Huby :)

O hubách

Už zo starých stredovekých kuchárskych a lekárskych kníh sa dozvedáme, že naši predkovia vedeli z húb pripravovať veľmi chutné jedlá.

Názory na výživnú hodnotu húb boli donedávna dosť protichodné. Najnovšie vedecké výskumy však potvrdili, že ich energetická hodnota je nízka, ale výživná hodnota nie je celkom bezvýznamná. Ich najdôležitejšou výživnou látkou sú bielkoviny, ktorých obsahujú 3,4 až 25 %. Najviac obsahujú vody a v menších množstvách vitamíny skupiny B, vitamín A, D, PP a C. Z nerastných látok huby obsahujú najmä fosfor a draslík. Nezanedbateľné sú aj aromatické látky a kyselina glutánová, ktoré podporujú chuť do jedla. Niektoré druhy húb majú aj liečivý účinok.

Huby spestrujú vôňu a chuť jedál, preto sa pokladajú za pochutinu a cenný doplnok stravy. Nepodávame ich chorým na obličky, žalúdok a črevá. Sú vhodné pri redukčnej diéte, pretože sú dosť sýte.

Zásady, ktoré musíme dodržiavať pri úprave húb

- Huby nikdy nekombinujeme s veľmi tučnými mäsami a pripravujeme ich na menšom množstve tuku.
- Čerstvé huby umývajme po očistení pod tečúcou vodou, zbytočne ich vo vode nemáčajme!
- Huby treba variť iba v nádobách s nepopraskaným smaltom, aby nesčerneli!
- Koreníme a solíme ich len mierne!
- Tvrdšie huby počas dusenia treba podlievať vodou!
- Huby sú viac stráviteľné, ak ich pri dusení osolíme a pokvapkáme citrónom.
- Nejedzme huby tesne pred spaním ani priveľa húb naraz!
- Hubové jedlá dlho neuskladňujeme, najlepšie je, ak ich skonzumujeme hneď po príprave!

Sušenie húb

Najčastejší spôsob konzervovania húb je sušenie. Na sušenie vyberáme čerstvé, zdravé huby, ktoré neumývame, ale len dôkladne očistíme. Potom ich narežeme nehrdzavejúcim nožom rovnobežne s pozdĺžnou osou plodnice asi na 3-5 mm hrubé plátky; pokiaľ možno necháme hlúbik spolu s klobúčikom. Uložte ich na plech tak, aby sa navzájom neprekrývali. Predsušiť ich môžete na slnku, ale aj v chládku, dosušiť napr. v otvorenej rúre pri nízkej teplote, ak nie sú na povrchu lepkavé. Dobre usušené huby sa musia lámať a šuchotať.

Rozkrájané huby nedávame sušiť na plech, lebo sčernejú, ale na pletivo z plastickej látky orámované lieskovými halúzkami.

Nesušíme ich ani na papieri, lebo sa naň ľahko prilepujú. Vždy dbáme na to, aby sa plátky húb neprekrývali. Sušia sa v dobre vetrateľných priestoroch, najlepšie v prievane. Dbáme na to aby, nepadla na huby rosa alebo aby na ne nenapršalo.

Na sušenie sú najlepšie všetky druhy hríbov (jedlých!). Sušiť môžeme aj celé klobúčiky. Očistíme ich a ponavliekame na dlhú niť, a to tak, aby sa nedotýkali. Konce nite s hubami potom priviažeme na háčiky, ktoré upevníme horizontálne na protiľahlé pevné predmety.

Nakladanie húb

Nakladanie je spôsob konzervovania v kyslom alebo sladkokyslom náleve.

Huby dobre očistíme, umyjeme a predvaríme v osolenej vode. Môžeme pridať aj trošku kyseliny citrónovej. Obvárame asi 10-15 minút, podľa tvrdosti plodníc. Huby potom scedíme a ešte horúce poukladáme do pripravených menších pohárov a zalejeme horúcim nálevom. Nálev má siahať až do 2 cm od okraja pohára. Zaliate huby v pohári tesne uzavrieme a sterilizujeme asi 30 minút pri teplote 100 °C v horúcom kúpeli. Nádobu, v ktorej budeme sterilizovať, treba naplniť horúcou vodou až po samý okraj pohárov. Po sterilizácii vo vodnom kúpeli varením necháme poháre s hubami vo vodnom kúpeli čiastočne vychladnúť, potom ich z nádoby vyberieme a necháme vonku celkom vychladnúť. Nedostatočne utesnené poháre treba sterilizovať po opätovnom uzavretí znovu.

Na nakladanie vyberieme malé, mladé, nepoškodené plodnice. Celkom malé plodnice necháme celé, väčšie rozkrájame na štyri časti, a to tak, aby hlúbik zostal s klobúčikom. Z plávok a podpňoviek nakladáme zväčša len klobúčiky. Najvhodnejšie na nakladanie sú malé hríbiky, rýdziky, kuriatka a zmesi húb.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania