

Houbový prášek: domácí umami



Stačí dokonale usušené houby rozemlít najemno a během pár minut máte po ruce koncentrovanou houbovou chuť do polévek, omáček, rizota, luštěnin nebo třeba pečených brambor. A nejlepší na tom je, že využijete i kousky, které už ve sklenici nevypadají zrovna výstavně.

Co vlastně znamená „umami“?

Sladká, slaná, kyselá, hořká... a umami. **Umami se označuje jako pátá základní chuť. Nejčastěji ji popisujeme jako plnou, výraznou, „vývarovou“ nebo masitou chuť, díky které jídlo působí bohatší.**

A právě houby patří mezi její přirozené zdroje. Na jejich chuti se podílejí mimo jiné glutamát a některé nukleotidy. Sušené houby jsou proto už dlouho používány jako přirozené dochucovadlo nejen v evropské, ale například i v asijské kuchyni. Jinými slovy: **trocha houbového prášku může udělat s obyčejnou omáčkou nebo polévkou překvapivě hodně.**

Jaké houby jsou nejlepší?

Nejlepší prášek vznikne z hub, které mají po usušení výraznou a příjemnou vůni.

Skvělé jsou například:

- pravé hříby,
- další aromatické hřibovité houby vhodné k sušení,

- směs několika bezpečně určených jedlých druhů,
- případně jiné aromatické houby, o kterých víte, že jsou pro tento způsob zpracování vhodné.

Nemusíte přitom používat nejhezčí plátky ze sklenice.

Na prášek jsou jako stvořené: polámané sušené houby, malé kousky i třeně, které by se třeba v omáčce nebo v houbovém kubovi nevyjímaly zrovna elegantně.

Pozor! Používejte samozřejmě pouze houby, které byly před sušením bezpečně určeny jako jedlé, byly zdravé a správně usušené.

Nejdůležitější pravidlo: houby musí být opravdu suché

Než zapnete mixér, vezměte jeden plátek mezi prsty. Je stále trochu pružný? Ohýbá se? Pak ještě počkejte. Pro dlouhodobé skladování musí být houby důkladně vysušené. U sušených potravin je právě odstranění dostatečného množství vody tím, co brání růstu plísní, kvasinek a bakterií. Správně usušená zelenina má být křehká a před uložením se musí nechat vychladnout. U houbového prášku je to obzvlášť důležité – chceme suchý sypký prášek, nikoli vlhkou houbovou pastu. Pokud si nejste jistí, houby raději ještě krátce досуšte v sušičce nebo při nízké teplotě v troubě.

Domácí houbový prášek krok za krokem

Budete potřebovat:

- dokonale usušené jedlé houby,
- výkonnější mixér, sekáček nebo mlýnek na koření,
- čistou a dokonale suchou uzavíratelnou skleničku.

Jak na to?

1. **Zkontrolujte houby.**Musí být suché, bez známek plísně a bez podezřelého zápachu.
2. **Větší kusy nalámejte.**Mixér si s nimi snáze poradí.
3. **Rozmixujte je najemno.**Můžete vytvořit úplně jemný prášek nebo směs ponechat trochu hrubší – podle toho, k čemu ji chcete používat.
4. **Chvilku počkejte, než mixér otevřete.**Jemný prášek se po mixování rozvíří a jinak byste místo kuchyně provoněli houbami i sami sebe.
5. **Přesypte do suché skleničky.**Dobře uzavřete a nezapomeňte popsat. **Houbový prášek - datum výroby - použité druhy hub.**

Právě poslední údaj je u vlastních nasbíraných hub dobrý zvyk.

Kam s ním?

Do skříňky, ne nad sporák. Sušené potraviny je vhodné uchovávat **v chladu, suchu, temnu a v dobře uzavřeném obalu, který nepustí dovnitř vlhkost.**

Nevhodná jsou proto místa:

- přímo vedle sporáku,
- nad rychlovarnou konvicí,
- u dřezu,
- na slunné polici.

Náš tip: Nemelte najednou všechny svoje zásoby. Celé sušené houby si lépe uchovávají aroma, zatímco jemně namletý prášek má mnohem větší plochu vystavenou vzduchu. ***Praktické je proto namlít menší skleničku a po spotřebování připravit další.***

A teď to nejdůležitější: Kam houbový prášek přidat?

Možností je překvapivě hodně.

