

# III. Houbaření jako tradice

Jedny z nejstarších zmínek o houbách pocházejí už z dob Euripida a datují se do pátého století před Kristem. Za otce mykologie je považován italský botanik Pier Antonio Micheli, který už v první polovině osmnáctého století pozoroval a popsal růst hub a plísní, charakterizoval také několik důležitých rodů hub. Termín mykologie použil jako první M. J. Berkeley, a to v roce 1836.

Houbaření představuje v naší zemi tradiční způsob trávení volného času. Má zde bohatou tradici a je jakýmsi českým „národním sportem“. Jedná se o velmi oblíbenou činnost, která navíc probíhá v prostředí, které má na člověka blahodárný vliv a je výraznou součástí české kultury a národních tradic. Dokazuje to i fakt, že více než sedmdesát procent obyvatel České republiky alespoň jednou ročně vyrazí na houby a asi jedna pětina se považuje za vášnivé houbaře. Například v roce 2006 připadalo na jednu českou domácnost 8,2 kg nasbíraných hub. Další průzkumy rovněž ukázaly, že Češi sbírají nejvíce druhů hub ze všech národů. Pro většinu lidí je houbaření spojeno zejména s pobytem v přírodě, možností relaxace a představuje tak velmi tradiční součást tuzemské dovolené. Češi ale na houby s oblibou vyrážejí, pokud mají možnost, i v jiných zemích, kde je podobná struktura druhů hub – tedy zejména v Evropě. Mnozí emigranti a Češi žijící v zahraničí ale sbírají houby v Americe, Kanadě i v Austrálii. V těchto zemích roste pochopitelně mnoho druhů hub, které v Evropě nenajdeme, ale rostou zde i kosmopolitní druhy, které najdeme prakticky na všech světadílech. Patří mezi ně i např. některé druhy klouzků, hřibů, ryzců, holubinek apod. V českých zemích se houbám kdysi říkávalo maso chudých, protože si je mohl i v dobách bídy, válek či epidemií dovolit každý. Houby tak byly primárně pro mnoho chudých obyvatel důležitým zdrojem obživy. Volnočasovou aktivitou a tradicí se houbaření stalo až později. Houbařská sezona v Česku začíná zpravidla v květnu a vrcholí v září a říjnu. Češi v lesích většinou sbírají jen houby, které dobře znají, pouze neradi rozšiřují spektrum sbíraných druhů a při skladování upřednostňují sušení, tedy nejstarší a nejpřirozenější způsob uchovávání hub. Zkušenosti houbaři ale chodí na houby celý rok, protože znají i druhy, které rostou i v zimních a jarních měsících. Odhaduje se, že houbaři si u nás ročně z lesa odnesou přes deset tisíc tun hub. V houbařské zá-



Hřib dubový

libě jsou podle statistik Čechům podobné jen blízké slovanské národy, zejména Slováci, Poláci a Ukrajinci. Houbaření má však bohatou tradici také např. na severu Itálie a postupně se šíří i do dalších, pro nás „nehoubařských“ zemí, jako např. do Německa, Velké Británie, Chorvatska, Bulharska, a dokonce do takových cizokrajných míst, jako je Řecko a Izrael, kde již nyní existují houbařské a mykologické kroužky a další zájmové skupiny, které se věnují výzkumu hub.

