

Fialová kráska

Ing. František Pudil, CSc.

Fialová a purpurová barva bývá obvykle spojována s něčím výjimečným, vznešeným nebo slavnostním [1]. V přírodě jsou odstíny fialové barvy poměrně vzácné. Výjimkou jsou plodnice některých hub. Mezi tuzemskými fialovými nebo modrofialovými houbami má výjimečné postavení čírůvka fialová (*Lepista nuda*), která bývala ve starší literatuře [2] označována jako rudočechratka fialová (*Rhodopaxillus nudus*). Typické mladé plodnice jsou vidět na Obrázku 1. Fialová barva a podobné odstíny jsou u houbových plodnic chápány spíše jako indikátor toxicity a od jejich sběru běžné houbaře odrazují.

A je nutno konstatovat, že ne úplně neprávem. V syrovém stavu houba obsahuje látky, které narušují tvorbu krve, a je tudíž zasyrova jedovatá. Přesto je ve všech houbařských atlasech čírůvka fialová popisována jako vynikající jedlá houba, a to někdy i bez poznámky o její toxicitě v syrovém stavu [3]. Je to zřejmě z důvodu, že v minulosti nikoho nenapadlo konzumovat houby v syrovém stavu.

V dnešní době je vhodné na to upozorňovat, protože někteří kulinářští experimentátoři a svobodomyšlní propagátoři raw stravy neváhají nabídnout k jídlu nejpodivnější produkty. Pro laického konzumenta je někdy obtížné odlišit kvalitní pokrm vytvořený kulinářskými experty a oceněný různými hvězdami od výtvaru nadšeného amatéra, který splácá dohromady kvůli originalitě nejrůznější suroviny.

Přestože konzumaci syrových houbových plodnic nelze obecně považovat za dobrý nápad (je k tomu i více dalších důvodů), existují zřejmě pro zdraví konzumenta neškodné výjimky. Nejčastěji se v takových pokrmech vyskytují syrové žampiony. Obvykle to bývají spíše produkty z kategorie pochutin. Může to být např. salát ze směsi nakrájeného porku, sójové omáčky a na tenké plátky nakrájených pěstovaných žampionů.

Pokud zadáte dotaz na jídla ze syrových hub do modulu konzultanta umělé inteligence na [https://talkai.info/cs/\(GPT-3,5\)](https://talkai.info/cs/(GPT-3,5)), lze získat následující recepty.

1. Houbový salát s citronovou zálivkou

200 g čerstvých žampionů, 1/2 cibule, čerstvá petržel, šťáva z 1 citronu, olivový olej, sůl a pepř podle chuti

Žampiony nakrájejte na tenké plátky. Cibuli nakrájejte najemno. V misce smíchejte houby, cibuli a nasekanou petržel. V malé misce smíchejte citronovou šťávu s olivovým olejem, solí a pepřem.

Zálivku nalijte na houbový salát a promíchejte. Podávejte čerstvě.

2. Pomazánka z čerstvých hub

150 g čerstvých žampionů, 100 g tvarohu nebo ricotty, stroužek česneku, sůl, pepř, čerstvé byliny (např. pažitka nebo bazalka)

Žampiony najemno nasekejte nebo nastrouhejte. Smíchejte je s tvarohem, prolisovaným česnekem a nasekanými bylinami. Dochut'te solí a pepřem. Pomazánku podávejte s pečivem.

3. Houbové carpaccio

200 g čerstvých hnědých žampionů, 50 g parmezánu (na hoblinky), olivový olej, balzamický ocet, sůl a pepř, rukola nebo arugula na servírování

Žampiony nakrájejte na tenké plátky. Na talíři je rozložte a pokapejte olivovým olejem a balzamickým octem. Osolte, opepřete a posypte hoblíčkami parmezánu. Podávejte s rukolou.

K výsledkům je připojena i následující nabídka a rada:

„Pokud máte chuť na něco konkrétnějšího nebo se chcete dozvědět více o použití určitých druhů hub, dejte vědět! Získejte chytřejší odpověď od GPT-4o.“

Výsledky, které poskytl modul umělé inteligence, byly upraveny pouze graficky a je zřejmé, že navrhované pokrmy zdraví konzumentů bezprostředně neohroží. Ještě v nedávné době byla umělá inteligence v Murphyho zákonech posměšně charakterizována jako „horší než přirozená blbost“. Zdá se, že se její kvalita významně změnila.

Nicméně výsledky generované moduly umělé inteligence je vhodné vždy posoudit zdravým „selským“, případně zdravým „potravinářským“ rozumem. V případě nedostatečných podkladů tyto modely tzv. „kecají“, což znamená, že poskytují nesprávné informace, aniž by znaly pravdu

(tj. na rozdíl od lživých informací, kdy zdroj pravdu zná).

V souvislosti s konzumací syrových houbových plodnic je třeba ještě znovu připomenout, že čirůvka fialová ani její příbuzné (viz dále) do těchto a podobných receptů nepatří. I osvědčené jedlé houby jsou hůře stravitelné a mohou u citlivých konzumentů vyvolat zdravotní obtíže.

