

Na jaře a na podzim je možné naočkovaný materiál umístit i do skleníku nebo fóliovníku – teplota však nesmí překročit 25 °C. „Nejspolehlivější je zařídit si pěstírnu v nějaké malé hospodářské stavbě nebo ve sklepě,“ popisuje ing. Jablonský. „Zá-

kladem ovšem je, abychom tam mohli udržovat optimální teplotu, vlhkost a podle potřeby větrat. Někteří pěstitelé si už nyní pomáhají tím, že do pěstíren instalují zařízení pro automatické hlídání teploty a ovládání větrání podle časového spínače.“ ■

Máme raději **ty z lesa**

Odborníci odhadují, že ve světě se ročně vypěstuje zhruba jeden kilogram hub na jednoho obyvatele planety. V rámci Evropské unie ovšem žijí větší labužníci: tady je **průměrná spotřeba pěstovaných hub 2,5 kilogramu na osobu a rok** plus vcelku zanedbatelné množství hub z lesa (v německy hovořících zemích jsou třeba oblíbené lišky/kuřátka). U nás je ovšem poměr obrácený – ročně každý sníme jen 0,4 kg pěstovaných hub, ale z lesa si přineseme více než dvě kila hub na osobu.

Podle vyhlášky je u nás 54 druhů jedlých hub, které je možné i prodávat (plus devět druhů holubinek pouze pro průmyslové sušení). **Pěstovaných hub zná příslušná právní norma 22 druhů** – od žampionu či kukmáku sklepního a líhovce moučného přes hlívy až po korálovce ježatého. V praxi se ale pěstují hlavně hlívy, Jidášovo ucho, šitake a žampiony.

Jak houby uchovat?

Nakrájet a šup s nimi do mrazáku? Ne, tak jednoduché to není. Pokud si chcete na houbách opravdu pochutnávat celý rok, doporučuje se několik základních postupů, jak je skladovat.

Houby zpracujte co možná nejrychleji po sběru. Nesmírně důležité je konzervovat jen zdravé plodnice bez červů a dalších vad. Pokud je houba plesnivá, nestačí příslušný kousek odkrojit – raději ji celou vyhodíte.

SUŠENÍ

Houby očistěte a podélně nakrájejte na tenké plátky, **sušte je na suchém a dostatečně větraném místě.** Pokud je dosušujete v troubě, je vhodné ji kvůli zničení hmyzích zárodků na cca pět minut zapnout na 80 °C.

Zvlášť za sychravého počasí, kdy jsou houby nasáklé vodou, je po nakrájení dejte do trouby hned.

Teplotu nejdříve nastavte na zhruba 30 °C, aby se houby nezapařily, pak zvyšte na 50 °C a dosušte je. **Důležité je houby občas převrátit** (dvířka trouby je dobré nechat pootevřená, aby mohla unikat pára).

Pokud použijete sušičku, půjde vše rychleji a navíc v houbách zůstane jen malé procento vody, takže výrazně

snížíte nebezpečí plesnivění.

Usušené houby uložte **do dobře těsnící nádoby**, aby se k nim nedostala vlhkost. Vydrží vám tak i několik let.

ZAVAŘOVÁNÍ

Houby důkladně očistíme, menší necháme celé nebo rozpůlíme, větší pokrájíme. **Vaříme je 15 až 20 minut v mírně osolené vodě.** Sklenice ponoříme do vody o teplotě 100 °C alespoň na půl hodiny, čímž je zbavíme bakteriálních zárodků. Poté houby scedíme a propláchneme teplou vodou. Po vychladnutí houby naskládáme do skleniček a zalijeme vychladlým nálevem. Je třeba dát pozor na dobré utěsnění víčka, aby se dovnitř nedostal vzduch.