## Zásady správného houbaření

V této kapitole se zaměříme na praktické rady, které by měl dodržovat každý houbař při svých vycházkách za houbami. Před cestou do lesa bychom se měli především vybavit některými pomůckami nezbytnými pro houbaření. Především se jedná o prodyšný, nejlépe proutěný košík z přírodního materiálu. V žádném případě nepoužíváme žádné mikrotenové sáčky nebo igelitové tašky. Důležité je, aby se nasbírané houby nezapařily, protože v zapařených houbách se začínají tvořit zdraví škodlivé látky, které mohou způsobit velmi nepříjemné zdravotní obtíže, tzv. sekundární otravu. Rovněž si nesmíme zapomenout vzít nůž, nejlépe zavírací s očkem, který můžeme uchytit na některou část oděvu tak, abychom jej neztratili. Praktický je i malý batoh, kam si můžeme dát pití, svačinu nebo malý atlas hub na terénní určování. Velmi důležitá je kvalitní kotníková obuv, pokud možno dlouhé prodyšné kalhoty a také sprej proti klíšťatům a dalšímu hmyzu, kterým bychom se měli nastříkat těsně před cestou do lesa. Vzhledem k možnosti nakažení klíšťovou encefalitidou je vhodné se nechat proti této nemoci očkovat. Vakcína proti lymfské borelióze zatím neexistuje, ale průběh této nemoci a její vyléčení může být úplné a bez následků, pokud se včas podchytí. Klíšťová encefalitida však může mít i velmi vážný průběh, který výjimečně končí i smrtí. Nemocní či lidé trpící alergií by si neměli zapomenout vzít si své léky a důležitý je i mobilní telefon pro případ náhlé zdravotní komplikace apod. Ten nám může v kritické situaci zachránit život, jak se již několikrát potvrdilo, např. když houbař v lese dostal infarkt, ale díky telefonu se k němu dostala vrtulníkem lékařská záchranná služba včas a zachránila mu život.

Pokud tedy máme vše, můžeme vyrazit do lesa. Důležité je, abychom se k přírodě chovali s úctou a neničili ji. Především nerozkopáváme houby, které neznáme, v lese nekřičíme a neodhazujeme v něm žádné obaly od jídla, které s sebou máme. Pokud jsme v některém z chráněných území, respektujeme zákaz sběru lesních plodin, pokud je toto omezení ve statutu jeho ochrany (zejména v maloplošných chráněných územích). V takovém případě hledejme a sbírejme houby mimo toto území. Pokud v lese najdeme houbu, kterou neznáme a chceme ji poznat, buď se můžeme pokusit ji určit přímo na místě, nebo ji raději vezmeme domů, kde ji můžeme určovat večer v klidu. Houby sbíráme tak, že vyjmeme plodnici ze země vytočením jedním směrem. Abychom nepoškodili podhoubí a místo, kde plodnice rostla, zakryjeme je zpět substrátem, listím nebo jehličím, aby se prostor nevysušil a zůstalo tam vlhko. Vždy sbíráme jen ty druhy hub, které bezpečně poznáme ve všech vývojových stádiích. Sbíráme pouze mladé a dospělé plodnice. Ve starých, velkých plodnicích již mohou probíhat hnilobné procesy, které by mohly způsobit zdravotní obtíže. Proto – i přesto, že velké plodnice lákají ke sběru, abychom se s nimi pochlubili – je nechme raději v lese. Podpoříme tak vypadávaní zralých výtrusů a růst nových plodnic. Z lesa bychom si měli vždy odnést jen tolik hub, kolik dokážeme zpracovat. Buďme velkorysí, a pokud již máme plný košík, odnesme si úlovek domů a nechme ostatní houby dalším houbařům. Lesy patří všem



Pro sběr hub jsou nejvhodnější prodyšné proutěné košíky z přírodních materiálů

a tak bychom se k nim měli chovat s láskou, úctou a respektem. Pokud najdeme houby, ihned je očistíme tak, aby na nich nebyly žádné nečistoty, a vložíme je do košíku. Pokud sbíráme i neznámé houby, které si chceme doma určit, nikdy je nenosíme ve stejném košíku s druhy, které sbíráme pro kuchyňské zpracování. Na tyto houby si můžeme vzít nejlépe nějakou krabici, kterou můžeme dát na vrch košíku či batohu, a pak je zkoumat po příchodu domů. Houby, které si chceme nechat určit v mykologické poradně, dáme do samostatné nádoby do lednice a pokud možno do 24 hodin je přineseme k určení, aby se na nich nezačaly projevovat známky rozkladu, které by mohly zakrýt důležité znaky pro určení. Seznam mykologických poraden, kde si můžete houby určit, naleznete na konci úvodní části.

