

Houby

Michal Kolesár

Houby jsou považované za zvláštní druh organismů, samostatně se vyvíjejících souběžně s flórou a faunou. V tomto článku se budu věnovat pouze houbám ve významu "lesních plodů". To, co člověk vyhledává ke konzumaci je pouze rozmnožovací orgánem hub, plodnicí. Někdo považuje houby za samostatný pokrm, ve svém složení více než vhodný pro výživu, jiný/á tvrdí, že je to nesmysl, že houby jsou pro chuť a vůni, tedy spíše jako koření nebo příloha.

Je známo asi deset druhů, které lze konzumovat čerstvé a za syrova. Jsou to například Ryzec syrovinka, lidově zvaný surovák. Má vynikající, po zlomení z něj vytékající bílé nasládlé mléko, které vlivem oxidace rychle hnědne a hořkne. Lze jej nalézt v teplejších doubravách a bučinách, vzácněji v borech a jiných jehličnatých lesích. Sbírá se od července do října, ale snad nejlépe vůbec, protože přes svůj dřívější hojný výskyt, je už dnes vzácností. Syrový se také jí Rosolovec červený, horská houba rostoucí ve výškách nad 350 m. Je to vzhledově nádherná záležitost. Jakoby průsvitná, nejdříve žlutočervená až tmavooranžová, poté až červenohnědá. Trochu jako bledé srdce v trávě, co ještě neztratilo touhu dýchat. Mísenka oranžová je také Miss Houba, posuďte sami. Pod textem je fotografie. Mísenka oranžová roste od července do října a je celkem rozšířená. Roste v lesích i na loukách, mýtinách, podél písčitých lesních cest, všude je jílovitě písčité půda. Asi nejznámější houbou, kterou lze jíst za syrova, jsou Žampiony, jinak Pečárka. Nejchutnější je Pečárku ovčí. Má příjemnou anýzovou vůni a miluje slunce. Roste na loukách a pastvinách, okrajích lesů.

Jedním ze způsobů přijatelných v syrové stravě je úprava hub mléčným kvašením. U nás málo známý, populární spíše ve více východní Evropě.

Příprava kvašených hub

Houby očistěte a dejte do mírně osolené studené vody ve studené místnosti a dvakrát až třikrát denně vodu vyměňte.

Délka máčení některých vybraných druhů hub

| | |
|---------------------|-----------|
| Ryzec ryšavý | 3 - 5 dní |
| Ryzec peprný | 3 - 5 dní |
| Ryzec kravský | 3 - 5 dní |
| Ryzec pravý | nemáčíme |
| Holubinka černající | 2 - 3 dny |
| Holubinka bílá | 2 - 3 dny |
| Holubinka zápašná | 3 - 5 dní |

Na dno nádoby na přípravu pickles nebo láhve od okurek dejte bobkový list a nové koření. Chcete-li hledat svoji chuť, nic vám nebrání zkusit kopr, skořici, česnek apod. Vložte první vrstvu hub klouboučky dolů, posypte solí, vložte druhou atd. dokud není nádoba skoro plná. Jednotlivé vrstvy by měli být asi 6 - 8 cm vysoké. Na takto připravené houby položte nebarvenou plátěnou utěrku, na utěrku pokličku, která by měla zapadnout do sklenice, musí mít tedy trochu menší průměr než sklenice, a zatížíme kamenem. V žádném případě železem nebo cihlou. Asi za dva až tři dny se vyprodukuje šťáva kolem hub a houby trochu slehnou. Vyberte šťávu, přidejte novou vrstvu hub a znovu zatížte. To dělejte tak dlouho, až houby přestanou lehat. Když se do uvedených dvou tří dnů neobjeví šťáva, zvyšte zátěž.

Za jak dlouho se mohou houby konzumovat

| | |
|---------------------|-------------------|
| Ryzec pravý | po 5 - 6 dnech |
| Ryzec kravský | nejméně za 40 dní |
| Ryzec ryšavý | nejméně za 40 dní |
| Ryzec peprný | za 30 - 35 dní |
| Holubinka černající | za 20 - 25 dní |
| Holubinka bílá | za 20 - 25 dní |
| Holubinka zápašná | za 50 dní |

Kvašené houby vydrží ve sklepě nebo prostě studené místnosti i několik měsíců. Důležité je, aby nevyschl nálev na povrchu hub. Pokud se tak stane, dolejte sklenici mírně slabým solným roztokem.

Některé jiné houby můžeme konzumovat sušené jako koření do syrových polévek. Například Houževnatec jedlý - Shiitake nebo Hlíva ústřičná. Já používám i hříby rozdrcené na prášek, který zkombinuji s různými bylinkami. Pouze jako koření se používá bělolanýž obecný, houba tuhá a silně aromatická. Chcete-li koření dodat vůni anýzu, zkuste Strmělku anýzovou.

