magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 9. 2014 | tla

Houby jsou skvělé zpestření jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Houby-jsou-skvele-zpestreni-jidelnicku__s10010x8599.html

Letošní houbařská sezóna vrcholí, houby rostou snad všude. Kdo vejde do lesa, neodejde s prázdnou. Alespoň do polévky či na omáčku určitě nasbírá každý. Ještě před tím, než si domů donesete plné koše, je potřeba vědět, jak na ně. Mnoho rad našich maminek a babiček, které jsme od dětství dostávali, bychom měli dodržovat. Řada z nich jsou však jen mýty...

Patříte mezi milovníky hub, nebo se jich naopak bojíte a pro jistotu chodíte jen do obchodu pro žampiony? I pokud s určitostí poznáte jen „pravý hřib“, je fajn udělat si procházku po lese a přinést jich třeba méně, ale opravdu jen ty, které znáte. Každoročně totiž lékaři evidují desítky otrav… Takže opravdu pozor na to, co do košíku ukládáte.

Jaké sbírat?

Dost ale strašení, houby jsou skvělé! Jaké podle dietoložky Karolíny Hlavaté sbírat? **„Vždy jen mladé plodnice. Houba, která je rozmočená, má stopy po plísni, do košíku nepatří,“** upozorňuje a potvrzuje, že utrhnout máme jen takové, které bezpečně známe. Ukládat je máme do košíků, případně síťovky. Houby musí mít možnost stále „dýchat“, aby se nezapařily. Platí to i pro případ, kdy nasbíráme plné koše a rozhodneme se, že cestou domů zastavíme u

restaurace na oběd a košíky necháme v autě. Když, tak je z vozu vyndat a postavit do stínu.

Hned čistit a zpracovat

„Po příchodu domů je důležité houby opravdu hned zpracovat. Pokud je dáme do lednice, sice se zpomalí enzymatické procesy, které jsou základem pro kažení, ale ideál je zpracovat je co nejrychleji,“ radí doktorka Hlavatá. Vzhledem k obsahu vody, ke změnám dochází velmi rychle.

Když se rozhodneme houby sušit, je třeba vybírat jen čerstvé pěkné houby. **„Skvělé jsou sušičky, aby proces sušení netrval týden, ale byly rychle a dokonale usušené. Je dobré je v průběhu sušení kontrolovat, když se nám nějaká nezdá, nekompromisně ji vyhodit. Musí zůstat opravdu jen kvalitní houbičky,“** říká Karolína Hlavatá.

Zmrazování

Kromě sušení je skvělým způsobem, jak podzimní úlovky uchovat, mrazení. **„Před zmrazením je potřeba houby předem blanšírovat. Já je nakrájím, klidně na veliké kusy, lehounce je podliji vodou a nechám chvilku projít varem. Můžou se propláchnout studenou vodou, ale nemusíte. Já**

to nedělám. Pak už stačí dát do menších nádob po porcích a takhle je zamrazit,“ popisuje Karolína Hlavatá, jak ona nejraději houby skladuje pro další použití. Samozřejmě je můžete blanšírovat klasicky, tedy vhodit do vroucí vody, nechat dvě až tři minuty povařit a rychle scedit a v cedníku propláchnout studenou vodou. Po propláchnutí nebývají „oslizlé“. Kromě zamražení je pak takto upravené můžete použít na zavařování.

Skvělé čalamády

„Na zavařovaní se hodí nejmenší a pevné houby jako jsou čirůvky, havelky. V nálevu se nerozpatlají. Dají se kombinovat například se zelím, jinou zeleninou, udělat takovou houbo-zeleninovou čalamádu. Houby jsou fajn,“ usmívá se dietoložka.

Jak často?

Pro děti a lidi starší, nebo ty kteří mají problémy s trávením, mohou být těžké do žaludku. Hlavně, když jsou v kombinaci s tukem. **„Smažená houba pro ně není tou nejlepší houbou, ale houby dušené nebo přidané jako součást jídla větší problém nedělají. Když mám jednou týdně houby, nic se nestane,“** říká Karolína Hlavatá, že jimi zpestříme zdravý jídelníček.

„Houby mají určité spektrum vitamínů, minerálních látek, dále obsahují vlákninu a poměrně vysoké procento bílkovin. Proto se jim také říká maso lesa,“ uvádí Karolína Hlavatá a přiznává, že není příznivcem klasické houbové smaženice, protože houby s vejcem je kombinace poměrně dost sytá. **„A pokud, vezměte si spíše menší porci. Dát si ji na topinku, ne sníst celý talíř. Vhodnější jsou houby podušené a třeba jen posypané strouhaným sýrem,“** dodává dietoložka.

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