Pro úspěšný úlovek je potřeba vědět některé důležité ekologické náležitosti, které se týkají růstu hub. Správný houbař by se měl naučit poznat u jednotlivých druhů jejich ekologii, aby mohl lépe tipovat místa, kde daný druh roste. Rovněž by měl znát partnery (stromy) u mykorrhizních hub, které mu pomohou cíleně vyhledávat lokality, kde tyto druhy může potenciálně nalézt. Přestože se dá na houby chodit po celý rok, hlavní houbařská sezóna probíhá zhruba od července do října. Optimální teplota pro růst hub je přibližně 15-20 stupňů. Plodnice hub se ve větším množství začínají objevovat osm až dvanáct dní po vydatných deštích, největší vlna výskytu ale obvykle přichází až za čtrnáct dní. Pokud však předtím panovalo velmi suché počasí, může se tato doba ještě prodloužit. Ideální podmínky pro vytváření plodnic nastávají tehdy, když jsou denní a noční teploty přibližně obdobné.

## Nejdůležitější zásady, které by měl dodržovat každý houbař:

1. Do lesa si vezměte vždy vhodné oblečení – pevné, nepromokavé a pohodlné boty, dlouhé kalhoty a košili s dlouhým rukávem. Nezapomeňte rovněž před cestou do lesa použít repelent a neméně důležité je nezapomenout mobilní telefon, abyste v případě nečekané události mohli zavolat pomoc.
2. Pro sběr hub používejte jen prodyšné, proutěné, loubkové nebo i umělohmotné košíky. Absolutně nevhodné jsou sáčky a tašky z umělých hmot, v kterých se houby mohou snadno zapařit.
3. Sbírejte vždy jen ty druhy, které skutečně bezpečně poznáte ve všech vývojových stádiích. Pokud si některou houbou nejste jisti byť z nepatrného procenta, nesbírejte ji a nechte si její určení ověřit specialisty mykology.
4. Nikdy nedejte na tradované poučky a rady ohledně jedovatosti a jedlosti druhů podle barvy, vůně, chuti, okousání hub od slimáků nebo červivosti. Často velmi jedovaté houby mají velmi dobrou chuť a různé druhy živočichů jsou proti působení jejich jedů, na rozdíl od člověka, odolné.
5. Podle chuti nerozpoznáte jedlost či jedovatost druhu. I malé množství smrtelně jedovaté houby, které ochutnáte, vám může způsobit vážné obtíže!
6. Jediný rod, u kterého můžete ochutnávat, jsou holubinky. Hořké a palčivé jsou nejedlé, se sladkou a mírnou chutí naopak jedlé. Ovšem toto můžete činit za předpokladu, že bezpečně poznáte holubinku od jiných rodů. U žádných jiných hub podobné pravidlo neplatí!
7. Pokud chcete poznat více druhů využitelných pro kuchyňské zpracování, naučte se pomocí odborníků tento druh spolehlivě poznat. Chodte na přednášky o houbách, přihlaste se do mykologického kroužku, kde se naučíte pod dohledem zkušených znalců hub a mykologů poznávat nové druhy.
8. Nikdy nespolehejte na vyjádření osob, u kterých neznáte jejich odborné znalosti, stejně tak nepřijímejte od takových lidí houby, ať již v sušeném či jiném stavu.
9. V lese se chovejte k přírodě s úctou. Nevyhazujte žádné obaly od jídla, nekřičte a neničte okolní přírodu včetně hub. Do neznámých hub nekopejte, a pokud seberete omylem houbu, kterou nesbíráte, zasaďte ji na původní místo nebo zahrabte pod povrch půdy.
10. Houby vyjměte ze substrátu celé, abyste důkladně viděli všechny části, které jsou nutné pro případné odlišení od nejedlých či jedovatých druhů.
11. Po vyjmutí houby místo zakryjeme humusem nebo mechem, aby podhoubí nebylo vystaveno nepříznivým podmínkám, zejména suchu a větru.





