

O houbaření a sběru hub

1. Kdo utvářel historii houbaření a mykologie u nás? 15
2. V mnoha jiných zemích se údajně houby téměř nesbírají, nebo je tam houbaření dokonce zakázáno? 18
3. Prý není houbař jako houbař? 21
4. Jak je to s mobilními aplikacemi pro určování hub a s jejich spolehlivostí? 23
5. Mohu se při určování hub spolehnout na nejrůznější fotografické atlasy? Stává se, že houba, kterou najdu, je té z atlasu v mnohém podobná, ale má třeba trochu jinou barvu... 25
6. Houbařím už léta, ale stále jen „na jistotu“. Vím, že existuje i řada dalších chutných hub. Jak se je nejlépe naučím rozeznat? Žádného mykologa ve svém okolí nemám. 27
7. Jakých nejčastějších chyb se veřejnost dopouští při sběru hub? 30
8. Je vždy moudré řídit se radami od starších houbařů? 33
9. Kdy a kam se dá s úspěchem vypravit na jedlé houby? 37
10. Co představuje pojem dřevní houby, jsou mezi nimi i jedlé druhy a kde se o nich mohu dozvědět víc? 40
11. Jak čistit houby, a které z nich se špatně čistí a proč? 43
12. U kterých jedlých hub a proč se doporučují k jídlu pouze kloboučky? 45

Růst hub

13. Kolik existuje na světě druhů hub? 48
14. Co to znamená „podeštné houby“, a které to jsou? 49
15. Všiml jsem si správně, že některé houby rostou spíše jednotlivě, zatímco jiné pospolu a ve skupinách či v trsech? 53
16. Existuje zdroj s informací, kde u nás aktuálně rostou houby? 55
17. Co to jsou „čarodějné“ kruhy hub a jak vznikají? 57
18. Které houby rostou pod zemí a jsou mezi nimi i jedlé druhy? 59
19. Jak se houby šíří do nového prostředí? 61
20. Je pravda, že na místech, kde roste houba mechovka, vyrůstají tou dobou i hříby „praváky“? Jak tato houba vypadá a je také jedlá? 63

21. Na podzim rostou na loukách a pastvinách nádherně zbarvené houbičky. O jaké houby se jedná, a dají se některé z nich jíst? 64

Jak určovat houby?

22. Podle kterých znaků je třeba určovat houby? 66
23. Jak se určují houby podle barvy a vzhledu? Co je příčinou jejich zbarvení? 70
24. Dají se houby určovat podle čichu? A co je příčinou rozmanitých zápachů a vůní hub? 74
25. S opatrností se pokouším určovat houby podle jejich chuti. Mají-li mírnou chuť, jsou jedlé? 77
26. Kam se mám obrátit o určení hub, pokud si sám nevím rady a v okolí neznám nikoho zdatnějšího? 79

Které houby jíst, a které ne

27. Které muchomůrky se dají sbírat k jídlu? 81
28. Našel jsem šedočerné a jakoby umouněné hříby. Dají se použít v kuchyni? 85
29. Údajně existuje jedlá houba sluka? Která to je a dá se zaměnit s nějakým jedovatým dvojníkem? 87
30. Mohu v kuchyni vyzkoušet některé jedlé druhy pavučinců, ovšem tak abych je nezaměnil s jedovatými druhy? 88
31. Které z václavek mohu bezpečně sbírat k jídlu? Je jich údajně vícero druhů, tak abych se neotrávil. 90
32. Co jsou houby hnojníky? Dají se jíst a jak je použít? 93
33. Dle starších atlasů hub se doporučovaly k jídlu i některé druhy kuřátek. Platí to i v současnosti? 95
34. Nacházím v lese i podél lesních cest skupinky menších kulovitých bělavých hub posetých krupičkami. Z těch starých se práší. O jaké houby se jedná a nejsou nebezpečné? 97
35. Dají se jíst i tužší houby? Pokud ano, které druhy to jsou a jak se upravují? 100

Jedovatost hub

36. Jaké nebezpečné látky jedovaté houby obsahují a jaké typy otrav způsobují? 102
37. Které jsou u nás nejzákeřnější druhy hub? 106

