

OBSAH

Úvod 3

Jedlé houby u nás a ve světě 5

Výživná hodnota hub 6

Léčivé vlastnosti hub 9

Pěstování hub doma a na zahrádce 10

Zařízení amatérské pěstírny 10

Pěstování hub na fermentovaném žampionovém substrátu
(žampiony, hnojník) 10

Pěstování hub na špalcích a pařezech 12

Pěstování hub na slámě 15

Jsou exotické houby známé a dostupné? 16

Způsoby úprav hub v domácnosti 17

Zpracování sušených hub 17

Houby ve sladkokyselém nálevu 17

Zmrazování hub 17

Aromatický houbový olej 17

Žampion dvouvýtrusý 18

Houbová polévka s kroupami 19

Žampionová polévka s krabími tyčkami 19

Pomazánka z nivy 19

Pikantní žampionový salát 20

Salát ze syrových žampionů 20

Salát z polníčku s opékanými bramborami a houbami 20

Marinované žampiony 21

Byninský žampionový salát 21

Žampionový salát Bangkok 21

Mexický žampionový salát 21

Plněné žampiony 22

Smažené houby se studenou koprovou omáčkou 22

Restované žampiony se zeleninou 22

Žampiony s pórkem	23
Žampionová pánev s vejci a slaninou	23
Jarní žampionová pánev	23
Houbový bramborák	23
Krupky s houbami	24
Hnědé žampiony na francouzský způsob	24
Šumavská žampionová omáčka	24
Maďarský žampionový guláš	25
Houbové ragú s bylinkami	25
Tortilly plněné žampiony, sýrem a olivami	25
Italská crostata se žampiony	26
Těstoviny s houbami po milánsku	26
Skelné rýžové nudle se žampiony	26
Žampionové klopsy s rokfórem a ořechy	27
Gratinované kuře se žampiony	27
Plněné vepřové kotlety	28
Pstruh po vinařsku	28
Krevetová omeleta s houbami	28
Žampionový dezert Mylord	29

Žampion mandlový 30

Výluh (čaj) ze suchých plodnic	31
Houbová polévka se žampionem mandlovým	31
Zeleninová polévka se žampionem mandlovým	32
Polévka z dýňových semínek a výluhu ze žampionu mandlového	32
Salátová zálivka se žampionem mandlovým	32
Zeleninový salát se žampionem mandlovým	32
Cannelloni s ricottou a žampionem mandlovým	33
Rýže se žampionem mandlovým	33
Bylinkové palačinky plněné špenátem a žampionem mandlovým	34
Mořský okoun s omáčkou ze žampionu mandlového	34
Grilované tuňákové filety se žampionem mandlovým a sýrem Pecorino	34

Hnojník obecný 35

Houbové toasty	36
Hnojník jedlý po bulharsku	36

Hliva ústříčná a citronová 37

Polévka s hlívou ústříčnou	38
Fazolková polévka s hlívou	39
Polévka z hlívy s jemnými bylinkami	39
Hlívový salát se zeleninou	39
Salát z hlívy a zelených fazolek	40
Salát s rajčaty a hlívou citronovou	40

Švédský salát s hlívou	40
Hlívový salát s vejci	41
Salát z hlívy ústřičné s křenem	41
Bramborový salát s hlívou	41
Hliva s mozzarellou	41
Hlívový salát s krabími tyčkami	41
Hliva s pampeliškami a rajčaty	42
Hlívová paštika (pomazánka)	42
Marinovaná hliva se zeleným pepřem	42
Salát ze syrové hlívy a rajčat	42
Salát z hlívy a chřestu	43
Teplý salát z hlívy s cuketou	43
Grilovaná hliva	44
Smažená hliva	44
Hliva v pivním těstíčku	44
Smažená hliva Honzhu	44
Smažená hliva ve vinném těstíčku s rokfórovou omáčkou	45
Smaženky z hlívy ústřičné	45
Hlívové frikadely s čerstvými bylinkami	46
Restovaná hliva s bazalkovou zálivkou	46
Hliva s parmazánem	46
Hliva s kyselou smetanou	46
Hubník	47
Dušená rýže s hlívou	47
Pyré z hlívy a zeleniny	47
Salsa z hlívy ústřičné	48
Zapékaná hliva	48
Tortelloni podle italské babičky	48
Bramborová tortilla s hlívou	49
„Ham and eggs“ s hlívou	49
Bramborové noky s hlívou, mletým masem a sýrovou omáčkou	49
Houbové knedlíčky s hlívou	50
Hliva na špízu	50
Ragú z hlívy ústřičné s hovězím steakiem	50
Plněný fenýkl	51
Losos s estragonovou omáčkou	51

Hliva královská (máčková) 52

Smetanová polévka	53
Hliva královská po myslivecku	53
Hliva královská po francouzsku	53
Hlívové ragú	54
Asijská směs s hlívou královskou	54
Hliva královská s nivou	54

