magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 9. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Houby mohou zpestřit náš jídelníček. Důležitá je jejich úprava

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Houby-mohou-zpestrit-nas-jidelnicek.-Dulezita-je-jejich-uprava__s10010x10619.html

Jedlé houby mají specifickou konzistenci, vůni a chuť – někdo se po nich může „utlouct“, jiný se jim důsledně vyhýbá. Mají nízkou energetickou hodnotu a hodně nerozpustné vlákniny. Houby mohou být skvělým oživením našeho jídelníčku – musíme je ale vhodně skladovat a připravit.

Mají nízkou energetickou hodnotu, ale výživné

jsou

Houby mají velmi nízkou energetickou hodnotu – podobně jako zelenina, mají vysoký podíl vody, obsahují zhruba **3-6 % bílkovin, 1-4 % sacharidů, 0,2 % tuků, minerální látky** (zejména draslík, vápník a hořčík) a **vitamíny** (vit. skupiny B, provitamín D2 a malé množství vitamínů C a E). **Jsou také dobrým zdrojem vlákniny – zejména nerozpustné a antioxidantů (podobně jako zelenina).** Vzhledem k nízkému obsahu energie jsou houby skvělým doplňkem pro redukční dietu. Můžeme jimi doplnit zeleninu nebo je připravit i samostatně. **Hlíva ústřičná je také cenná pro svůj obsah betaglukanů, které mají pozitivní vliv na zdraví.**

Vstřebávají i znečištění

Volně rostoucí houby, které sbíráme, jsou ale schopné kumulovat negativní látky – zejména těžké kovy jako je olovo, kadmium, rtuť nebo olovo. Proto bychom se měli vyhýbat sběru hub v silně znečištěných lokalitách – v blízkosti silnic, na skládkách, blízko hutí, apod. Pro děti do 6 let právě kvůli riziku nevhodných látek houby (a to zejména volně rostoucí) nejsou vhodné. Pro poznání nové chuti jim můžeme připravit jen malé množství hub pěstovaných – např. žampionů nebo hlívy.

Skladovat jen 2 dny za přístupu vzduchu

Zapařené houby nám mohou způsobit nepříjemné zdravotní obtíže – proto bychom nikdy neměli houby sbírat nebo skladovat v neprodyšných obalech. Velmi rychle se tak mohou kazit – a kdybychom takto skladované houby snědli, brzy se objeví zažívací potíže. Pěstované houby, které můžeme zakoupit v obchodě, jsou většinou přebaleny prodyšnou fólií, i tak bychom je však měli skladovat v chladničce a spotřebovat je do dvou dnů. **Nikdy nekupujte houby, které jsou vystavené přímému slunečnímu záření nebo vyšším teplotám.**

Tepelná úprava je důležitá

Houby můžeme sušit, dusit, grilovat, ale třeba i zavařovat (sterilovat) v mírně kořeněném octovém nálevu. Houby lze také mrazit, ale ideální je ještě je předem tepelně upravit. Vždycky bychom měli ohlídat, že houby, které konzumujeme, jsou dostatečně tepelně upravené. Syrové houby jsou nejen hůře stravitelné, **některé druhy hub mohou při nedostatečné tepelné úpravě způsobit výrazné zažívací potíže** (zvracení a průjem) - např. václavky, hřib koloděj, hřib kříšť i další.

Sbírejte jen ty, které dobře znáte

Samozřejmě pokud se jedná o houby sbírané v lese, vždy bychom si měli domů donést jen ty, u kterých máme stoprocentní jistotu, že jsou jedlé. Pokud nějakou houby neznáte, raději ji v lese zanechejte nebo ji nechte zkontrolovat odborníkem, který mykologii rozumí – i jediná jedovatá houba může znamenat velmi vážné zdravotní problémy (v některých případech může otrava skončit až úmrtím).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz