

Obdobie húb

10. 8. 2018



Každoročne s jeseňou prichádza aj obdobie húb. Niektorí ich len rád zbiera, iní si na nich aj veľmi pochutia. Každopádne huby patria medzi špecifickú skupinu potravín a ich vôňu, chuť či konzistenciu nemá rád každý. Ak však patríte medzi ich milovníkov, nemusíte sa báť, že vám ochorenie obličiek zabráni v ich konzumácii. Je len potrebné vedieť, aké zvoliť druhy a spracovanie.

Období húb

Každoročne s jeseňou prichádza aj obdobie húb. Niektorí ich len rád zbiera, iní si na nich aj veľmi pochutia. Každopádne huby patria medzi špecifickú skupinu potravín a ich vôňu, chuť či konzistenciu nemá rád každý. Ak však patríte medzi ich milovníkov, nemusíte sa báť, že vám ochorenie obličiek zabráni v ich konzumácii. Je len potrebné vedieť, aké zvoliť druhy a spracovanie.

Huby majú nízku energetickú hodnotu a podiel bielkovín je cca 5 %. Obsahujú mnoho nerozpustnej vlákniny, veľa vody a majú tendenciu absorbovať škodliviny z prostredia a pôdy. Preto huby nie je vhodné zbierať blízko ciest a v znečistených lokalitách.

Ak sa huby nedostatočne tepelne upraví, môžu spôsobovať tráviace ťažkosti. Tiež je nevhodné jesť ich na noc, pretože môžu byť ťažko stráviteľné. V kuchyni však majú široké uplatnenie. Je možné z nich pripraviť hlavné jedlo (napr. rizoto) alebo ich použiť do polievky. Často v jedálnom lístku a v receptoch nahrádzajú mäso, a preto je potrebné strážiť ich množstvo v jednej porcii. Je možné ich dusiť, variť, grilovať.



Huby je dobré vždy spracovať po ich pozbieraní či kúpe čo najskôr. Nikdy by sa nemali skladovať v igelitovom vrecúšku. Na ich uskladnenie je vhodné zamrazenie alebo naloženie do nálevu a zavarenie. Pred zamrazením je potrebné huby najskôr tepelne spracovať, nechať vychladnúť a až potom dávať do mrazničky. Na sušené huby je

potrebné dať si pozor. Rovnako ako pri ovocí, tak aj v prípade húb platí, že sušený variant obsahuje rapídne viac draslíka. Vždy je vhodnejšie použiť huby čerstvé. Platí to hlavne pri šampiňónoch alebo hlive ustricovitej – tieto druhy sú pre diétu vhodné a možno ich dostať v bežnej predajnej sieti takmer celoročne. Súčasne má človek istotu, že pochádzajú z kontrolovaných fariem a neobsahujú tak škodliviny ani iné cudzorodé látky.

- **100 g sušených húb obsahuje 2000 mg draslíka**
- **100 g čerstvých šampiňónov obsahuje 486 mg draslíka**
- **100 g konzervovaných šampiňónov obsahuje 127 mg draslíka**

Na jeseň si človek môže nazbierať čerstvé huby v lesoch. **Do jedálneho lístka ľudí s ochorením obličiek patria huby výnimočne - obsahujú značný podiel bielkovín.**

Viac bielkovín nájdeme v hubách tvrdých (napr. hríb). Vhodnejšie pre diétu sú napr. muchotrávka červenkastá, bedľa, kuriatko. Potom ešte šampiňóny a hľiva ustricovitá – tá má popri nižšom podiele bielkovín aj nižší podiel draslíka, čo je pre diétu vhodnejšie.



Recepty

Rizoto z hľivy ustricovitej

Ingrediencie:

100 g hľiva úštríčňá
100 g hľiva ustricovitá
100 g ryže
30 g cibule
cesnak
tymian
soľ, čierne korenie
10 g olej

Postup:

Cibuľu pokrájame a osmažíme na oleji do zlatista. Hľivu pokrájame na rezančeky, nožičky na tenké plátky a pridáme ju k cibuli. Najprv ju krátko sprudka osmažíme,

potom pridáme cesnak, soľ, čierne korenie a vetvičky tymianu (množstvo podľa chuti), prikryjeme a za občasného premiešania na miernom ohni podusíme cca 5 minút. Podlievať nie je väčšinou nutné, hliva obsahuje tekutiny dosť.

Z podusenej hlivy vyberieme vetvičky z tymianu, pridáme varenú ryžu, dochutíme podľa chuti ešte soľou, čiernym korením a prípadne ešte cesnakom.

Pred podávaním môžeme dozdobiť vetvičkou tymianu alebo posypať čerstvo nasekanou lahôdkovou cibuľkou alebo petržlenovou vňaťou.

Energia:

2 062 kJ, 10,3 g bielkovín, 13 g tukov, 84,2 g sacharidov, P: 388,2 mg, Na: 802,2 mg, K: 470,8 mg, Ca: 52,8 mg



Cestoviny s baklažánom a šampiňónmi

Ingrediencie:

100 g ryžových cestovín

50 g šampiňónov

50 g baklažánu

50 g cukety

20 g cibule

30 g žltej papriky

15 g olivového oleja

10 g parmezánu

provensálske korenie, soľ

Postup:

Cestoviny uvaríme v osolenej vode. Na oleji speníme cibuľu a pridáme na kocky nakrájané huby, cuketu a baklažán. K zmesi pridáme papriku a ochutíme korením. Servírujeme cestoviny preliate zmesou a posypané parmezánom.

Energia:

519 kcal, 10,7 g bielkovín, 19 g tukov, 80,4 g sacharidov, P: 286,8 mg, Na: 876 mg, K: 675 mg, Ca: 200 mg



Zdroj: <http://www.oblickovadieta.sk/sk/novinky/obdobie-hub.html>