

Jak správně uchovat houby



Smaženice vyřeší jen část úlovku. Zbytek můžeme usušit, zamrazit nebo naložit. Každá metoda se ale hodí na něco jiného a také má svá pravidla. Špatně usušené houby mohou zplesnivět, nevhodně uložené se zapařit a při domácím zavařování je potřeba myslet i na bezpečnost.

Pojďme si v tom udělat pořádek.

Nejdřív jedna věc společná pro všechny metody

Ať už budete houby sušit, mrazit nebo nakládat, **používejte jen čerstvé, zdravé a bezpečně určené plodnice.**

Po návratu z lesa houby ještě jednou proberte. **Vyhodte kusy nahnilé, plesnivé, zapařené, výrazně rozměklé nebo silně napadené hmyzem.**

Čerstvé houby se rychle kazí, proto je ideální začít se zpracováním co nejdříve. Volně rostoucí houby určené ke konzumaci mají být pevné, nezapařené, nenahnilé a bez plísňe.

A pak už si můžeme položit nejdůležitější otázku: **Co z nich chceme v zimě uvařit?**

Sušení: klasika, která stále funguje

Když se řekne zásoby hub na zimu, většině z nás se vybaví sklenice plná voňavých sušených hříbků.

A není divu. Sušení výrazně koncentruje chuť a vůni, houby zabírají minimum místa a nepotřebují mrazák.

Které houby se na sušení hodí?

Výborné jsou především pevné aromatické druhy, například:

- pravé hříby,
- kozáci,
- křemenáče,
- některé další pevné hříbovité houby.

Ne každý druh je ale po usušení stejně dobrý. Některé houby mohou ztratit příjemnou konzistenci nebo chuť, proto není nutné automaticky usušit všechno, co přineseme z lesa.

Jak na to?

Houby důkladně očištěte a poškozená místa odstraňte. Na sušení je raději zbytečně nenamáčejte.

Nakrájejte je na přibližně 3 až 5 mm silné plátky. Snažte se o podobnou tloušťku, aby se usušily rovnoměrně.

Pak máte několik možností:

Sušička

Nejpohodlnější a nejspolehlivější varianta. Teplo spolu s proudícím vzduchem odvádí vlhkost rovnoměrně.

Trouba

Houby rozložte v jedné vrstvě na rošt nebo vhodnou podložku a sušte při nízké teplotě s možností odvádění vlhkosti. Není dobré proces urychlovat vysokou teplotou – povrch se může vysušit dříve než vnitřek.

Sušení na vzduchu

Funguje pouze v suchém, teplém a dobře větraném prostředí. Houby musí mít dostatek vzduchu i zespodu.

Při domácím sušení je klíčová kombinace nízké teploty, nízké vlhkosti a dobrého proudění vzduchu
.

Jak poznat, že jsou hotové?

Dobře usušená houba už nesmí být uvnitř vláčná ani vlhká. Plátky by měly být suché a křehké.

Pokud je zavřete do sklenice ještě nedosušené, zbytková vlhkost vytvoří ideální podmínky pro plísně.

Kam s nimi?

Nechte je nejprve vychladnout a potom je přesuňte do:

- čistých uzavíratelných sklenic,
- dobře těsnících dóz,
- jiného obalu chránícího před vlhkostí a škůdci.

Skladujte je v suchu, chladu a temnu. A čas od času se do sklenice podívejte. Pokud by se objevila vlhkost nebo plíseň, houby nekonzumujte.

Náš tip: Vytvořte si houbový prášek

Kvalitně usušené houby rozmixujte nebo rozemelte najemno.

Vznikne intenzivní domácí koření, kterým můžete dochutit:

- polévku,
- omáčku,
- rizoto,
- brambory,
- maso,
- luštěninová jídla.

Stačí opravdu malé množství.

Mražení: když chcete chuť co nejbliž čerstvým houbám

Máte plný košík, ale na několik hodin sušení nemáte náladu? Pak přijde vhod mrazák.

Houby je nejlepší před zmrazením krátce tepelně upravit.

Mohou se krátce napařit nebo podusit či orestovat. Odborné doporučení National Center for Home Food Preservation uvádí jako vhodné právě napaření nebo krátké zahřátí na pánvi.

Výhod je několik:

- houby zmenší svůj objem,
- zabírají méně místa,
- lépe si udrží kvalitu,
- po vytažení máte téměř připravený základ pro další vaření.

Jednoduchý postup

1. Houby očistěte.
2. Větší kusy nakrájejte.
3. Krátce je poduste, napařte nebo orestujte.
4. Rychle je zchladte.
5. Rozdělte na porce odpovídající jednomu vaření.
6. Uzavřete do vhodných sáčků nebo krabiček.
7. Popište druhem a datem.
8. Zamrazte.

Pro nejlepší kvalitu počítejte spíš s horizontem několika měsíců; doporučení pro správně předpřipravené houby uvádějí při mrazírenském skladování přibližně **8 až 12 měsíců**.

Praktický trik:

Do sáčku nedávejte „rodinnou zásobu na celou zimu“. Mnohem praktičtější jsou malé porce. Jednu vytáhnete do omáčky, druhou do polévky a nemusíte rozmrazovat celý kilogram.

A co rozmrazování?

Pokud jsou houby určené do polévky, omáčky nebo pod maso, často je můžete přidat do připravovaného pokrmu ještě zmražené. Jednou rozmražené houby zbytečně opakovaně nezmrazujte.

Houby v octě = česká klasika

Malé pevné houbičky, cibulka, koření a sladkokyselý nálev. Tahle klasika rozhodně nemusí zmizet.

Na nakládání vybírejte především mladé, pevné a zdravé plodnice. Menší můžete ponechat celé, větší nakrájet na přibližně stejně velké kusy. Houby se obvykle předem tepelně upraví a poté se zalévají kyselým nálevem.

A tady přichází důležitá poznámka: U octa není dobré improvizovat. Při konzervování potravin nestačí, že nálev „chutná dost kysele“.

Houby patří mezi potraviny s nízkou přirozenou kyselostí. Právě dostatečné okyselení a správný konzervační postup jsou důležité také z hlediska ochrany před růstem bakterie *Clostridium botulinum*. Proto je při domácím zavařování rozumné používat **ověřený recept a neměnit svévolně poměr octa, vody a dalších surovin**.

Chuť si raději upravujte například kořením než tím, že uberete ocet.

Do nálevu se hodí například:

- pepř,
- nové koření,
- bobkový list,
- hořčičné semínko,
- cibule,

- případně trochu mrkve nebo papriky.

A přesný recept na bezpečný houbový nálev si můžeme připravit zvlášť.

Houby v oleji? Tady pozor!

Sklenička hub zalitých kvalitním olejem, česnekem a bylinkami vypadá lákavě. Jako metoda dlouhodobého domácího uchovávání však není jednoduché zalití olejem bezpečná cesta.

Proč? Houby mají nízkou kyselost a olej vytvoří prostředí s velmi malým množstvím kyslíku. Pokud není výrobek správně okyselený, tepelně zpracovaný a skladovaný, mohou vzniknout podmínky vhodné pro *Clostridium botulinum* a tvorbu botulotoxinu. Houby patří mezi potraviny, u kterých je toto riziko u výrobků v oleji známé.

Proto bychom se vyhnuli jednoduchým domácím návodům typu: „*Houby povařte, zalijte olejem a nechte několik týdnů ve spíži.*“ To není bezpečný způsob konzervace.

Existují odborně testované receptury na marinované houby obsahující olej, ocet a další kyselé složky, ale musí se přesně dodržet jejich poměry a postup. Pokud tedy chcete houbám dodat chuť oleje, česneku a bylinek, připravte si raději malé množství určené k rychlé spotřebě nebo použijte ověřený konzervační recept.

A co houby v soli?

I to je tradiční způsob uchovávání, ale dnes **má jednu nevýhodu: při použití velkého množství soli se před vařením musí houby dlouho odsolovat** a jejich chuť i použití jsou omezenější. Pokud máte doma mrazák nebo sušičku, bývají pro běžnou domácnost praktičtější právě tyto možnosti.

Co tedy vybrat?

Máte voňavé hříby?

→ Sušte.

Chcete houby později použít skoro jako čerstvé do omáček, polévek nebo pod maso?

→ Krátce tepelně upravte a zamrazte.

Máte spoustu malých pevných houbiček a chcete něco ke studené míse nebo masu?

→ Naložte je podle ověřeného receptu do kyselého nálevu.

Chcete intenzivní houbové koření?

→ Usušte a rozemelte na prášek.

Přemýšlíte o dlouhodobém skladování hub zalitých pouze olejem?

→ Zvolte raději jinou metodu.

7 chyb, které mohou zkazit celý úlovek

1. „Je trochu načatá, ale to nevadí.“

Vadí. Ke konzervaci patří jen zdravé plodnice.

2. Nedosušené houby zavřeme do sklenice.

Zbytková vlhkost může vést k plesnivění.

3. Do mrazáku dáme jeden obrovský balík.

Malé porce jsou mnohem praktičtější.

4. Sáčky a sklenice nepopíšeme.

Po několika měsících už „tohle budou asi hříby“ není ideální metoda určování.

5. U nakládáných hub ubereme ocet, protože je nálev příliš kyselý.

U konzervace může být kyselost součástí bezpečného postupu. Použijte ověřenou recepturu.

6. Houby jen zalijeme olejem a necháme ve spíži.

Olej sám potraviny bezpečně nekonzervuje a u nízkokyselých potravin může vytvořit podmínky pro botulismus.

7. Konzervujeme houbu, u které si nejsme jistí druhem.

Sušení, mražení ani zavařování z jedovaté houby jedlou neudělá.

Věděli jste, že?

- **Sušením se chuť některých hub ještě zvýrazní.**

Proto může pár sušených hříbků dodat omáčce výraznější houbovou vůni než mnohem větší množství čerstvých.

- **Místo rozhoduje.**

Sušené houby nepotřebují mrazák a po odstranění vody zabírají zlomek původního objemu.

- **Mrazit nemusíte jen celé houby.**

Praktický je také předem připravený dušený houbový základ rozdělený do malých porcí.

- **Houbový prášek zachrání i polámané sušené plátky.**

Rozemelte je a nic nepřijde nazmar.

Rychlý tahák

Metoda	Hodí se zejména na	Hlavní výhoda	Na co pozor
--------	--------------------	---------------	-------------

Sušení	aromatické pevné houby	intenzivní chuť, málo místa	opravdu důkladně dosušit
Mražení	většinu hub vhodných k vaření	jednoduchost a univerzální použití	předem tepelně upravit a porcovat
Kyselý nálev	malé pevné houby	hotová pochoutka do spíže	držet se ověřeného poměru kyseliny
Houbový prášek	dobře usušené aromatické houby	skvělé přírodní dochucovadlo	chránit před vlhkostí
Olej	spíš marinování podle ověřené receptury	výrazná chuť	nebrat prosté zalití olejem jako bezpečnou dlouhodobou konzervaci

Plný košík tedy nemusí znamenat tři dny smaženice. Část hub usušte, část připravte do mrazáku, malé pevné kousky můžete naložit – a z těch nejvoňavějších si udělejte zásobu houbového prášku.

Až bude v lednu vonět z hrnce houbová omáčka, vzpomenete si na ten podzimní košík velmi rádi.