38.	V i-Receptáři se objevil článek, ve kterém se říká, že některé druhy holubinek jsou prudce jedovaté. Dá se tomu věřit?	109
-----	--	-----

Poodhalení tajů mykologie

39.	Co je zapotřebí znát a mít k odbornému houbaření? Jak se stát zkušeným houbařem mykologem?	111
40.	Jaký mikroskop bych si měl k pozorování hub pořídit a jak mikroskopovat?	112
41.	Které reagenty budu potřebovat k makroskopickému určování hub?	115
42.	A která činidla a „barvičky“ budu potřebovat k mikroskopickému určování hub?	117
43.	Jak si mám zhotovit preparát k mikroskopii hub?	120
44.	Jak se při určování hub zjišťuje barva výtrusného prachu?	121
45.	Co je zapotřebí k fotografování hub a jak při něm postupovat?	123
46.	Jak si mohu v domácích podmínkách správně připravit exsikát houby a založit mykologický herbář?	125
47.	Názvosloví hub se mi jeví dosti složité. Kde zjistím současné platné vědecké a české názvy druhů hub?	127
48.	Proč dochází ke změnám v systematice hub?	130
49.	Pokud chci blíže poznat například jen určitou skupinu hub, kde o ní získám potřebné informace?	131
50.	Jak se postupuje při popsání nově nalezeného druhu houby?	135
51.	Rádi bychom u nás uspořádali úplně první výstavu hub, co taková akce obnáší?	136

Houby v kuchyni

52.	Je pravda, že houby velké bývají mdlé a chuťově nevýrazné, a že lépe chutnají houby drobnější?	139
53.	Která tepelná úprava hub je nejchutnější a která je nejzdravější?	139
54.	Dají se houby konzumovat i syrové? Chtěla bych je uplatnit v raw food jídelníčku, ale nevím, zda je to možné a zdravé.	140
55.	Chtěli bychom začít zavařovat houby ve sladkokyselém nálevu. Jak nejlépe na to a jak dlouhou mají zavařené houby trvanlivost?	142

56.	Doporučuje se houby raději zavařovat, nebo sušit? Jak nejlépe sušit houby? Na slunci nebo v troubě?	144
57.	Čím to je, že když houby pro sušení nakrájím na tenké plátky, některé se po usušení drobí, zatímco jiné drží svůj tvar? Co způsobuje „zesklovatění“ hub během sušení v elektrické sušičce?	144
58.	Někdy začnou houby při sušení plesnivět, je to nebezpečná plíseň? Musím proto hned všechny sušené houby vyhodit?	145
59.	Mám ráda obalované bedly i žampiony, nejsou houby, již tak zmiňované jako hůře stravitelné, navíc usmažené v rozpáleném oleji, nadměrnou zátěží pro můj organismus?	146
60.	Již několikrát jsem zaslechla pojem houbový prach. Co přesně to je, jak se vyrábí a používá? Zvládnou si ho připravit svépomocí?	147
61.	V čem se nejčastěji chybí při uchovávání či konzervaci hub?	148
62.	Je podle vás smaženice z čerstvých hub zdravotně v pořádku, anebo jak se u hub někdy traduje, obsahuje škodliviny, které houby nasávají přímo ze země?	149
63.	Prý bychom neměli sbírat malinké hříbky. Nejen co do jejich obtížné rozpoznatelnosti, ale také kvůli škodám na lesním ekosystému.	150
64.	Výživový poradce v článku pro server lidovky.cz uvádí, že houba je v podstatě jen voda a vláknina, jejíž obsah energie je téměř zanedbatelný. V houbách sice najdeme účinné mikroživiny a stopové množství léčivých látek, z hlediska výživy ale podle něho nehrají roli. Je s ním možné souhlasit?	151
65.	Kolik hub bychom měli jíst, a jak často, aby příznivě účinkovaly ve prospěch našeho zdraví?	151
66.	Které druhy hub se dají připravit na způsob „ovaru“?	152