- **Do polévek.** Bramboračka, kulajda, luštěninová nebo obyčejný zeleninový vývar. Lžička houbového prášku dokáže chuť krásně prohloubit, aniž by v polévce musely plavat celé kusy hub.
- **Do omáček.** Přidejte trochu prášku do smetanové omáčky, omáčky k masu, houbové omáčky, šťávy z pečeně. Může posloužit i jako malý „tajný“ houbový základ tam, kde už čerstvé houby nemáte.
- **Do rizota.** Vmíchejte malé množství během vaření. Hodí se nejen do houbového rizota, ale i do obyčejného zeleninového.
- **Do luštěnin.** Čočka, fazole i cizrna díky umami chuti získají větší hloubku. Zkuste ho například do čočkového ragú nebo fazolové polévky.
- **K masu.** Špetku můžete přidat do šťávy pod pečené maso, do dušeného hovězího nebo do směsi na karbanátky.
- **K bramborám.** Houbový prášek si rozumí s pečenými bramborami, štouchanými bramborami, bramborovou kaší, bramboráky.
- **Do těstovin.** Máslo, česnek, parmazán a špetka houbového prášku – a jednoduché těstoviny dostanou úplně jinou chuť.
- **Do vegetariánských jídel.** Právě tady umami funguje skvěle. Trocha houbového prášku může zvýraznit chuť zeleninových burgerů, sekané z luštěnin, zapečené zeleniny nebo omáčky bez masa.

Kolik ho použít?

Tady platí: Raději méně a přidat. Začněte třeba **půl až jednou čajovou lžičkou do hrnce jídla**, promíchejte, nechte chvíli povařit a ochutnejte. Síla prášku totiž závisí na druhu hub i na tom, jak koncentrovanou směs jste si připravili. Houbový prášek nemá jídlo přebít.

Tepelnou úpravu raději nevynechávejte

U prášku připraveného z volně rostoucích hub **doporučujeme používat ho především do jídel, která se ještě vaří, dusí nebo pečou**. Důvod je jednoduchý. Některé houby považované za jedlé obsahují v syrovém stavu nežádoucí látky, které se rozkládají až dostatečnou tepelnou úpravou. Samotné usušení proto není univerzální náhradou vaření. Houbový prášek z vlastního lesního sběru tedy raději nepoužívejte jako syrové koření, kterým až na talíři posypete hotové jídlo.

Houbová sůl: ještě jednodušší použití

Z části prášku si můžete připravit také domácí **houbovou sůl**.

Smíchejte například: **1 díl houbového prášku + 2 až 3 díly kvalitní soli**.

Podle chuti můžete přidat trochu:

- sušeného česneku,
- tymiánu,
- majoránky,
- pepře.

Taková směs se hodí k bramborám, masu, do polévek nebo omáček. I zde ovšem u lesních hub doporučujeme přidávat směs hlavně během tepelné úpravy.

A co „houbové koření“?

Ještě o krok dál můžete jít se směsí: **houbový prášek + sušená cibule + česnek + pepř + majoránka**.

Vznikne domácí směs například do bramboračky, guláše nebo pod maso. A na rozdíl od některých starých receptur není potřeba přidávat žádné další zvýrazňovače chuti – **houby si svoje umami přinesou samy**.

Věděli jste, že...?

- ...sušené houby nemusí chutnat stejně jako čerstvé? Během sušení se mění řada aromatických i chuťových látek. Výzkumy u shiitake například ukazují změny obsahu některých volných aminokyselin a 5'-nukleotidů, které se podílejí právě na vnímání umami.
- ...houbový prášek je perfektní „zero waste“ recept? Polámané plátky na dně nádoby, nepravidelné kousky nebo usušené části, které nevypadají dost hezky do polévky, můžete využít beze zbytku.
- ...na jeden hrnec stačí opravdu málo? Prášek je koncentrovaný, takže místo hrsti sušených hub často stačí pár malých lžiček podle druhu hub a požadované chuti.

5 pravidel dobrého houbového prášku

1. **Používejte pouze bezpečně určené jedlé houby.**
2. **Houby musí být dokonale usušené.**
3. **Namelte raději menší množství a zbytek hub ponechte celý.**
4. **Prášek chraňte před světlem a hlavně vlhkostí.**
5. **Prášek z lesních hub přidávejte raději do pokrmů, které ještě projdou tepelnou úpravou.**

Až tedy příště otevřete sklenici se sušenými houbami a na dně objevíte hromádku polámaných kousků, rozhodně ji nevysypávejte. Rozmixujte ji. Možná právě držíte v ruce svoje nové nejoblíbenější domácí koření.