

The background of the entire page is a repeating pattern of various mushrooms, including boletes, chanterelles, and other forest fungi, rendered in a light gray line-art style.

Rasta Vrečko, Slavko Šerod

JESTI GOBE NI NAROBE

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

635.8:64(035)

VREČKO, Rasta

Jesti gobe ni narobe / Rasta Vrečko, Slavko Šerod.
- Maribor : Gobarsko društvo Lisička, 2024

ISBN 978-961-94908-3-9

COBISS.SI-ID 183776259

JESTI GOBE NI NAROBE

Sofinancerji: Mestna občina Maribor, Urad za vzgojo in izobraževanje, zdravstveno, socialno varstvo in raziskovalno dejavnost, Sektor za zdravstvo in socialno varstvo

Avtor: Rasta Vrečko, Slavko Šerod

Oblikovanje: Slavko Šerod, Grafiti studio Maribor

Naklada: 100 izvodov

Tisk: Grafiti studio Maribor

Maribor, 2024

Slika na naslovnici: okusna jed iz užitnih smrčkov (*Morchella esculenta*).

Foto: Rasta Vrečko

Vsebina

Uvod	5
Pogled zakonodajalca na gobarjenje in gobe	7
Opredelitev gliv	12
Značilnosti določenih rodov gliv	16
Vloga gliv v prehrani	32
Hranilna vrednost gob	33
Vpliv gob na zdravje	37
Recepti z gobami	39
Literatura in viri informacij	89
Kazalo receptov	91

Uvod

V sodelovanju z Mestno občino Maribor, Uradom za vzgojo in izobraževanje, zdravstveno, socialno varstvo in raziskovalno dejavnost, Sektorjem za zdravstvo in socialno varstvo, je bil Gobarskemu društvu Lisička Maribor na javnem razpisu odobren projekt "Jesti gobe ni narobe". Cilj projekta je bil spoznavati pestrost različnih vrst gliv, predvsem zdravilnih in ozaveščati ciljne skupine ter izdelati brošuro z recepti iz zdravilnih vrst gliv. Namen brošure je seznanjanje javnosti o zdravilnih vrstah gliv, predvsem prebivalce Maribora, pa tudi širše, in spodbujanje zavzemanja za naravo na širšem mariborskem območju, prav tako tudi krepitev ekološke zavesti, ki temelji na spoštovanju narave.

Za antične Rimljane so gobe predstavljale "hrano bogov", Egipčani so jih imenovali "darilo boga Ozirisa", medtem ko so na Kitajskem predstavljale "eliksir življenja". Uporaba gob, tako v prehranjevalne kot v medicinske namene, ima bogato zgodovino. V teku zgodovine so ljudstva počasi razvila praktično znanje o tem, katere vrste so strupene in katere užitne. Veliko kultur, še posebej na območju Orienta, je ugotovilo, da imajo nekatere prav posebne zdravilne učinke.

Slovenija je znana po bogatih gozdovih. Ti pokrivajo skoraj 60 % naše lepe zelene dežele in zaradi tega spadamo v najbolj gozdnate države v Evropi. To pa ne pomeni le, da imamo zajetno lesno bogastvo ter odlične možnosti za rekreacijo v naravi, ampak je Slovenija tudi pravi raj za ljubiteljske gobarje. Biti v naravnem okolju, v objemu lepih gozdov je privilegij, ki ga v mnogih državah ni več.

Gobe so del gliv, ki tvorijo s prostim očesom vidne trosnjake-gobe, ki jih lahko nabereimo. Trosnjaki so lahko nadzemni ali podzemni, po navadi mesnate strukture. Užitne gobe se pri nas uporabljajo v prehranske in tudi zdravilne namene. So bogat vir ogljikovih hidratov, proteinov in esencialnih aminokislin. Vsebujejo tudi vitamine (B1, B2, B3, B5, B9, B12, C, D2, E, ...), minerale (Ca, Mg, K, Fe, Zn, Cu, Mn, Se, ...) in antioksidanta ergotionein in glutation. Poleg visoke hranilne vrednosti so gobe bogat vir biološko aktivnih učinkovin, kot so lektini, polisaharidi, fenoli in polifenoli, terpenoidi, ergosteroli in hlapne organske spojine.

Gobe za človeka predstavljajo vir hrane in že od pradavnine vir biološko aktivnih presnovkov, zaradi česar imajo v mnogih kulturah posebno mesto. Lahko nam okrepijo imunski sistem, znižujejo raven holesterola, pozitivno vplivajo na zatiranje jetrnih bolezni, bolezni srčno-žilnega sistema, imajo antialergijske učinke in so odlični antioksidanti. Gobe so torej primerne za zdrav obrok. A ne glede na to, kako zdrave so gobe, z njimi ne gre pretiravati, niti z nabiranjem, niti z uživanjem.

Kulinarično zanimivih je več vrst gob. Razvrščajo se v gastronomske razrede, ki so jih številni kuharji izbrali subjektivno. Kljub temu pa so lahko nek splošen kazalnik. V najvišjem razredu tako najdemo gobane (črni, rumeni, poletni, jesenski, borovi), smrčke (užitni, visoki), golobice (modrikaste, zelenkaste, užitne), gomoljike (bele, perigordske), dežnike (orjaški, sramežljivi, poljski), majniško lepoglavko, veliko tintnico, bukovega ostrigarja, ...

V naslednji razred so razvrščeni kukmaki, ovčji mesnatovec, rdečkasta mušnica, mraznice, navadna lisička, pozna lijevka, rjavkasta livka, šitake, črna in žolta trobenta, zimska panjevka, veliki slinar, pesniška polževka, užitna sirovka, dedki, kolesnice, pšenična koprenka, borov glivec, strniščnice, zimska in golobičja kolobarnica, poletna gomoljika, kostanjasti polstenovec, ...

Niže pa so uvrščeni žametasti novogoban, svinjski lupljivec, bakrenasti polžar, janeževa livka, olivnobela polževka, mala štorovka, vijoličasta bledivka, turki, maslena ljupljivka, zimska gomoljika, ...

Uredniški odbor

Pogled zakonodajalca na gobarjenje in gobe

Gobarjenje v okvirih zakonodajalca spada med rekreacijo v gozdu, kar je opredeljeno v različnih zakonih, ki nas poučijo o tem, kaj vse je dovoljeno. Namen brošure je zgolj splošni pregled zakonodaje, da se na hitro seznanimo s pogledi zakonodajalca. Zavedati se moramo, da smo zaradi neupoštevanja pravil lahko kaznovani.

V Ustavi republike Slovenije se na gobarjenje nanašajo naslednji členi:

- 5. člen: "Država...skrbi za ohranjanje naravnega bogastva in kulturne dediščine ter ustvarja možnosti za skladen civilizacijski in kulturni razvoj Slovenije".
- 67. člen (lastnina): "Zakon določa način pridobivanja in uživanja lastnine tako, da je zagotovljena njena gospodarska, socialna in ekološka funkcija..." (gobarjenje spada med socialno funkcijo).
- 70. člen (javno dobro in naravna bogastva): "Na javnem dobrem se lahko pridobi posebna pravica uporabe pod pogoji, ki jih določa zakon. Zakon določa pogoje, pod katerimi se smejo izkoriščati naravna bogastva ...".
- 72. člen (zdravo življenjsko okolje): "Vsakdo ima v skladu z zakonom pravico do zdravega življenjskega okolja. Država skrbi za zdravo življenjsko okolje. V ta namen zakon določa pogoje in načine za opravljanje gospodarskih in drugih dejavnosti ...".

V Zakonu o gozdovih je gobarjenje opredeljeno natančneje:

- 3. člen, 5. odstavek: "Funkcije gozdov so ... socialne: ... rekreacijska, turistična, poučna, raziskovalna, ..."
- 3. člen, 9. odstavek: "Raba gozdov je skupni izraz za izkoriščanje funkcij gozdov, ki je po tem zakonu dovoljeno tudi nelastnikom gozdov (nabiranje gob, plodov gozdnega drevja in drugih rastlin, ki rastejo v gozdovih, nabiranje zelnatih rastlin in njihovih delov, čebelarjenje, gibanje po gozdovih, rekreacija v gozdu ipd.)..."
- 5. člen, 1. odstavek: "Lastninska pravica na gozdovih se opravlja tako, da je zagotovljena njihova ekološka, socialna in proizvodna funkcija. Lastnik gozda zato mora: gospodariti z gozdovi v skladu s predpisi, z načrti za gospodarjenje in upravnimi akti, izdanimi po tem Zakonu; dopustiti v svojem gozdu prost dostop, razen za primere pridobitne turistične oziroma pridobitne rekreativne dejavnosti; dopustiti v svojem gozdu čebelarjenje ter lov in rekreativno nabiranje plodov, zelnatih rastlin, gob in prostoživečih živali v skladu s predpisi."
- 25. člen, 1. odstavek: Ograditev posameznih delov gozda (pod kakšnimi pogoji): "V gozdovih, v katerih bi se z nabiranjem živali, plodov, gob ali rastlin ogrožala katera koli rastlinska ali živalska vrsta oziroma funkcija gozdov, se lahko nabiranje omeji ali prepove. Omejitev vrste, količine, načina, kraja in časa nabiranja

ali prepoved nabiranja predpiše minister, pristojen za gozdarstvo.

- 25. člen, 2. odstavek: "V gozdovih, kjer lastnik drevje goji tudi zaradi plodov, se lahko drugim nabiranje takih plodov prepove. Prepoved na predlog lastnika gozda odredi pristojni organ lokalne skupnosti."

Če teh označb iz zgornejga člena ne upoštevamo, smo lahko kaznovani z globo od 400,00 do 800,00 EUR (79. člen, prvi odstavek).

Če prekoračimo dovoljeno dnevno količino nabranih gob po osebi (2 kg), pa smo na osnovi 3. alineje 81. člena lahko kaznovani z globo od 200,00 do 400,00 EUR.

V Zakonu o ohranjanju narave je v zvezi z gobarjenjem navedeno:

- V 7. členu zakon pravi, da fizične in pravne osebe morajo ravnati tako, da prispevajo k ohranjanju biotske raznovrstnosti in varujejo naravne vrednote.
- V 11. členu nas zakon pouči, da se glive obravnavajo kot rastlinska vrsta.
- Zakon nas v 28. b členu pouči, kako lahko z vozili vozimo in parkiramo v naravnem okolju (v pasu 5 m izven vozišča, če je ustavljanje ali parkiranje v skladu s predpisi, ki urejajo cestni promet, in če temu ne nasprotuje lastnik zemljišča).

Če pravil ne upoštevamo, smo fizične osebe lahko kaznovane z globo 40,00 do 100,00 EUR.

V Pravilniku o varstvu gozdov je v zvezi z gobarjenjem navedeno:

- V 43. členu piše, da posamezni obiskovalec gozda lahko v smislu rekreativnega nabiranja za lastne potrebe nabere dnevno največ 2 kg gob, razen gob, ki jih je prepovedano nabirati na podlagi predpisa, ki ureja varstvo samoniklih gliv, plodov, mahov in kostanja ter 1 kg zelnatih rastlin, razen rastlin, ki jih je prepovedano nabirati na podlagi predpisa, ki ureja varstvo zavarovanih rastlinskih vrst. Šteje se, da obiskovalec gozda pri rekreativnem nabiranju plodov, zelnatih rastlin ali gob ogroža funkcije gozda, če pri tem ravna tako, da se:
 - nabirajo drevesni plodovi, semena, cvetje ali vejevje tako, da se površina krošnje drevesa zmanjša za več kot 30 % in če je morebitno obvejevanje drevesa opravljeno na način, da rez ni gladek;
 - pri izkoriščanju grmovnic v grmu pusti manj kot 30 % živih poganjkov razen v primerih, ko je z gojitvenim načrtom določeno drugače;
 - nabirajo zelnote rastline tako, da se odstrani več kot 30 % rastlin oziroma več kot vsaka tretja rastlina;
 - nabirajo mahovi tako, da se odstranijo z več kot 20 % površine, ki jo mahovi poraščajo.

