



RECEPTY A JÍDLO 03. 11. 2017

Ryzec poznáte podle vytékajícího mléka. Barva tekutiny napoví, zda je ryzec jedlý

Ryzec patří do čeledi holubinkovitých hub. Na našem území najdeme přibližně 80 druhů ryzců, většina z nich není jedlých. Nemusíte se ale bát otravy,...

Pokud patříte mezi laické houbaře, kteří se ze strachu z otravy raději vyhýbají všemu, co není pravák nebo bedla, ryzce se rozhodně bát nemusíte. Jedlé a nejedlé druhy této naoranžovělé houby odlišíte velice snadno - ryzce s mlékem bílým jsou až na výjimky nejedlé, na ryzcích s oranžovým až červeným mlékem si naopak výborně pochutnáte. Ryzec má pikantní osobitou chuť a v kuchyni z něj vykouzíte hotové zázraky.

V lesích můžeme najít 80 druhů ryzců

Ryzec patří do čeledi **holubinkovitých hub**. Na našem území najdeme přibližně **80 druhů ryzců**, většina z nich není jedlých. Nemusíte se ale bát otravy, spíš než bolesti břicha vám nejedlé ryzce zkříví pusou svou hořkou chutí. Od šedesátých let došlo k velkému úbytku ryzců v českých lesích, ale **v posledních letech se objevují čím dál častěji**. Zajímá vás víc? [Přečtěte si náš ATLAS HUB.](#)

Druhy jedlých ryzců

Nejčastěji narazíte na **ryzec pravý** s vyklenutým **rezavým až cihlově červeným kloboukem**, který může být velký v průměru až **20 cm**. Jeho **mléko je oranžově červené**, po delší době **zelená** a má **pikantní chuť**. Třeň je válcovitý, nejprve plný, ale později se stává dutým, barvu má světle

oranžovou s tmavými skvrnami.

Velmi podobný je **ryzec smrkový**. Jeho **klobouk je menší** (maximálně 10 cm v průměru) s **červenavě oranžovou barvou**. Mléko je také **oranžově červené, zelenající** a s pikantní chutí.

Známý a hojně vyskytující se je i **ryzec osmahlý**. Velikostí a tvarem se podobá ryzci smrkovému, jeho klobouk má ale **šedo zelený nádech**. Jeho **mléko je oranžové a zbarvuje se do vínově červené**.

V českých lesích můžete z jedlých ryzců s oranžovým mlékem najít i **ryzec lososový, ryzec krvavomléčný nebo ryzec polokrvavý**. Ryzce s **oranžovým mlékem** jsou všechny jedlé a běžní **laičtí houbaři je nerozlišují**. Z jedlých ryzců s bílým mlékem stojí za zmínku výborný **ryzec syrovinka**. Vzhledově je podobný ostatním ryzcům, jeho **lupeny a mléko jsou ale bílé**, na vzduchu šednoucí. Pro běžné houbaře může být těžké ho rozlišit od ostatních nejedlých druhů ryzce.

Kde a kdy hledat?

Ryzce rostou obecně **od konce léta až do října**, doba výskytu jednotlivých hub se liší. **Ryzec pravý** roste od **konce srpna do října** na travnatých místech **pod borovicemi**. **Ryzec smrkový** můžete sbírat až **do listopadu po smrky**, nejčastěji ho najdete v mladých mechatých smrčinách. **Ryzci osmahlému** se daří **do listopadu pod borovicemi** na vlhčích místech. **Ryzec syrovinka** se v případě dobrého počasí objevuje **už v červnu** a najdete ho ve všech typech lesů, nejčastěji pod borovicemi.



Léčebné účinky ryzců

Ryzec není jen chutnou houbou, podpoří i vaše zdraví. Již v minulosti se **využíval v lidovém léčitelství**, později se z jeho plodnic podařilo vědcům izolovat **antibiotikum**, které pomáhá v boji proti tuberkulóze. Jaké léčebné účinky má ryzec v kuchyni? Většina ryzců má **protirakovinotvorné účinky, působí protizánětlivě a podporují imunitu**. Při pochutnávání si na pokrmu z ryzců tak můžete mít i dobrý pocit, že děláte něco dobrého pro vaše zdraví.

Ryzec recepty - jak ryzce upravovat?

Ryzec je **jednou z nejchutnějších hub**, zkušené houbaři si ho cení pro jeho **výraznou, kořeněnou chuť**. Ryzec je zároveň velmi **konzistentní a pevná houba** ani po tepelné úpravě se **nerozpadá**, bude se vám s ním dobře pracovat. V syrovém stavu chutná většina ryzců spíš svíravě a ostře, po tepelné úpravě se ale mění v pochoutku. Výjimkou je **ryzec syrovinka**, který se dá konzumovat i **syrový**.

Využití ryzce v kuchyni se tak trošku liší od úpravy běžných druhů jedlých hub. Pokud byste ryzce dali do smaženice, úplně by přebil chuť ostatních hub. **Ryzec proto nejlépe vynikne v sólové úpravě**, výborně chutná jednoduše **usmažený na sádle** nebo **naložený v octě**. Dokud nezačne opravdové podzimní počasí, můžete si na zahradě **ryzce opéct na ohni** tak, jak to dělali **v minulosti pastevci**. Jednoduše ryzce napíchněte **na klacek se slaninou a cibulí** a opékejte. Vyzkoušet ale můžete i některý z **následujících receptů**, které dají vyniknout osobité chuti ryzců. Jak ryzce uchovat na později? Přečtěte si náš [článek o zpracování hub](#).

Ryzec recepty

Ryzec v octě (Nakládané ryzce)

Ryzec v octě je jednou z kombinací, která ryzci prospívá nejvíc. Dokonale totiž **vytvoří jeho osobitá pikantní chuť**. Nakládané ryzce pro vás budou takovou malou **vzpomínkou na podzim** a když vás na ně popadne chuť snadno si je dopřejete po celý rok.

Ingredience na nálev:

- 250 ml octa
- 750 ml vody
- 1 lžíce soli
- 120 g krupicového cukru
- 1 kulička pepře
- 7 kuliček nového koření
- 3 bobkové listy
- 1 vrchovatá lžička hořčičného semínka

Do sklenice k houbám:

- kolečka mrkve
- proužky červené papriky
- kolečka cibule
- snítka kopru

Ryzec v octě - postup:

Nejprve si připravte ryzce. **Houby očistěte** a pokud jsou moc velké, nakrájejte je. **Povařte** je 5- 10 min v hrnci s osolenou vodou (na 1 litr asi 1 polévková lžíce soli), aby změkly. Houby následně scedte, **propláchněte** studenou vodou a urovnejte **do připravených zavařovacích sklenic**. Mezitím si již můžete **připravovat nálev** – jednoduše svařte všechny uvedené suroviny. Do sklenic k ryzcům nálev rovnoměrně **rozlijte i s kořením**, do sklenic **přidejte i zeleninu**. Sklenice uzavřete víčky a **sterilujte 25-30 minut při teplotě 90 stupňů**.



Polévka z ryzců

Polévka z ryzců ve starých kuchařkách nese pojmenování „**falešná račí polévka**“ a osloví vás nezaměnitelnou **jemnou a zároveň pikantní chutí**. Polévka z ryzců je navíc opravdu snadná na přípravu.

Ingredience:

- 600 g čerstvých ryzců
- 100 g zelených fazolek
- 1,5 l hovězího vývaru
- hladká mouka
- petrželka
- máslo
- pepř

- sůl

Polévka z ryzců - postup:

Ryzce očistěte a **nakrájejte na plátky**, poté je na rozehřátém másle **poduste do měkka**. Ryzce **zapařte moukou** a až směs lehounce zrudne, **podlívajte** pomalu hovězím vývarem. Vše společně povařte, aby polévka zhoustla. **Zelené fazolky** mezitím nakrájejte a **poduste na másle** s nasekanou petrželkou. Fazolky **přidejte do polévky**, dochuťte pepřem a solí a podávejte. Polévka z ryzců skvěle chutná s bílým pečivem.

Guláš z ryzců

Guláš z ryzců je **dokonalý zvláště v sychravých podzimních dnech**. Zahřeje, zasytí, a hlavně potěší svou výraznou chutí.

Ingredience:

- 2 ks cibule
- 200 g ryzců
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky majoránky
- 1 l vývaru
- sůl
- špetka mletého nového koření
- 2 lžičky drceného kmínu
- špetka pepře
- 2 lžíce sladké papriky
- sádlo

Guláš z ryzců - postup:

Cibuli nakrájejte nadrobno, očistěte **ryzce** a také je **nakrájejte** na malé kousky. **Cibuli osmažte** na sádle a jakmile zhnědne přidejte nakrájené houby. Chvilí **restujte** a pak obsah hrnce **zasypte paprikou a kmínem**, zamíchejte a **zalijte vývarem**. Vařte, dokud houby nezměkknou. Poté přidejte nové koření, prolisovaný česnek a dochuťte solí a pepřem. Povařte a guláš **zahustěte jíškou**, kterou připravíte ze sádla a hladké mouky. Úplně na konec **přidejte majoránku** a guláš z ryzců už dále nevařte, aby majoránka neztratila chuť. Nejlépe guláš z ryzců chutná s čerstvým chlebem.

VELKÝ HOUBOVÝ SERIÁL

Přečtěte si i ostatní díly našeho velkého houbového seriálu.

1. díl: [HŘIB KOVÁŘ](#) - Neoblíbenější česká houba
2. díl: [SMRŽ](#) - Netradiční pochoutka
3. díl: [BEDLA VYSOKÁ](#) - Oblíbená česká klasika
4. díl: [VÁCLAVKY](#) - Nejlepší houbový guláš
5. díl: [KLOUZEK](#): Slizká, ale chutná houba
6. díl: [RYZEC](#) - Houba s vytékajícím mlékem
7. díl: [PÝCHAVKA](#) - Houba, kterou si nespletete
8. díl: [ŽAMPIONY](#): Nejprodávanější houba
9. díl: [ČIRŮVKA](#): Velmi chutná květnová houba
10. díl: [MODRÁK](#): Modrající hříby, které chutnají

11. díl: [**KOLODĚJ**](#): Fascinující modrák
12. díl: [**HŘIB SATAN**](#): Nebezpečně jedovatá houba
13. díl: [**LIŠKY**](#): Houby oblíbené v italské kuchyni
14. díl: [**MUCHOMŮRKA RŮŽOVKA**](#): Výtečná jedlá houba
15. díl: [**KŘEMENÁČ**](#): Nejvyhledávanější houba
16. díl: [**HŘIB SMRKOVÝ**](#): Nejoblíbenější houba
17. díl: [**KOZÁK**](#): Houba vyskytující se pod břízami
18. díl: [**HLÍVA ÚSTŘIČNÁ**](#) - Léčivá houba na imunitu
19. díl: [**JIDÁŠOVO UCHO**](#) - Exotická křupavá houba
20. díl: [**HŘIB DUBOVÝ**](#) - Skvost houbařského košíku
21. díl: [**HŘIB ŽLUTOMASÝ**](#) - Lidově hřib babka