

Houbařský průvodce od lesa až na talíř



Jenže najít krásný hříbek je teprve začátek. Víte, do čeho houby správně sbírat, které raději nechat v lese, jak s nimi naložit po návratu domů a kdy zbystřit? Připravili jsme praktického průvodce, který vás provede od prvního kroku do lesa až po poslední sousto na talíři.

1. Do lesa hlavně s košíkem

Houby potřebují při sběru vzduch. Nejlepší je proto pevný a vzdušný košík, ve kterém se plodnice nemačkají a nezapařují.

Naopak igelitové tašky a uzavřené plastové sáčky nejsou vhodné. Houby v nich snadno zvlhnou, zahřejí se a mohou se začít rychle kazit. Ani původně jedlá houba už nemusí být bezpečná, pokud je zapařená nebo rozkládající se. Česká mykologická společnost řadí mezi možné příčiny zdravotních problémů právě houby změněné, napadené či zapařené.

Do základní houbařské výbavy se hodí také malý nožík, vhodné oblečení a obuv, voda a nabitý telefon. A jestli míříte do méně známého lesa, není od věci uložit si předem místo, kde jste nechali auto.

2. Sbírejte jen houby, které skutečně znáte

Nejdůležitější pravidlo houbaření je zároveň to nejjednodušší: **do košíku patří pouze houby, které dokážete bezpečně určit.**

Pozor především na příliš mladé plodnice. U nich ještě nemusí být vyvinuty všechny znaky potřebné ke

správnému určení. Stejně tak nechte v lese houby přestarlé, nahnilé, plesnivé nebo výrazně poškozené.

Česká mykologická společnost doporučuje sbírat k jídlu pouze druhy, které bezpečně známe a které mají dostatek znaků ke spolehlivému určení.

A jedno důležité pravidlo pro dnešní dobu: mobilní aplikace, vyhledávání podle fotografie ani umělá intelligence nejsou dostatečným podkladem k rozhodnutí, zda houbu sníst. Fotografie nemusí zachytit vůni, strukturu, změnu barvy po poranění ani důležité znaky na spodní části třeně. Ani internetová poradna České mykologické společnosti proto nepovažuje určení pouze z fotografie za náhradu osobního odborného posouzení.

Nejste si jistí? Do jídla houba nepatří.

Podezřelou plodnici můžete ponechat stranou a nechat si ji určit odborníkem. Česká mykologická společnost provozuje houbařskou poradnu v Praze a spolupracuje také s regionálními mykologickými pracovišti a kroužky.

3. Uříznout, nebo vykroutit?

Tohle je snad věčná houbařská debata. **Pokud jde o houbu, u které může být potřeba ověřit druh, je důležité získat celou plodnici včetně spodní části třeně.** Právě tam se mohou nacházet znaky zásadní pro rozlišení podobných druhů. Česká mykologická společnost proto doporučuje zejména houby s nebezpečnými dvojníky vytahovat ze země celé a spodek třeně odříznout až po bezpečném určení.

U dobře známé houby už není rozhodující, zda ji jemně vykroutíte nebo odříznete. Mnohem důležitější je zbytečně nerozrývat okolní půdu a lesní podklad.

4. Krásná ještě neznamená jedlá

Zapomeňte na lidové „testy jedovatosti“. Jedovatou houbu nepoznáte podle toho, že je výrazně zbarvená. Nepomůže ani stříbrná lžička a spolehnout se nelze na to, že houbu okusují slimáci nebo larvy hmyzu. A už vůbec není pravda, že všechny houbové jedy zničí vaření.

Česká mykologická společnost upozorňuje, že některé nejnebezpečnější jedovaté houby mají naopak chuť příjemnou a jejich toxiny jsou vůči tepelné úpravě odolné.

Proto platí jednoduché pravidlo: ochutnávání není metoda určování jedlosti.

5. Myslete i na to, kde sbíráte

V českých lesích můžeme obecně sbírat houby pro vlastní potřebu i v soukromém lese. Musíme však respektovat zákaz vstupu na označená či oplocená místa, nevstupovat do porostů, kde právě probíhá těžba nebo manipulace se dřevem, a nepoškozovat les.

Zakázán je rovněž sběr chráněných druhů hub.

A samozřejmě platí staré dobré pravidlo: co nepotřebujeme, necháváme v lese. Není nutné kopat do neznámých hub ani odnášet každý nalezený kousek jen proto, že se vejde do košíku.

6. Po příchodu domů košík neodkládejte na zítřek

Plný košík vypadá nádherně. Horší je chvíle, kdy ho postavíme v kuchyni a zjistíme, že nás čeká ještě několik hodin práce.