V Uredbi o zavarovanih prosto živečih vrstah gliv je navedenih 41 vrst gliv, ki jih je v Sloveniji prepovedano nabirati:

1. *Amanita caesarea* (Scop.) Pers. (1801) Link (knežja mušnica, karželj)
2. *Amanita strobiliformis* (Paul.) Bertillon (velikoluska mušnica)
3. *Amanita verna* Lam. (1783) (pomladanska mušnica)
4. *Aureoboletus gentilis* (Quél.) Pouzar (1957) (lepljivi zlatopor)
5. *Boletus dupainii* Boud. (1902) (dupainov goban)
6. *Boletus fragrans* Vittad. (1835) (dišeči goban)
7. *Boletus regius* Krombh. (1832) (kraljevi goban)
8. *Boletus satanas* Lenz (1831) (vražji goban)
9. *Boletus torosus* Fr. (težki goban)
10. *Bondarzewia montana* (Quél.) Singer (1940) (gorska bondarčevka)
11. *Buchwaldoboletus hemichrysus* (Berk. & M.A. Curtis) Pilát (1969) (rumeni privihanec)
12. *Buchwaldoboletus lignicola* (Kallenb.) Pilát (1969) (jelov privihanec)
13. *Calvatia gigantea* (Batsch) Lloyd (1904) (orjaška plešivka)
14. *Camarops tubulina* ((Alb. & Schwein.) Shear (1938) (počrnela bolinka)
15. *Catathelasma imperiale* (Fr.) Singer (1940) (kolobarna dvoventnica)
16. *Clathrus ruber* P. Micheli ex Pers. (1801) (navadna mrežnica)
17. *Cortinarius praestans* Cordier (1870) (nagubana koprenka)
18. *Dentipellis fragilis* (Pers.) Donk (1962) (drobljivi kožozob)
19. *Elaphocordyceps ophioglossoides* (Ehrh.) G.H. Sung, J.M. Sung & Spatafora (kačonova glavatka)
20. *Ganoderma lucidum* (Curtis) P. Karst. (1881) (svetlikava pološčenka)
21. *Gomphus clavatus* (Pers.) Gray (1821) (čokata žilolistka)
22. *Grifola frondosa* (Dicks.) Gray (1821) (velika zraščenska)
23. *Hericium alpestre* Pers. (1825) (jelkov bradovec)
24. *Hericium coralloides* (Scop.) Pers. (1794) (koralasti bradovec)
25. *Hericium erinaceus* (Bull.) Pers. (1797) (resasti bradovec)
26. *Hymenochaete cruenta* (Pers.) Donk (1959) (rdeča usnjevka)
27. *Laricifomes officinalis* (Vill.) Kotl. & Pouzar (1957) (lekarniška macesnovka)
28. *Leccinellum crocipodium* (Letell.) Bresinsky & Manfr. Binder (2003) (žlahtni ded)
29. *Leptoporus mollis* (Pers.) Quél. (1886) (mehka skutovka)
30. *Leucopaxillus macrorhizus* (Sacc.) Sacconi & Lazzari (1980) (glavata velepodvihanka)
31. *Leucopaxillus tricolor* (Peck) Kühner (1926) (tribarvna velepodvihanka)

32. *Mitrula paludosa* Fr. (1816) (močvirska kapica)
33. *Phylloporus rhodoxanthus* (Schwein.) Bres. (1900) (rdeči prekatnik)
34. *Pluteus hispidulus* (Fr.) Gillet (1876) (čopasta ščitovka)
35. *Polyporus umbellatus* (Pers.) Fr. (1821) (hrastov luknjičar)
36. *Porphyrellus porphyrosporus* (Fr. & Hök) E.-J. Gilbert (1931) (navadni porfirnik)
37. *Russula zvarae* Velen. (1922) (zvarova golobica)
38. *Tricholoma caligatum* (Viv.) Ricken (1914) (krokodilja kolobarnica)
39. *Verpa bohemica* (Krombh.) J. Schröt. (1893) (češki smrčkovec)
40. *Verpa digitaliformis* Pers. (1822) (poveznjeni smrčkovec)
41. *Vibrissea truncorum* (Alb. & Schwein.) Fr. (1822) (oranžna potočka)

Če take glive nabiramo, smo fizične osebe lahko kaznovane z globo 400,00 EUR.

Mikološka zveza Slovenije, ki je krovna organizacija gobarskih društev v Sloveniji, je za gobarjenje izdala praktična priporočila v obliki **Kodeksa nabiralcev in proučevalcev samoniklih gliv**. Splošne določbe:

- Nabiraj glive po zakonskih predpisih (drži se predpisov).
- Škoda, ki jo povzročiš na rastlinstvu, podrasti, zemlji in drugih gozdnih oblikah, naj bo minimalna.
- Izogibaj se premikanju odpadlega lesa v gozdu, razen če je to nujno potrebno za pravilno določitev glive.
- Poskušaj določiti čim več gliv na licu mesta, da jih ni potrebno odnašati (odtujevati) iz gozda.
- Stari gozdovi so običajno bogati z raznimi vrstami gliv in morda vsebujejo tudi kakšne redke primerke. Zato nameni tem predelom posebno pozornost.
- V lastniških gozdovih lastnika gozda obvesti o namenu tvojega obiska.

Nabiranje gob za prehrano:

- Zavedaj se, da so nekatere gobe zelo strupene, strupene ali neužitne in lahko povzročijo hude zastrupitve. Zato nabiraj le tiste gobe, ki jih zelo dobro poznaš in jih lahko uporabiš za hrano.
- Ne nabiraj gob, ki jih ne nameravaš uporabiti za uživanje.
- Spoštuj in varuj ostale vrste gliv, vključno s strupenimi vrstami.
- Ne nabiraj redkih in zavarovanih vrst gliv.
- Nabiraj le najbolj pogoste in množične vrste gob in le tolikšno količino kot jo lahko porabiš ti sam.
- Upoštevaj zakonske predpise, ki določajo, da lahko v enem dnevu nabereš le dva (2) kilograma gob in eno (1) gobo poljubne teže.
- Ne nabiraj premladih primerkov gob (gumbkov – nerazvite trosovnice). Daj gobam čas, da se razvijejo, dozoriijo in otrosijo in dale ti bodo še večje in še več primerkov za uživanje (hrano).
- Na nekaterih področjih je nabiranje gob za hrano (uživanje) prepovedano. Zato se vedno vnaprej prepričaj, ali ni področje, kjer boš nabiral, zavarovano.

Nabiranje gob za proučevanje:

- Pogosto je potrebno nabiranje gliv v znanstvene namene. Prepoznavanje in proučevanje je pomembno za naše nadaljnje spoznavanje gliv in za njihovo prihodnjo zaščito (zaščito v prihodnosti).
- Nabiraj minimalno količino primerkov gliv za proučevanje, le toliko, kot je potrebno za popis in zanesljivo določitev (determinacijo).
- Glive so priljubljene in razveseljujejo ljudi s svojo lepoto in zanimivostjo. Vendar, ne nabirajte primerkov le zaradi njihovega zunanega videza.
- Zabeleži točno lokacijo, naravno okolje (habitat) in datum najdbe redkih in redkejših vrst gliv.
- Če imaš dovoljenje za znanstveno nabiranje gliv (npr. nabiranje v zaščitениh območjih), ne izkoriščaj le-tega v osebne ali celo komercialne namene.
- Sodeluj in posreduj podatke v podatkovno bazo MZS, obdrži le en primerek (eksikat) za svojo mikotečno zbirko (mikoteka, fungarij, herbarij).

Opredelitev gliv

Organizem, osebek, živo bitje, individuuum – so izrazi za najmanjšo enoto v naravi, ki je sposobna samostojnega življenja. Organizem je npr. mikroskopsko majhna, brezjedrna celica prokariota, ali enocelično telo planktonske alge, pa tudi večcelično telo več ton težkega telesa sinjega kita ali sekvoje. Za vse organizme je značilno, da v njih prepoznamo procese, s katerimi opisujemo življenje. Ti procesi so rast in razvoj, presnova snovi iz ene oblike v drugo, produkcija novih celic v telesu, razmnoževanje, odzivi na dražljaje itd. Ker je za vse procese potrebna energija, vsi organizmi za preživetje potrebujejo stalni dotok energije, katere viri pa so različni. V osnovi organizmi energijo dobijo bodisi neposredno iz svetlobe, bodisi z razgradnjo anorganske ali organske snovi. Pri tem so avtotrofi organizmi, ki organsko snov naredijo iz anorganske; fotoavtotrofi energijo za proizvodnjo organske snovi dobijo od sonca in to so zelene rastline, proces pa se imenuje fotosinteza. Kemoavtotrofi energijo dobijo z razgradnjo anorganskih snovi, sam proces proizvodnje organske snovi s pomočjo energije iz anorganske snovi pa se imenuje kemosinteza in med take organizme spadajo bakterije. Heterotrofi pa so organizmi, ki energijo dobijo iz že narejene organske snovi. Sem spadajo živali, glive, bakterije in nekatere zajedavske rastline.

Organizmi so razdeljena v več skupin, ki jim pravimo kraljestva (*Regnum*). Glive (*Fungi*, *Mycota*) so visoko specializirana živa bitja, ki niso rastline, živali, bakterije ali protisti. Uvrščamo jih v skupino večceličnih organizmov, ki imajo v celicah jedro – evkarionti. Glive nimajo plastidov (organel v rastlinskih celicah, udeleženih v sintezi, in pri skladiščenju pomembnih spojin) in ne vsebujejo listnega zelenila (klorofila). Zato niso sposobne, tako kot rastline, iz sončne svetlobe sintetizirati organske snovi iz anorganskih, ampak si morajo hrano črpati iz okolja. Hranijo se z razkranjanjem in vsrkavanjem (absorbiranjem) hrane skozi celično steno. Organizme, ki energijo pridobivajo iz energijsko bogatih organskih molekul, ki jih zaužijejo, imenujemo heterotrofni organizmi. Glive ne oblikujejo tkiv, telo ni razčlenjeno v steblo, liste in korenine, torej je steljka (*talus*). Glive običajno oblikujejo eno vrsto spolnih trosišč (teleomorf) in eno ali več oblik nespolnih trosišč (anamorf). Pojav, da ima določen organizem (ena vrsta!) več razmnoževalnih oblik, imenujemo pleomorfizem. Glivo, kot biološko enoto, imenujemo holomorf (teleomorf + en ali več anamorfov). Vsaka oblika trosišč ima lahko veljavno znanstveno ime in zato jo lahko uvrščamo v različne višje taksonomske enote.

