

POSLECH S POROZUMĚNÍM C

Nyní si společně vyslechneme příběh. Ty budeš dobře poslouchat, aby sis ho zapamatoval(a), a pak se tě na něco zeptám. Tak teď dobře poslouchej.

Jak na houby

Češi jsou, na rozdíl od některých národů, velkými houbovými fanoušky. Rádi tráví svůj volný čas na čerstvém vzduchu v lese. Sbírají hlavně dostatečně známé houby – hříby, babky, klouzky, masáky, bedly nebo lišky. Pozor, některé houby jsou si podobné jako vejce vejci, hrozí tak záměna s jedovatým dvojníkem. Jedovatá houba je nebezpečná, obsahuje některé toxiny, které mohou vážně poškodit zdraví. Všechny houby, které sbíráme, bychom proto měli dobře znát. A co jedlé houby? V čem jsou pro člověka dobré? Kromě vody a vlákniny obsahují některé důležité vitamíny a minerály. Mohou však být hůře stravitelné pro malé děti a starší lidi, ti by je neměli jíst ve velkém množství.

Houbám svědčí teplé a vlhké počasí. Když jdeme do lesa na houby, neměli bychom nikdy chodit sami. Sbíráme jen kvalitní, tedy ne nahnilé či plesnivé houby. Houby ukládáme do košíků či papírových pytlíků. Kdybychom je dali do igelitové tašky, mohly by se zapařit a po požití způsobit nevolnost. Také nesmíme sbírat houby, které jsou zmrzlé, po nich by nám hrozila otrava.

Po návratu domů je nutné houby ihned očistit a nakrájet a můžeme začít vařit. Je možné si je i usušit nebo zavařit pro pozdější použití. Vaření je jednoduché – stačí je osmažit, povařit, přimíchat k zelenině a dusit anebo z nich udělat polévku. Mezi nejoblíbenější jídla patří smaženice, řízky z hub, omáčky, houbové rizoto nebo houbový kuba.