Ovšem tepelně upravené pokrmy z čirůvky fialové jsou opravdovou lahůdkou. Vynikající jsou smetanové omáčky, čirůvky naložené v octě nebo kyselém nálevu, případně zapečené s brambory a česnekem. Na rozdíl od obvyklejšího využívání směsi různých hub pro přípravu houbových jídel lze v tomto případě doporučit jednodruhové pokrmy, kdy vynikne delikátní chuť a vůně čirůvek. Kromě toho je typickým obdobím jejich výskytu pozdní podzim, kdy většina běžně sbíraných hřibovitých hub už přestává růst. Samotná čirůvka fialová je s jinými druhy obtížně zaměnitelná. Pro mladé plodnice je typická jasná modrá či modrofialová barva celé plodnice a je na třeni hladká bez vláken nebo pavučinek. Odtud je její latinské pojmenování „L. nuda“, tedy nahá. Starší plodnice mohou mít klobouk shora zbarvený do hněda, ale lupeny zůstávají světlé, stejně jako výtrusy. Tím se odlišují od jiných fialových a modrofialových hub z rodu pavučinců (*Cortinarius*), které ke sběru nelze doporučit, přestože některé z nich jsou řazeny mezi jedlé houby a také se vyskytují v podzimním období.

Čirůvku fialovou je možno i uměle pěstovat [4] na vrstvách z dubového nebo bukového listí nebo staré slámy, které se zaočkují staršími syrovými plodnicemi.

Z čirůvky fialové byly izolovány sloučeniny s antibakteriálními vlastnostmi, jako např. kyselina nudová [5]. Vzhledem k tomu, že se jedná o osmiuhlíkatou vysoce nenasycenou sloučeninu, která se zřejmě může tepelnými nebo hydrolytickými procesy snadno degradovat, je možné, že její degradační produkty přispívají k delikátním sensorickým vlastnostem připravených pokrmů. To může být dobrý námět na zajímavý chemicko-potravinářský výzkum, protože o této látce a jejích chemických změnách není v odborné literatuře mnoho dostupných informací.

Blízkou příbuznou čirůvky fialové je čirůvka dvoubarvá (*Lepista saeva*) [5] (Obrázek 2), která se nejčastěji



Obrázek 1 Čirůvka fialová (*Lepista nuda*).
Foto: autor



Obrázek 2 Čirůvka dvoubarvá (*Lepista saeva*) s typickým válcovitým modrofialovým třeněm. Foto: autor

vyskytuje mimo lesní porosty na loukách a pastvinách, často i na zatravněných plochách v městech. Je to výborná jedlá podzimní houba a svými vlastnostmi je velmi podobná čirůvce fialové. Liší se tím, že má fialově zbarvený pouze třen.

Další běžně se vyskytující příbuznou čirůvky fialové a dvoubarvé je čirůvka špinavá (*Lepista sordida*). Je také jedlá, ale i díky svému jménu a častému výskytu na kompostech působí spíše jako chudá příbuzná předchozích dvou pohledných čirůvek a ke sběru svým vzhledem příliš neláká. Běžně se vyskytuje v celých



Obrázek 3 Typické plodnice blíže neurčených mladých pavučinců (*Cortinarius*). Od čirůvek se významně odlišují svým závojem a ke konzumaci je v žádném případě nelze doporučit. Foto: autor



Obrázek 4 Typické plodnice starších blíže neurčených pavučinců (*Cortinarius*). Vyznačují se rezavohnědým výtrusným prachem a ke konzumaci je v žádném případě nelze doporučit. Foto: autor

boť rozdíly jsou naprosto zřejmé. Samozřejmě v případě každé nejistoty určení (stejně jako u všech ostatních druhů hub) je žádoucí tyto houby nekonzumovat!

Vyčerpávající informace o uváděných čirůvkách i mnoha dalších lze nalézt ve vynikající „čirůvkové“ monografii [7] nebo v houbařské encyklopedii [8].

Na závěr je možno citovat povzdech nadšeného propagátora mykologie, milevského rodáka Zdeňka Klusáka, který v houbařské encyklopedii [9] v kapitole „Houbařův rok“ konstatuje: „Srdce mi to může utrhnout, když vidím, jak málo houbařů tyto dvě čirůvky (pozn. fialovou a dvoubarvou) dosud zná a sbírá a jaká spousta jich tak přichází nazmar“.

