

Houby rovnou z pěstíren



V sezóně není výjimkou, že se na tržišti i v obchodech objevuje směs lesních hub i samostatné druhy v čele s liškami. My se však podíváme na kousky, které jsou k dostání 365/7/24.

Pokud jste zatím houby nezařadili do pravidelného jídelníčku, zauvažujte o změně. V jejich prospěch hovoří nízké kalorické hodnoty a naopak vysoké dávky zdraví prospěšných látek, jako jsou draslík, hořčík, vitamíny skupiny B, bílkoviny a mnohé další. Dobře si to uvědomuje farmaceutický průmysl, který z nich vytváří četné doplňky stravy.

Žampiony

Leckdo nad žampiony ohrnuje nos, a je to velká škoda. Ani tyto nejušednější houby, jaké lze na pultech našich obchodů najít, totiž nezasluhují opovržení. K dostání je hned několik druhů, jejichž kulinářské využití se mírně liší. **Bílé žampiony potěší svou jemnou chutí a pevnou strukturou.** Neurazí dokonce ani ty jedlíky, kteří se běžně houbám vyhýbají. Před tepelnou úpravou je lepší hlavičku oloupat a nohu dobře očistit. **Menší kusy můžete rozkrájet do zeleninových a masových směsí, uvařit z nich jemnou krémovou polévku nebo s nimi ozdobit pizzu a slané koláče.**

Stejné využití najdete u žampionů hnědých a krémových, ty jsou na rozdíl od bílých sourozenců aromatictější. Právě ony se hodí **pro smažení v trojobalu nebo nakládání.** Mladé žampiony je možné jíst i v syrovém stavu. **Vynikající jsou marinované v dresingu z olivového oleje, balzamikového octa, soli a bylinek (tymián, oregano).** Podávejte je **na čerstvých topinkách z tmavého chleba potřených česnekem.**

Vyznavači barbecue jistě slyšeli o žampionech portobello. Jedná se o velké plodnice žampionů hnědých/kremových. Jejich výraznější chuť a především velký klobouk vybízí ke kuchařským experimentům. **Můžete je grilovat, plnit a zapékat nebo smažit.** Dokonce objevíte recept, kdy dva velké grilované klobouky žampionu portobello použijete **místo housky na hamburger.** Kromě masových směsí můžete portobello **naplnit třeba obyčejným vejcem a slaninou, zapéct v troubě, a luxusní víkendová snídane je na stole.**

Hlíva ústřičná

Nenápadná studnice zdraví si mezi českými strávníky nachází stále více obdivovatelů. Obsahuje totiž látky ceněné pro podporu imunitního systému. Ne nadarmo se dále zpracovává pro farmaceutické účely.

V kuchyni je tato dřevokazná houba využívána na polévky, do těstovin i masových směsí. Vyžaduje krátkou tepelnou úpravu, protože její křehká struktura se snadno rozpadne. Velice jemná chuť hlívy si bude dobře rozumět s jakýmkoliv slaným pokrmem, ve kterém budou dominovat jiné chutě. **Zkuste ji přidat do rizota, bramborové polévky, těstovin se sýrovou omáčkou nebo z ní připravte vynikající gulášovou polévku bez masa.** Protože hlívu není potřeba dlouho vařit, oceníte ji v minutkové kuchyni a při vytváření rychlých večeří. V obchodě se nenechte odradit bílým povlakem, který může místy na hlívě ulpívat. Jedná se o přirozený jev.

Pokud budete mít šťastnou ruku, můžete koupit eryngii, hlívu královskou. Svým vzhledem připomíná hřib a stejně univerzální použití také nabízí. Její konzumaci si oblíbili Italové, kteří ji nakládají, plní, smaží i přidávají do smetanových omáček k těstovinám. Pro svou masitou konzistenci si ji jistě oblíbíte i vy. Do pokrmů ji krájejte na větší kousky, nebojte se použít ji jako hlavní ingredienci – skvěle chutná restovaná na česneku. Z každé strany ji stačí opéct 4 až 5 minut, aby získala zlatavou barvu. Pokud rádi experimentujete, nakrájejte eringii na čtvrtiny, uvařte sous vide a teprve poté zprudka osmažte dozlatova. Bude se vám rozplývat na jazyku.

