

# Obsah

<i>Poděkování</i> .....	7
<i>Pár slov o autorce</i> .....	9

## Hlíva ústříčná – nedoceněná houba současnosti

Úvod .....	11
Výživa a fyziologie pěstovaných hlív .....	11
Výživná hodnota hub a jejich stravitelnost .....	12
Účinné látky v pěstovaných houbách .....	13

## Hlíva ústříčná – *Pleurotus ostreatus* (Jacq. ex Fr.) Kummer

Historie pěstování .....	14
Popis houby .....	15
Lokality v přírodě .....	15
Způsoby pěstování extenzivní ...	15
Způsoby pěstování intenzivní ...	16
Konzumace .....	17
Účinné látky v hlívě .....	17

## Obecné rady pro malopěstitele, kteří zakoupí již naočkovaný materiál ..... 18 |

## Předkrmy

Hlívový salát .....	20
Plněná rajčata s hlívou .....	20
Houbové bagety .....	21
Obložené chlebíčky s hlívami a sardelkami .....	21
Hlívové placičky .....	22

## Saláty

Hlívový salát se zeleninou .....	23
Hlívový salát míchaný .....	23
Hlívový salát s jogurtem a křenem	24
Hlívový salát s majonézou .....	24
Hlívová pomazánka .....	24
Hlívový salát s kuřecím masem ..	25
Hlívový salát s celerem .....	25
Hlívová pěna .....	26
Grapefruitový salát s kuřecím masem a houbami .....	26
Letní salát se zeleninou a houbami	26
Hlívový salát míchaný .....	27
Salát s pampeliškovými listy a houbami .....	27

## Chuťovky

Plněná zapékaná rajčata s hlívou ..	28
Grilované hlívané kloboučky ....	28
Jitrnice ze zajíce s hlívou (Podle M. Smotlachy) .....	29
Zaječí paštika s hlívou ústříčnou (Podle M. Smotlachy) .....	29
Houbová nádivka k zapékání ....	30
Hlívová nádivka do slaných palačinek .....	30
Houbová směs na oleji .....	31
Kořeněné houby .....	31
Zeleninová směs s kuřetem a hlívami .....	32
„Calzone“ s mletým masem a hlívou (Italská kuchyně) ....	32
Vepřové plátky s houbami a vaječnými závitky .....	33
Pomazánka z plísňového sýra s hlívami .....	34
Pikantní houbová pomazánka ....	34

## Polévky

Hlíвовá polévka	35
Bramborová polévka s hlíovou ústřičnou	36
Hradecká houbová polévka	36
Fazolová polévka s houbami a smetanou	37
Bramborová polévka s houbami	37
Rýžová polévka s hlíovou	38
Hlíвовá česnečka	38
Falešná dršťková polévka z hlívy	38
Houbová polévka z hlívy	39
Krémová hlíвовá polévka	39
Hrachová polévka s hlíovou	40
Beskydská polévka s houbami	40
Houbová cibulačka	40
Chalupnická polévka	41
Bramboračka	41
Houbovka	41
Slaninová polévka s houbami	42
Hlíвовá polévka s masovou rýží	42
Polévka s hlíवovými knedlíčky	43
Slepičí polévka s hlíवami	43

## Omáčky

Hlíвовá omáčka se smetanou (Podle babičky Marky)	44
Hlíвовá smetanová omáčka	45
Hlíвовá omáčka se smetanou	45
Jiná smetanová omáčka z hlívy	46
Selská omáčka	46

## Hlíva v hlavních chodech

Hlíva v trojbalu nebo v těstíčku	47
Kung-pao z hlívy	48
Kotlíkový guláš z hlívy s masovou konzervou	48
Đábelský kotlíkový guláš	48
Guláš masový s hlívou	49

