



HLÍVA ÚSTŘIČNÁ 31. 12. 2022

## Zavařování hub

**Abychom nemuseli houbovou nadílku jíst pár týdnů v kuse, můžeme si je usušit, zamrazit, anebo zavařit. Protože houby mají nízký obsah cukru, tuku a spoustu minerálních látek i stopových prvků, spousta lidí je v oblibě jako zdravé jídlo. Houby jsou také bohaté na vitamíny C a B.**

Proč zavařovat?

**Sušené houby** sice vydrží ve spíži opravdu dlouho, ale přízněji si, sušení je zdlouhavé a náročná činnost. Vše musíme nakrájet na tenounké plátky a několik dní žít v "houbovém bytě", než se všechno usuší. Můžeme z hubu udělat i dřevě nebo houbový prášek, na který se hodí výborně **ústřičná**, ale houby v prášku už našťestí nejsou tolik oblíbené. Přeci jen houby nejsou koření. Zmrazování je o něco snadnější. Houby musíme jen spařit a pak rozdělit do mrazáku. Bohužel ale **zmražené houby** už nikdy nebudou mít tak intenzivní vůni ani chuť a ani líbivou oblast. A pak tu máme zavařování. To sice také zabere nějaký ten čas, ale houby vydrží dlouho (i několik let) uchovávají si barvu, a pokud bude příští rok takový jako tento, budeme moc rádi za pár skleniček ve spíži.

### Jaké houby se na zavařování hodí

Zavařovat můžeme prakticky jakékoli houby od hříbků, přes hlívu ústřičnou až po klouzky. Záleží na tom, co máte rádi nebo co najdete. Právě **hlívu ústřičnou** si mnoho lidí oblíbilo na zpracování kvůli její silné vůni, nasládlé chuti, dobré struktuře a široké využitelnosti. Někdy může v jídle nahradit maso. Hlíva ústřičná pomáhá našemu organismu v mnoha směrech, například zvyšuje cholesterol, zvyšuje obranyschopnost organismu, tvorbě hemeroidů, akné nebo bradavic. Také pomáhá proti stresu, detoxikuje tělo, zklidňuje a doporučuje se při chemoterapii, protože zmírňuje vedlejší účinky. **Hlíva ústřičná** je opravdu houba na všechno. Můžete si ji pěstovat sami doma v kontejneru, takže budete vždy vědět, kde ji najít. Můžete ji i sušit, ale zavařování přece jen udělá lepší chuť.



## Různé způsoby zavařování

Kromě klasického sladkokyselého láku, který zná asi každý, tu máme i jiné méně známé varianty. Houby můžeme nakládat ve vlastní šťávě, v solném roztoku, kvasit, v octu nebo je možné blanširovat.

### Nakládání ve vlastní šťávě

Hlívu ústříčnou nebo jiné houby očistíme, propláchneme vodou na rozpálené pánvi a trochu osmažit se špetkou soli. Pak podlijeme a necháme dusit. Když houby vychladnou, napěchujeme je do sklenic a zalijeme šťávou z pánve. Šťáva by měla dosahovat 2 cm pod okraj tak, aby byly houby zcela ponořené.

### Nakládání v solném roztoku

Nakrájené a očištěné **houby** musíme nejprve nechat zavadnout. Mezitím si připravíme solný roztok - na půl litru vody 500 g soli. Zavadlé houby napěchujeme do sklenic a zalijeme připraveným roztokem. Opět musí být houby ponořeny a nálev by měl dosahovat cca 1 cm. Až budete takto naložené houby zpracovávat, nejdříve je vždy propláchněte a jídlo z nich udělané solte až nakonec. Lák je sám o sobě hodně slaný, takže riziko přesolení je nemalé.

### Blanširované houby

**Houby** očistíme, nakrájíme a propláchneme. Vaříme je v osolené vodě (na 1 litr vody 1 lžička soli) 5 až 8 minut. Při vaření musíme odstraňovat pěnu, která tvoří na hladině. Po uvaření houby opět propláchneme vodou, a buď rovnou použijeme do jídla, nebo zamrazíme, případně dáme do sklenic do chladna a temna. Není to sice přímo klasické zavařování, ale i takto upravené houby jsou moc dobré.

### Zavařování v octovém láku

Tento způsob je u nás nejnámější. Pokrájené očištěné houby dáme vařit v osolené vodě cca 3 minuty. Mezitím si přichystáme nálev: na 1 kg hub potřebujeme 250 ml vody, 60 ml octa, 1 lžičku cukru, 1 lžičku soli, bobkový list, pepř, nové koření, hořčičné semínko. Uvařené houby dáme do sklenic, zalijeme nálevem a sterilujeme cca 20 minut - podle velikosti sklenic, při teplotě 90 stupňů. Zavařování v octu je naše česká klasika.



### Hub Zkvašení

U nás tento způsob není úplně známý, ale například v Rusku je velmi oblíbený. Můžete ho tedy pro zajímavost také vyzkoušet. Nejčastěji se používá hlíva ústříčná nebo ryzec. Celý princip spočívá v konzervování mléčnou směsí. Houby očistíme, ale nekrájíme, necháváme vcelku. Povaříme v osolené vodě (2% solný roztok) cca 8 až 10 minut. Pak vyndáme, prudce zchladíme vodou a ponecháme okapat. Takto zchlazené a okapané houby dáme do nádob, do kterých se dává zelí (např. kameninové). Naskládané houby zalijeme nálevem (na 1 litr vody: 50 g soli, 20 g cukru, lžičce odstředěného mléka). Můžete přidat i koření jako bobkový list, nové koření, česnek apod. Houby zatížíme, aby zůstaly pod hladinou nálevu, a nechat kvas 3 až 5 týdnů. Po pár týdnech se takto upravené houby dávají jako příloha k jídlům.

**Tip:** Je to sice trošku z nouze ctnost, ale zavařovat můžete i **kupované houby**. Neušetříte peníze, ale na druhou stranu ušetříte čas hledáním po lesích. Nikdy ale nemíchejte do jednoho **zavařování** houby koupené a vámi nalezené.

Ať už se rozhodnete pro jakoukoli variantu zavařování, určitě se vám vyplatí. Houby vám vydrží déle a můžete si vyzkoušet hned několik variant, takže pokaždé, když dosáhnete dospíš, novou chuť. Pokud se rozhodnete použít hlívu ústříčnou, vyzkoušejte kvašení. Je to opravdu delikatesa.