Glede na zgradbo steljke in načine razmnoževanja delimo glive na nižje in višje glive, pri čemer je zgradba višjih gliv popolnejša od zgradbe nižjih. Številne višje glive (goba, s podgobjem vred) tvorijo posebne strukture, na katerih nastajajo spore oz.

troši, to so trošišča oz. trošnjaki (gobe). Vemo, da so glive heterotrofni organizmi, kar pomeni, da niso sposobne požirati hrane zaradi toge celične stene, temveč jo prebavljajo zunaj telesa, pri tem pa izločajo močne razkrojne encime. Razlikujemo:

- glive gniloživke (saprofitske glive), ki vsrkavajo hranilne snovi iz mrtvega organskega materiala (padla drevesa, živalska trupla, odpadel rastlinski material ipd.),
- glive zajedavke (parazitske glive), ki vsrkavajo hranila iz celic živih organizmov (drevo),
- glive, ki živijo v sožitju (simbiontske glive), ki vsrkavajo hranila iz svojega gostitelja, hkrati pa mu same koristijo (rastlinam, drevesom, npr. pomagajo pri prevzemanju vode in mineralnih snovi iz tal).

Micelij oz. podgobje je mreža razvejanih filamentov hif, ki rastejo v zemljo. Micelij absorbira hranila iz okolja z izločanjem encimov v vir hrane za razgradnjo polimerov v monomere, ki se absorbirajo v micelij. Micelij, pomemben del razgradnje rastlinskega materiala, prispeva k organskim materialom v tleh in sprošča ogljikov dioksid v ozračje. Micelij mikoriznih gliv pa poveča učinkovitost absorpcije vode in hranil v gostiteljskih rastlinah ter pomaga pri zagotavljanju odpornosti proti patogenom.

Miceliji se združijo in tvorijo mrežo mrež ali kolonije, ki se lahko razlikujejo od mikroskopske velikosti do masivnih, tridimenzionalnih organizmov, ki rastejo v vse smeri. Miceliji so lahko premajhni, da bi jih bilo mogoče videti, lahko pa so zelo obsežni. Ena čajna žlička gozdnih tal lahko vsebuje približno 5 kilometrov hif mikoriznih gliv. Tako je mogoče razumeti, kako ta micelijska mreža ustvari ogromno površino za absorpcijo hranil in vode.

Pri glivah se pojavljajo različni organizacijski nivoji. Enocelične glive so npr. kvasovke (*Saccharomyces*), ki jih najdemo v sokovih, na površini sadežev, cvetov in listov rastlin, pojavljajo pa se tudi v zemlji, na živalskem gnoju in v mleku. Prehranjujejo se kot gniloživke, večinoma s sladkorjem. So fakultativni anaerobi in pri alkoholnem vrenju proizvajajo etanol, ogljikov dioksid in energijo. Razmnožujejo se nespolno, z brstenjem, pri čemer novonastala celica (brst) hitro zraste in vnovič brsti ter pri tem tvorijo kvasovke, razvejane nekajcelične brstilne micelije.

Večina gliv ima večcelično telo iz dolgih razvejanih hif, ki tvorijo micelij, tega pa lahko v obliki sivega prepleta opazujemo npr. pri pajčevinasti plesni (*Rhizopus*), ki se zelo pogosto razvije na hrani (vlažnem kruhu). Razrasle micelije tvori tudi čopičasta plesen (*Penicillium*), ki se nespolno razmnožuje. V tej plesni je Fleming leta 1928 odkril prvi in najbolj znani antibiotik penicilin, ki zavira sintezo peptidoglikana v celičnih stenah pri bakterijah. Barva trosov daje plesnim črno, modro, zeleno ali drugačno barvo.

Posebna skupina so rje (*Uredinales*) in sneti (*Ustilaginales*), ki so rastlinski zajedavci in ne tvorijo trosnjakov. Rje se razvijejo na vegetativnih organih rastlin in so vidne kot rjavi ali črni madeži ali kot črte na površini rastlin. Žitna rja zajeda različne vrste žit (ječmen, oves, rž) in trav ter je škodljivec, ki ga uničujejo s fungicidi (strupi). Sneti se razvijejo v razmnoževalnih organih rastlin in jih opazimo kot črn prah na organu rastline, na katerem snet zajeda, npr. na koruznem storžu zraste koruzna snet (*Ustilago maydis*), ki v Srednji Ameriki in Mehiki velja za specialiteto, imenovano cuitlacoche.

Zelo znane glive, ki se razvijejo nad podgobjem, so mušnice, gobani, golobice, prašnice, lesne gobe, smrčki idr. Gomoljike ali tartufi pa rastejo pod tlemi oz. razvijejo gomoljasto oblikovane trosnjake v gozdnih tleh ter veljajo za najbolj okusne in najdražje evropske gobe, iščejo pa jih z dresiranimi psi in prašiči.

Glive so pomembne za ekosisteme in človeka, ker:

- so glive skupaj s heterotrofnimi bakterijami pglavitni razkrojevalci v naravi (pri razgradnji odmrlih organskih snovi se v zrak sprošča ogljikov dioksid, dušikove spojine in druge snovi pa se vračajo v tla; z encimi razkrojijo skoraj vse snovi in so včasih zelo uničujoče, napadejo hrano, blago, les, papir, usnje, vosek, steklo, barvo idr., nekatere pa proizvajajo strupe),
- so glive tudi škodljivci in povzročitelji bolezni (povzročajo bolezni rastlin, ljudi in živali, uničujejo drevesa in povzročajo gospodarsko škodo, pri ljudeh povzročajo glivična obolenja (mikoze) na koži, laseh, dlakah, nohtih, vnetja sluznic v ustih (sor) in na spolovilih (kandida), pri živalih na perju, kopitih in krempljih, tudi alergijske reakcije povzročajo zaradi vdihavanja trosov),
- se glive uporabljajo pri proizvodnji zdravil in uporabnih kemikalij (iz njih delajo antibiotike - penicilin, spojina ciklosporin zavira imunski odziv organizma, zaradi katerega organizem zavrne presajeni organ, rženi rožički nastajajo zaradi glive škrlatnordeče glavnice (*Claviceps purpurea*) in so v njih močni alkaloidi (uporabljajo jih za znižanje krvnega tlaka, lajšanje migrenskih glavobolov, preprečevanje krvavitev iz maternice), glive pa so tudi naravni insekticidi),
- so glive vir hrane za številne živali in človeka (gobe pobiramo za prehrano, nekatere je možno komercialno gojiti (šampinjoni oz. kukmaki, šitake, reiši...),
- se glive uporabljajo v živilski industriji (za gospodarstvo so pomembne kvasovke, saj jih uporabljajo pri proizvodnji vina, mošta in piva, pivska kvasovka pa je uporabna za vzhajanje testa v pekarnah; kvasovke v odsotnosti kisika spreminjajo sladkor v etanol in ogljikov dioksid; uporabne so tudi pri fermentaciji sojinih semen za sojine omake),

- so v ekosistemih pomembne tudi simbiotske glive (glive povezujejo z drugimi organizmi, npr. rastlinami, pri čemer se v mikorizi izmenjujejo snovi med hifami gliv in koreninami dreves oz. rastlin, glive pa pri tem korenine varujejo pred zajedavci ter povečujejo odpornost dreves proti težkim kovinam in drugim strupenim snovem; sožitje obstaja tudi med glivami in mravljami, saj jih mravlje gojijo v mravljiščih, da se kasneje hranijo z njimi),
- gliva in alga v simbiotski povezavi tvorita lišaje (glive oskrbujejo alge in cianobakterije z vodo in mineralnimi snovmi ter jim dajejo zaščito; večji del lišaja navadno gradijo hife glive, ki dajejo lišaju tudi obliko in zgradbo; obstajajo trije osnovni tipi lišajev: skorjasti, listasti in grmičasti; lišaji prenesejo ekstremne pogoje in lahko živijo na golih kamnih in skalah, tleh, v suši, na skorjah odmrlih dreves ipd.; sodelujejo pri preperevanju kamnite podlage in nastajanju tal, bogatijo tla z dušikom in so kazalci kakovosti zraka; so pomemben vir hrane za živali, uporabljajo pa jih tudi v zdravilne namene, saj so med njimi tudi antibiotiki).

Značilnosti določenih rodov gliv

MUŠNICE in LUPINARJI (*Amanita*)

Rod mušnic delimo na dva podrodova: mušnice, ki imajo na betu zastiralce in lupinarje, ki zastiralca nikoli nimajo. Vse mušnice imajo močno razvito zunanjo ovojnico (*Velum universale*) in zastiralce ali obroček (*Velum parziale*), ki pa se pri lupinarjih nikoli ne razvije, po čemer jih zlahka ločimo od ostalih mušnic. Na začetku rasti so vse mlade mušnice in lupinarji oviti v močno zunanjo ovojnico, ki pri nekaterih vrstah ostane v dnišču beta kot jajčna lupina, pri drugih pa z rastjo trosnjaka lupina različno razpoka. Na klobuku deli lupine ostanejo kot krpice ali zaplate na površini klobuka. Med mušnicami, ki imajo lupino in zastiralce, so nekatere najbolj nevarne vrste, ki jih mora najprej spoznati vsak ljubiteljski gobar. Med njimi je tudi užitna, vendar zavarovana knežja mušnica (*Amanita caesarea*), ki se od strupenih v glavnem razlikuje po barvah. Lupinarji so vsi pogojno užitni, spoznamo jih po lupini v dnišču beta in po močno nažlebkkanem obrobju klobuka. Večina mušnic je pogojno užitnih, kar pomeni, da so surove strupene. Smrtno strupene vrste s kuhanjem ne izgubijo strupenosti, smrt lahko povzroči že ena sama, pomotoma nabrana goba. Mušnice imajo dolg bet, ki je zlahka ločljiv od klobuka, in bel trosni prah.

DEŽNIKI (*Macrolepiota*), ZELENOLISTKE (*Chlorophyllum*)

Značilnost dežnikov je, da imajo dolg votel bet, ki je proti dnišču močno odebeljen, lističe pa pri mladih gobah pokriva zastiralce ali obroček. Zelo trden kožast obroček pri starih dežnikih ne odpade, temveč postane premakljiv po betu. Mušnice te lastnosti nimajo, pri starih gobah zastiralce samo odpade in jih lahko zamenjamo z drugimi gobami. Dežniki imajo širok, bolj ali manj luskat klobuk, ki je na temenu temnejši in ga zlahka ločimo od beta. Dežnikom so podobne zelenolistke (*Chlorophyllum*), pri katerih so določene vrste škodljive, pri rdečečih vrstah denimo vrtna zelenolistka (*Chlorophyllum brunneum*), ki je tudi kuhana škodljiva. Smrtno nevarne pa bi bile zamenjave z nekaterimi vrstami dežničkov (*Lepiota*), ki so manjši in nimajo obstojnih obročkov. Dežnikom so nekoliko podobni tudi kukmakovci (*Leucoagaricus*), ki so užitni, zamenjali bi jih lahko s strupenimi mušnicami (*Amanita*), vendar nimajo lupine v dnišču beta. Dežniki imajo bel trosni prah.

NOŽNIČARKE (*Volvariella*), NOŽNIČARJI (*Volvopetus*)

Nožničarke so po obliki nekoliko podobne lupinarjem (*Amanita*), le da nimajo nažlebkkanega obrobja na klobuku, uspevajo pa na lesu, slami in na drugih organskih odpadkih. Značilna je velika lupina v dnišču beta, pri starih gobah pa rožnati lističi, po čemer jih zlahka ločimo od mušnic (*Amanita*). Na Daljnem vzhodu

so nožničarke ena od gojitvenih vrst gob. Pri nas jih pogosto najdemo v rastlinjakih, na prostem pa v bolj toplih krajih. Ni znanih strupenih vrst, ne veljajo pa za najbolj okusne vrste gob. Nožničarke ima rožnat ali rožnatorjavkast trosni prah.