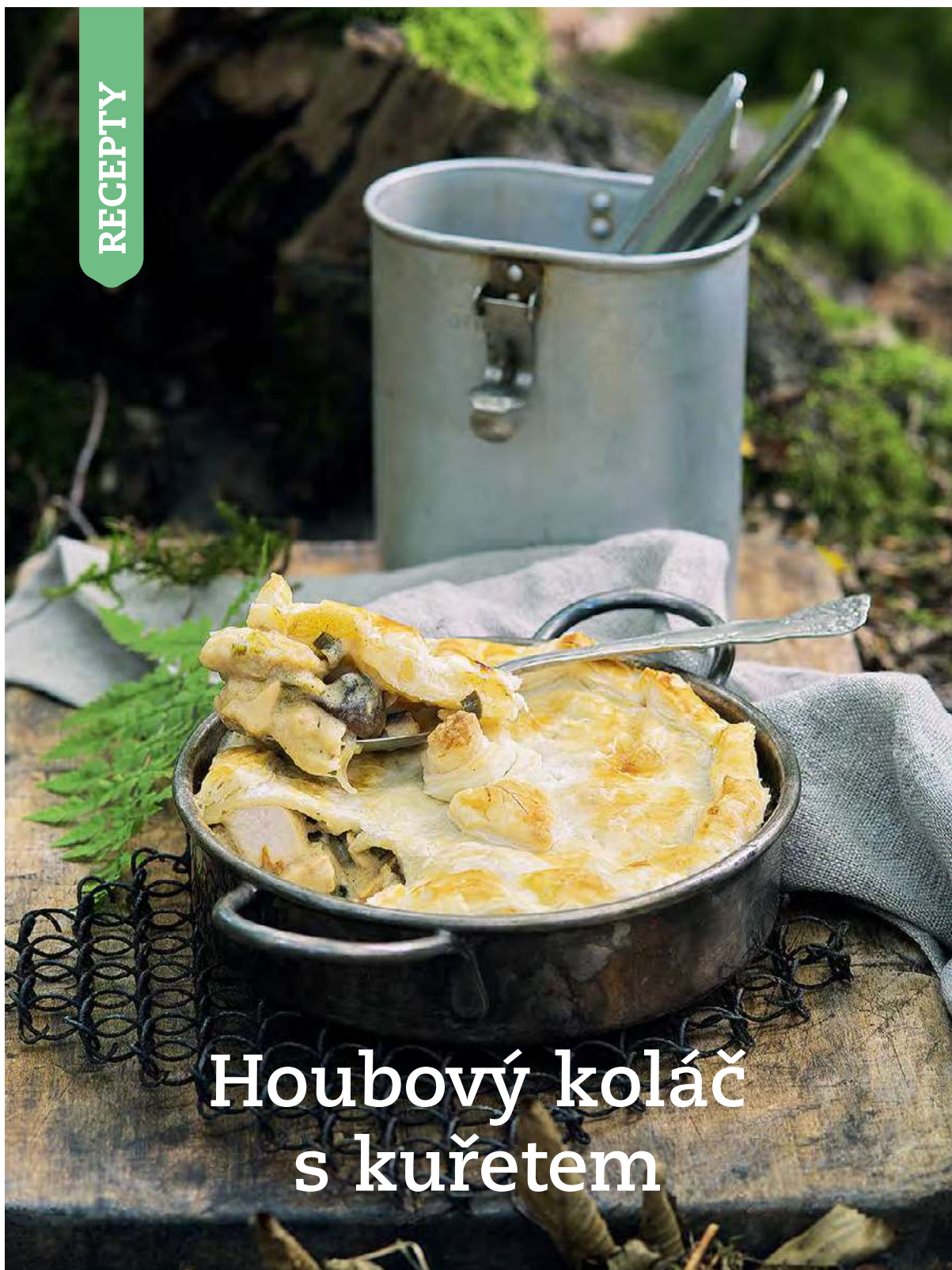
MRAZENÍ

Mrazit můžeme houby syrové i tepelně upravené, ale vhodné je alespoň krátce uvařit větší kusy (nejsou pak „patlavé“).

Nesmírně důležitý je dokonale utěsněný obal, aby pach hub neovlivnil mikroklima v mrazáku. Houby by se měly každopádně spotřebovat do půl roku, aby byl kulinářský zážitek opravdu hodnotný.

RECEPTY

Houbový koláč s kuřetem



50
minut

INGREDIENCE:

- 150 g lesních hub
- 4 kuřecí prsa
- 1 svazek jarní cibulky
- 300 ml kuřecího vývaru
- 300 g listového těsta
- 1 vejce
- 1/4 lžičky
muškátového oříšku
- 2 bobkové listy
- 2 snítky čerstvého
tymiánu
- 1–2 lžíce crème fraîche
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce másla
- sůl
- pepř

PŘÍPRAVA:

Kuřecí prsa očistěte a nakrájejte na delší, asi 1 centimetr široké proužky. Jarní cibulku nasekejte nahrubo a očištěné houby nakrájejte na tenké plátky.

V pekáčku rozpalte olej s máslem a kuře zprudka orestujte. Přisypejte jarní cibulku a opět krátce osmažte. Pak přidejte nastrohaný muškátový oříšek, bobkový list, lístky tymiánu, houby, sůl, pepř, promíchejte a orestujte. Nakonec vmíchejte crème fraîche, hladkou mouku, hořčici a zalijte kuřecím vývarem. Promíchejte a krátce povařte. Listové těsto rozválejte a překryjte jím pekáček, okraje uhlavně srolujte podél stěn. Nakonec těsto na několika místech propíchejte vidličkou a potřete rozšlehaným vejcem. Vložte do trouby předehřáté na 200 °C a pečte 15–20 minut dozlatova.

Kulajda



45
minut

NA 4 PORCE:

- filet ze sivena 4 ks
- čerstvé lišky 1 hrst
- bílé víno 250 ml
- smetana ke šlehání 200 ml
- čerstvý kopr 1 svazek
- brambory grenaille 5 ks
- šalotka 1 ks
- kuřecí vývar 1 litr
- máslo 2 lžíce
- rostlinný olej 1 lžíce
- třtinový cukr podle chuti
- citronová šťáva podle chuti
- sůl a pepř

PŘÍPRAVA:

