



ATLAS HUB 02. 02. 2012

Líha klubčitá /*Lyophyllum fumosum*/

Klobouk 6 - 15 cm, v mládí téměř polokulovitý, později nízce sklenutý až téměř plochý, na okraji dlouho podvinutý a ve stáří zvlněný až laločnatý,...



■ Líha klubčitá - vzhled

Klobouk 6 - 15 cm, v mládí téměř polokulovitý, později nízce sklenutý až téměř plochý, na okraji dlouho podvinutý a ve stáří zvlněný až laločnatý, tlustomasý, pokožka celá skupitelná, hladká, lysá, za vlhka lepkavá, v mládí šedohnědě olivová a skvrnitá (kropenatá), později šedohnědá až černohnědá.

Lupeny jsou vysoké jen 5 - 10 mm, nesterjné dlouhé, úzce připojené až krátce sbíhající na třeň, tenké, velmi husté, oddělitelné od dužiny, v mládí bělavé, brzy našedlé.

Třeň 5 - 12 x 1,5 - 6 cm, velmi robustní, válcovitý, plný, ve stáří téměř houbovitě vycpaný, na vrcholu vločkatý, pod ním vláknitý, bělavý a v otláčených místech vodnatě hnědnoucí; třeně jsou na bázi často srostlé.

Dužnina je velmi tlustá, dosti tuhá, pružná, za vlhka vodnatě hnědá, za sucha bělavá, na řezu mění barvu, s nenápadnou vůní i chutí.

■ Líha klubčitá - výskyt

Líha klubčitá roste trsnatě v parcích, zahradách, na okrajích cest, i v listnatých a jehličnatých lesích; někdy je v jednom trsu více než padesát plodnic. Vyskytuje se až do příchodu zimy, někdy vyrůstá i počátkem jara.

■ Líha klubčitá - vliv na zdraví

Snášenlivost hub je u každého jiná, záleží také na konzumovaném druhu hub. Normální dávka na pokrm je 100 – 200 g čerstvých hub. Energetická hodnota ze 150 g čerstvých hub je jen okolo 200 J. Pro velký objem a delší čas trávení vyvolávají **houby** pocit sytosti i několik hodin.

■ Líha klubčitá - možnosti využití

Líha klubčitá je jedlá, chutná, vhodná k libovolné úpravě za čerstva i k nakládání do octa. Konzumují se pouze klobouky, neboť třeně jsou tuhé. Vzhledem k velikosti plodnic, trsnatému růstu je mimořádně vydatná.

■ Líha klubčitá - recept

Salát z naložených hub a kysaným zelím

4 dl hub naložených v octě
5 dl kysaného zelí
1 cibule
zelená petrželová nať

Marináda:

1 dl kysané smetany
2 lžíce oleje
citronová šťáva
mletý pepř

Zelí rozložíme v míse, přidáme vrstvu hub a zalijeme marinádou. Nakonec salát posypeme nadrobno nakrájenou cibulí a zelenou petrželovou natí.