ŠČITOVKE (*Pluteus*)

Ščitovke so podobne nožničarkam (*Volvariella*), nimajo pa lupine v dnišču beta. Uspevajo na trhljem lesu ali na žaganju, kjer lahko postanejo orjaške. Med ščitovkami ni znanih strupenih vrst, lahko pa jih zamenjamo s podobnimi strupenimi vrstami rdečelistk (*Entoloma*), ker imajo tudi te rožnate trose. Ščitovke lahko v prehrani uporabimo za mešanje z drugimi vrstami gob. Ščitovke imajo rožnat, rožnatorjavkast ali oranžnorjav trosni prah.

KUKMAKI (*Agaricus*)

Kukmaki igrajo pomembno vlogo v prehrani človeštva, saj jih umetno gojijo po vsem svetu. V naravi uspeva veliko različnih vrst. Mladi imajo vsi obroček (zastiralce), ki pri starih gobah rad odpade. Razdelimo jih lahko na dve skupini, na takšne, pri katerih se zastiralce odtrga ali zatrga navzgor po betu, če ga želimo odstraniti, pri drugih pa se zatrga navzdol po betu. Torej je obroček viseč ali pa štrleč navzgor. Lahko pa jih razdelimo tudi na skupino, pri kateri meso bolj ali manj rumeni, in na skupino, pri kateri postaja meso na ranjenih mestih rdečkasto. Med rdečečimi kukmaki ni strupenih vrst, med rumenečimi pa se izogibamo takih, ki močno rumenijo v dnišču beta. Tudi kukmaki s temnorjavim temenom so lahko strupeni. Vse vrste kukmakov imajo bolj ali manj temnorjave trose, tako da lističi z dozorevanjem trosov postanejo sprva rožnati, kasneje pa vse bolj temno rjavi, skoraj črni. Zaradi tega jih zlahka ločujemo od mušnic z belimi trosi.

TINTNICE (*Coprinus*), TINTOVKE (*Coprinopsis*), TINTOVCI (*Coprinellus*)

Omenjeni rodovi, ki so nekoč spadali v en rod tintnic, so tako kot kukmaki (*Agaricus*) saprofitne vrste gob, zato jih lahko najdemo povsod, kjer razpadajo razni organski odpadki. Gobe iz teh rodov se močno razlikujejo od drugih lističark po načinu razmnoževanja, sestavi mesa, pa tudi po obliki. Večina vrst zelo hitro dozori in premine, pri čemer se lističi začnejo od roba proti temenu topiti. Pri tem od roba kaplja črn sok, nasičen s številnimi črnimi trosi. To je zanimiv način trosenja, kjer trosov ne raznaša veter. Nekatere vrste tintnic so užitne, dokler so lističi še beli. Prava tintovka (*Coprinopsis atramentaria*) pa je škodljiva, če jo uživamo skupaj z alkoholom. Za uživanje je najprimernejša velika tintnica (*Coprinus comatus*).

ČRNIVKE (*Psathyrella*), KANDOLOVKE (*Candolleomyces*)

Gobe iz tega rodu najdemo na podobnih rastiščih kot tintnice (*Coprinus*), tintovke (*Coprinopsis*) ali tintovce (*Coprinellus*), največkrat pa rastejo v velikih šopih na trhljem lesu, zato bi jih tudi lahko zamenjali z različnimi štorovkami. V tem obširnem

rodu gob ni znanih strupenih vrst, vendar zaradi slabe raziskanosti ne pridejo v poštev za redno uživanje. Črnilke ločimo od drugih štorovk po skoraj črnih trosih. Pogosto imajo dolge, votle bele bete brez veluma, ki ga včasih najdemo na robu klobučka. Obrobje je rado higrofano ali vodenasto in je napito z vodo temnejše kot teme klobučka. Zaradi tega je prosojna črnilka (*Psathyrella piluliformis*) podobna mali štorovki (*Kuehneromyces mutabilis*), ki pa ima na betu obroček, pod njim pa luskice.

STRNIŠČNICE (*Stropharia*)

Strniščnice imajo zaradi temnih trosov nekaj podobnosti s kukmaki (*Agaricus*), še posebej kukmakova strniščnica (*Stropharia rugosoannulata*), ki je podobna tudi po obliki in uspeva na enakih rastiščih. Večina nabiralcev strniščnic na njivah je prepričana, da nabira kukmake, vendar nas bežen pogled na vijoličasto črne lističe, pri starih gobah prepriča, da gre za strniščnice. Zelo uspešno jih lahko gojimo na slami, vendar vse vrste strniščnic niso užitne. Pretirana količina použitih strniščnic je lahko škodljiva, kar pa velja skoraj za vse gobe. Nekatere strniščnice vsebujejo psihoaktivne strupe, podobno kot gobe iz rodu govnarjev (*Panaeolus*) in gologlavk (*Psilocybe*). Strniščnice imajo škrlatno rjav trosni prah.

ŽVEPLENJAČE (*Hypholoma*)

Žveplenjače rade uspevajo na štorih; užitna in okusna je le sivolistna žveplenjača (*Hypholoma capnoides*), ki ni grenka in uspeva na lesu iglavcev. Zamenjava z obrobjeno kučmico (*Galerina marginata*), ki uspeva na enakem substratu, je smrtno nevarna. Nekateri gobarji poberejo tudi opečno žveplenjačo (*Hypholoma lateritium*), za vlaganje v kis. Pri tem jo prekuhajo in vodo odlijejo. Tako pripravljene manj strupene gobe niso škodljive, vendar navadna žveplenjača (*Hypholoma fasciculare*) tudi prekuhana ostane strupena. Podobni žveplenjačam so tudi številni luskinarji (*Pholiota*), ki jih pa zaradi grenkega okusa ne prištevamo med užitne gobe. Tudi žveplenjače imajo precej temne trose, vijoličasto črnikaste ali rjavkaste barve.

ŠTOROVKE (*Kuehneromyces*)

Štorovke so odlične užitne gobe, vendar najlažje zamenljive s strupenimi kučmicami (*Galerina*). Z vodenastimi klobučki so tudi podobne črnilkam (*Psathyrella*), vendar je temen, luskat bet z obročkom dovolj zgovoren, kadar gre za malo štorovko (*Kuehneromyces mutabilis*). Malo štorovko lahko uspešno umetno gojimo in je zelo cenjena. Nevarna pa je zamenjava male štorovke (*Kuehneromyces mutabilis*), še bolj pa pomladanske štorovke (*Kuehneromyces vernalis*) s smrtno nevarno obrobjeno kučmico (*Galerina marginata*), saj sta na zunaj skoraj popolnoma enaki. Na betu nima luskic, pa tudi obroček rad odpade, kar je tipično za kučmice. Pomladanske štorovke zato raje ne nabirati za uživanje. Nekoliko podobne so mraznice (*Armillaria*), ki so bolj ali manj luskate na temenu klobuka, uspevajo jeseni in so pogojno užitne.

Pozimi pa najdemo podobno gobo na štorih, to je užitna zimska panjevka (*Flammulina velutipes*), s temnim betom. Štorovke imajo rjav trosni prah.

NJIVNICE (*Agrocybe*), TOPOLOVKE (*Cyclocybe*)

Njivnice, ki uspevajo šopasto na topolih oz. topolovke, so najokusnejše, druge vrste pa uspevajo povsod, kjer so v zemlji organski ostanki rastlin. Vse vrste niso okusne, pa tudi ne uporabne. Ne smemo pobirati nekaterih drobnih gob tega rodu, ki so podobne gologlavkam (*Psilocybe*). Rano njivnico (*Agrocybe praecox*) spoznamo po obročku tik pod lističi, pri trdi njivnici (*Agrocybe dura*) pa suh klobuček rad razpoka. Pogosto jih najdemo na njivah, vrtovih in v travi. Imajo tobačno rjave trose, zato bi jih lahko zamenjali s smrtno nevarnimi razcepljenkami (*Inocybe*), vendar razcepljenke nikoli nimajo obročka, ki je pri mladih njivnicah izrazito kožast, vendar rad odpade. Nekatere njivnice imajo tako kot strniščnice (*Stropharia*) od zgoraj nažlebljen obroček.

MEDLENKE (*Hebeloma*)

Medlenke so pogoste gobe številnih vrst in so večinoma neužitne, ali pa strupene. Spoznamo jih po bledih, okrasto rjavih barvah na klobučkih, lističih in betih. Tudi trosi so rjavkasti, največkrat pa jih spoznamo po vonju. Veliko medlenk diši sladkobno ali pa po redkvici. V rodu so tudi strupene vrste. Na videz so te gobe precej mikavne, saj so nekatere vrste dokaj mesnate, vendar je užitna le ena vrsta, ki se pa močno razlikuje od ostalih medlenk. Spoznamo jo po dolgem korenastem dnišču in po obročku na betu, korenaste medlenke (*Hebeloma radicosum*) pa ne moremo zgrešiti tudi zaradi dišavnega vonja. Pri medlenkah lističi nikoli ne potekajo po betu navzdol, temveč so zaokroženi navzgor. Medlenkam je podobna okusna pšenična koprenka ali ciganček (*Cortinarius caperatus*), ki ima bel svilast bet, lističe pa pri mladih gobah pokriva debel kožast obroček.

KOPRENKE (*Cortinarius*), KOPRENARJI (*Calonarius*),

TREBUŠARKE (*Thaxterogaster*)

Koprenke predstavljajo najobširnejši pa tudi najmanj poznan rod gob, ki so ga mikologi razdelili na več podrodov. Sluzavke (*Myxaciium*) imajo močno sluzav klobuk in bet. Suhobetke (*Phlegmacium*) spoznamo po nekoliko sluzavih klobukih in suhih, velikokrat v dnišču gomoljasto zaokroženih betih. Svilovke (*Sericeocybe*) so suhe, svetleče ali pa rahlo polstene koprenke. Zarčevke (*Leprococybe*) odbijajo pod UV žarki različne barve, sem spadajo tudi najbolj strupene vrste koprenk. Zadnji podrod, vodenovke (*Telamonia*), pa se rade napijejo vode, tako da skozi vodenasto obrobje klobučkov presevajo lističi in dajejo videz nažlebljanosti, kadar je meso klobučka tanko. Skupna značilnost vseh mladih koprenk je koprena, pajčevinini podobne nitke, ki povezujejo rob klobuka z betom. Z rastjo trosnjaka se niti napnejo in končno pretrgajo, ostanki koprene pa so pogosto vidni v obliki obroča na betu, večkrat pa stare

koprenke nimajo več nobenih sledov koprene. Veliko koprenk z belim mesom, prijetnega vonja in okusa je užitnih. Nekatere vrste, predvsem z rumenkasto obarvanim mesom, so smrtno nevarne. Uživati smemo samo dobro poznane vrste iz podrodov suhobetek in sluzavk. Vse koprenke imajo bolj ali manj rjave trose.