Literatura:

1. Itten J (2004) The art of color: the subjective experience and objective rationale of color, New York, Nostrand Reinhold, ISBN 0-471-28928-0
2. Pilát A, Ušák O (1962) Kapesní atlas hub, SPN 56-504-1, str. 102-103
3. Veselý R, Kotlaba F, Pouzar Z (1972) Přehled československých hub. Úvod do studia našich hub, Academia, Praha, str. 195
4. Příhoda A, Urban L, Urban L ml. (1986) Kapesní atlas hub 1, SPN 6-82-32/1, str. 148-149
5. Socha R, Jegorov A (2014) Encyklopedie léčivých hub, ISBN 978-80-200-2312-4, str. 79-81
6. Příhoda A, Urban L, Ničová-Urbanová V, Urban L. (1987) Kapesní atlas hub 2, SPN 6-82-32/1, str. 146-147
7. Socha R, Baier J, Hálek V. (2012) Sbíráme čirůvky aneb další chutné houby do naší kuchyně, ISBN 80-7442-025-2, str. 46-53
8. Hagara L (2015) Ottova encyklopedie hub, ISBN 978-80-7451-407-4, str. 745-748
9. Kotlaba F, Pouzar Z, Antonín V (2003) Houby česká encyklopedie, Výběr Reader's Digest, ISBN 80-89196-71-2, str. 428

trsech, a nebývá tak masitá ani příliš vybarvená [6].

Nepozorný houbař může zaměnit podzimní modrofialové čirůvky za podobně vybarvené pavučince, které se ale v mládí významně liší pavučinkou (Obrázek 3) a starší plodnice rezavě hnědým výtrusným prachem (Obrázek 4). Ten u čirůvek bývá světlý, narůžovělý.

U starších plodnic pavučinců může „pavučinka“ na tření úplně zmizet (Obrázek 4), ale objeví se hnědé, zrzavé a výrazné tmavší výtrusy na lupenech a zrzavý nálet i na tření.

Lupeny starší čirůvky fialové sice také stářím trochu ztrácejí ze své syté barvy, ale zůstávají světlé a výtrusy světle růžové až okrové. Na krásné fialové plodnice čirůvky fialové většina laických houbařů pohlíží z počátku s nedůvěrou a obavami. Pro začínající nejisté sběratele čirůvek fialových a dvoubarvých lze doporučit konzultaci se znalcem, např. v poradně Českého mykologického svazu v Praze nebo na jejich webových stránkách. Tyto dva druhy každý zkušenější houbař bezpečně pozná a brzy je bezpečně pozná i začínající „čirůvkář“.

Nemělo by to být chápáno jako strašení, ale záměna čirůvek s druhy z rodu pavučinců (*Cortinarius*) může být tragická vzhledem k možným nepřijemným „orellaninovým“ otrávám, které se mohou projevit až po řadě dnů selháním ledvin. Je nutno dodat, že zaměnit čirůvky s pavučinci může opravdu jen velmi ledabylý houbař, neboť

VÝŽIVA

potraviny a zdraví



Recenzovaný odborný časopis

Vydavatel:
výživaservis s.r.o.,
Opletalova 1417/25 - 110 00 Praha 1,
IČ: 27075061,
DIČ: CZ27075061,
jsme plátcí DPH
tel. 267 311 280,
fax. 271 732 669.
e-mail: info@vyzivaspol.cz
<http://www.vyzivaspol.cz>
MK ČR E 1133, ISSN 1211-846X

Vychází jednou za dva měsíce. Toto číslo vyšlo 16. 4. 2025. Nevyžádané rukopisy se nevracejí. Za obsahovou správnost článku odpovídá autor. Řídí redakční rada – předsedkyně prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., místopředseda redakční rady doc. Ing. Aleš Rajchl, Ph.D., členové: doc. Ing. Daniel Bureš, Ph.D., doc. Dr. Ing. Karel Cejpek, doc. Ing. Tomáš Doucha, CSc., doc. MUDr. Jindřich Fiala, CSc., doc. Ing. Miroslav Jůzl, Ph.D., MUDr. Matej Kohutiár, Ph.D., prof. Ing. Lenka Kouřimská, Ph.D., MUDr. Eva Kudlová, CSc., prof. MUDr. Marie Kunešová, CSc., MUDr. Halina Matějová, doc. MUDr. Jolana Rambousková, CSc., Ing. Monika Sabolová, Ph.D.

Odpovědný redaktor:

Mgr. Hana Masaříková

Foto: autoři, pixabay.com,
shutterstock.com
AI ChatGPT

Informace pro autory a požadavky na kvalitu jejich článků jsou uvedeny na webových stránkách Společnosti pro výživu.

Inzerce:

Ing. Kamila Toušková, 605 222 382,
e-mail: kamila.touskova@vyzivaspol.cz

Za obsah reklamního sdělení odpovídá zadavatel.

Předplatné na rok 880,- Kč,
Cena jednotlivého čísla 159,- Kč.
Pro řádné členy Společnosti pro výživu zdarma.

Tiskne Tiskárna Brouček s.r.o.
V prodeji rozšiřují distribuční firmy.

Přeplatné zajišťuje jménem vydavatele firma SEND, Předplatné

KONTAKTY PRO PŘEDPLATITELE

Call centrum v provozu každý všední den 8.00-18.00 hodin

Telefon: 225 985 225

GSM: 777 333 370

E-mail: send@send.cz