesů. **Žampión honosný** můžeme najít i v parcích, luzích a zahradách.

## ■ Žampión honosný - vliv na zdraví

O žampiónech se někdy říká, že jsou potravinou třetího tisíciletí. Mají nízkou energetickou hodnotu, minimální obsah sacharidů, žádný tuk ani cholesterol, obsahují vlákninu. Oceňují je proto nejen gurmáni, ale i vyznavači redukčních diet.

## ■ Žampión honosný - možnosti využití

**Žampión honosný** je velmi lahodná a **chutná houba**, která se nejlépe připravuje za čerstva, ale lze ji i nakládat.

## ■ Žampión honosný - recept

### Houby s vepřovým masem

500 g vepřové kýty  
250 g cibule  
750 g hub  
4 lžíce olivového oleje  
200 ml smetany  
2 lžíce dijonské hořčice  
2 větvičky šalvěje  
sůl a pepř

Maso nakrájíme na jemné proužky, osolíme, opepříme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na drobné hranolky. **Houby** očistíme a případně rozpůlíme. Šalvěj omyjeme a osušíme, lístky otrháme. Česnek oloupeme a nakrájíme na plátky. Olej (cca 2 lžíce) rozehřejeme na pánvi, maso na něm důkladně opečeme a vyndáme. Přidáme zbývající olej a asi 5 minut opékáme cibuli, houby a šalvěj. Přilijeme smetanu a na mírném ohni necháme asi 5 - 10 minut houstnout. Přimícháme hořčici, na pánev vrátíme maso, osolíme, opepříme a necháme prohřát.