12. Kvůli možnému znečištění dalších hub můžete pokožku klobouků klouzků a dalších druhů se slizkým povrchem sloupnout.
13. Houby určené k jídlu ukládejte do prodyšných obalů, nejlépe do košíků. Houby vždy očistěte na místě. Houby natěsnané v uzavřeném prostoru (v igelitové tašce) se obvykle zapaří a kazí. Takto zkažené houby je nejlépe ponechat v lese. Upravené k jídlu způsobují zažívací potíže.
14. Houby sbírané pro další určení, přineste domů odděleně od hub ke kuchyňskému zpracování. Každý druh, který chcete určovat, vložte do samostatného obalu, sbírejte celou plodnici včetně spodní části třeně, která je ukrytá v půdě. Při určování je někdy nutné hledat důležité znaky právě na strukturách skrytých v půdě. Sebrané houby před určováním nečistěte, neškrábejte, nemyjte a neloupejte; seberte plně vyvinuté i mladší a mladé plodnice, poznamenejte si vůni čerstvých plodnic hned při sběru a také ekologii (kde houba rostla, jaké zde byly stromy, typ lesa apod.).
15. Nesbírejte velké a staré plodnice, v kterých již může (byť to nemusí být vizuálně patrné) probíhat proces rozkladu a tvorba toxických látek (i u jedlých druhů!). K přípravě jídla používejte zdravé plodnice, které nejsou červivé a napadené plísněmi apod.
16. Pokud je to možné, zpracujte houby ještě čerstvé, ostatní pak usušte, zamrazte či naložte do nálevu. Čerstvé houby uložené volně v lednici zpracujte nejlépe do 24 hodin.
17. Houby vyžadují vždy důkladné tepelné zpracování, doba vaření by měla být minimálně 25 minut. Houby jsou těžce stravitelné, proto je při úpravě nakrájejte na menší kousky, čímž podpoříte snazší stravitelnost. Jídlo z hub se může jednou ohřát.
18. Pokud budete sbírat houby po prvních mrazících, můžete se otrávit i jedlými druhy. Několikrát zmrzlé plodnice vypadají nezřídka pořád „čerstvě“, ale přitom v nich již probíhá proces rozkladu a vznikají nebezpečné toxiny. Sbírat můžete jen druhy, kterým mírný mráz nevádí, např. hlívu ústříčnou či penízovku sametonohou.
19. Na závěr rada nejdůležitější: Pokud máte podezření, že jste se otrávil houbami, vyvolejte co nejdříve zvracení (např. teplou slanou vodou) a vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc. Nezapomeňte uschovat zbytky hub či zvratky, podle kterých bude možné určit, jakým druhem jste byli otráveni a podle toho nasadit správnou léčbu. Otravy houbami se dělí do mnoha skupin podle toho druhu toxické látky, která otravu způsobila.