Hlívá královská na grilu 54
Rizoto s hlívou královskou 55
Pohanková kaše s hlívou královskou 55
Houbový závin 55
Houbová pánev s jogurtem a římským kmínem 56
Pizza s hlívou královskou 56

Límcovka vrásčitoprstenná (obří) 57

Švédská houbová omáčka s límcovkou 58
Myslivecká omáčka 58
Řízky z límcovky 59
Bramborové krokety s límcovkou 59

Šiitake (houževnatec jedlý) 60

Pikantní polévka 62
Ostrá čínská polévka 62
Salát z výhonků mungo a šiitake 62
Salát ze šiitake 63
Salát z řapíkatého celeru se šiitake 63
Hermelínová pomazánka 64
Zelenina se šiitake a tofu 64
Šiitake s cuketou 64
Šiitake v jemné čínské omáčce 64
Houbová pánev s tofu 65
Ranní občerstvení z pánve 65
Suflé ze šiitake 65
Houby s deseti druhy zeleniny 66
Houby v husté omáčce 66
Zelenina po šanghajsku 66
Suši ze šiitake 67
Palačinkový nákyp se šiitake 67
Různé náplně se šiitake do palačinek 67
Smažená rýže po kuantungsku 68
Dušené tofu s hráškem a šiitake 68
Čínské zelí s tofu a šiitake 68
Dušená šiitake s bambusovými výhonky 69
Lilek se šiitake a bambusovými výhonky 69
Těstoviny se zeleninou, šiitake, masem a krabími tyčkami 69
Plněná šiitake po čínsku (předkrm) 70
Kuřecí prsíčka se zázvorem a šiitake 70
Krutí prsíčka se šiitake a banánem 71
Smažené šiitake s krevetami 71
Šiitake po čínsku s krevetami, tofu a mletým masem 72
Grilovaný steak z tuňáka se zeleninou a šiitake 72

Kapr s kořeněnou omáčkou 73

Rybí filé s tofu a šiitake 73

Rýže se šiitake 73

Čínské koláčky Wan Tan 74

Penízovka sametonohá 75

Vaječná omeleta s penízovkou 76

Tortellety plněné penízovkou 76

Palačinky s houbovou náplní 76

Kuře na houbách 77

Kuřecí prsíčka s penízovkou na hroznech 77

Pečený losos se špenátem a penízovkou 77

Slávky v kořeněné omáčce 78

Ucho Jidášovo 79

Houbová polévka s uchem Jidášovým 80

Celerový salát s uchem Jidášovým 80

Paprikový salát s celerem a uchem Jidášovým 80

Kuřecí salát s uchem Jidášovým 81

Rýže se zeleninou a houbami 81

Smažené rýžové nudle 81

Ucho a šiitake s bambusovými výhonky 82

Houby dvojí barvy s pórkem 82

Dušené tofu se srdíčky čínského zelí 82

Polnička topolová 83

Houbové rizoto z polničky topolové 83

Houbový kuskus s polničkou topolovou 84

Omáčka s polničkou topolovou 84

Polnička topolová na zelenině 84

Italské rizolety s polničkou topolovou 85

Polenta s polničkou topolovou 85

Šupinovka nameko 86

Toasty se šupinovkou nameko 87

Omáčka ze šupinovky nameko 87

Čínské houbové závitky 87

Houbové šátečky 88

Těstoviny se šupinovkou nebo opeškami 88

Opeška měnlivá 89

Polévka z openěk 89

Salát z cukety s mozzarellou a opeškou 90

Jelení guláš s opeškami 90

Korálovec ježatý 91

Zapékany korálovec 92

Korálovec jako steak 92

Korálovec na másle 92

Trsnatec lupenitý 93

Vývar z plodnic trsnatce 94

Salát z trsnatce a špenátu 94

Smažená rýže s houbami 95

Trsnatec chřestem a camembertem 95

Trsnatec s kuřecím masem 95

Hovězí dušené na červeném víně s houbami 96

Rýžovo-čočkový pilaf s trsnatcem 96

Houbové ragú s párky a polentou 97

Lesklokorka lesklá 98

Lihový výluh z lesklokorky 99

Čaj z lesklokorky 100

Polévka s lesklokorkou a vepřovým masem 100

Vývar z lesklokorky používaný při další přípravě 100

Vegetariánská velikonoční sekanina (nádivka) 100

Nudle dlouhého věku 100

Kaše s lesklokorkou 100

Líhovec moučný 102

Závitky s líhovcem 103

Steak z lososa s estragonem a houbami 103

Rosolovka 104

Hustá polévka z lesklokorky a rosolovky 105

Stříbrné houby s vejci 105

Zeleninový salát s houbami 105