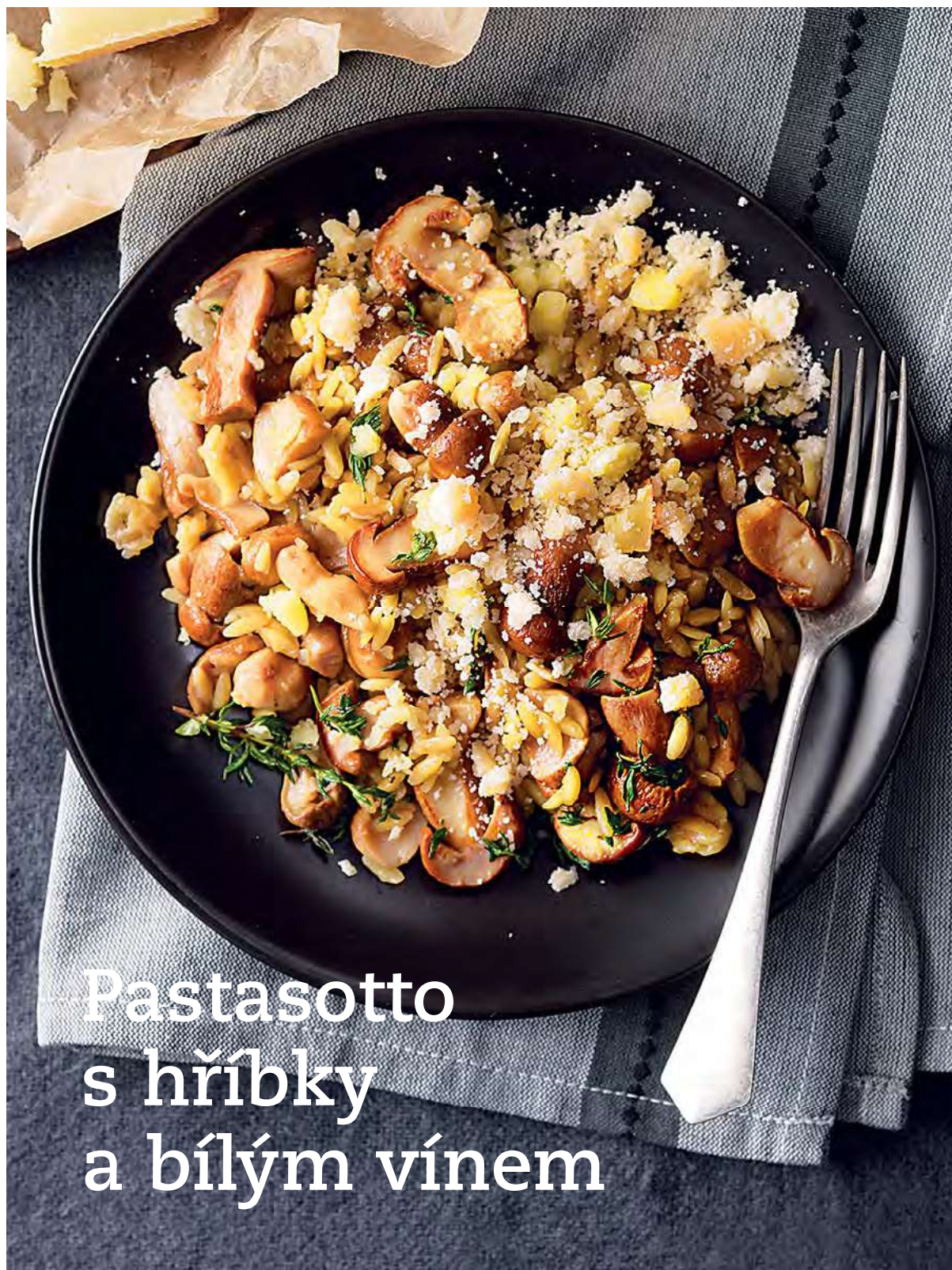
1. Šalotku nakrájejte nadrobno, dejte ji do hrnce a přilijte vývar a víno. Přiveďte k varu a vařte, dokud se tekutina nezredukuje na polovinu. Podle chuti doladte cukrem a stáhněte z plotny. Při-

dejte smetanu, nasekaný kopr a rozmixujte dohladka.

Podle chuti osolte a případně doladte cukrem a citronovou šťávou.

2. Brambory rozpulte (pokud neseženete grenaille, použijte co nejmenší brambory nebo je krátce předvařte). V pánvi rozpalte lžíci másla s olejem a brambory opečte dozlatova, přidejte nakrájené houby a krátce je orestujte.

3. V pánvi rozpalte zbylé máslo a z obou stran na něm opečte filátka sivena. Do talíře rozdělte brambory s houbami, zalijte polévkou a nakonec přidejte ryby bez kůže. Ihned podávejte.



Pastasotto
s hřібky
a bílým vínem

30
minut

NA 4 PORCE:

- hříbky 400 g
- menší cibule 1 ks
- česnek 4 stroužky
- olivový olej 7 lžic
- zeleninový vývar 400 ml
- risone (těstoviny ve tvaru rýže) 200 g
- sladké bílé víno 100 ml
- tymián 4 snítky
- máslo 40 g
- sýr comté 45 g
- sůl a pepř

PŘÍPRAVA:

- 1.** Polovinu očištěných hub nakrájejte na plátky. Menší hříbky jen rozkrojte na půlky. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno.
- 2.** Čtyři lžíce oleje zahřejte v hrnci. Vsypete cibuli, česnek, plátky hub a restujte, až se tekutina

z hub vydusí.

Pak je zalijte vínem a nechte ho odpařit. Vsypete těstoviny, zalijte horkým vývarem a na mírném ohni vařte 12–15 minut.

3. V pánvi zahřejte zbylý olej a orestujte na něm poloviny hříbků. Zasypete lístky tymiánu, osolte a opepřete. Sundejte z ohně a vmíchejte máslo.

4. Vařené těstoviny smíchejte s houbami a posypete sýrem.

Houbové muffiny

Tip:

Muffiny můžete upéct i v zimním období ze sušených hub, které si předem dáte namočit na 30 minut do vlažné vody.



50
minut

NA 12 MUFFINŮ:

- 2 lžíce másla
- 2 cibule
- 200 g čerstvých hub
- 4 housky
- 250 ml mléka
- 5 vajec
- 5 stroužků česneku
- 1 svazek jarní cibulky
- sůl

PŘÍPRAVA:

1. Na másle osmažte na-
jemno pokrájené cibule,
přidejte nakrájené houby
a duste do poloměkka asi
10 minut. Nechte směs vy-

chladnout.

2. V misce smíchej-
te na kostičky nakrájené
housky s mlékem a lehce
promíchejte. Přidejte žloutky
(bílky odložte stranou), sůl,
prolisovaný česnek a směs
hub.

