

„Přeshraniční ekologická výchova v oblasti ochrany přírody a trvale udržitelného rozvoje v Českosaském Švýcarsku, Hornolužickém pohoří a Lužických horách“

Výsledky kvízu:

Muchomůrka červená je

c) mírně jedovatá houba

Kromě nepříliš významného obsahu muskarinu obsahuje muscinol, který způsobuje poruchy vědomí a vyvolává halucinace. Muchomůrka červená byla v historii používána k navození stavů opojení nebo halucinací. Bylo však prokázáno, že užívání muchomůrky červené narušuje zdraví a ve vzácných případech vede i ke smrti.



Muchomůrku růžovku odlišíme od jedovaté muchomůrky panterové:

b) růžovka má narůžovělou nohu i klobouček a rýhovaný prstýnek, muchomůrka panterová má prstýnek hladký a rýhovaný okraj kloboučku, není růžová



růžovka



panterová

Kolik vody obsahují houby?

c) okolo devadesátí procent

Obsah vody: podle druhu i stáří houby činí 71 - 92 %. V průměru houby obsahují 90% vody a 10 % sušiny. Složení hub se mění ale i v průběhu skladování a to v neprospěch jejich výživné hodnoty.



Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung: Investition in Ihre Zukunft / Evropská unie. Evropský fond pro regionální rozvoj: Investice do vaší budoucnosti



Ziel 3 | Cíl 3

Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
2007-2013. www.ziel3-cil3.eu



„Přeshraniční ekologická výchova v oblasti ochrany přírody a trvale udržitelného rozvoje v Českosaském Švýcarsku, Hornolužickém pohoří a Lužických horách“

Nejjedovatější houbou u nás, se kterou se můžete setkat je:

c) muchomůrka zelená

Muchomůrka zelená, resp. **muchomůrka hlízatá** (*Amanita phalloides* E.M.Fries, 1833) je považována za nejjedovatější a nejnebezpečnější houbu Evropy a Severní Ameriky – způsobuje zde nejvíce smrtelných otrav. Je nejen prudce jedovatá, ale navíc se první příznaky otravy objevují až v okamžiku, kdy je jed vstřebán v organismu a jsou již těžce zasaženy důležité orgány (zejména játra). Amatérští houbaři si ji často pletou se žampiony a dalšími druhy jedlých hub.



Která z těchto hub se pěstuje ze sadby?

b) hlíva ústříčná

Na pěstování hlívy ústříčné máte 2 možnosti – buď ji budete pěstovat na slámě v igelitových pytlích a nebo na dřevěných kůlcích.



Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung: Investition in Ihre Zukunft / Evropská unie. Evropský fond pro regionální rozvoj: Investice do vaší budoucnosti



Ziel 3 | Cíl 3

Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
2007-2013. www.ziel3-cil3.eu



„Přeshraniční ekologická výchova v oblasti ochrany přírody a trvale udržitelného rozvoje v Českosaském Švýcarsku, Hornolužickém pohoří a Lužických horách“

Co je ucho Jidášovo?

b) chrupavčitá houba rostoucí u nás na černém bezu

Černá houba neboli Jidášovo ucho je čínsky nazývána „mu-er“, což doslova znamená „dřevnatá ouška“. Za tento výstižný název vděčí svému příznačnému tvaru. Podle pověsti byla poprvé objevena na stromě, na kterém se oběsil biblický Jidáš.

Nejedná se však o čistě cizokrajnou houbu, jeden z druhů roste překvapivě i u nás. Je jím boltcovitka bezová, která se od svého asijského protějšku chuťově prakticky neliší. Stejně jako shiitake se řadí mezi dřevní houby. Znamená to, že roste na starých i odumřelých kmenech a větvích některých listnáčů, například buku, vrby a javoru. Nejčastěji si však vybírá černý bez, jako by chtěla načerpat jeho léčivou sílu.



Jak se vyhnout zažívacím problémům z konzumace václavek?

b) dokonale tepelně zpracovávat jídla z nich

Všechny druhy václavek jsou po dobré tepelné úpravě jedlé a jsou tradičně v našich zemích sbírány a konzumovány bez rozlišování jednotlivých druhů. Oblíbené jsou zejména na nakládání do octa, na což se hodí hlavně mladé plodnice, výborný je také například guláš z václavek.



Jak jsou houby kalorické?

b) jsou dietní a nízkokalorické

Sušinu hub tvoří bílkoviny, tuky, uhlovodany, vitaminy a minerální látky. Pěstované houby obsahují zpravidla jen 0,6 - 3,1 % tuků v sušině. Jsou tvořeny 70% nenasycených kyselin.

Na tuky nejsou houby příliš bohaté (4% v sušině). Důležité je, že 72% tuků je složeno z nenasycených mastných kyselin, které jsou neškodné pro naše zdraví.

Z výše uvedeného vyplývá, že houby jsou velmi chudé na energii a jsou vítanou složkou redukčních diet. Houbami se nasatíme, ale neztloustneme po nich.



Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung: Investition in Ihre Zukunft / Evropská unie. Evropský fond pro regionální rozvoj: Investice do vaší budoucnosti



Ziel 3 | Cíl 3

Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
2007-2013. www.ziel3-cil3.eu

