



ATLAS HUB 21. 02. 2012

Žampión sněhobílý /*Agaricus chionodermus*/

Klobouk je 4 - 15 cm široký, v mládí polokulovitý a uzavřený, s podvinutým okrajem ověšeným zbytky plachetky. Později je nízce sklenutý až...

☒ ■ Žampión sněhobílý - vzhled

Klobouk je 4 - 15 cm široký, v mládí polokulovitý a uzavřený, s podvinutým okrajem ověšeným zbytky plachetky. Později je nízce sklenutý až rozprostřený, tlustomasý. Pokožka je vrostle vláknitě šupinatá, na středu hnědavě šupinkatá, hebká za vlhka slabě nasáklá vodou.

Třeň je 6 - 15 cm vysoký a kolem 3 cm široký. Je válcovitý, hluboce ponořený, na otláčených místech pomalu okrově žloutne, ve stáří slabě hnědne. Prsten je dvojitý, bílá až světle okrový.

Dužnina je nápadně tlustá, tvrdá a pevná, bílá nebo bělavá, na řezu ve spodní části třeně po delší době okrově nažloutlá.

■ Žampion sněhobílý - výskyt

Žampion sněhobílý roste především na loukách, v zatravněných sadech, ale i jehličnatých a listnatých lesích. Nejčastěji ho můžeme najít už v květnu a v červnu.

■ Žampion sněhobílý - vliv na zdraví

Ze zdravotního hlediska mají **žampiony** pozoruhodně vysoký obsah stopových prvků, především zinku a železa. Cenný je vitamin D, kyselina pantotenová (známá spíše jako vitamin B5) a vitamin B3. Zjistilo se také, že **houby** mohou být výborným zdrojem prebiotik, zejména beta glukanů, které příznivě působí na civilizační nemoci, jako jsou poruchy imunity nebo nádorová onemocnění. V houbách dále najdete důležité esenciální aminokyseliny, které si naše tělo neumí vytvořit, a enzymy. Za zmínku stojí i fakt, že jedlé houby mají ve srovnání s jinou zeleninou velice nízký obsah sacharidů, takže se výborně hodí při redukční dietě.

Podle odborníků má **žampion sněhobílý** pozitivní vliv na všechny druhy alergických reakcí. Proto se jím odedávna léčilo astma, senná rýma, chronické ekzémy nebo kopřivka.

■ Žampion sněhobílý - možnosti využití

Žampiony se pěstují již od 17. století. Kdo by chtěl vidět, jak žampiony tehdy vypadaly, možná by se divil. Kloboučky žampionů nebyly bílé, ale hnědé nebo krémové. Teprve před 70 lety se začaly pěstovat také bílé kmeny žampionu. Uměle se pěstovaly klony vybrané z přírody, protože v té době se šlechtilo tzv. výběrem. A výběrem byl také zaveden do kultury r. 1927 bílý kmen žampionu. Tak se postupně začaly pěstovat kmeny s různě zbarveným kloboukem od bílé či krémové až po tmavohnědou.

■ Žampion sněhobílý - recept

Šunkové závitky se žampiony

500 g žampionů
sůl
ocet
4 plátky šunky
2 ks jablek
křen
cukr
olej
petrželka

Očištěné žampiony nakrájíme na čtvrtky a dusíme v osolené a okyselené vodě. Necháme okapat a upravíme na mísu. Oloupaná jablka jemně nastrouháme, zakapeme citrónovou šťávou, přidáme strouhaný křen a podle chuti osladíme. Připravenými jablky potřeme šunkové plátky, zavineme a položíme přes houby. Pokapeme olejem a ozdobíme petrželkou. Podáváme s bílým pečivem.