3. Z bílků vyšlehejte tuhý
sníh a lehce ho vmíchejte
do těsta. Nakonec přidejte
na kolečka pokrájenou jarní
cibulku.

4. Hmotu nalijte do formiček
na muffiny, dejte do trouby
vyhřáté na 180 °C a pečte
20 minut.

Hamburger s bedlou

NA 4 PORCE:

- 4 velké klobouky bedly (lze je nahradit jinou houbou)
- 4 hamburgerové housky
- 4 listy ledového salátu
- 2 rajčata
- hrst čerstvé rukoly

MARINÁDA

- 4 lžíce limetkové šťávy
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- sůl
- pepř

DIP

- 6 lžic zakysané smetany
- 1 stroužek česneku

PŘÍPRAVA:

1. MARINÁDA: Ve větší misce smíchejte limetkovou šťávu, olivový olej, prolisovaný česnek, pepř a sůl.

2. Houby naložte do marinády a nechte je 2 hodiny odležet.



Tip: Do marinády přidejte lžíci dijonské hořčice a lžíci zakysané smetany.

30
minut

3. Pak je dejte na plech vyložený pečicím papírem a vložte je do trouby rozehřáté na 200 °C. Pečte 10 minut, poté je otočte a pečte dalších 10 minut.

4. DIP: Smíchejte zakysanou smetanu s prolisovaným česnekem.

5. Hamburgerovou housku rozřízněte a vložte do ní list ledového salátu, kolečko rajčete, 1 a ½ lžíce dipu, upečenou houbu a čerstvé lístky rukoly.



Tip:
Místo závinu můžete z těsta
upéct slaný koláč – těstem
vyložíte kulatou dortovou
formu, posypte ho
strouhankou a navorch
upravte náplň.
Upečte a servírujte.

Houbový závin

40
minut

NA 2 ZÁVINY:

- 25 g másla
- 2 stroužky česneku
- 4 šalotky nebo lahůdkové cibulky
- 400 g čerstvých hub
- 150 g ricotty
- 3 lžíce zakysané smetany
- 3 vejce
- 4 lžíce nasekané pažitky
- šťáva z ½ citronu
- 1 balení listového těsta (400 g)
- 2 lžíce strouhanky
- 1 lžíce sezamových semínek
- sůl a pepř

PŘÍPRAVA:

1. Na pánvi rozpustíte máslo a osmahněte na něm na plátky nakrájený česnek a nadrobno nakrájenou šalotku. Po 5 minutách přidejte plátky očištěných hub a smažte

vše ještě 10 minut.

Odstavte pánev z ohně a do směsi vmíchejte ricottu se smetanou, 2 vejce, pažitku a citronovou šťávu. Osolte a opepřete.

2. Hotové listové těsto rozdělte na dvě části a z každé vyválejte plát silný asi 3 mm. Doprostřed každého z nich nasypete pruh strouhanky a na něj navrstvěte polovinu náplně. Polovinu těsta přeložte přes náplň a překryjte druhou polovinou. Těsto na koncích vzniklé rolády přehněte dospod. Totéž opakujte i s druhým plátem těsta.

3. Troubu rozehřejte na 200 °C. Záviny potřete zbylým rozšlehaným vejcem a posypte sezamovými semínky. Přesuňte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte 20 minut.

Guláš z hlívy



40
minut

NA 4 PORCE:

- hlíva ústřičná 1 kg
- cibule 500 g
- sádlo 3 lžíce
- voda nebo vývar 600–800 ml
- česnek 3 stroužky
- sladká paprika 1,5 lžíce
- rajský protlak 2 lžíce
- sušená majoránka 1 lžíce
- kmín 1 lžička
- čerstvá majoránka na ozdobu
- hladká mouka 2 lžíce
- sůl a pepř

PŘÍPRAVA:

1. Hlívu omyjte, pokrájejte na proužky, cibuli pak nadrobno. Ve velkém hrnci nechte rozpustit sádlo, přidejte cibuli a osmažte do světle zlaté barvy. Vsypete hlívu a zprudka orestujte. Přidejte kmín,

papriku, sušenou majoránku, protlak, utřený česnek, sůl a pepř. Promíchejte, zalijte tekutinou a duste pod pokličkou 15–20 minut doměkka.

2. Mouku vsypete do hrníčku, přilijte 50 ml vody a rozmíchejte, měla by vzniknout řídká kaše. Přidejte k ní trochu tekutiny z guláše a míchejte, dokud se nespojí (srovnáte tak teploty, čímž zabráníte vzniku hrudek). Vlijte do guláše a za stálého míchání nechte provařit do zhoustnutí. Dochutěte solí, pepřem a posypete čerstvou majoránkou.

Koláč z lesních hub

Tip:

Podávejte se zakysanou
smetanou, smíchanou
se 4 stroužky česneku.



90
minut

NA 12 PORCÍ:

TĚSTO

- 100 g másla
- 1 hrnek hladké mouky
- špetka soli
- lžička cukru
- 3 lžíce studené vody

NÁPLŇ A DOKONČENÍ

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 žlutá cibule
- 1 červená cibule
- 500 g směsi lesních hub
- 5 stroužků česneku
- 100 g lišek
- 1 lžíce másla
- 3 vejce
- 250 ml mléka
- muškátový oříšek
- asi 3 snítky tymiánu
- sůl
- pepř

PŘÍPRAVA:

1. TĚSTO: V míse smíchejte máslo, mouku, špetku soli a cukr a hně-

tením vše spojte.

Po lžících přidávejte vodu, aby vzniklo vláčné těsto. Uložte ho do lednice na 30 minut odpočinout.