Shiitake

Elixír života nebo také královna mezi houbami, tak je označovaná shiitake (česky houževnatec). Údajně zaujímá druhou příčku průmyslové výroby hub po prvních žampionech. V Česku ji seženeme nejčastěji v sušené podobě, ale stále více je možné zakoupit i čerstvou. Nad sušenými shiitake ale neohrnujte nos, protože stejně jako lesní houby získává sušením jedinečnou intenzivní chuť. **Čerstvé plodnice vyzkoušejte lehce orestované na másle s česnekem, dozdobte pažitkou a petrželkou** podle chuťových preferencí můžete přidat i čerstvý kopr. **Pokud připravujete asijské recepty, naložte sušené shiitake do sojové omáčky zředěné horkou vodou a přidejte k nudlím, rýži nebo do polévky.**

Jidášovo ucho

Nejnámější boltcovitka mezi houbami získala svůj název podle typického tvaru plodnice. A proč Jidášovo? Legenda praví, že poprvé byla nalezena na keři, na kterém se oběsil Jidáš. Faktem je, že konzumace této houby je doložena ještě v dobách před naším letopočtem. Zakoupit ji můžete nejčastěji sušenou. V obchodě ji hledejte mezi sušenými houbami, neměla by vás odradit ani nevzhledná černá barva. Typicky se používá **do asijských pokrmů od nudlím, přes rýži s masem a zeleninou až po sushi** Nemá výraznou chuť, proto

její kulinářské využití není nijak limitované. **Určitě by neměla chybět v polévce pho a miso, které jsou v poslední době tolik populární, vylepšit jí můžete domácí rizoto i salát.** Dá se totiž konzumovat v syrovém stavu. **Sušené Jidášovo ucho namočte před konzumací zhruba na dvě hodiny do vody, zvětší tak svůj objem.** Pokud jste jí ještě nestačili ochutnat, překvapí vás svou zvláštní křupavou želatinovou konzistencí. Na rozdíl od většiny svých houbových příbuzných se v jídle nerozvaří.

Enoki

Zatímco tuzemští jedlíci kouzlo hub enoki (penízovky sametonohé) ještě neobjevili, v Asii jsou považované za lahůdku. Dobře snáší nízké teploty, takže jsou na trhu k dostání celoročně. **Honosí se titulem houby dlouhověkosti** a ve starém Egyptě byla její konzumace vyhrazena pouze pro faraony. Dnes už se naštěstí nemusíme omezovat – při troše štěstí je možné penízovku najít i v českém podzimním a zimním lese. Na rozdíl od průmyslově pěstované má tmavší medovou barvu a oslizlý klobouk.

Výčet jejích zdraví prospěšných látek zůstává široký. Pro vysoký obsah vlákniny se doporučuje všem, kdo mají potíže s trávením, diabetikům, dietářům i lidem trpícím hemoroidy. Tradiční čínská medicína využívá extrakty z enoki i pro léčbu nespavosti, podporu mentálních funkcí, úpravu krevního tlaku a na podporu imunity. **Čerstvé enoki nevyžadují dlouhou tepelnou úpravu a vylepšit s nimi můžete celou řadu receptů - těstoviny, grilované maso i polévky.**

Samostatně je můžete podávat stejně jako chřest – obalené a zapečené ve slanině či rychle blanšírované s nejrůznějšími omáčkami. Proto jsou skvělou volbou pro ozvláštňení letní grilovačky. V chuti může připomínat oříšky. **Příliš dlouhá tepelná úprava je vysušuje a houba je zbytečně tuhá. Stačí ji tedy přidat na závěr vaření a prohřát.** Enoki obsahují polysacharid flamulin, který může být v syrovém stavu pro některé jedince hůře stravitelný.

Shimeji

Vzhledově jsou podobné „štíhlejším enoki“ a také jejich chuť se příliš neliší. Říká se jim „plážové houby“, protože mimo jiné rostou na popadaných stromech na pláži. V České republice se s nimi můžete setkat pod názvem líhovec moučný. **Odradit by vás neměl ani fakt, že v čerstvém stavu je jejich chuť hořká, proto je tepelná úprava nutností.** Využít je můžete jako klasické lesní houby nebo žampiony. Dobře si udrží svůj tvar i strukturu, nerozvařují se. V tradiční asijské kuchyni nesmí chybět ve směsích wok, čínských nudlích, polévkách i omáčkách. V zimní sezóně, kdy nemáte k dispozici houby z lesa, z nich zkuste vytvořit smetanovou omáčku k masu. Za zkoušku stojí i lehká smaženice z hub shimeji, kořenové zeleniny a cibule okořeněná sojovou či rybí omáčkou.