



ATLAS HUB 17. 02. 2012

Bělolanýž obecný /*Choiromyces venosus*/

Plodnice má v průměru 5 - 12 cm a její hmotnost bývá obvykle 150 - 400 g. Je nepravidelně hlízovitá, připomínající nejčastěji brambor, obvykle...



■ Bělolanýž obecný - vzhled

Plodnice má v průměru 5 - 12 cm a její hmotnost bývá obvykle 150 - 400 g. Je nepravidelně hlízovitá, připomínající nejčastěji brambor, obvykle hrboilatá a nepravidelně vrásčitá. Plodnice mají bělavou až hnědavou barvu a jsou hladké. Jsou tuhé, tvrdé, dost těžké a mají pevnou, za sucha někdy rozpraskanou pokožku.

Třeň není vyvinutý.

Dužnina je bělavá, protkaná žlutými nebo hnědými jemnými žilkami, na překrojené plodnici je vidět mramorování dužiny. Silně voní, u starších plodnic je pach nepříjemný. Chuť je kořeněná. Výtrusy jsou kulovité, na povrchu s tenkými krátkými ostny. Mladé výtrusy jsou bezbarvé, starší bledě

žlutavé. Výtrusný prach je žlutavý.

■ Bělolanýž obecný - výskyt

Bělolanýž obecný roste od července do září, zejména ale v srpnu v lesích všeho druhu, spíše však v listnatých, na hlinitopísčitých a jílovitých půdách. Bělolanýž obecný se zas tak často nenachází, neboť se umí dobře ukrývat, maskovat v půdě. Při troše štěstí jim z mechu či zeminy vykukuje nepatrná část. Zvěř je ale bez problému nachází, vyhrabává a konzumuje. Mnohdy po takovém nájezdu, ty lesními tvory zapomenuté, nacházejí houbaři.

■ Bělolanýž obecný - vliv na zdraví

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, a také velké množství esenciálních aminokyselin.

■ Bělolanýž obecný - možnosti využití

Bělolanýž obecný je **jedlá houba**, nedá se ale srovnat s pravým francouzským lanýžem. Je možné ji použít jako kořenovitou přísadu do polévek a omáček, zejména čerstvou. Usušením ztrácí část voňavých látek. Bělolanýž obecný je málo známý a nalézá se spíše náhodně vyhrabán zvěří. Za lanýže nebo bělolanýže se někdy omylem pokládají peřtře.

■ Bělolanýž obecný - recept

Houbové rizoto

4 lžíce másla
1 větší cibule, nakrájená nadrobno
4 stroužky česneku, nadrobno nasekané
250 g rýže
750 ml horkého zeleninového vývaru (může být z kostky)
1 kg směsi lesních hub, očištěných a nakrájených nadrobno
sůl a pepř
1 lžíce citronové šťávy
100 g strouhaného parmazánu

V hrnci rozehejte tři lžíce másla a doměkka na něm poduste cibuli a česnek. Přisypte rýži a důkladně ji promíchejte tak, aby se každé zrníčko obalilo rozpuštěným tukem. Přilijte dvě třetiny vývaru a přiveďte k varu. Osolte a opepřete, přikryjte poklicí a na mírném plameni vařte asi čtvrt hodiny. Podle potřeby přilijte zbytek vývaru. Mezitím v pánvi rozpusťte zbývající lžíci másla a poduste na něm **houby**. Osolte, opepřete a dochuťte citronovou šťávou. Přesuňte je k rýži, přidejte zhruba polovinu parmazánu, zamíchejte a pod pokličkou nechte ještě deset minut dusit. Podávejte posypané zbývajícím sýrem.