Šuej-ču-žou s hlívou ústřičnou	49
Skopové maso na hlívě	50
Hlívovo-masové ražniči	50
Hlíвовá jehla s játry	51
Vepřové kotlety na hlívě	51
Chop Suey	52
Kuřecí maso s hlívou a bambusovými výhonky	52
Telecí s hlíवami	52
Marčino masové rizoto s hlívou	53
Hovězí řezý s hlívou ústřičnou	53
Bulharský kebab z vepřového masa s hlíवami	54
Srnčí klobásý s hlívou a kapary (Podle Ježka-Vrbky)	54
Zvěřinové hlíवové jitrnice s lanýžem	55
Pstruh plněný hlívou pečený v alobalu (Podle Marky)	55
Makrela s hlívou ústřičnou	56
Pikantní kapr s hlíवami	56
Zapékaná ryba s hlíवami	56
Karbanátky z kapusty s hlívou	57
Smažené placičky z hlíവ	58
Marčiny karbanátky nebo sekaná	58
Lesní špízy	59
Jarčín hlíवový špíz	59
Hovězí řezý s hlívou ústřičnou	60
Kuře věvodý z Anjou s hlívou	60
Myslivecký hlíवový guláš	61
Stroganov s hlívou	61

## Jídla z konzervovaných hlíव v nálevech

Guláš s hlíवami v octě	62
Milánské špagety s hlíवami v octě	62
Hlíवové klobásý s mozečkem	63
Pochoutka z naložených hub	64
Škvarková pomazánka s hlívou	64

## Jídla ze sušené hlívy

Zelňačka ze sušených hlív . . . . .	65
Vaječné řízky s hlíivovým práškem	66
Slaná žemlovka s hlíivovým práškem . . . . .	66

## Labužnické speciality

Kloboučky hlíivy smažené jako krekry . . . . .	67
Uzená hlíiva . . . . .	67
Pasta z uzených hlív . . . . .	68
Polodietní paštika s hlíivou . . . . .	68
Zapečení hlemýždi na hlíivě . . . . .	68
Tlačenka z hlíivy s olivami (Podle Vrbky) . . . . .	69
Palačinky s hlíivou . . . . .	70
Huspenina s hlíivami . . . . .	70
Houbový prejt . . . . .	71
Houbová směs v alobalu . . . . .	71
Cannelloni s rajčatovou omáčkou a houbami . . . . .	71
Krůtí roláda s houbovou nádivkou	72
Hlíiva se slaninovými medailonky z vepřové panenky . . . . .	72
Pstruh na grilu s houbami . . . . .	73
Řízky z lososa na houbách . . . . .	73
Kuře nejen na slanině . . . . .	74
Kuře „calvados“ s hlíivami . . . . .	74
Plněné rybí závitky s hlíivami . . . . .	75
Krůtí nudličky s hlíivami . . . . .	75
Vřetýnka se zeleninou a hlíivami . . . . .	76
Kuřecí stehýnka na červeném víně a hlíivách . . . . .	76
Vepřové maso na majoránce s hlíivami . . . . .	77
Zapečené kuře s celerem . . . . .	77
Zelenina s hořčicí a houbami na indický způsob . . . . .	78
Jelení ragú s hlíivou . . . . .	78
Plněné placky s kuřetem, rýží a houbami . . . . .	79

## Vegetariánská bezmasá jídla s hlíivami

Rýžový kuba . . . . .	80
Hlíiva jako chipsy . . . . .	80
Hlíiva dušená na másle . . . . .	81
Hlíiva nadivoko . . . . .	81
Hlíiva na víně . . . . .	81
Hlíiva na kari . . . . .	82
Sójové plátky na hlíivě se smetanovou omáčkou . . . . .	82
Plněné sójové plátky . . . . .	82
Hlíivový mozeček s ředkvičkami . . . . .	83
Vynikající houbová pasta na toasty	83
Vánoční hubník . . . . .	84
Houbové rizoto se sýrem . . . . .	84
Rajčata s houbovým rizotem . . . . .	85
Stuhové nudle s houbovou smetanou . . . . .	85
Marinovaná hlíiva na grilu se zeleninou . . . . .	86
Marinované hlíivy . . . . .	86
Paella s pestrou zeleninou a houbami . . . . .	87
Cuketa s houbami na špízu . . . . .	87
Zapečená polenta s mozzarellou a houbami . . . . .	88
Lasaně s hlíivami pro vegetariány . . . . .	88
Zapečený francouzský chléb s kozím sýrem a hlíivou . . . . .	89
Houbová smaženice s hlíivou a rajčaty . . . . .	89
Houbová omeleta s bylinkami . . . . .	90
Pestrá zeleninová pizza s houbami	90
Míchaná zelenina s rýží a hlíivou . . . . .	91
Houbové rizoto ze tří druhů hub . . . . .	91
<b>Konzervování hlíivy . . . . .</b>	<b>92</b>