

## OBSAH

<b>Houby v životě a kuchyni Slovanů</b>	14
<b>Nutriční hodnota hub našich lesů</b>	16
<b>Co s houbami po návštěvě lesa</b>	17
Sušené houby	17
Houby ve slaném nálevu	17
Houby v tuku	17
Houby v octě	17
Výtažek z hub	18
<b>Jak na houby při vaření</b>	18
<b>Než začnete vařit aneb bylinky vezdejší</b>	19
Jalovec	19
Kapary	19
Kerblík	20
Popenec	20
Libeček	21
Mateřídouška	22
Pelyněk černobýl	25
Řebříček	26
Řeřicha	27
Saturejka	28
Sedmikráska	29
Šafrán	30
Šalvěj	32
<b>Naše houby v kuchyni</b>	33
<b>Polévky z Podkrkonoší</b>	34
Zelená jarní polévka s houbami	35
Couračka z kysaného zelí	35
Rychlá polévka s houbami	36
<b>Hlavní jídla z Podkrkonoší</b>	37
Cibulová omáčka s houbami a bramborem	38
Houby nakyselo s bramborem	39
Krupky s kapustou zapečené s houbami	39

<b>Žampion</b> . . . . .	40
<b>Renča doporučuje.</b> . . . . .	42
Nakládané žampiony v oleji . . . . .	43
Prášek ze sušeného žampionu. . . . .	43
Tinktura ze sušeného žampionu. . . . .	43
<b>Polévky</b> . . . . .	44
Jáhlový vývar se žampionovými knedlíčky . . . . .	46
Vývar z kostí s žampionovým kapáním . . . . .	47
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	48
Zapečená žampionová nádivka s kapustou a rajskou omáčkou . . . . .	50
Bramborové knedlíky plněné žampionovou nádivkou . . . . .	51
<b>Hlavní jídla s rybou.</b> . . . . .	52
Pečený losos v žampionové marinádě s celerovými hranolky . . . . .	54
Pizza s rybou ze žampionu portobello, šťouchaný brambor . . . . .	55
<b>Saláty</b> . . . . .	56
Salát z červeného zelí se žampionem sypaný slaninou . . . . .	58
Salát ze zelené čočky s restovaným žampionem . . . . .	58
<b>Houby, které k nám přišly ve 21. století</b> . . . . .	59
<b>Vliv přípravy dřevokazných hub na jejich nutriční hodnotu</b> . . . . .	61
<b>Agaricon – verpáník lékařský</b> . . . . .	62
<b>Renča doporučuje.</b> . . . . .	64
Obklad na bolestivé svaly a klouby . . . . .	65
Domácí mazání na bolestivé svaly a klouby. . . . .	65
<b>Agaricus – žampion brazilský</b> . . . . .	66
<b>Renča doporučuje.</b> . . . . .	68
Renči pepřová omáčka s brazilským žampionem . . . . .	69
Rychlá houbová omáčka s brazilským žampionem . . . . .	69
<b>Polévky</b> . . . . .	70
Fazolový krém s brazilským žampionem a pečeným květákem . . . . .	72
Pikantní celerová polévka s brazilským žampionem . . . . .	73
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	74
Cuketa plněná brazilským žampionem a olomouckými tvarůžky, brambor. . . . .	76
Brazilské pikantní bramborové kari s rýží . . . . .	77

<b>Hlavní jídla s masem</b> . . . . .	78
Kuřecí kostky na brazilském žampionu s rajskou omáčkou, těstoviny . . . . .	80
Pečený králík na černobýlu s brazilským žampionem, bramborová kaše . . . . .	81
<b>Hlavní jídla s rybou</b> . . . . .	82
Ryba s kapary a zelenou čočkou a s omáčkou z brazilského žampionu . . . . .	84
Treska s Chantilly omáčkou, šťouchané brambory . . . . .	85
<b>Auricularia – Jidášovo ucho</b> . . . . .	86
<b>Renča doporučuje</b> . . . . .	88
Odvar z Jidášova ucha . . . . .	89
<b>Polévky</b> . . . . .	90
Polévka ze zázvoru a jarní cibulky s Jidášovým uchem. . . . .	92
Sečuánská polévka z kvašené zeleniny . . . . .	92
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	93
Dýňové kari s cizrnou a Jidášovým uchem. . . . .	95
Nadívané kedlubny s Jidášovým uchem . . . . .	96
<b>Hlavní jídla s masem</b> . . . . .	97
Krůtí kostičky se studenou kyselou omáčkou, Jidášovým uchem, hranolky ze sladkých brambor . . . . .	99
Vepřové kostky v Jidášově krustě, vařený chřest s máslem . . . . .	100
<b>Saláty</b> . . . . .	101
Rajčatový salát s Jidášovým uchem . . . . .	103
Kuskusový salát s pečenou dýní a Jidášovým uchem. . . . .	103
<b>Coprinus</b> . . . . .	104
<b>Polévky</b> . . . . .	106
Špenátová polévka s hnojníkem . . . . .	108
Houbová polévka z pastináku . . . . .	108
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	109
Penne s houbovou omáčkou . . . . .	111
Zapečený řapíkatý celer s fenýklem a hnojníkem . . . . .	111
<b>Cordyceps</b> . . . . .	112
<b>Renča doporučuje</b> . . . . .	114
Obilný vývar s housenicí červenou . . . . .	115
Zeleninový vývar s housenicí červenou . . . . .	115