Houby však není dobré nechávat dlouho ležet. Po příchodu domů je znovu pečlivě projděte a rozdělte.

Vyřadte houby:

- u kterých si nejste stoprocentně jistí určením,
- přestálé nebo rozměklé,
- plesnivé či nahnílé,
- silně napadené hmyzem,
- zapařené nebo jinak podezřele změněné.

Teprve potom rozhodněte, co půjde rovnou do pánve, co usušíte, zamrazíte nebo jinak zakonzervujete.

Čerstvé houby je nejlepší zpracovat co nejdříve. Také současná pravidla pro prodej volně rostoucích hub vyžadují, aby byly pevné, nezapařené, neplesnivé a nenahnílé – právě stav plodnice je z hlediska bezpečnosti velmi důležitý.

7. Čistit už v lese? Ano, ale s rozumem

Hrubé nečistoty můžete z dobře známé houby odstranit už při sběru. Ušetříte si tím doma práci a hlavně si do košíku nenanosíte půl lesa.

Pokud si ale nejste určením stoprocentně jistí, houbu příliš „neupravujte“. Neodřezávejte znaky, které by později mohly být důležité pro odborné určení.

Doma pak většinou stačí houby očistit nožikem, štětečkem nebo navlhčeným hadříkem. Houby určené k sušení je výhodné zbytečně nenamáčet. Ty, které budete rovnou vařit, můžete podle potřeby krátce opláchnout a ihned zpracovat.

8. Syrová houba? Raději ne

To, že je houba označována jako jedlá, automaticky neznamená, že je vhodná k jídlu za syrova.

Česká mykologická společnost upozorňuje, že **mnoho běžně jedlých hub obsahuje v syrovém stavu látky, které se teprve tepelnou úpravou rozkládají**. Mezi houby vyžadující důkladnou tepelnou úpravu patří například muchomůrka růžovka, hřib kovář nebo václavky.

U jednotlivých druhů se potřebná úprava liší, proto se vždy řiďte doporučením pro konkrétní houbu.

A pokud nějaký druh zkoušíte poprvé, není potřeba začínat obří porcí. I jedlé houby mohou některým lidem způsobovat trávicí obtíže.

9. Co s úlovkem, který nesníme?

Tady začíná druhá část houbařského dobrodružství.

Houby můžeme podle druhu a dalšího využití například:

- **usušit** – ideální zásoba do polévek, omáček a pod maso,
- **zamrazit** – pro rychlé vaření během zimy,
- **naložit do kyselého nálevu** – klasika ke studeným mísám a masu,
- **zpracovat na houbový prášek** – skvělé domácí koření,
- **uvařit rovnou** – protože smaženice z čerstvě přinesených hub má stejně své kouzlo.

Každý způsob má ale svá pravidla. Proto se správnému sušení, mražení, zavařování a dalším způsobům uchování budeme věnovat zvlášť.

10. A kdyby se přece jen něco pokazilo?

Ne všechny otravy houbami se projeví okamžitě. U některých nebezpečných druhů mohou první vážnější obtíže přijít až po několika hodinách, u některých typů otrav dokonce podstatně později.

Pokud po konzumaci hub vznikne podezření na otravu, nečekejte, zda potíže samy odezní.

Kontaktujte Toxikologické informační středisko. Odborníci podle konkrétní situace poradí, jak postupovat a zda je nutné lékařské ošetření. O případném podání aktivního uhlí je vhodné rozhodnout právě po konzultaci s TIS, protože není správným řešením automaticky při každé otravě.

Pokud zůstaly nezpracované houby nebo část připraveného jídla, nevyhazujte je. Mohou pomoci při určení příčiny otravy.

Houbařské desatero na závěr

1. Sbírejte pouze houby, které bezpečně znáte.
2. Příliš mladé, staré, nahnílé nebo zapařené plodnice nechte být.
3. Houby ukládejte do vzdušného košíku, ne do igelitové tašky.
4. U neznámé houby zachovejte celou plodnici včetně spodní části třeně.
5. Na určení podle jediné fotografie nebo aplikace se při rozhodování o konzumaci nespolehejte.
6. Lidové „testy jedovatosti“ nefungují.

7. Po návratu z lesa houby co nejdříve protřídte a zpracujte.
8. Volně rostoucí houby raději důkladně tepelně upravujte podle požadavků konkrétního druhu.
9. Když si nejste jistí, obraťte se na mykologickou poradnu.
10. Při podezření na otravu volejte Toxikologické informační středisko.