



ATLAS HUB 23. 12. 2011

Líha nahloučená /*Lyophyllum decastes*/

Klobouk 5 - 12 cm, nízce sklenutý až mírně prohloubený, často s tupým hrbolem, okraj má v mládí podvinutý, v dospělosti ostrý a zvlněný, pokožka je...

■ Líha nahloučená - vzhled

Klobouk 5 - 12 cm, nízce sklenutý až mírně prohloubený, často s tupým hrbolem, okraj má v mládí podvinutý, v dospělosti ostrý a zvlněný, pokožka je hladká, lysá, většinou šedohnědá, nezřídka se světlejším kožově nažloutlým nebo tmavším černavým odstínem.

Lupeny jsou vysoké 7 - 10 mm, nestejně dlouhé, u třeně vykrojené, tenké, velmi husté, bělavé.

Třeň 7 - 14 x 1 - 2,5 cm, štíhlý, válcovitý, obvykle mírně zakřivený, na bázi často zahrocený, tuhý, lehce vláknitý nebo lysý, bělavý, ve stáří až hnědavý; při trsnatém růstu srůstají třeně na bázi navzájem.

Dužnina je poměrně masitá v klobouku šťavnatá, ve třeni vláknitá, pružná, s nenápadnou vůní a chutí.

■ Líha nahloučená - výskyt

Líha nahloučená roste na travnatých okrajích listnatých i jehličnatých lesů a na lesních mýtinách. Obvykle vyrůstá ve větších trsech, ale někdy i jednotlivě.

■ Líha nahloučená - vliv na zdraví

Houby jsou vhodné při odtučňovací dietě, pro nízký obsah cukrů se uplatňují i v diabetické dietě. Stravitelnost hub se dá zvýšit rozemletím v masovém mlýnku nebo přidáním soli nebo jedlé sody při tepelné úpravě.

■ Líha nahloučená - možnosti využití

Líha nahloučená je výborná **jedlá houba**, vhodná k jakékoliv úpravě začerstva i ke konzervování v octě. Jedí se pouze klobouky.

■ Líha nahloučená - recept

Houbové knedlíčky

250 g hub
250 g mouky
2 housky
60 g másla
30 g oleje
2 vejce
strouhanka
sůl

Pokrájené houby udusíme ve vlastní šťávě, odstavíme, přidáme vejce, 20 g másla a osmažené na kostky nakrájené housky. Osolíme a dobře promícháme, uděláme kulaté knedlíčky, které uvaříme v osolené vodě. Uvařené knedlíčky posypeme osmaženou strouhankou a polijeme rozpuštěným máslem.