

I v mrazech houby rostou! Zimní houby jsou skvělou pochoutkou



Milujete houbaření, ale máte strach, že s prvním sněhem už nebudete moci svůj koníček provozovat? Nemusíte se vůbec obávat, protože zima rozhodně pro houbaře neznamená konec sezóny, jelikož i v zimě rostou [jedlé houby](#). Tyto houby najdeme většinou na pařezech a živých kmenech stromů. Mezi zimní houby patří například velmi oblíbená hlíva ústříčná, pak také penízovka sametonohá, pařezník pozdní nebo jidášovo ucho.

Pozor na zimní houby poškozené mrazem

Zimní houby jsou samozřejmě **odolné vůči mrazu**, ale **mohou lehce přimrznout**. Takže pokud jako ostatní druhy hub přimrznou víckrát, doporučuje se je už nesbírat. **Tyto zimní houby jsou už nejedlé.**

Zmrznutí totiž způsobuje vnik ledových krystalů do buněk, mohou je tak roztrhat a „zabít“. Na rozkladu houby se pak přijíví **bakterie a plísňe**, které bychom jíst neměli.

A jak poznat houbu poškozenou mrazem? **Houba je vodnatá a rozpadá se.** Můžete si také všimnou, že se mění její chuť a vůně. Nemusíte se však obávat, toxické látky v rozmrzlé houbě nejsou tak jedovaté, aby byly **smrtelné**. Můžete ale mít žaludeční problémy, průjemy a zvracení nebo dokonce [otravu jídlem](#).

A jaké jsou tedy oblíbené zimní houby?

Hlíva ústříčná

Hlívu ústříčnou naleznete na pařezech a na **odumřelých kmenech listnatých stromů** (hlavně na topolech, ořešácích a bucích). Název pochází **od tvaru ústřice**, ke které jsou připodobněny plodnice hlívy. Často jsou klobouky spodních plodnic poprášeny vyklíčenými výtrusy, takže na sobě **mají bílý povlak**. Je to ale přirozený a neškodný jev, který se **může objevit i při skladování hlívy**.

Hlíva ústříčná se **využívá hlavně v kulinářství** a to proto, že má houbovou vůni a nasládlou chuť. Je to skvělá surovina pro polévky a omáčky, dobře chutná i konzervovaná v různých nálevech a kombinacích se zeleninou. [Připravte si třeba hlíkový guláš](#).

Hlívu můžete například naložit do octa nebo **usušit či rozemlít na prášek a používat jako lék**. Hlíva má totiž také prokazatelně léčivé účinky a **podporuje imunitu**. Můžete si ji také vypěstovat doma na balkoně nebo na zahradě. Stačí k tomu špalek ze dřeva listnáče nebo pařez na zahradě a podhoubí, které je běžně k dostání.

Penízovka sametonohá

Penízovka sametonohá **roste v trsech na kmenech** tlejících, ale i živých listnatých stromů, už méně pak na jehličnatých stromech. Najít ji můžete **od října do dubna**. Penízovka je velmi odolná houba, která vydrží teploty až **do mínus 10 pod nulou**. Často ji můžeme najít pod sněhem, proto můžete zaslechnout, že se ji říká „**vánoční houba**“. Penízovka roste v bohatých trsech, má okrové kloboučky, bílé lupeny a na hoře světlé, u paty tmavé sametové třeně – odtud pochází název sametonohá.

Její chuť a vůně jsou příjemné a typicky houbové. Penízovka patří mezi velmi chutné zimní houby a vynikne hlavně v polévkách. Zpracovávají se mladé plodnice s tenkým třením a malým kloboukem.

Najít ji můžeme **chlazenou v obchodech s asijskými potravinami**, a to pod názvem **enoki**. Skvěle chutná v asijských nudlových a zeleninových pokrmech nebo v kombinaci s kuřecím masem. Penízovka je dobrá, pokud se smaží nebo restuje a není třeba ji upravovat déle než 5 minut. Nejste si jistí, jak penízovka vypadá? [Podívejte se do ATLASU HUB](#).



Jidášovo ucho (boltcovitka)

Jidášovo ucho patří mezi zimní houby, hojně a prakticky po celý rok roste na **mrtvém dřevě bezu a akátu**. Nalézt ho však můžeme i na jiných typech listnáčů. **Sbírat se mohou jak čerstvé, tak uschlé plodnice**. Plodnice porostlé řasami by se však už sbírat neměli. Plodnice houby bývají chorošovitého, miskovitého či lasturovitého tvaru, vypouklé směrem vzhůru a bočně přirostlé ke dřevu. Zbarvení houby je **červenohnědé až kaštanově hnědé**, spodní strana bývá světlejší. Plodnice rostou většinou zpravidla ve skupinách vedle sebe a nad sebou.

Jidášovo ucho se také někdy přezdívá **čínská houba**, používá se totiž hlavně do asijských jídel, ale výborné je i do salátů, polévek a houbových směsí. Ucho je také vhodné na usušení. Před přípravou se plodnice dávají lehce oživit ponořením do vroucí vody na několik minut. [Houba má také léčivé účinky.](#)



Pařezník pozdní

Pařezník patří mezi zimní houby a lze ho najít na odumřelých kmenech olší, buků, vrb a javorů na vlhčích místech. Vzácně i na smrku a borovici. Je to poměrně vzácná lupenatá houba, která **začíná růst až pozdě na podzim.**

Pařezník má zvláštní chuť a hodí se například do guláše. V Japonsku je pařezník pozdní znám pod jménem **mukitake** a používá se k léčbě civilizačních nemocí. Pařezník je totiž **dobrým lékem proti v terapii steatózy** (ztučnění nebo ztukovatění) jater, kterou způsobují civilizační choroby jako alkoholismus, obezita nebo cukrovka.



Máte nějaké oblíbené zimní houby? A chodíte na houby i v zimě?