Houby můžete sušit více způsoby. Můžete je nakrájet na tenké plátky a dát na mírně hřející radiátor, můžete využít slunce (nejlepší způsob), ale kvůli rannímu a večernímu vlhkému vzduchu je nenechávejte venku přes noc. Můžete je nakrájet na kolečka, navléknout na nit' a pověsit na okno. Dobře usušené houby by měli chrastit. Uchovávejte je nejlépe ve tmavých sklenicích s dobře těsnícím uzávěrem. V papírovém nebo plátěném sáčku zbytečně utíká aroma.

Usušené houby roztlučte v hmoždíři nebo rezemelte na prášek, a smíchejte s bylinkami podle své chuti. Zkoušejte různé kombinace, ale nemíchejte víc druhů hub dohromady. Maximálně dvě až tři.

Doporučuji opatrné dávkování množství, snášenlivost na houby je u každého jiná.

Některé houby vhodné jak koření

| | |
|------------------|----------------------------|
| Strmělka anýzka | výrazné anýzové aroma |
| Špička česneková | místo česneku |
| Ryzec peprný | silně pikantní |
| Ryzec hnědý | připomíná polévkové koření |
| Bělolanýž obecný | |
| Liška nažloutlá | |
| Pečárka ovčí | anýzové aroma |
| Smrž obecný | |
| Čirůvka fialová | |
| Hlíva ústřičná | |

Rizikem konzumace hub je jejich schopnost uvolňovat při metabolickém zpracování látky, které se chovají jako alergeny. S dalšími alergeny se mohou podílet na kombinované alergii, a spouštět alergické reakce i u těch, kteří dosud

žádné alergické projevy neměli. Alergie na houby se projevuje těžkými průjmy bez doprovodných příznaků infekce. Myslím, že tohle se příliš netýká hub, které se dají konzumovat za syrova. Pravidlo, které je u jiných potravin je stejné i v tomto případě. Syrové a vařené je naprosto rozdílné, co do obsahu i účinků. U mléčného kvašení je diskutabilní, zda se jedná o pozitivní nebo negativní proces a do jaké míry, ale vaření je prostě o ničem.

Houby obsahují především vodu a bílkoviny, ale i vysoké množství vitamínů a stopových prvků. Tuky obsažené v houbách jsou dvojího druhu: olejům podobné glyceridy a s vosky srovnatelné glykolipidy. Neobsahují cholesterol, ale naopak látky, které cholesterolu brání dostat se do krve. Jsou velice bohaté na draslík, s minimálním obsahem sodíku, proto bývají doporučovány při neslaných dietách, např. v případě vysokého tlaku. Hlíva ústřičná obsahuje glukán, který chrání organismus proti bakteriím, virům a plísním, má protinádorové účinky a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. V moderním čínském lékařství se sušená hlíva ústřičná, resp. hlíva ústřičná v prášku, používá při léčbě strnulosti šlach nebo končetin a lumbaga, lidově "houseru".

Pozitivní vliv mohou mít, a zřejmě mají, nestravitelné chitinové látky, které podobně jako celulóza v zelenině, příznivě působí na peristaltiku střev a trávicí procesy. Právě obsahem chitinových látek jsou vysvětlovány protirakovinové účinky hub, které absorbují nestrávené zbytky potravy, převážně dráždivého charakteru.

Můžeme diskutovat o důležitosti a zastupitelnosti či nezastupitelnosti hub v lidském stravování, ale to, co nelze zpochybnit, a co bychom si měli s úctou uvědomovat, je význam hub pro zachování života na Zemi. Houby se společně s bakteriemi podílejí na mineralizaci organické hmoty. Zjednodušeně; kdyby houby nebyly, odumřelá flóra a fauna by se nerozkládala, a život by zanikl. Jakmile by se vyčerpalo omezené množství biogenních prvků, zastavil by se koloběh měnící organickou hmotu na anorganickou a naopak.

Hodně lidí má obavu jíst houby, zvláště od havárie v Černobylu, kvůli možné radioaktivitě. Houby z neznámého důvodu pohlcují a koncentrují v sobě těžké kovy. Ve Státním veterinárním ústavu v Praze zjišťovali přítomnost těžkých kovů, rtuti a kadmia a došli k závěru, že vyhovuje platným normám. Ovšem nejprve se museli normy zvednout. Do konce loňského roku mohl jeden kilogram sušených hub obsahovat maximálně jeden miligram rtuti. Podle nové vyhlášky,

kteou vydalo ministerstvo zdravotnictví a která platí od Nového roku, byl tento limit zvýšen na pět miligramů. To děsí, že?