2. NÁPLŇ: V hrnci rozežřete olej, přidejte na měsíčky pokrájené obě cibule a nechte je orestovat asi 3 minuty. Trochu červené cibulky odložte stranou na dozdobení. Do hrnce přidejte na plátky nakrájené houby, dochuťte pepřem a solí a restujte za stálého míchání 8–10 minut. Přidejte na plátky nakrájený česnek.

3. Těsto vyndejte z chladničky, rozválejte ho, vložte do formy a vyplňte jím i její stěny, aby náplň nevytekla.

4. Těsto na dně propíchněte vidličkou a před-

pečte v troubě přehřáté na 180 °C asi 20–25 minut do zezlátnutí. Mezitím na másle orestujte lišky.

5. Koláč vyjměte z trouby, naplňte ho houbovou směsí, povrch zalijte vejci

ušlehanými s mlékem, posypte trochou muškátového oříšku, solí a pepřem a pečte ještě 30 minut.

6. Dozdobte snítkami tymiánu, červenou cibulkou a orestovanými liškami.

Houbové topinky s bazalkou

NA 4 PORCE:

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 menší cibule
- 300 g hub
- kmín
- 3 stroužky česneku
- 1 jarní cibulka
- hrst čerstvé bazalky
- 100 g sušených rajčat
- sůl
- 8 plátků toastového chleba

PŘÍPRAVA:

1. V pánvi na oleji osmažte nakrájenou cibuli. Houby pokrájete na menší kousky, přidejte je k cibuli a osolte.

2. Směs alespoň 5 minut

restujte a pak do ní vsypte trochu mletého kmínu, rozmačkaný česnek a nasekanou jarní cibulku. Vše přelijte trochou vody a pod pokličkou duste přibližně 10 minut.

3. Na závěr přihodte nasekanou bazalku a nahrubo pokrájená sušená rajčátka. Směs promíchejte.

4. Podávejte s opečeným toastovým chlebem.



Nejlepší smaženice podle babičky

NA 4 PORCE:

- 2 lžíce másla
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 300 g hub
- 3 stroužky česneku
- kmín
- 1 vejce
- sůl
- pepř

PŘÍPRAVA:

1. Na pánvi zpěníte máslo, přidejte olej a najemno nakrájenou cibulku.

2. Nechte vše dohromady zpěnit, vsypte na kousky

nakrájené houby a na plátky pokrájený česnek. Restujte alespoň 5 minut.

3. Podlijte 4 lžícemi vody a duste přibližně 10 minut.

4. Přidejte kmín a rozšlehané vejce a smažte do ztuhnutí vajec.

5. Osolte, opepřete a podávejte s chlebem.





Placičky s houbami a čedarem

PŘÍPRAVA:

- 1.** Cibuli nadrobno nakrájejte a osmahněte na másle. Přidejte na plátky pokrájené houby a společně duste přibližně 10 minut, dokud se z hub neodpaří přebytečná voda.
- 2.** Rohlíky nakrájejte na kousky, přelijte smetanou, nechte ji vsáknout a poté pečivo rozmačkejte vidličkou.
- 3.** Přimíchejte vejce, nastrouhaný sýr (trochu si nechte na posypání placiček) a na závěr houby. Směs dochuťte solí a pepřem.
- 4.** Z houbové směsi vypracujte rukou menší placičky a smažte je na rozpáleném oleji po obou stranách.
- 5.** Dozdobte zbytkem nastrouhaného čedaru.

NA 12 PLACEK:

- 1 cibule
- 3 lžíce másla
- 350 g hub
- 2 rohlíky
- 125 ml smetany na vaření
- 2 vejce
- 150 g sýra čedar
- 3 lžíce oleje
- sůl
- pepř

VZPOMÍNKA

**Miroslav
Smotlacha
má hlavní
zásluhu na
tom, že jsme
národem
houbařů**

HOUBAŘSKÁ DYNASTIE SMOTLACHŮ

Ondřej Mrázek

Snímky Profimedia.cz

V roce 2020 by se dožil sta let nekorunovaný král českých houbařů Miroslav Smotlacha. Navázal na svého otce Františka, který položil základy české mykologie. Vášně pro houby zdědily i jeho dcera a vnučka, které dále rozvíjejí odkaz svých slavných houbařských předků.

Řekne-li se Smotlacha, hodně lidem se vybaví les plný hub nebo je povědomě zašimrá v nose vůně míchance. Na tom, že se sběr hub stal čímsi jako českým národním sportem a ve znalosti nejrůznějších jedlých, nejedlých či jedovatých hub patří Češi k nejlepším na světě, mají zásadní zásluhu právě členové této rodiny. Za posledních sto let nás naučili rozeznávat a rozlišovat ohromné množství druhů, které dříve nikdo nesbíral a rozbili spousty mýtů a pověr, které houby obklopovaly. Zasloužili se o to, že se v naší zemi stalo tak nějak samozřejmé připravovat z nich rozmanité a chutné pokrmy bez obav, že by nás méně známé, ale o to lahodnější houby mohly otrávit.

Rodinná houbařská dynastie pokračuje v bádání o houbách dál.

Houby jako obživa

Zakladatel české vědy o houbách František Smotlacha se narodil v roce 1884 na Kopci svatého Jana. Tam, kde je dnes stejnojmenná královéhradecká čtvrť, tehdy stála vesnice, kterou dělily od města louky a háje. Budoucí slavný mykolog chodil každý den do města na gymnázium, cestou sbíral houby a po škole je prodával na trhu. Peníze

potřeboval jako sůl a od rodičů je očekávat nemohl. Pocházel totiž z chudé rodiny, která bojovala o přežití v prosté doškové chalupě.