Masový vývar s housenicí červenou . . . . .	116
<b>Coriolus</b> . . . . .	117
<b>Renča doporučuje</b> . . . . .	119
Domácí mast na plísně . . . . .	120
Odvar z coriolusu . . . . .	120
<b>Enoki</b> . . . . .	121
<b>Renča doporučuje</b> . . . . .	123
Obklad na akné a ekzém . . . . .	123
<b>Polévky</b> . . . . .	124
Polévka miso s opečeným tofu a enoki . . . . .	126
Sladkokyselá polévka s enoki . . . . .	126
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	127
Cizrnové placky s cuketou, blanšírovanou zeleninou s enoki a křenovým dipem . . . . .	129
Čočkové ragú s enoki se ztraceným vejcem . . . . .	130
<b>Hlavní jídla s masem</b> . . . . .	131
Medové řízky se závitky s enoki a paprikovým dipem . . . . .	133
Krůtí steak s hořčicovou omáčkou, restovaná enoková rýže . . . . .	134
<b>Hlavní jídla s rybou</b> . . . . .	135
Rybí filety s enoki na víně, mrkvové pyré . . . . .	137
Rybí bramborové placky s enoki, mátový dip . . . . .	137
<b>Saláty</b> . . . . .	138
Bramborový salát s enoki, červenou řepou a kysaným zelím . . . . .	140
Těstovinový salát s enoki . . . . .	140
<b>Hericiem</b> . . . . .	141
<b>Renča doporučuje</b> . . . . .	143
Odvar z hericia . . . . .	143
<b>Polévky</b> . . . . .	144
Pečený zeleninový krém s hericiem a bylinkovými knedlíčky . . . . .	146
Polévka minestrone s hericiem . . . . .	147
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	148
Guláš z baklažánu s hericiem . . . . .	150
Vařené hericiem s divokou omáčkou, pohanka . . . . .	151
<b>Hlavní jídla s masem</b> . . . . .	152
Slepičí ragú s hericiem . . . . .	154

Špízy z mletého masa s houbovou omáčkou z hericia, kedlubnové hranolky . . . . .	155
<b>Hlavní jídla s rybou</b> . . . . .	156
Kapří hrnec po francouzsku s hericiem . . . . .	158
Treska s houbovým kuskusem a mátovým dipem . . . . .	159
<b>Hlíva</b> . . . . .	160
<b>Polévky</b> . . . . .	162
Krémová polévka z kořenu petržele s hlívou . . . . .	164
Polévka z jarní cibulky s hlívou . . . . .	164
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	165
Zapečený pórek s hlívou, šťouchaný brambor . . . . .	167
Opečené kloboučky hlívy s mrkví nakyselo . . . . .	168
<b>Hlavní jídla s masem</b> . . . . .	169
Papriky po bulharsku pečené na hlívě s vepřovým masem . . . . .	171
Hovězí pečeně dušená na zázvoru s houbovým přelivem z hlívy s římským kmínem, rýže . . . . .	172
<b>Hlavní jídla s rybou</b> . . . . .	173
Maďarský rybí hrnec s hlívou, chléb . . . . .	175
Ryba na paprice dušená s hlívou, těstoviny . . . . .	175
<b>Chaga</b> . . . . .	176
<b>Renča doporučuje</b> . . . . .	178
Odvar z chagi . . . . .	179
Domácí mast na kůži . . . . .	179
<b>Maitake</b> . . . . .	180
<b>Polévky</b> . . . . .	182
Polévka šči s maitake . . . . .	184
Savojská polévka s maitake a parmazánovým chlebíčkem . . . . .	184
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	185
Fazolový guláš s maitake, rýže basmati . . . . .	187
Bramborové kotlety s omáčkou z maitake, mrkvové hranolky . . . . .	188
<b>Hlavní jídla s masem</b> . . . . .	189
Pečené kuře na maitake, nadívané kysaným zelím . . . . .	191
Marinované vepřové kostky se salátem z maitake . . . . .	192

<b>Hlavní jídla s rybou</b> . . . . .	193
Pstruh s citrónovým máslem s pečenou zeleninou s maitake . . . . .	195
Filé s fazolovými lusky s omáčkou z maitake, brambor . . . . .	196
<b>Reishi</b> . . . . .	197
<b>Renča doporučuje</b> . . . . .	199
Čaj z reishi . . . . .	199
Odvar z reishi . . . . .	199
<b>Rosolovka</b> . . . . .	200
<b>Renča doporučuje</b> . . . . .	202
Rosolovka ve stravování dětí . . . . .	202
<b>Polévky</b> . . . . .	204
Polévka z hovězího žebra s rosolovkou . . . . .	206
Polévka z bambusových výhonků s rosolovkou . . . . .	206
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	207
Zapečené brambory s rosolovkou, brokolicí a uzeným masem . . . . .	209
Rosolovka dušená na páře s hruškou a medem . . . . .	209
<b>Hlavní jídla s masem</b> . . . . .	210
Čínské zelí s rosolovkou, tofu a vepřovou kotletou . . . . .	212
Masové kuličky s rosolovkou, zázvorem, rýžové nudle . . . . .	212
<b>Shiitake</b> . . . . .	213
<b>Polévky</b> . . . . .	216
Parmazánová polévka s shiitake . . . . .	218
Polévka ze žluté čočky s koriandrem a shiitake . . . . .	218
<b>Hlavní jídla bez masa</b> . . . . .	219
Nudle ze shiitake s pancettou a římským salátem . . . . .	221
Smažená shiitake s pečenými rajčaty, ricottovými knedlíčky s mátovým dipem . . . . .	222
<b>Hlavní jídla s masem</b> . . . . .	223
Pečený hovězí krk s shiitake, celerové pyré . . . . .	225
Kuřecí špízy tandoori s houbovou rýží a koriandrovým dipem . . . . .	226
<b>Hlavní jídla s rybou</b> . . . . .	227
Vařený losos s houbovou omáčkou s kapary, kvěťáková rýže . . . . .	229
Pikantní kapr se zelím s jablky a shiitake . . . . .	230