Pěstování jedlých hub

67.	Rád bych si vyzkoušel pěstování hub. Jak na to?	154
68.	Které zajímavé druhy hub se podomácku snadno pěstují?	156
69.	Mohu si vypěstovat třeba i lesní houby na zahradě?	157
70.	Co je pravdy na tom, že i mravenci si pěstují houby?	158

Léčivost hub

71.	Co je to mykoterapie?	160
-----	-----------------------	-----

72.	Zdá se mi, že v souvislosti s léčivými druhy hub se hovoří jenom o houbách z Asie. Byly používány a rostou léčivé houby i v Evropě?	161
73.	V čem spočívá léčivost hub? Je to podobné jako u léčby bylinkami ve fytoterapii? Ptám se také proto, že se u prodejců produktů z hub nesmí uvádět jejich léčivé účinky.	164
74.	Proč řada lidí v léčivost hub nevěří?	166
75.	Kdo se u nás nejvíce zasloužil o poznání a používání léčivých hub?	167
76.	Jaké jsou zdravotní účinky hub?	168
77.	Kdy a kam se na léčivé houby vypravit?	172
78.	Která volně rostoucí česká houba je nejléčivější?	174
79.	Které druhy jedlých léčivých hub rostou u nás hojněji, abychom si je mohli nasbírat ve větším množství?	176
80.	Existují houby s léčivými účinky na nemoci močového systému?	177
81.	Mají některé léčivé houby antivirální a antibakteriální vlastnosti?	179
82.	Vykazují léčivé houby také antioxidační a protizánětlivé účinky?	181
83.	Slyšel jsem, že vynikající houbou k podpoře léčby rakoviny je outkovka pestrá. Je to pravda?	183
84.	Údajně vůbec nejlepší léčivou houbou je hlíva ústřičná, která je u nás i běžně v prodeji. Jaké léčivé účinky má?	185
85.	Proslýchá se, že velmi chutný a zároveň i léčivý je sírovec žlutooranžový. Jakými léčivými účinky se vyznačuje?	187
86.	Pojmy jako výtažky, extrakty, tinktury, maceráty, výluhy, odvary či nálevy z hub nebývají v literatuře vykládány vždy jednotně. Jak to doopravdy je?	189
87.	Rád bych si alespoň některé účinné přípravky z léčivých hub vyrobil v domácích podmínkách. Jak mám při tom postupovat?	191
88.	Je možné kombinovat léčivé houby s léčivými bylinami?	193

Zajímavosti ze světa hub

89.	Které největší druhy hub rostou u nás a jinde na světě?	197
90.	Je pravda, že některé houby mohou v noci svítit?	199
91.	Co je příčinou toho, že některé druhy hub roní „slzy“?	202

92.	Lze vypožorovat, zda již vyrostlé houby reagují na změnu počasí?	202
93.	Je pravda, že houby rostou i pod vodou?	205
94.	Některým houbám se prý lidově říká psí kulky, jiným bezpráce a dalším třeba popelka. Jak taková jména vznikají a kde se mohu více dozvědět o krajevých názvech našich hub?	206
95.	Co to jsou houby „zombie“?	210

Houby v magii a jako opiáty

96.	Které druhy hub jsou známé tím, že se používají v magii a při rituálech?	212
97.	V sezóně lysohlávek občas vídám jejich sběrače. Mají tyto houby pro své konzumenty jen kýžené halucinogenní účinky, nebo jsou i léčivé?	214
98.	Dají se pojídat i muchomůrky červené? Údajně prý dodají tělu povzbudivou energii.	217

Houby v literatuře a umění

99.	Jsou houby vděčným tématem i jinak, než jen v odborné mykologické literatuře?	220
100.	Existují knihy o houbách také pro děti – naše nejmenší houbaře?	222
101.	Zaslechl jsem, že prý houby také zpívají? Nejedná se jen o houbařskou latinu?	224

Slovo na závěr	227
-----------------------	-----

Seznam literatury	228
--------------------------	-----

O autorech	230
-------------------	-----

Poděkování	232
-------------------	-----

Rejstřík	233
-----------------	-----