Po maturitě se František Smotlacha přihlásil na studia přírodních věd a tělesné výchovy na Univerzitu Karlovu v Praze, takže do lesů za milovanými houbami vyrážel jen ve



**Zakladatel
rodu František
Smotlacha
na rodinném
archivním snímku**

volném čase. A toho neměl nazbyt, protože se stejnou vášní, s jakou dosud běhal po lesích a hájích, propadl sportu a jeho propagaci mezi vysokoškoláky. V roce 1910 byl dokonce jmenován prvním docentem tělesné výchovy v českých zemích a ve stejném roce založil organizaci Vsesokolský sport. Zároveň se stal vášnivým judistou a v roce

1936 zakladatelem Československého svazu jiu-jitsu, když obstaral a přeložil do češtiny německou odbornou publikaci o tomto asijském sportu.

Milovník masáků

Po pádu monarchie a vzniku svobodného Československa měl docent tělesné výchovy najednou ještě silnější motivaci

zpřístupnit Čechům a Slovákům vědomosti o houbách a začal intenzivně pracovat na popularizaci mykologie. V roce 1919 začal vydávat Časopis československých houbařů, který dodnes vychází ve formě českého čtvrtletníku pod názvem Mykologický sborník, a v červnu 1921 vznikla z jeho popudu Československá mykologická společnost.

Ve svém dnes už legendárním díle Atlas hub jedlých a nejedlých, které i díky tehdy novátorským barevným fotografiím zásadně rozšířilo obecné povědomí o možnostech i zákeřných rizicích houbaření, napsal, že osobně ochutnal přibližně 1700 druhů hub, a to i těch, které byly dříve považovány za jedovaté. Řadu z nich proto prohlásil za jedlé a přispěl tak třeba k rozšíření oblíbenosti muchomůrky růžové neboli masáka i kulinářského receptu na „masákový guláš“. Na druhou



Dcera i vnučka Miroslava Smotlacha se také věnují mykologii

stranu sestavil seznam smrtelně jedovatých hub i příručku k jejich snadnějšímu rozpoznávání, čímž se mu podařilo výrazně snížit počet otrav houbami s tragickými následky v tehdejší Československu. Po smrti po něm byla pojmenována ulice v pražské čtvrti Kamýk.

Od jídla k památkám

Miroslav Smotlacha, který se narodil 22. září 1920 na pražských Vinohradech, šel odmalíčka ve stopách svého otce, který ho s sebou bral do lesa od chvíle, kdy se naučil chodit.

Už jako čtrnáctiletý student začal přispívat do Mykologického sborníku, kde postupně uváděl v život a zdokonaloval houbařskou filozofii své rodiny.

Napsal a vydal desítky příruček, atlasů a kuchařek a stejně jako jeho otec se stal čestným předsedou České mykologické společnosti.

Jako absolvent Vysoké školy chemicko-technologické se zaměřením na potravinářskou a kvasnou chemii se zabýval technologií kulinářského a průmyslového zpracování hub. Především se mu ale podařilo zpopularizovat houbaření a šetrný vztah k lesům i přírodě obecně jako zdravou a krásnou zálibu mezi širokými vrstvami obyvatel, proto je mezi mykology po-

važován za nekorunovaného houbařského krále.

Miroslav Smotlacha se nevěnoval pouze houbám vyhledávaným houbaři, ale stále více se

**Budoucí slavný
mykolog chodil
každý den
do města na
gymnázium, po
cestě sbíral houby
a po škole je
prodával na trhu.**

soustřeďoval na výzkum dřevokazných hub. Laboratoř dřevokazných hub, kterou vedl, vypracovala přes deset tisíc posudků a významně tak přispěla k záchraně mnoha význam-

ných historických památek.

„Lidé mne asi znají jen přes své žaludky či houbové smaženice, ale já si přece jen více cením práce svého týmu při rekonstrukci architektonických klenotů, především Valdštejnského paláce,“ nechal se slyšet v roce 2005 při přebírání medaile Za zásluhy II. stupně, udělené za celoživotní dílo.

Dynastie pokračuje

Přestože slavné jméno už dnes z rodu nikdo nenesí, rodinná houbařská dynastie pokračuje v bádání o houbách dál. Miroslavova dcera Zuzana Lukešová, která je architektka, se profesionálně zabývá prevencí

nebo záchranou staveb, napadených těmito úpornými cizopasníky. Stejný obor si zvolila i její dcera, absolventka lesnické fakulty, jen s tím rozdílem, že proti dřevokazným houbám nebojuje v lidských obydlích, ale přímo v lese. ■

ZPRACOVÁNÍ

SBÍRÁME, OCHUTNÁVÁME, ALE I ZAVAŘUJEME A SUŠÍME



Bohatá úroda, kterou najdeme v přírodě, láká k okamžité konzumaci. Co si budeme povídat, čerstvé plody jsou nejlepší... Jenže všechno se časem přejí a navíc by byla škoda alespoň něco neschovat ve sklenicích ve spíži. A nejen proto, že se to hodí třeba při pečení vánočního cukroví.



**Zavařování si oblíbila
řada domácností**

Ať již zavařování, konzervování, nebo třeba sušení – to vše vždy bývalo víceméně z nouze

ctností. Zavařovalo se do amfor a hliněných nádob, dřevěných vědérek, soudků, později do sklenic. Zpracovalo se

všechno – i plody pláňat, aby na zimu byly zásoby.

