

Hřib, křemenáč, bedla nebo babka - jedlé houby ve výživě



Češi houby milují, o tom není pochyb. Patříme k nejvášnivějším houbařům a houby tvoří důležitou součást podzimního jídelníčku. Jak si stojí houby na poli výživy?

Nutriční stránka

Z nutričního hlediska pro nás, stejně jako zelenina, houby představují hlavně vodu a vlákninu. Dále obsahují trochu bílkovin a sacharidů, minimum tuků a spíše než vitamíny obsahují minerální látky. Houby obsahují také řadu antioxidantně působících přírodních látek. Obecně obsahují minimum energie, ale pro svou výraznou chuť a vůni a obsah vlákniny jsou velmi sytivé. Lidé se většinou dělí na dva tábory - jedni houby doslova zbožňují a druzí se jim pro jejich charakteristickou strukturu vyhýbají obloukem.

Problém, o kterém se příliš nemluví

Houby mají nezastupitelný význam v koloběhu organických a anorganických látek. Fungují jako tzv. rozkladači organických látek tak, že poskytují rostlinám opět formy anorganické. Chovají se tzv. symbioticky. Houby jsou však schopny z prostředí přijímat i těžké kovy, kumulovat toxické látky a obecně látky, které člověku mohou spíše uškodit než prospívat. Z toho důvodu je potřeba věnovat pozornost tomu, kde houby sbíráme. Nikdy bychom neměli sbírat houby v okolí silnic, v okolí továren, kovohutí či tepelných elektráren. Rizikové látky jsou zejména rtuť, kadmium nebo, arzen nebo olovo. Nevýhodou je, že případnou intoxikaci hned nepoznáme, ale může se projevit až v pozdějších letech. Dodnes jsou některé oblasti České republiky zatíženy zvýšenou radioaktivitou po černobylské havárii a s tím je spojena i vyšší koncentrace radioaktivního cesia v houbách. A to nemluvíme o problematice rozpoznání hub jedlých a nejedlých, popřípadě jedovatých... Sbíráni nejedlých a jedovatých hub a jejich konzumace pak vede každoročně k nespočtu otrav.

Tak trochu se nabízí otázka, zdali je konzumace hub vlastně nějak významně prospěšná... Někdy se dokonce říká, že nejzdravější na houbách je jejich sbírání tj. že jejich sběr dokáže zvednout z gauče kdejakého povaleče a přivést ho k pohybu. :)

Houby v kuchyni

Asi nejznámějším pokrmem je jednoduchá smaženice z čerstvých hub, ke které vám stačí jen lžíce dobrého tuku, trocha soli a případně vejce a kmín. Houby se postarají o vše ostatní. Hned v závěsu je

oblíbený a tradiční Kuba, staročeská pochoutka, která se servíruje o vánočních svátcích. Další velmi oblíbený pokrm je tradiční bramboračka, polévka z brambor, zeleniny a hub. Oblíbeným způsobem, jak uchovat houby na později, je jejich sušení. Takto vydrží ve skleněné nádobě klidně další rok. Houby je možno i nakládat do octového nálevu či je povařené a podušené zamrazit.

Ať už máte rádi houby v jakékoli úpravě, vždy jezte nebo sušte pouze zdravé plodnice a červivé části odkrajujte.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky. Shutterstock.com