magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 2. 10. 2018 | Mgr. et. Mgr. Jitka Laštovičková

Podzim přeje houbám a lilku. Čím nám prospívají?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Podzim-preje-houbam-a-lilku.-Cim-nam-prospivaji__s10010x11142.html

Podzimní čas přeje pečené zelenině a také houbám, které zpestřují náš jídelníček. Typickou podzimní zeleninou vhodnou ke grilování i pečení je lilek. Čím nám mohou houby a lilek prospět? A jaké jsou základní tipy pro sběr, či výběr a skladování?

Houbami označujeme plodnice vyšších hub, ty obsahují jen velmi málo energie – je v nich 3-6 % bílkovin, 1-4 % sacharidů, 0,2 % tuků. Jsou dobrým **zdrojem vlákniny,** mají specifickou vůni i chuť a obsahují také vitamíny a minerální látky – draslík, vápník, hořčík, vitamíny skupiny B, vitamín D a jen nepatrné množství vitamínů C a E.

Hlíva - podpora imunity

Hlíva ústřičná obsahuje také beta-glukany, které mají pozitivní vliv na náš organismus (pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi a ovlivňují fungování imunitního systému). Houby jsou **těžší na strávení,** proto je vhodné dát si je spíše na oběd než na večeři a nedopřávat si je denně. **Nejsou také vhodné pro nejmenší děti.**

Tipy pro sběr a skladování

V naší zemi je sběr hub velmi populární. Pokud nemáme chuť chodit po lese a hledat, můžeme si celkem jednoduše houby i koupit (zejména hlívu nebo žampiony, ve specializovaných prodejnách třeba i shitake a další druhy).

V obchodech vyberte houby uchovávané v chladnu, **naprosto nevhodné jsou takové, na které svítí přímé slunce.** Pokud se rozhodnete si houby nasbírat, vyberte **jen ty, které opravdu bezpečně poznáte a jste si jistí, že jsou jedlé.**

Rozmyslete si, kam se vydáte hledat – vyhněte se okolí rušných silnic a průmyslových podniků, místům bývalých skládek – houby mohou obsahovat kontaminanty ze vzduchu i z půdy. Pokud se vám sběr vydaří, **pozor aby se houby nezapařily** – mohou v nich pak vznikat toxické produkty. Ideálně houby brzy spotřebujte, dopřejte jim **dostatečně dlouhou tepelnou úpravu** a poté je již znovu **neohřívejte**.

Lilek na mnoho způsobů

Lilek vejcoplodý (baklažán) je zelenina, která patří (nepřekvapivě) do čeledi lilkovitých (solanales) – spolu s brambory, rajčaty a paprikami. Energeticky není lilek nijak bohatý, je ale **skvělým zdrojem vlákniny.** Lilek obsahuje provitamín A (betakaroten, vitamíny skupiny B, dále fosfor, draslík, vápník a hořčík, najdeme v něm také značné množství antioxidantů (fenolové kyseliny – např. kyselinu chlorgenovou, ale také rutin, který pomáhá snižovat křehkost cév).

Tipy pro výběr

Struktura lilku je pórovitá, podobná houbám. **Vyberte plod, který je pevný, má pružnou slupku a zelenou nepovadlou stopkou.** Měkká či svrasklá slupka nebo hnědé skvrny naznačují, že se lilek již začíná kazit.

Lilek je **citlivější na chlad** a neměl by se skladovat při teplotách nižších než 10°C – pokud jej tedy musíte dát do chladničky, co nejdříve jej pak spotřebujte. Současné odrůdy již **není potřeba nechat vypotit,** aby nebyl lilek hořký. Je ideální pro **grilování a pečení,** potřebuje dostatečně dlouhou tepelnou úpravu – **za syrova je nejedlý** (obsahuje jedovatý alkaloid solanin).

Lilek je součástí ratatouille s dalšími druhy restované zeleniny, ale skvělý může být i samostatně pečený nebo grilovaný. Můžeme ho také zapéct se sýrem nebo i s mletým masem, připravit si z upečeného lilku pomazánku či dip.

Skvěle chutná v kombinaci s bylinkami, česnekem, paprikou, rajčaty.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz