



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 velké 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 blanširovat 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 zavařování 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](http://www.vimcojim.cz)