RDEČELISTKE (*Entoloma*), RDEČELISTARKE (*Entocybe*)

Rdečeliske mora vsaj okvirno poznati vsak ljubiteljski gobar zaradi možnih znamenjav in zastrupitev. Med njimi je nekaj užitnih vrst, vendar jih ni varno pobirati. Dokaj varno lahko pobereмо rdečelistke, ki uspevajo spomladi pod sadnim drevjem in so bolj mesnate ter drugačnih oblik kot nekatere strupene vrste. Vse gobe tega obsežnega rodu imajo rožnate trose, vendar mlade gobe še ne kažejo rdečkastih lističev, zato so zamenjave z drugimi gobami precej pogoste. Poleti in v jeseni ne nabiramo nobenih rdečelistk, v tem času so si užitne in strupene vrste preveč podobne. Slabo poučeni ljubiteljski gobarji pogosto poberejo strupene vrste rdečelistk namesto zajčkov (*Lyophyllum*). Zastrupitev je precej močna, saj se po nekaj mučnih dnevih telo popolnoma izčrpa. Rdečelistke imajo rožnat trosni prah.

ŠIROKOLISTKE (*Oudemansiella*), ŠIROKOLISTARICE (*Hymenopellis*), PORCELANKE (*Mucidula*)

Širokolistke in širokolistarje spoznamo po zelo širokih in razmaknjenih lističih, ki so bolj ali manj beli in pripeti na bet. Imajo sluzavo, suho ali pa žametasto površino klobuka ter so večinoma užitne. Rade uspevajo v bližini trhlega lesa ali pa na njem. Užitne so nekatere sluzave vrste, uporabni pa so le klobučki, saj so beti preveč žilavi in trdi. Vse širokolistke imajo bele trose, po prožnem mesu in obliki pa spominjajo na korenovke (*Collybia*).

KORENOVKE (*Collybia*), KORENOVCI (*Gymnopus*), KORENARKE (*Rhodocollybia*)

Navedene rodove, ki so sprva spadali med korenovke, razločujemo od širokolistk (*Oudemansiella*) in širokolistarjev (*Xerula*) po tanjših in gostejših lističih. Značilno je prožno in močno žilavo meso, zato niso primerne za samostojne gobje jedi. Med užitnimi vrstami so tudi rahlo strupene korenovke, ki jih ločujemo po grenkem ali pekočem okusu. Nekatere vrste uspevajo šopasto na starih panjih, hrastov korenovec (*Gymnopus fusipes*) pa najraje izpod še živih hrastov. V večjih količinah je škodljiva in povzroča prebavne motnje. Tudi žaltave korenarke (*Rhodocollybia butyracea*) se ne smemo do sitega najesti. Te saprofitne gobe začnejo rasti že spomladi, imajo pa bele, okrase in tudi rahlo rožnate trose.

SEHLICE (*Marasmius*), ČESNOVKE (*Mycetinis*)

Sehlice so pretežno drobne gobice, s tankimi beti, ki so največkrat votli. Klobučki imajo lastnost, da suhi na vlažnem ponovno oživijo. Nekatere vrste so užitne, druge pa zaradi slabega vonja in okusa niso primerne za uživanje. Sehlice najdemo povsod, kjer so raztreseni ostanki rastlinja in so prav tako zgodnje kot korenov-

ke (*Collybia*). Tudi trose imajo bele, tako da jih ob zadostni zbranosti ni možno zamenjati z nevarno strupenimi razcepljenkami (*Inocybe*), ki imajo vse rjavkaste trose. Sehlice spoznamo tudi po širokih in včasih izredno razmaknjenih lističih ter po zelo tankem mesu v klobučkih. Vsestransko uporabna je dišeča sehlica (*Marasmius oreades*), kot dodatek različnim jedem pa je primerna dolgobetna česnovka (*Mycetinis alliaceus*), ki je sprva spadala med sehlice.

KOLOBARNICE (*Tricholoma*)

Kolobarnice so gobarjem pomembne zaradi mnogih okusnih užitnih vrst, potrebna pa je skrajna previdnost pri nabiranju teh gob, ker so si nekatere užitne in strupene vrste zelo podobne. Veliko zastрупitev nastane pozimi, ko se praznijo kozarci vloženih gob. Kljub raznobarnim lističem imajo vse kolobarnice bele trose. Pri nekaterih vrstah je na začetku rasti trosnjaka komaj opazna rahla koprena ali obroček, sicer pa praviloma nimajo vidnega nobenega veluma. Te mesnate gobe niso nikoli vodenaste, lističi pa so zaokroženo ali izrezano pripeti na bet. Ker so mikorizne, uspevajo samo na zemlji blizu drevja. Za uživanje smemo pobirati le tiste vrste, ki smo jih dobro spoznali. Na grobo jih lahko razdelimo na take z gladko, lepljivo, suho in luskato površino klobuka. Med luskatimi je najbolj strupena pega-sta kolobarnica (*Tricholoma pardinum*), ki ima poleg zajetnejše postave še prijeten vonj in okus, kar nepoučene ljubiteljske gobarje rado zavede. Med gladkimi rjavimi vrstami lahko poberemo samo topolovo kolobarnico (*Tricholoma populinum*), ki raste le pod topoli, ostalih rjavih in lepljivih vrst zaradi možne zamenjave s strupenimi gobami ne smemo pobirati. Bela golobičja kolobarnica (*Tricholoma columbetta*) je zelo okusna, ne smemo pa je zamenjati z nekaterimi rahlo strupenimi vrstami kolobarnic in zelo strupenimi livkami (*Clitocybe*).

LEPOGLAVKE (*Calocybe*)

Lepoglavke se po zunanosti dosti ne razlikujejo od kolobarnic (*Tricholoma*), med njimi pa ni znanih strupenih vrst. Najbolj znana je majniška lepoglavka (*Calocybe gambosa*) ali jurjevka, ki raste na travnatih področjih v risih ali kolobarjih. Rastišča so vidna, tudi kadar gob ni, saj na kolobarjih trava bolj uspeva in je bolj temno zelena. Ostale lepoglavke so pestrih barv od vijoličastih, rumenih, rdečih do rjavih odtenkov. Vse lepoglavke imajo ne glede na barvo lističev vedno bele trose, ki so gladki, ali pa bradavičasti. Več vrst uspeva tudi v gozdovih.

ZAJČKI (*Lyophyllum*), SVETLOGLAVKE (*Leucocybe*)

Zajčki so večinoma znani kot močno šopasto rastoče gobe, kjer iz zraščenega dnišča betov poganjajo številni klobučki, vendar nekatere nepomembne vrste uspevajo tudi posamično. Razdelimo jih lahko na take, ki na pritisk lističev rdečijo, modrijo, črnijo, ali pa ne spreminjajo barve in običajno rastejo kopučasto. Če ne poznamo podobnih strupenih vrst rdečelistk (*Entoloma*), potem posamično rastočih zajčkov

ne smemo nabirati za uživanje. Nevarno pa je tudi nabiranje belih svetloglavk (*Leucocybe connata*), saj so možne zamenjave s smrtno nevarnimi vrstami belih livk (*Clitocybe*). Dognanja iz genetike kažejo, da imajo beli zajčki mutagene lastnosti, oziroma delujejo kvarno na dedne lastnosti pri ljudeh, predvsem mladih. Sicer med zajčki ni znanih strupenih vrst. Najokusnejši so rjavi zajčki (*Lyophyllum decastes*), ki rastejo v velikih kolobarjih močno šopasto in imajo včasih močno deformirane bete, podobne velikim gomoljem. Manj primerni za uživanje so trdokožni zajčki (*Lyophyllum loricatum*), ker so težje prebavljivi, vsi pa imajo bele trose. Zanimivi so podvihani zajčki (*Lyophyllum transforme*) z bolj ali manj trikotnimi trosi.

GOSTOLISTKE (*Melanoleuca*)

Gostolistke spoznamo po zelo ozkih in gostih lističih, ki so izrezano pripeti na bet. Skorjasti beti nimajo zastiralca, temveč so podolžno črtasti ali vlaknasti. Vse vrste imajo belkaste trose, lističi pa niso vedno beli, temveč se pri nekaterih vrstah spreminjajo do okrastih ali sivorjavih tonov. Le redko so rahlo rožnati. Večina gostolistk je užitnih, nekatere vrste pa se pojavijo že zgodaj spomladi. Uspevajo na travnikih in v gozdovih, pobiramo pa tiste vrste, ki smo jih dodobra spoznali. Niso najbolj okusne, primerne so za mešanje z drugimi gobami. Najbolj pogosta je v travi rastoča, skoraj bela tenkobetna gostolistka (*Melanoleuca strictipes*), ki ima vedno daljši bet od premera klobučka. Skoraj vse gostolistke imajo grbaste klobučke, ki so največkrat temnejše obarvani po osredju. Na soncu grbe rade razpokajo.

MRAZNICE (*Armillaria*), ŠTOROVCI (*Desarmillaria*)

Mraznice uspevajo kopučasto na lesu različnega drevja, v jesenskih mesecih. Večkrat se naselijo na še živem drevesu in ga izčrpavajo še naprej, ko je drevo že mrtvo. Najlepše šope najdemo na požaganih štorih, pobereмо pa jih le, če so lističi še svetli. Primerne so za vlaganje v kis, vendar jih moramo dobro prevreti, saj so slabo kuhane strupene. Čeprav so mraznice različnih barv in oblik, jih zlahka določimo po bolj ali manj luskatem klobučku in kožastem obročku na betu. Samo dobov štorovec (*Desarmillaria tabescens*) nima obročka in je prav tako pogojno užitna. Podobni luskinarji (*Pholiota*) niso užitni, večinoma močno grenijo. Stare mraznice imajo rjave lističe, trosi pa so bolj ali manj beli, po čemer jih zanesljivo ločimo od številnih podobnih gob.

LIVKE (*Clitocybe*), LIJEVKE (*Infundibulicybe*)

Livke imajo večinoma ozke in goste lističe, ki potekajo nekoliko po betu navzdol, ali pa so vsaj ravno pripeti na bet. Številne vrste je na oko težko določiti, zlasti belkaste, med katerimi se skrivajo smrtno strupene gobe. Zato majhnih, belkastih livk kljub morebitni užitnosti ne smemo nabirati, pa tudi drugih podobnih gob ni varno pobirati, če jih ne poznamo zanesljivo. Dokaj zanesljivo lahko pobereмо pozno lijevko (*Infundibulicybe geotropa*), ki je sprva spadla med livke, saj strupene

vrste ne dosežejo takšne velikosti. Večina rjavo obarvanih livk je užitna. Spoznamo jih po močno lijastih klobučkih, ki imajo včasih grbico. Livke imajo običajno nekoliko razširjen bet proti dnu, ki ga obdaja vati podoben opredek. Livkam podobno obliko ima siva lijasta lisičkarica (*Cantharellula umbonata*), ki je užitna. Omembe vredna je tudi navadna mokarica (*Clitopilus prunulus*) ali slivarica, ker je odlična jedilna goba, žal pa je zelo podobna najbolj strupenim vrstam livk. Ima močno rožnate trose, pri livkah pa so večinoma beli, vendar včasih tudi okraستي in rahlo rožnati.