Konzervování potravin znali už ve starověku. Někteří autoři píší dokonce o „pravěku“. Starověk však dokazují existující nálezy, třeba z Pompejí. Jedna z objevených amfor např. obsahovala „zavařené“ bílé sladké olivy. Jako konzervanty však tehdy sloužily zejména olej a sůl. Nicméně už římský spisovatel Palladius v polovině 4. století popsal výrobu džemu. Byl z kdoulí, medu a ochucený tlučným pepřem...

K nejstarším způsobům konzervace potravin patří i sušení. Nebyly to jen jablka a hrušky, tedy křížaly, ale též švestky, meruňky, postupem času i drobné plody, jako jsou borůvky a moruše. Ze sušeného ovoce se vařily kaše, omáčky, nádivky do moučníků, z ovařeného se dělaly náplně do knedlíků.

I ten šťovík...

Nadšení tuzemského spotřebitele dnes zaručeně vyvolá pohled na ručně popsanou domácí marmeládu s víčkem potaženým kostkovaným plátkem... Anebo jinou, hlavně, ať je „domácí“ – poctivá, tradiční, zkrátka jako kdysi. Sborníky kuchařských receptů ze 17. až 19. století uvádějí, co všechno se už tenkrát u nás zavařovalo. Vedle jablek, hrušek či švestek se vyráběly také sirupy z višní, ale třeba i ze šťovíku.

Ve druhé polovině 19. století se zavařovací pozornosti těšily maliny, jeřabiny, dřínky, dříšťály či mišpule. Začínaly se kompotovat ořechy, do módy přicházely konfitury z fialkových kvítků. To vše dnes „oprašujeme“. Vezměte si jen oblíbené „marmelády s příběhem“ Hany Šindlerové. Vystudovala zahradnický obchod, dnes ale vyrábí a prodává desítky druhů džemů a lidé jí mohou utrhat ruce.

NÁZOR ODBORNICE

At' už se pustíte do jakéhokoliv způsobu konzervování darů lesa, je třeba dbát na určité zásady, jak nám je popsala **Ing. Radka Langová, Ph. D.**, z Ústavu technologie potravin Mendelovy univerzity v Brně.

Která metoda zpracování a uchování v domácích podmínkách je nejlepší – respektive nejšetrnější, aby se zachovalo co nejvíce vitaminů a minerálů?



Nelze jednoznačně říci, která konzervační metoda je nejvhodnější. Z hlediska zachování nutričních složek se jeví jako vhodné zmrazování. Další vhodnou metodou je sušení, u něhož je důležité, jakou teplotu a dobu sušení použijeme – při vyšší teplotě mohou

ovoce a zelenina ztrácet některé cenné nutriční složky. Při tomto způsobu konzervace je důležité následně uchovávat usušené po-

traviny ve vzduchotěsných obalech, aby nedocházelo k opětovnému nasávání vlhkosti. Jinou možností může být fermentace, případně nakládání do cukru, soli, kyselin (citronová, vinná, octová...) nebo jejich směsí. Nejtradičtější metodou zpracování je pravděpodobně zavařování, které se

z hlediska zachování nutričních složek jeví jako méně vhodné – může docházet k jejich ztrátě. Samozřejmě záleží na zvolené teplotě a době zavařování, přičemž působení vyšší teploty po kratší dobu se k nutričním složkám chová šetrněji, než delší použití teploty nižší.

Na co dávat při zpracování pozor?

Ovoce a zelenina by se měly zpracovávat především zralé a hygienicky nezávadné – to znamená, že bychom měli vyřadit ty, které jsou nějakým způsobem poškozené, nahnílé, plesnivé a podobně. Dále je vhodné plody před zpracováním omýt a zbavit je tak případných nečistot.



MALINY

TIP

Využijte léčivou sílu malinového listí. Nasušte ho a čaj požívejte po celý rok při nachlazení, průjemových onemocněních nebo při zánětech ústní dutiny.

Díky obsahu vitamínu C posilují imunitu, vitamin A zabraňuje poruchám zraku, které způsobují šeroslepost a zákal. Působí také proti stresu a migréně. Minerální látky jako fosfor a železo pomáhají při krvetvorbě, správné funkci srdce a nervové soustavy, vápník se zase stará o zdravé kosti a zuby. Obsažené třísloviny pomáhají čistit střeva a odvádějí z těla přebytečné tekutiny, antioxidanty chrání organismus před rakovinou.

Jsou cenné při léčbě horeček, zánětlivých infekcí a revmatismu. Snižují krevní tlak, hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Jsou doporučovány při léčbě chudokrevnosti a při ranních nevolnostech těhotných žen. Vhodné jsou i při ženských potížích spojených s menstruačním cyklem.

JAK UCHOVAT: Vhodnou metodou je zmrazování, případně z nich můžeme vyrábět kompoty nebo džemy.



TIP

Zkuste čaj z borůvkového listí. Užívá se při střevních a žaludečních potížích a také jako prostředek mírného snižování hladiny cholesterolu a cukru v krvi. Při vnější aplikaci zmírňuje projevy lupénky a kožních nemocí.

Mají vysoký obsah antioxidantů včetně vitamínu C, který působí v našem těle jako ochranný štít před volnými radikály, viry a bakteriemi. Jsou tedy prevencí mnoha nemocí, lékem a podpurným prostředkem při rekonvalescenci. Pomáhají při chřipce, angíně, bronchitidě, rýmě a jiném infekčním a zánětlivém onemocnění sliznic.

Mají schopnost zlepšo-

vat a udržovat náš zrak, jsou vhodné při střevních potížích, kolikách, průjmu a otravách jídlem. Čistí ledviny a močové cesty a pomáhají léčit případné infekce v této oblasti. Zbavují tělo škodlivin a zlepšují funkci lymfatického systému. Jsou vhodné pro diabetiky.

