magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 9. 2013 | tla

Houby jídelníček obohatí, ale…

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Houby-jidelnicek-obohati,-ale..._s10010x7891.html

Houbařská sezóna je v plném proudu. Vidina hříbků, klouzků, lišek, babek, kozáků, křemenáčů zvedne obvykle z pohodlného křesla i toho největšího lenocha. A to je první plus, které nemůžeme houbám upřít – hodinové procházky po lese by mohly být dobrým začátkem, pokud uvažujete o zdravé změně svého životního stylu a pohyb dosud nebyl vaší silnou stránkou.

Jedna věc je, nasbírat plné košíky, druhá pak, co s dary lesa udělat. Jejich chuti a vůni lze jen stěží odolat. Přesto možná váháte nad tím, jak plnohodnotnou potravinou houby jsou, zda je vůbec zdravé je konzumovat, kdy je jíst, v jaké úpravě a kdo by se jim měl raději vyhnout.

Pochutnat si mohou i tlouštíci

Houby jsou relativně nízkoenergtické, a tak je mohou bez problémů konzumovat i lidé, kteří drží redukční dietu. Tady je však ono ale… **„Vždy**

záleží na tepelné úpravě. Houba se chová jako houba. Když ji dáme na olej, je schopna ho nasáknout velké množství a z nízkoenergetického pokrmu se stává kalorická bomba,“ varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Navíc smažené houby či smaženice, kterou uděláte na másle s vejci, se jako tučné pokrmy hůře tráví. **„Pokud houby podusíte, dáte je do polévky, rizota nebo zapečete s těstovinami, jsou obohacením jídelníčku,“** doporučujr dietoložka.

Říká se jim maso lesa

Co se týká nutriční hodnoty hub, za zmínku stojí obsah bílkovin. **„Proto se jim někdy nadneseně říká maso lesa. Rozhodně ale nemůžeme maso v každodenním jídelníčku houbami nahradit,“** varuje Karolína Hlavatá. Pozitivem je, že obsahují minimálně tuku a naopak větší podíl vlákniny. Kromě toho dodávají tělu provitamín A, vitamíny B a vitamín D, který není v žádné jiné rostlině. Obsahují také draslík, vápník, hořčík a železo. **„Množství však není velké. Rozhodně nelze houby považovat za výborný zdroj vitamínů a minerálních látek. Nejdůležitější je v nich pro nás bílkovina a vláknina,“** objasňuje dietoložka.

Nejsou dobré pro každého

Houby obecně patří mezi hůře stravitelné potraviny, což je dáno jejich strukturou. Mohou proto působit problémy lidem s citlivým zažíváním. Například senioři by je měli z tohoto důvodu jíst jen občas a ne na noc. Do jídelníčku dětí do tří let nepatří vůbec. Dětem do šesti let bychom je měli servírovat jen v polévce či omáčce. Rozhodně ne jako samostatný pokrm. **„Pro zlepšení stravitelnosti je dobré připravovat je bez tuku nebo na minimálním množství a ideálně v kombinaci s jinou zeleninou, například dušenou,“** radí Karolína Hlavatá.

Úpravu nepodceňujte

Nejde jen o to, že smažením a přípravou na tuku, přestává být tato lesní pochoutka záležitostí relativně dietní. Pozor! Některé houby jsou v syrovém stavu mírně jedovaté a mohou vyvolávat trávicí obtíže. Jedlé jsou až po tepelné úpravě, a tak je jí třeba věnovat patřičnou pozornost. Vždy je vhodné lesní houby opravdu pečlivě upravovat, ideálně více než dvacet minut.

Jak je zdravě skladovat?	
Košík, taška	Houby obsahují 87 až 90 % vody. Snadno se proto zapaří nebo zplesniví. Houby proto už v lese dávejte vždy do proutěných košíků nebo prodyšných látkových tašek, nikoliv do igelitu.
Lednice	Pokud je nemůžete zpracovat ihned, v lednici při teplotě cca 5 °C je očištěné a nakrájené skladujte maximálně dva dny.
Mrazák	Zdravé a mladé houby lze zamrazit bez tepelné úpravy. Ostatní raději nechte nakrájené přejít varem v mírně osolené vodě, pak je sceďte, propláchněte a nakonec zmrazte. Nikdy nepřidávejte tuk. V mrazáku při asi –18 °C vydrží bez rizika zhruba půl roku.
Sušení	Houby sušte na jemném sítě nebo čistém papíru, nikdy ne na novinách. Doporučuje se, sušit je ve stínu a na místech, kde proudí vzduch. Raději ne na sluníčku, mohly by se zapařit. Pokud je přes den dáte na slunce, na noc je ukliďte do teplé suché místnosti. Jakmile již chrastí a lámou se, uložte je na zcela suché místo. Mohou být i ve sklenici s těsným víčkem. Dobře usušené a uskladněné vydrží i několik sezón. Doporučuje se ale, zkonzumovat je do tří let.

Nikdy nejezte houby, které…

- …se zapařily, dochází totiž k rozkladu bílkovin, efekt pak může být stejný, jako kdybyste snědli zkažené maso.

- ...opakovaně roztály a zmrzly.
- ...napadla plíseň, rozhodně nestačí plesnivý kousek odkrojit.
- ...napadl mol obilní, což poznáte už podle pavučinek v sušených houbách, někdy můžete vidět i larvy nebo dospělé moly.

Jaké houby nesbírat?

Nikdy nesbírejte houby, které stoprocentně neznáte. V lese nechte i plodnice rozmoklé a rozměklé, přestárlé, plesnivé a červivé. **„Sbírat bychom je neměli u rušných frekventovaných silnic. Houba má schopnost ze země nasáknout a akumulovat i některé těžké kovy,“** upozorňuje Karolína Hlavatá. Takže pro houby pěkně do lesa.

Náš tip: Udělejte si houbové koření
Usušené houby rozemelte na prášek a smíchejte s rozemletými sušenými bylinkami, například celerovou natí, bazalkou, petrželkou, libečkem, saturejkou. Hodí se do polévek, guláše, rizota či těstovin. Pokud budete ochucovat pokrmy tímto kořením, můžete ubrat na množství soli. Uděláte tak opět něco dobrého pro své zdraví.

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