



OBSAH

Láska k houbám je... 6

PŘEČTI MĚ: TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ 11

Do košíku ty správné 12

Hazard v kuchyni ne,
udržitelnost ano 16

PRAXE V LESE A V KUCHYNI 19

Dokonalá příprava 20

Způsoby tepelné úpravy 24

TÉMA: Houbová jídla hýřící barvami 26

Optimální konzervování 28

NA CO POUŽÍT KTEROU HOUBU? 33

Rozcestník v houbové kuchyni 34

Výběr vhodného receptu 38

TÉMA: Houby místo masa! 40

Nejlepší houby z přírody do naší
kuchyně 42

RECEPTY 73

ZÁKLADNÍ RECEPTY A RECEPTY ZE SMĚSÍ HUB 75

Houbový prášek 76

Kořenící sůl 76

Houbový dip 78

Houbové pesto 78

Houbová smetanová omáčka 80

Restované houby 80

Houbový vývar 82

Houbová polévka s krevetami 82

Houby v oleji 84

Předkrmy 86

Houby v listovém těstě 88

Pečená rajčata
s houbovou směsí 90

Houbový burger 92

Houbové sushi 94

TÉMA: Co dělat, když je úroda malá? 96

JARNÍ RECEPTY 99

Polévka z čirůvky májovky 100

Smržové máslo 102

Plněné smrže 104

Chřest se smrži 106

Hovězí svíčková ve smetanové
omáčce se smrži 108



LETNÍ RECEPTY 111

- Ryzce syrovinky po bavorsku 112
- Hříby dubové v pečicím papíru 114
- Špagety s holubinkami 116
- Pečené ryzce 118
- Bramborová roláda
s liškovou náplní 120

TÉMA: Houby nasladko 122

PODZIMNÍ RECEPTY 125

- Chipsy z modráků 126
- Polévka z hříbu žlutomasého 128
- Fondue s kotrčem kadeřavým 130
- Opeňka
s mladým hráškem 132
- Plněné paličky 134
- Houbové řízky z lesa i louky 136
- Hovězí guláš s hříby hnědými 138
- Rizoto s hříby 140

TÉMA: Recepty pro malou sklizeň hřibů smrkových 142

ZIMNÍ RECEPTY 145

- Sýrová polévka se stročky
trubkovitými 146
- Gratinované brambory s pórkem
a houbami 148
- Ragú z hlívy ústřičné 150

UŽITEČNÉ INFORMACE 153

- O autorech 155
- Poděkování 155
- Rejstřík 156

Skutečný kulinářský zážitek vyžaduje absolutní jistotu

Cílem naší knihy je naučit vás vytěžit kulinářské maximum z darů divoké přírody. Nejedná se o atlas hub. K určování a poznávání jedlých hub, u kterých hrozí záměna s jedovatými druhy, doporučujeme pečlivě prostudovat atlasy, navštěvovat kurzy či využít služby mykologů. Na poznávací aplikace se nelze spoléhat, mohou však pomoci se základním zařazením.

Bezpečnost a odpovědný přístup stojí při konzumaci hub na prvním místě. Proto shrneme od strany 11 nejdůležitější pravidla a naše kulinářské medailonky jednotlivých druhů hub jsme seřadili od strany 44 i podle míry jistoty při určování.