Zkušený houbař vyráží za houbami i v zimě, např. za penízovku sametonohou

## IV. Základní způsoby konzervace hub

Pokud houby nezpracujeme ihned, máme několik možností, jak je konzervovat. Nejčastějšími způsoby jsou sušení a nakládání hub (zavařování). Pokud chceme houby zavařovat, budeme potřebovat následující ingredience: 1000 gramů čerstvých hub, 70 g cukru, 25 g soli, 850 ml vody, 300 ml 3 % octa, bobkové listy, hořčičné semeno, kuličky pepře, kuličky nového koření, sůl. Očištěné houby pokrájíme na kousky o velikosti asi 1-1,5 cm, menší houby necháváme celé nebo je překrojíme napůl. Nejprve je předvaříme 10-15 minut v osolené vodě (na 1 litr vody dáme 20 g soli). Pěnu, která se při vaření někdy vytváří, sbíráme lžící. Po uvaření houby scedíme, propláchneme teplou vodou a necháme okapat. Po vychladnutí houby naskládáme do připravených půllitrových sklenic, kam dáme na dno po jednom bobkovém listu, několik kuliček pepře a nového koření a 1/2 lžičky hořčičného semene. Připravíme si sladkokyselý nálev a to tak, že cukr (70 g) se solí (25 g) smícháme s 850 ml vody a 300 ml octa, přivedeme ho k varu a ihned odstavíme. Předvařené houby vložíme do skleniček a asi tak do 3/4 je zalijeme nálevem, zhruba asi 1 centimetr pod okraj zavařovací sklenice. Sklenice po naplnění zavíčkovujeme a dáme do zavařovacího hrnce. Sterilujeme při mírném varu asi 25 - 30 minut při teplotě vody 100 °C. Po ukončení konzervace necháme houby pomalu vychladnout a necháme je nejméně 3-4 týdnů uležet v chladnu a temnu.

Nejoblíbenější a nejpraktičtější konzervace hub pro pozdější použití je sušení, které nám umožňuje houby dlouhodobě uchovávat. Rovněž jde o způsob, který není časově náročný a pomůže nám tak rychle zpracovat houby, které již nevyužijeme k okamžité spotřebě. Typické houbové aroma se při sušení ještě více zvýrazní, např. u pravých hřibů vynikne jejich krásná vůně. Sušení je nejstarším a nejrozšířenějším způsobem konzervace hub. Houby obsahují průměrně 90 % vody, sušením ji snížíme až na 5 %, čímž zabráníme rozvoji mikroorganismů. V praxi to znamená, že chceme-li mít 1 kg sušených hub, musíme nasbírat cca 9 kg čerstvých zdravých hub. Pro sušení jsou nevhodnější právě hříby a hřibovité houby vůbec, žampiony, růžovky, václavky, stročky a všechny ostatní druhy hub, které nemají příliš vodnaté plodnice a mají spíše tvrdší dužninu. Ideální jsou např. lišky, ucha jidášova, třeně hřibovitých hub apod. Vybíráme zásadně suché a zdravé houby, nejlépe vždy mladší plodnice, které bezpečně nepodléhají hnití či nejsou napadeny plísní. Očištěné houby rozkrájíme na plátky o síle maximálně 2-4 mm, drobné plodnice velké kolem 1 cm můžeme sušit vcelku nebo rozkrojit napůl. U žampionů a klouzků sloupneme pokožku klobouku. Sušíme při mírném proudění teplého vzduchu o teplotě maximálně do 50 °C, houby s léčivými účinky do 40 °C. Houby sušíme po dobu asi 5-8 hodin podle vlhkosti, dle potřeby pochopitelně i déle, dokud nejsou zcela zbaveny vody. Sušíme na vzdušném místě, podle možností na plastických sítích či proutěných mřížkovaných podložkách, případně navlečené na niti. Je dobré zabezpečit přístup vzduchu jak shora, tak odspodu. Houby vždy rovnáme v jedné vrstvě tak, aby se plátky nepřekrývaly. Pokud houby sušíme na novinách, nesmíme je zapomenout nejméně dvakrát denně otočit, jinak se houby k papíru přilepí. Tento způsob sušení hub však není příliš vhodný, neboť vzduch jde k houbách jen z jedné strany, navíc se k houbám mohou přilepit částičky novin s tiskařskou barvou, která rozhodně není zdravá prospěšná. Ideálním způsobem sušení hub je sušička, kde si teplotu můžeme sami regulovat, případně trouba, u níž nastavíme teplotu na 60 °C, ale přitom necháme