

6× o houbách ANEB jak se neotrávit

Zdeněk Pelda, Mykologický klub Liberec

Otrava houbami může přinést značné zdravotní komplikace, protože je nepředvídatelné, jak na ni lidské tělo zareaguje zejména v případě, pokud už trpíme nějakým chronickým onemocněním.

Základní prevencí je sbírat houby přiměřené velikosti, které bezpečně známe, houby zdravé a nepopraskané. Naopak houby staré, rozmáčené a napadené plísní ponecháme v lese. Houby zpracováváme vždy s co nejmenším odkladem po návratu z lesa. Ke spotřebě druhý den používáme houby tvrdé a suché.

Co se děje s houbou po utrnutí?

Houba po utrnutí okamžitě startuje proces stárnutí a produkci spor. Čím více oddalujeme zpracování nasbíraných hub, akcelerujeme jejich stárnutí. Na toto musíme pamatovat již cestou z lesa. Sbíráni hub do igelitové tašky není ani trochu houbařské, ale nejdeme-li na houby cíleně, může tato situace nastat. Pro cestu domů autem je již však igelitová taška zcela nevhodná. Houby z ní musíme vyjmout, aby nedošlo k zapaření. Je dobré je rozložit v kufru nebo na podlahu v autě, nikdy nedávat pod zadní okénko. Ideální je na houby chodit s košíkem, který je prodyšný. Ten potom umístit na temné nejchladnější místo v autě a rychle domů za zpracováním. Teplotní výkyvy významně snižují kvalitu nasbíraných hub.

Když si nejsme jistí, pomůže houbu ochutnat?

Určitě ne. Chuťový test nám totiž maximálně ukáže palčivost, ale nikoliv to, zda je houba jedlá či nikoliv. Výjimkou mohou být holubinky, pokud bezpečně poznáme rod. Většina z nich není jedovatá, ale mohou být hořké nebo pálivé. Nejsou smrtelně jedovaté. Mnohem lepší je při sběru využít jiného smyslu a sice čichu. Např. pokud si nejsme jistí, že se jedná o májovku, prozradí ji moučná vůně. I mezi žampiony najdeme jedovaté druhy. Zatímco ty jedlé voní po anýzu či mandlích, jedovatý žampion zápašný zapáchá po dezinfekčním přípravku. Navíc při poranění mění toto místo barvu na intenzivně žlutou. Platí, že sbíráme houby, které bezpečně známe a postupně rozšiřujeme známé množství druhů. Už proto, že se ochuzujeme o pestrost gurmánských zážitků. Je velká škoda neznat právě moučnou vůni čirůvky májovky, protože je z ní skvělá bílá omáčka.

Jak nejlépe houby zpracovat?

Bezodkladně po návratu z lesa. Houby měkké a mokré patří ihned do tepelného zpracování. K sušení použijeme houby suché. Do mrazáku můžeme dát houby tepelně opracované i čerstvé, každý způsob má takřikajíc své. Chceme-li ušetřit místo v mrazáku nebo máme-li velkou úrodu, můžeme houby rozmačkat, nechat z nich odkapat vodu a takto redukované uložit. Musíme pamatovat na to, že každé rozmrazení mrazáku, v němž jsou houby uloženy, snižuje jejich kvalitu.

Ať čerstvé či mražené houby zpracováváme při teplotě 100 °C, aby došlo ke zničení nežádoucích mikroorganismů. V případě termolabilních hub při dostatečně dlouhé době opracování a uvedené teplotě dojde dokonce ke zničení jedovatých látek. Sušené houby při prvotním zpracování neprochází dostatečnou tepelnou úpravou, proto je před použitím vždy vkládáme do horké vody.

Jak dlouho houby můžeme uchovávat bez obav?

Sušené houby doporučujeme skladovat maximálně jeden rok. Z praxe doporučuji zvolit spíše menší nádoby, aby v případě přítomnosti molů ztráty tolik nebolely. Houby uložené v mrazáku je doporučováno skladovat několik měsíců a následně dostatečně tepelně upravit. Houby z mrazáku nerozmrazujeme, ihned přistupujeme k jejich zpracování, např. vhozením do horké vody či na rozpálenou pánev. Stejně postupujeme v případě, že si zdravé suché houby nasbírané předchozí den odložíme do lednice nejdéle na druhý den. Z lednice přímo do hrnce. Houbová jídla doporučuji neohřívat.

Jak poznat otravu houbami?

Houby jsou rizikovou potravinou. A takto je třeba přistupovat k jejich konzumaci. Pokud houby jím, uloží si tuto informaci do paměti, pro případ, že by se vyskytly nějaké obtíže, a to až do druhého dne po konzumaci. Také platí, že není vhodné kombinovat konzumaci hub, které samy o sobě jsou těžko stravitelné, s alkoholem. Tato kombinace může způsobit zažívací potíže. V případě kombinace alkoholu

s hnojníkem inkoustovým, jehož mladé kusy jsou jedlé a chutné, se do 2 hodin objeví příznaky otravy v podobě bolesti hlavy, bušení srdce či nevolnosti.

Většina otrav se projeví cca do hodiny od konzumace nebo již v jejím průběhu a mohou mít různé podoby – zarudnutí v obličeji, silné pocení, slinění, křečovitě bolesti břicha, zvracení, průjmy, zrychlený dech, poruchy močení a vidění, srdeční problémy a dušnost, pálení a mravenčení po celém těle. V případě muchomůrky tygrované, kterou lze zaměnit s šedivkou, přichází příznaky v podobě motání hlavy a rozšířených zorniček prakticky okamžitě. Naopak zrádně se s odstupem až 8-10 hodin začíná projevovat otrava muchomůrkou zelenou. V případě otravy houbami je špatně většinou postupně více lidem ne-li všem, kteří pokrm jedli. Je tedy potřeba se vzájemně informovat a začít činit opatření hned po prvních zaznamenaných potížích.

Okamžitou první pomocí při otravě je zvracení. Pokud nepřijde samo nebo se o podezření na otravu dozvíme od svých spolustolovníků je dobré ho vyvolat. Dodáním tekutin, nejlépe vody, pomůžeme škodlivé látky vyloučit močí. Lékaři doporučují užít černé uhlí, které na sebe škodlivé látky naváže. Většinou ho doma v lékárnice běžně máme, pokud ne určitě se před houbařskou sezónou vyplatí ho pořídit.

Konzumací přemrzlých, starších, zapařených a případně špatně uskladněných hub mohou vznikat tzv. sekundární otravy. Důvodem je přítomnost různých mikroorganismů včetně nebezpečí vytvoření velmi nebezpečného botulotoxinu. Pokud nejsou plodnice napadené botulinem, mají otravy většinou méně závažný průběh a projevují se obvykle žaludečními potížemi.

Jaké rady a zvyky předáváte méně zkušeným nebo dětským houbařům?

Les je tvůj přítel a podle toho se k němu chovej. Samozřejmě základní pravidla pro každého návštěvníka chovej se tiše, nedělej nepořádek a nenič přírodu. Konkrétně z hlediska houbaření pak to, že v zájmu reprodukce výtrusů a obnovy podhoubí necháváme v lese starší plodnice a necháváme tam také houby úplně malé, protože při jejich sběru bychom rozhrabáním půdy zničili podhoubí. Sbírejme houby s rozumem.

V případě pochybností, co jsme našli za houbu je možnost obrátit se na Mykologický klub Liberec nebo na e-mail zdeno.chrastava@seznam.cz. Mykologická poradna na vlakovém nádraží v Liberci již nefunguje.