KOLESNICE (*Lepista*), KOLESNIKI (*Paralepista*)

Kolesnice so bližnje sorodnice livk (*Clitocybe*), zato v starih gobarskih priročnikih najdemo nekatere vrste med livkami. Imajo tanke in goste lističe, ki jih z nohtom zlahka odluščimo od mesnatega klobuka. Nekoliko spominjajo tudi na kolobarnice (*Tricholoma*), vendar so pri kolobarnicah lističi izrezano pripeti na bet. Kolesnice rade rastejo v kolobarjih, ki se vsako leto večajo. Med njimi ni nevarno strupenih vrst, ampak vse zaradi predirljivega vonja niso užitne in lahko povzročajo pri občutljivih ljudeh prebavne motnje. Te raznobarvne gobe bomo zlahka določili, manj previdni pa bi jih lahko tudi zamenjali z vijoličastimi vrstami koprenk (*Cortinarius*), ki so lahko tudi strupene. Še tako mlade kolesnice nimajo nikoli koprene, pa tudi trosi so beli, krem ali rahlo rožnatih barv.

OSTRIGARJI (*Pleurotus*)

Ostrigarji imajo bolj ali manj stranski bet, školjkasto obliko in v naravi uspevajo večinoma na lesu različnega drevja. Nekatere vrste je možno uspešno gojiti na slami ali pa na drugih podobnih substratih. Ostrigarji so večinoma užitni, zamenjamo pa jih lahko z gobami iz drugih rodov, kjer nekatere vrste niso užitne. Mladi ostrigarji so primerni za najrazličnejše jedi, zato so vse bolj priljubljeni pri individualnih gojiteljih. Najprimernejši je bukov ostrigar (*Pleurotus ostreatus*), ki ga lahko gojimo na prostem čez hladno obdobje leta. Močno podobna je užitna pozna zgručevka (*Sarcomyxa serotina*) in tudi neužiten školjkasti strnjenec (*Panus conchatus*), ki je preveč žilav, da bi ga lahko uživali. Ostrigarji imajo bel, okraستي ali rahlo sivkast trosni prah.

STORŽEVKE (*Strobilurus*)

Storževke niso pomembne jedilne gobe zaradi majhnih trošnjakov. Ker pa rastejo v času, ko drugih gob še ni na pretek, so tudi ti majhni klobučki vendarle zanimivi za kulinarčne umetnike. Klobučki merijo od enega do treh centimetrov premera in so skoraj brez mesa. Pri nas uspevajo štiri vrste, med katerimi je ena grenka in zaradi tega neužitna. Takoj ko skopni sneg, pa se pojavijo tudi druge majhne gobice, ki niso vse užitne, ampak celo strupene. Zato moramo biti pri nabiranju previdni: vsaka storževka ima v dnu beta dolg konopec, ki je pripet na storž. Pri določanju previdno kopljemo okoli beta, dokler ne pridemo do storža. Na smrekovem storžu uspeva smrekova storževka (*Strobilurus esculentus*) v dveh različkih, na borovem storžu pa

raste ovenčana storževka (*Strobilurus stephanocystis*), ki je manjša in tudi užitna. Neposredno na storžih pa uspevajo tudi neužitne vrste čeladic (*Mycena*), ki jih spoznamo po obliki. Storževke imajo bele trose, prav tako pa tudi čeladice, ki so vse neužitne, ali pa celo strupene. Čeladice nimajo nikoli podvitega roba na klobučku.

POLŽEVKE (*Hygrophorus*)

Polževke so večinoma odlične užitne gobe, ki jih srečamo kmalu po odtajanem snegu, bogata jesenska bera pa se konča z nastopom zime. Največ vrst uspeva jeseni, ko je gozd radodaren tudi z drugimi gobami, ki so povprečnim ljubiteljskim gobarjem bolj znane, zato polževke običajno ostajajo nedotaknjene. Te mesnate gobe odlikuje krhko in lažje prebavljivo meso, skozi katero zdrkne nož kot po maslu. Spoznamo jih po debelih, razmaknjenih lističih, ki radi potekajo po betu navzdol. Nekatere vrste so precej zajetne in uspevajo v kolobarjih, srečamo pa se tudi z drobnimi gobami in vse so večinoma užitne. Redko naletimo na grenko vrsto, neprimerna za jed pa je tudi prelčeva polževka (*Hygrophorus cossus*), predvsem zaradi neprijetnega vonja. Paziti moramo pri belih vrstah, da ne bi namesto polževk nabrali livke (*Clitocybe*), ki imajo tanjše in gostejše lističe. Več vrst polževk je močno sluzavih, vse pa imajo bel trosni prah, po čemer jih ločujemo od slinarjev (*Gomphidius*) s črnimi trosi.

TRATNICE (*Cuphophyllus*)

Tratnice oblikovno spominjajo na polževke (*Hygrophorus*), imajo pa suhe klobučke, ki merijo pod 5 cm premera, le deviška tratnica (*Cuphophyllus virgineus*) in travniška tratnica (*Cuphophyllus pratensis*) sta lahko nekoliko večji. Debeli in razmaknjeni lističi so radi prečno žilnato povezani ter tečejo po betu navzdol. Rade uspevajo na travnikih, ob robovih gozdov in na pašnikih. Med tratnicami ni znanih strupenih vrst, pametno pa je nabirati le dobro poznane gobe. Nekatere belkaste vrste iz drugih rodov so smrtno nevarne, zato je potrebna posebna previdnost pri nabiranju belih gob. Tratnice niso mesnate in jih ni vredno pobirati, če narava ponuja dovolj drugih gob. Vse vrste tratnic imajo bel trosni prah.

BLEDIVKE (*Laccaria*)

Bledivke srečujemo povsod v gozdovih, rastejo pa v velikih skupinah vse do prvega snega. Spoznamo jih po majhnih klobučkih, ki imajo zelo redke in debele lističe ter so široko pripeti na bet. Precej dolgi beti so žilavi in prožni, zato nabereмо le klobučke, ki jih uporabimo le med drugimi gobami. Mlade bledivke so intenzivnih vijoličastih ali rdečerjavih barv, s starostjo pa vse bolj bledijo, zlasti v sušnem obdobju. Bledivk ni pametno pobirati v močno onesnaženem okolju, sicer pa med njimi ni znanih strupenih vrst. Bledivke imajo bele ali rahlo lilaste trose.

VLAŽNICE (*Hygrocybe*), VLAŽNIČARKE (*Gliophorus*), RISNIKI (*Porpolomopsis*)

Vlažnice so gobe travnatih površin, izredno lepih barv in večinoma vodenega ter steklastega videza. Mlade gobe so značilne stožčaste oblike, pri starih pa se krajevci zavijajo navzgor, obrobje pa je večkrat razcepljeno kot pri razcepljenkah (*Inocybe*). Vendar imajo vlažnice široke, debele in razmeroma redke lističe ter bele trose. Številne vrste je težko določiti brez mikroskopa, nekoliko strupene pa so črneče in vse z neprijetnim vonjem ter okusom. Čeprav je večina vlažnic užitnih, za prehrano niso pomembne, saj se nam te krhke lepoticke prej polomijo, preden pridemo do doma. Večkrat imajo dolge, stisnjene bete, ki so votli in močno lomljivi. Vredno je pobrati le zajetnejše vrste vlažnic na bogatih rastiščih.

SLINARJI (*Gomphidius*)

Slinarji so vsi užitni. Znane so štiri vrste in jih ni težko določiti. Debeli in razmaknjeni lističi potekajo daleč po betu navzdol ter z dozorevanjem trosov postajajo vse bolj temni. Trosni prah je skoraj črn in obarva bele slinave bete, ki so proti dnu močno rumeni. Mlade gobe so ovite v trdno slinavo ovojnico, ki jo z lahkoto odstranimo s klobučkov, skupaj z nalepljeno umazanijo. Za nabiranje je najprimernejši veliki slinar (*Gomphidius glutinosus*), saj je pogost v smrekovih gozdovih, prizanašajmo pa rožnatemu slinarju (*Gomphidius roseus*), ki se bolj redko pojavlja ter je precej manjši in praviloma raste blizu prožnatih lupljivk (*Suillus bovinus*). Pegasti slinar (*Gomphidius maculatus*) pa ne vzbuja teka zaradi črnkastih lis in nemesnatega klobučka.

POLŽARJI (*Chroogomphus*)

Polžarji so oblikovno podobni slinarjem (*Gomphidius*), nimajo pa slinaste prevleke. Pri nas sta pogosti dve vrsti, ki sta obe užitni. Razločujemo ju po površini klobuka, ki je pri bakrenem polžarju (*Chroogomphus rutilus*) vlažna, lepljiva in suha močno svetleča. Površina švicarskega polžarja (*Chroogomphus helveticus*) je v suhem stanju polstena in luskata, le ob močnem deževju postane nekoliko lepljiva. Lističi polžarjev so sprva okrasto oranžni, z dozorevanjem trosov pa postajajo črnkasti, saj so zreli trosi skoraj črni. Čeprav imajo polžarji in slinarji trosovnico, sestavljeno iz lističev, jih zaradi drugih lastnosti, vidnih pod mikroskopom, prištevamo v red cevark (*Boletaceae*). Polžarji niso pomembne užitne gobe.

MLEČNICE (*Lactarius*), MLEČNIKI (*Lactifluus*)

Mlečnice najdemo ob skoraj vsakem vstopu v gozd. Po obliki, velikosti in barvi so si zelo različne, združuje pa jih skupna značilnost, da imajo krhka tkiva, ki na prelomih izločajo raznobarvne tekočine oziroma mlečke. Mlečki se močno razlikujejo tudi po okusu in so pri nekaterih vrstah obilnejši, ali pa komaj opazni. Vse mlečnice z rumečnim mlečkom so strupene, neužitne pa so tudi vse pekoče vrste. Pekoč okus pa mlečnice lahko izgubijo s posebnim načinom priprave, tako da je meja med užitnimi in neužitnimi vrstami močno zabrisana. Sirovke (*Lactarius*) so vse užitne, spoznamo

jih po oranžnem mlečku, nekatere pa na ranjenih mestih močno pozelenijo. Tudi mleček pri različnih vrstah močno spreminja barvo na zraku, kar nam olajšuje določevanje. Mlečnice nimajo smrtno nevarnih vrst. Strupene povzročajo prebavne motnje, škodljive so pa lahko tudi take z neprijetnim vonjem in okusom. Ker vsi ljudje gob ne okusijo enako, so določene vrste za nekoga dobre, drugemu pa strahotno odvratne. Mlečnice nabiramo po lastnem okusu. Trosni prah je bele, belkaste do okrastih barv.

GOLOBICE (*Russula*)

Golobice so najbližnje sorodnice mlečnic (*Lactarius*), podobnih oblik in velikosti, le da na prelomu ne izcejajo mlečka, temveč ostanejo suhe. Nimajo nobene ovojnice, bolj ali manj gladki klobučki se večinoma dajo olupiti vsaj po obrobju in imajo stari udrto osredje. Beti so redko daljši od širine klobukov in se na upogib gladko prelomijo. Tako kot pri mlečnicah lahko tudi pri golobicah ugotavljamo užitnost s pokušanjem na vrhu jezika. Vse pekoče vrste so neprimerne za uživanje, ali pa so celo strupene. Ognemo se tudi vseh golobic z dišečim ali slabim vonjem. Tudi od črvov na pol požrte gobe niso več za nabiranje, vse mlade, zdrave golobice, s prijetnim vonjem in okusom, pa je pri vsakem gobarjenju vredno pobrati. Kolikokrat bi se vrnili iz gozda s prazno košaro, če ne bi pobirali teh odličnih in vsestransko uporabnih gob. Imajo bele, okraسته ali rumenkaste trose, kar nam olajšuje določevanje vrst. Nekatere nepekoče golobice z okrastimi lističi so surove strupene, kuhane ali pečene pa užitne kot ostale nepekoče vrste. Pri nabiranju golobic nikoli z nožem ne porežemo samo klobukov, saj bi se nam na ta način lahko znašle v košari smrtno nevarne mušnice (*Amanita*). Vedno se moramo prepričati, da se ne skriva lupina v dnišču beta ali da bet ni imel zastiralca, ki pri starih mušnicah rado odpade. Ne smemo pozabiti, da tudi zelena mušnica (*Amanita phalloides*) ni pekoča, za smrtno nevarno zastrupitev pa zadostuje že ena sama, pomotoma pobrana goba. Trosni prah je belkast, rumenkast in do okrastih barv.

