



ATLAS HUB 01. 02. 2012

Smrž polovohný /Morchella hybrida/

Klobouk je vysoký až 4 cm a 1 - 3 cm široký a dutý. Má kuželovitý až zvoncovitý tvar, jeho spodní třetina až polovina je volná, zbylá část přirostlá...



■ Smrž polovohný - vzhled

Klobouk je vysoký až 4 cm a 1 - 3 cm široký a dutý. Má kuželovitý až zvoncovitý tvar, jeho spodní třetina až polovina je volná, zbylá část přirostlá ke třeni. Vnější plodnou stranu pokrývají dost ostrá podélná žebra, na ostří tmavnoucí až do černohnědé, v jamkách světlejší.

Třeň dorůstá až 12 cm a široký je až 3 cm. (U formy gigas až 25x4 cm). Je dutý, nestejně tlustý, v dospělosti podélně rýhovaný, na povrchu s moučnatými vločkami. Má bělavý nebo nažloutlý nádech.

Dužnina je tenká, křehká s nápadnou vůní a chutí.

■ Smrž polovohný - výskyt

Smrž polovohný roste v dubnu a květnu v teplých listnatých hájích, v zahradách a sadech. Nalézt se dá také v lužních lesích a křovinách.

■ Smrž polovohný - vliv na zdraví

Smrž polovohný se jako ostatní **houby** dá použít i při redukci váhy, protože neobsahuje tuk a dlouhodobě udržuje pocit sytosti. I ve smržích je řada prospěšných látek, jako je draslík a hořčík. Může také přispět k vyčištění usazeného cholesterolu z krevního řečiště.

■ Smrž polovohný - možnosti využití

Tento **smrž** je použitelný do pokrmů i ke konzervaci a před použitím se nemusí spařovat. Je velmi chutný, ale není příliš vydatný.

■ Smrž polovohný - recept

Smržová omáčka

200 g hub
sklenice mléka
lžíce másla
pepř a sůl

Nakrájené smrže dusíme ve vlastní šťávě, potom osolíme a podlijeme lžící vody. Když jsou měkké, zahustíme je mlékem, ve kterém jsme rozpustili lžičku másla a rozmíchali mouku. Podáváme s bramborovými noky nebo vařenými brambory.