JAK UCHOVAT: Vhodnou metodou je zmrazování, sušení, případně z nich můžeme vyrábět kompoty nebo džemy.



BRUSINKY

TIP

Nemusíte za nimi do lesa, rostlinky si lze vypěstovat na zahradě i v květináči za oknem.

Jejich příznivý účinek na močové ústrojí je všeobecně znám, ale stejně jako dokážou zabránit bakteriím přilnout ke stěnám močových cest, tak působí i v dutině ústní. Zamezují tvorbě zubního kazu. Mohou pomoci při některých nemocech žlučníku a léčbě cukrovky. Díky vysokému obsahu živin a antioxidantů

pozitivně ovlivňují imunitu a zpomalují stárnutí. Přispívají ke snížení hladiny cukru v krvi a zvyšují podíl tzv. „hodného“ cholesterolu.

JAK UCHOVAT:

Vhodnou metodou je zmrazování, sušení, případně z nich můžeme vyrábět kompoty nebo džemy. ■



LESNÍ PLODY V KUCHYNI NAŠICH PŘEDKŮ

Houby, borůvky, brusinky, maliny, ostružiny, jahody – ale též dřišťálky, dřínky, bezinky, šípky, jeřabiny a dokonce i fialky či pampelišky. Všechny mívaly velký význam v lidové stravě, a nejen v ní. Lesní plody se v nejrůznějším zpracování ocitaly i na stolech panských. Jenom s tím rozdílem, že „urození“ je sami nesbírali. Vraťme se tedy o sto až tři sta let zpátky...



Jahodová pěna

Rozmíchej 1 litr dobře zralých lesních jahod s ½ litrem husté sladké smetany, protři to jemným sítem a smíchej s 250 g tlučeného cukru, kůrou z ½ citronu na cukru utřenou a ½ lžičky skořice. Ušlehej směs tuto v hustou pěnu a tuto v sklenici podej po kávě nebo jak desert po tabuli.



Ostružinová polévka

Rozvař 1–1,5 litru ostružin ve 2 litrech vody, protři je sítem a šťávu tak získanou vař ještě ½ hodiny s kouskem skořice, kůrou citronu a 200 g cukru. Procezený odvar zahusti vrchovatou lžící bramborové mouky a podej s rozlámanými suchary nebo s osmaženými kostkami žemlovými.



Bezové mléko

Květ bezový beze
stopek hodí se
do vařícího mléka

a ponechá v něm několik

minut, načež mléko se procedí, dle chuti osladí, špetkou
soli přisolí a zakloktá na 1 litr 3 čerstvými žloutky. Zatím
ušlehá se bílek s cukrem a udělané z něho nočky sázejí
se na povrch horkého toho mléka, jež do kuthanu se
k tomu cíli naleje a rychle se to přiklopí, aby nočky
v páře horkého mléka uzrály. Mléková tato pochoutka
používá se někdy teplá, častěji ale studená.

Brusinkové řízky

Ostrouhej kůru ze 4 – 5 včerejších žemlí,
upraž ji a utluč, kdežto žemle samy nakrájej
na řízky. Tyto změkči ve vlažném mléce, v němž
vejce bylo zakloktáno, posyp je upraženou
strouhankou a na horkém másle po obou
stranách do světle hněda
usmaž. Navrch namaž
je hustě zavařenými
brusinkami, posyp
cukrem a podej
k desertu nebo k čaji.



Fialky pralinkované

Vyper 250 g právě natrhaných, silně vonících a stopek i kalíšků zbavených fialek, nech je na síti osáknouti a pak opatrným zmáčknutím zbav zbytku vlhkosti. Zatím svař 250 g cukru na bublinu, fialky pak vhod' do něho, rozmíchej je lžící, vař ještě dvě minuty, odstav a míchej, až směs zrní. V tu chvíli vysyp vše na síto, aby cukr, který na fialkách pevně nelpí, prokapal a fialky suš aspoň hodinu v sušárně nebo vlažné troubě. Vychladlé pak uschovej ve sklenici uzavřené, aby se jich časem upotřebilo k výzdobě tortů a jiného pečiva.



Šípkový nákyp

Vrchovatý talíř svěžích šípků čistě se upraví, důkladně vypere, každý plod nařízne při kalíšku a při stopce tak, aby oběma otvory mohl být odpeckován a se sklenicí bílého vína a 50 g cukru na měkko udusí. Utře se pak 125 g másla a do zpěněného pozvolna vmíchá 6 žloutků, 125 g cukru,



60 g tlučených mandlí, trochu skořice, 200 g strouhané housky, dušené vychladlé šípky a sníh ze 6 bílků.

I peče se pak nákyp hodinu ve formě máslem vymazané.



Dřišťálková zmrzlina

Dobře zralých dřišťálek přebere se 750 g až 1 kg. I rozmačkají se měchačkou a rozmačkané ovaří se ve čtvrt litru dobrého červeného vína a protřou se pak sítem. Pak svaří se 750 g cukru s kouskem skořice a nastrouhanou kůrou 1 citronu ve čtvrt litru stejného vína na syrub, do něhož nacedí se šťáva z dvou citronů. Svařený syrub se procedí, smíchá pak se šťávou dřišťálovou a vpraví do zmrzlinové nádoby, v níž nechá se ztuhnouti.



Jeřabiny v medu

2 litry jeřabin, sbíraných po prvním mrazu, vysypou se přebrané a stoppek zbavené na plech a v troubě se poněkud opečou, načež se stejným množstvím medu několikrát svařeného a dobře odpěněného se povaří na hustou kaši. Jako lék je obzvlášť zdravá, pokud netrpíte sladkou nemocí.