



ATLAS HUB 02. 02. 2012

Ryzec borový /*Lactarius deliciosus*/

Klobouk 5 - 15 cm, v mládí nízce sklenutý, brzy plochý až vtlačený, na okraji dlouho výrazně podvinutý, tlustomasý, na světle oranžovém podkladě s...



■ Ryzec borový - vzhled

Klobouk 5 - 15 cm, v mládí nízce sklenutý, brzy plochý až vtlačený, na okraji dlouho výrazně podvinutý, tlustomasý, na světle oranžovém podkladě s kalně červenavým dúbkovatým pásováním, ve stáří také se zelenavými skvrnami. Lupeny husté, nestejně dlouhé, žlutooranžové.

Třeň 10 x 1 - 3,5 cm, o něco světlejší než klobouk, pokrytý načervenalými dúbkami.

Dužnina v mládí mimořádně tvrdá a pevná, ve stáří křehčí, zásluhou vylučovaného mléka oranžová, na řezu po nějaké době zelenající, s příjemnou vůní a kořenitou chutí.

■ Ryzec borový - výskyt

Ryzec borový roste pod borovicemi.

■ Ryzec borový - vliv na zdraví

Houby i přes nízkou energetickou hodnotu, mají dost vysokou hodnotu výživovou. Obsahují látky, které lidský organismus potřebuje ke své činnosti (bílkoviny, aminokyseliny, vitamíny).

■ Ryzec borový - možnosti využití

Ryzec borový je vynikající **jedlá houba** vhodná k úpravám za čerstva a nakládání do octa.

■ Ryzec borový - recept

Houbová kaše

500 g hub
50 g slaniny
30 g mouky
1 dl červeného vína
1 dl kečupu
1 cibule
2 stroužky česneku
majoránka
sůl

Nakrájenou cibuli s rozetřeným česnekem osmažíme na slanině, přidáme **houby** pomleté v mlýnku na maso, dále mouku, kečup, majoránku a sůl, všechno dobře promícháme a udusíme. Když kaše zhoustne, odstavíme ji a dochutíme červeným vínem.