GOBANI (*Boletus*), NOVOGOBANI (*Neoboletus*), POSTAVNEŽI (*Caloboletus*), RUBINOVCİ (*Rubroboletus*), MASLENCI (*Butyriboletus*), VELEGOBANI (*Imperator*), LUPLJIVCI (*Suillelus*)

Gobani in podobne vrste so v naših krajih najbolj iskane gobe, čeprav morda takšne pozornosti ne zaslužijo. Gobe s cevasto trosovnico so razdeljene na več rodov, gobane pa spoznamo po zelo mesnatih trosnjakih, ki imajo sprva skoraj okrogle bete. Kasneje se beti zvišajo in relativno zožijo ter dobijo betičasto obliko. Gobane lahko razdelimo v tri skupine: z belo, rumeno in z rdečo trosovnico. Vsi gobani, ki imajo mladi belo trosovnico, so užitni, razen podobnega žolčastega grenivca (*Tylopilus felleus*). Tudi gobe, ki imajo od vsega začetka rumeno trosovnico, so užitne, če izločimo grenkega postavneža (*Caloboletus radicans*) in leponovega postavneža

(*Boletus calopus*). Vsi z bolj ali manj rdečimi luknjicami so pa pogojno užitni, razen vražjega rubinovca (*Rubroboletus satanas*) in njegovih različkov, ki so tudi prekuhani strupeni. Vendar cevark z rdečo trosovnico ni vredno pobirati za uživanje, saj so nekatere zelo redke. Tudi nobenih premladih in prestarih gob ne smemo pobirati. Trosni prah gobanov je olivno rjav.

DEDI in TURKI (*Leccinum*), DEDKI (*Lecanellum*)

Gobe imajo značilno dolg, hrapav ali luskat bet, ki je sprva betičast, nato valjast, pri starih gobah pa se rad skrivi. Klobučki so obarvani rdeče, rjavo, okrasto, belo ali pa rumeno, v tem primeru pa je tudi trosovnica rumena. Večinoma imajo blede sivkaste luknjice, meso pa na zraku rado spreminja barvo, kar pa ne vpliva na užitnost teh cenjenih in pogostih gob. Kuhani turki so vsi užitni, surovi pa so lahko škodljivi. Te mikorizne gobe uspevajo v sožitju z določenim drevjem, zato imajo vrste imena po drevesih, kjer rastejo. Tako imamo brezov, trepetlikov in smrečji turek, gabrov ter brezov ded in druge. Stare in mehke gobe niso več primerne za uživanje, treba je že na rastišču presoditi, kaj je možno uporabiti. Včasih se zgodi, da je dedek ali turek na rastišču videti še kar čvrst, doma pa ugotovimo, da ni več uporaben. Ko gobe vržemo v smeti niti ne pomislimo, koliko ima ena sama goba trosov, ki pa morajo priti najprej v zrak, da se ohrani vrsta. Ker nekatere užitne gobe preveč pobiramo, ima veter vse manj dela z raznašanjem trosov. Zato je zelo pomembno, da vsak star trosnjak ostane v gozdu. Trosni prah je olivno rjave, rumeno rjave ali tobačno rjave barve.

LUPLJIVKE (*Suillus*)

Lupljivke spoznamo po pretežno sluzastnem klobučku, ki je lupljiv. Nekatere vrste imajo na betu kožast obroček, ki pri mladih gobah pokriva cevke oziroma luknjice. Pri starih primerkih ga skoraj ni več videti, na betu pa ostanejo le skromni ostanki veluma. Sprva goste rumene luknjice se z rastjo trosnjaka večajo in redčijo, meso pa postaja vse bolj mehko in pri starih gobah neuporabno. Mlade lupljivke so vse užitne in nekatere vrste tudi zelo cenjene ter vsestransko uporabne. Če znamo ločiti pekočega bakrenopora (*Chalciporus piperatus*) od lupljivk, potem ni nevarnosti, da bi se zastrupili z malimi vrstami različnih cevark. Spoznamo ga po rdečkasti trosovnici in po močno rumenečem dnišču beta, pa tudi po pekočem okusu. Lupljivke so mikorizne gobe različnih iglavcev, nekatere vrste pa rastejo samo pod določenim drevjem. Trosni prah je okrast, olivno rjav, rumeno rjav ali tobačno rjav.

POLSTENKE (*Xerocomus*), POLSTENCI (*Xerocomellus*), VRTNIKOVCİ (*Hortiboletus*)

Gobe so po velikosti podobne lupljivkam (*Suillus*), imajo pa polsten ali suh klobuček, ki se ne da lupiti. Luknjice so rumene ali zelenorumenene barve, meso pa na zraku običajno pomodri. Vse vrste so kuhane užitne in okusne in jih ni možno zamenjati s strupenimi gobami. Stare gobe niso uporabne za jed, ker postanejo preveč mehke.

Rdečebetni polstenec (*Xerocomellus chrysenteron*) nima vedno rdečega beta, mladi, temno rjavi klobučki pa imajo svetel poprh, ki kasneje ni več viden. Trosni prah je rumenkaste, okraسته ali olivno rjave barve.

MESNATOVCI (*Albatrellus*), MESNATOVKE (*Albatrellopsis*), ŠČITARJI (*Scutiger*)

Mesnatovci in ščitarji so užitne gobe nepravilnih oblik, ki rade uspevajo šopasto z bolj ali manj zraščenimi beti, ki nikoli niso v sredini klobuka. Pod debelim mesom imajo tanjšo luknjičasto trosovnico bele barve, ki poteka daleč po betu navzdol. Pri nas poznamo tri vrste mesnatovcev, ki so najprimernejši za jed, mešano z drugimi gobami. Med mesnatovce je sprva spadal tudi kozjenogi ščitar (*Scutiger pes-caprae*). Podobne, vendar veliko večje gobe in s številnimi pahljačastimi klobuki, so velezraščenske (*Meripilus*), ki uspevajo na štorih. Luknjice imajo tudi užitne jetraste cevače (*Fistulina hepatica*) ali jetrenke, bradovci (*Hericium*) pa imajo trosovnico, sestavljeno iz bolj ali manj dolgih iglic. Popolnoma gladka pa je močno nakodrana trosovnica glivcev (*Sparassis*), ki jih dobimo ob štorih hrastov, kostanjev in borov. Najbolj znan je borov glivec (*Sparassis crispa*), ki je cenjen zaradi značilnega okusa. Mesnatovci in ščitarji imajo bel trosni prah.

JEŽKI (*Hydnum*)

Ježki niso primerni za samostojno gobjo jed, temveč jih lahko uporabljamo za izboljšanje okusa številnih mesnih jedi, čeprav so nekoliko grenki. Po obliki so podobni mesnatovcem (*Albatrellus*), namesto luknjic pa imajo na spodnji strani klobuka iglice, ki jih odstranimo. Nekatere vrste so manj grenke, ježkov pa ne smemo zamenjati z neužitnimi ježevkami (*Hydnellum*), pa tudi ježevci (*Sarcodon*) niso vsi užitni. Uporaben je rjavi ježevcec (*Sarcodon imbricatus*), ki mu odstranimo velike rjave luske in iglice, surov pa je škodljiv. Ježevke so tako močno olesenele, da jih ni možno uživati. Zanimiv je rdečkasti ježek (*Hydnum rufescens*) z dolgimi iglicami in pogosto zvotljenim osredjem. Vsi ježki so užitni, podobnih strupenih gob ni. Trosni prah je bel ali rumenkast.

GRIVE (*Ramaria*)

Grive spoznamo takoj zaradi značilne vejaste oblike. Iz skupnega dnišča se dvigajo kvišku številni vršički, ki so obdani z gladko trosovnico. Mlade grive so različnih barv, delno pa tudi po obliki vej lahko določamo vrste, vendar pri starih grivah barve močno obledijo, tako da so si užitne in strupene vrste močno podobne. Vse grive delujejo rahlo odvajalno, tudi če jih prekuhamo. Zato je treba vodo odliti. Zanesljivo jih lahko določamo samo s pomočjo mikroskopa, zato so grive pogosti krivec za številne zastrupitve. Nabiramo samo mlade, rumene grive (*Ramaria flava*) in zlate grive (*Ramaria aurea*), kadar pa je v gozdu veliko drugih užitnih gob, jih raje pustimo na rastišču. Trosni prah je okraسته barv.

KIJCI (*Clavariadelphus*)

Kijci niso pogoste gobe, zato niso pomembne za uživanje. Mlade so užitne, vendar le redko jih najdemo toliko skupaj, da bi se jih splačalo pobrati. Zanimive pa so zaradi nenavadno preproste oblike, kot narobe postavljeni beti drugih gob, brez klobuka. Trosovnica je na skoraj gladki, rahlo zgubani zunanji površini, belo meso pa pri starih gobah postane mehko in neuporabno. Največkrat v gozdu najdemo veliki kijec (*Clavariadelphus pistillaris*) in odsekani kijec (*Clavariadelphus truncatus*). Tega bi lahko zamenjali s čokato žilolistko (*Gomphus clavatus*), ki je tudi užitna in okusnejša, vendar zavarovana in je ne smemo pobirati. Kijce lahko uporabimo mešano z drugimi gobami. Trosni prah je belkasto rumenkaste barve.

LISIČKE (*Cantharellus*)

Lisičke so poleg gobanov najbolj iskane gobe. V preteklosti so bile zelo pogoste, šele zadnja leta pa njihovo število upada po vsej Evropi. Vzroke je treba iskati v vse bolj onesnaženem ozračju in brezglavem pobiranju. Ogrožena je navadna lisička (*Cantharellus cibarius*) s svojimi različki, nekatere druge vrste pa večini ljubiteljskih gobarjev niso tako znane in jih zato ne pobirajo. Lisičke razločujemo od podobnih trobent (*Craterellus*) po letvičasti trosovnici, ki spominja na lističe, večinoma pa je bolj reliefno žilnata. Nekatere vrste imajo votel bet, ki je večkrat stisnjen kot pri vlažnicah. Podobnih strupenih gob ni, zato so postale lisičke tako priljubljene in znane. Trosni prah je belkast, rumenkast ali rdečkast.

MAVRAHOVCI (*Phallus*)

Mavrahovci se v naših gozdovih radi pojavljajo v skupinah od poletja pa do pozne jeseni. Mladi, ko so še zaprti v sluzavo ovojnico, so užitni in okusni, kasneje pa oddajajo tako hud smrad, da jih zavohamo, še preden pridemo do gozda. Več podobnih gob najdemo v različnih rodovih, vse pa so mlade okrogle kot prašnice in imajo dolgo korenasto dnišče oziroma bele konopce. Bela, pod njo pa debela sluzava ovojnica, ostane pri dnišču penastega beta, ki nosi na vrhu mavrahu podoben klobuček. Ko troši dozori, mastna površina s smradom privablja muhe, ki tako raznašajo trose na vse strani. Podoben je pasji klinček (*Mutinus caninus*) in lepi klinček (*Mutinus elegans*), lovkasta mrežnica (*Clathrus archeri*) pa spominja na hobotnico z rdečimi kraki. Navadna mrežnica (*Clathrus ruber*), ki je zavarovana, ima tudi rdeč smrdeč trosnjak, da ga muhe ne zgrešijo. Vse te redke gobe uspevajo tudi pri nas, niso pa primerne za jed. Troši mavrahovcev so rumeno zelenkaste barve.

PLEŠIVKE (*Calvatia*)

Plešivke spadajo med večje prašnice, ki so mlade užitne. Rade uspevajo na suhih prisojnih pašnikih v kolobarjih, ki jih opazimo že na daleč. Ko notranjost bele kroglice postane rumena in kasneje rjava, jih ne moremo več uživati. Vdih trosov je lahko nevaren in škodljiv. Ko se notranjost gobe izprazni, na travniku še dolgo ostane steril-

ni del plešivke, v obliki čaše, ker ne zgnije. Večkrat se najdejo prazne lupine iz prejšnjega leta. Takšne trde ovojnice imajo tudi druge užitne prašnice (*Lycoperdon*), zato pri čiščenju odstranimo vse, razen trosovnice, ki pa je izredno krhka in zelo hranljiva. Orjaška plešivka (*Calvatia gigantea*) je zavarovana, saj v naših krajih ni pogosta. Trosni prah je rjav.

PRAŠNICE (*Lycoperdon*), PRAŠNIČARKE (*Apioperdon*)

Prašnice so manjše od plešivk (*Calvatia*), zato bolj poredko zaidejo v košaro, čeprav so vse vrste bolj ali manj užitne. Odstraniti je treba iglice, kožaste ovojnice in bet, uporabna pa je trosovnica oziroma vsa notranjost gobe, dokler je še bela. Trosi z dozorevanjem najprej porumenijo in vsebina gobe polagoma postane rjava. Na vrhu peridij ali zunanja ovojnica popusti in se napravi odprtina, skozi katero se dvigajo trosi. To so edine gobe, pri katerih je dotik z nogo dobrodošel, saj se tako dvigne cel oblak trosnega prahu, če pa prevrnemo lističarko ali cevarko, ji onemogočimo, da bi oddala ves trosni prah. Majhnih in redkih vrst prašnic ni vredno pobrati. Po obliki je prašnicam podoben barvarski grahovec (*Pisolithus arrhizus*), na prerezu pa se pokažejo kot grah velike lise, kjer dozorevajo trosi. Uporabiti smemo le eno rezino kot dodatek k juhi, v večji količini je škodljiv. Prašnice imajo rjav trosni prah.

UHLJEVKE (*Auricularia*)

Uhljevke uspevajo na lesu, užitna in znana je bezgova uhljevka (*Auricularia auricula-judae*). Raste na starem bezgu v hladnem obdobju leta. Na Kitajskem je zelo cenjena, pa tudi po našem ljudskem izročilu ji pripisujejo določene zdravilne lastnosti. Poleg navadne ledenke (*Pseudohydnum gelatinosum*) pri nas ni v navadi, da bi uživali še katere druge želatinaste vrste gob iz razreda razdelkovnic (*Heterobasidiomycetes*). V Ameriki uživajo še gobe iz rodu drhtavk (*Tremella*) in solzovk (*Dacrymyces*); te gobe pa so tudi pri nas precej pogoste. Kot večino gob, ki rastejo na lesu, lahko tudi bezgovo uhljevko gojimo, v naravi pa uspeva še podobna brestova uhljevka (*Auricularia mesenterica*), ki pa ni užitna. Uhljevke imajo bel trosni prah.

SKLEDICE (*Peziza*), SKLEDIČARKE (*Legaliana*)

Kot že ime pove, imajo skledasto obliko, trosovnica pa je na zgornji strani trosnjaka, kar je tipična lastnost vseh zaprtotrosnic (*Ascomycota*). Skledicam so podobne tudi gobe iz drugih rodov, določanje vrst pa je uspešno le s pomočjo mikroskopa. Zato skledice niso primerne za uživanje, saj je vsaka določitev na oko le približna. Gobe, ki jih nameravamo pojesti, morajo biti 100% natančno določene! Nekatere skledice so prekuhane užitne, v izjemnih primerih pa lahko uživamo tudi čašice (*Sarcoscypha*) in latvice (*Aleuria*), ki so pri nas razmeroma pogoste. Skledice skoraj nimajo beta, če pa se dotaknemo zrelega trosnjaka, se dvigne v zrak oblak trosnega prahu. Vse strupene vrste pri zaprtotrosnicah še niso natančno določene, zato jih je treba pred uporabo prekuhati in vodo odliti. Trosni prah je brezbarven ali belkaste barve.

HRČKI (Gyromitra)

Hrčki so razmeroma pogoste gobe, ki jih od smrčkov (*Morchella*) ali mavrahov ločujemo po mehko zvijugani in nagubani površini trosnjaka, ki spominja na možganske zavoje. Teh gob ni vredno pobrati in pojesti pod nobenimi pogoji. Zaradi velikega števila smrtnih primerov hrčkov ne dovolijo prodajati nikjer v Evropi. Smrtno nevaren strup Pomladanskega hrčka (*Gyromitra esculenta*) je zelo hlapljiv. Nevarno pa je celo vdihovati pare, kjer se hrčki kuhajo. Pomladanski hrček je pri nas zavarovan. Trosni prah je brezbarven ali belkaste barve.

SMRČKI (Morchella)

Smrčkom po domače pravimo mavrahi in veljajo za odlične užitne gobe, ki pa jih surovih ne smemo uživati. Jamičasto satjasta površina trosnjakov nam zagotavlja, da jih ne bi zamenjali s hrčki, lahko pa pomešamo med seboj nekatere rodove, kjer so vse gobe pogojno užitne. Smrčki najraje uspevajo na travnikih, ob rekah, v logih pa tudi v gozdovih. Po barvi in velikosti se med seboj zelo razlikujejo, vendar številne vrste priznavajo mikologi le kot različke užitnega smrčka (*Morchella esculenta*). Smrček ima obrobje satjastega klobuka zraščeno z betom, češki smrčkovec (*Verpa bohemica*) pa ima klobuček poveznjen na bet, tako da je vrh beta pritrjen na klobuk pod temenom; pri nas je zavarovan. Blizu sredine klobuka, med temenom in robom, pa je spojen z betom šilasti kapičar (*Mitrophora semilibera*), ki ima tudi veliko manjše trose od češkega smrčkovca. Smrčki, smrčkovci in kapičarji uspevajo le kratek čas spomladi, konec aprila ter v maju. Svojim rastiščem so dokaj zvesti in predstavljajo vsakoletni priboljšek gobarjem, po dolgi in enolični zimski prehrani. Trosni prah je brezbarven ali belkaste barve.

GOMOLJIKE (Tuber)

Gomoljike uspevajo nekaj centimetrov pod površino prsti, včasih tudi bolj globoko, zato jih bolj poredko najdemo brez dresiranih psov. Gobe nevešči nabiralci lahko zamenjajo z neužitnimi vrstami iz drugih, podobnih rodov. Pri nas pogosta je zgodnja prstenica (*Choiromyces venosus*), ki je surova strupena. Za določanje vrst potrebuje mo mikroskop. Vztrajnost pri zelo natančnem določanju vrste gobe s pomočjo podrobnih opisov gob skoraj vedno vodi do uspeha. Trosni prah je rjav.

Vloga gliv v prehrani

Glive lahko povzročajo ogromne ekonomske izgube. Kot saprotrofi povzročajo poškodbe lesa in hrane. Kot paraziti povzročajo škodo v kmetijstvu ter bolezni ljudi in živali. Po drugi strani pa imajo glive tudi zelo pomembne pozitivne ekonomske učinke. Izkoriščamo jih za hrano, pripravo hrane in alkoholnih pijač. Mnoge plesni so v teh procesih odgovorne za nastanek značilnih okusov, vonjev ali teksture, in so v končnem prehranskem izdelku lahko prisotne, ali pa ne.

V biotehnološki proizvodnji pomembnejših komercialnih izdelkov, v katerih so vključene glive, pogosto uporabljamo postopek fermentacije (vrenja). V ožjem biokemijskem smislu gre pri fermentaciji za anaerobni proces pretvorbe ogljikovih hidratov (npr. glukoze, fruktoze ali saharoze) v alkohol, pline ali organske kisline ob pomoči različnih mikroorganizmov. V prehranski industriji pa izraz velja za katerikoli proces, pri katerem se s pomočjo mikroorganizmov pridobi želene fermentirane prehranske izdelke. Velikokrat fermentacija poteka v tekočih pogojih ("fermentation in submerged liquid cultures"), mnogo pomembnih fermentacijskih postopkov za proizvodnjo hrane pa poteka tudi v trdnem stanju ("solid state fermentation"). Ločimo dva osnovna fermentacijska sistema - odprtega in zaprtega. V zaprtem sistemu fermentacije po inokulaciji (t.j. namerni okužbi) s plesnimi ne dodajamo oz. odvezujemo ničesar, kar bi lahko vplivalo na nadaljnjo rast kulture. Nasprotno pa pri odprtem sistemu fermentacije hranila v sistemu nadomeščamo, redno odvezujemo nastale produkte in s tem omogočimo, da kultura neomejeno raste. Poleg gliv kvasovk, ki so eden najpomembnejših organizmov v prehranski industriji, so v procesiranje hrane vključene tudi nekatere druge vrste gliv, med njimi pa mnoge uvrščamo tudi med plesni.

Za človeško prehrano najpogosteje uporabljamo gobe, plesni in kvasovke. Vsebine, ki se nanašajo na gobe, presegajo okvir pričujočega besedila.

Užitne gobe so mesnati in užitni trosnjaki makrogliv. Preden domnevamo, da je katerakoli goba užitna, jo je treba natančno identificirati. Natančna določitev in pravilna identifikacija vrste je edini varen način za zagotovitev užitnosti in edina zaščita pred morebitnimi nezaželenimi učinki ali celo zastrupitvami. Nekatere gobe, ki so užitne za večino ljudi, lahko pri nekaterih posameznikih povzročijo alergijske reakcije, stare ali neustrezno shranjene gobe pa zastrupitev s hrano.

V letu 2019 je bilo po poročanju Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAOSTAT, 2019) po svetu pridelanih približno 12 milijonov ton užitnih gob. Gojene, zdravilne (medicinske) in samonikle (divje) gobe so tri glavne panoge svetovne industrije gob. Gojene užitne gobe so vodilna panoga, saj predstavljajo približno 54 % delež, zdravilne gobe 38 %, medtem ko samonikle gobe le 8 %.

Rodovi *Lentinula* (nazobčanci), *Pleurotus* (ostrigarji), *Auricularia* (uhljevke), *Agaricus* (kukmaki) in *Flammulina* (panjevke) so pet prevladujočih rodov gojenih gob, saj glede na proizvedeno količino predstavljajo kar 85 % celotne svetovne zaloge gob (Royse in sod., 2017).

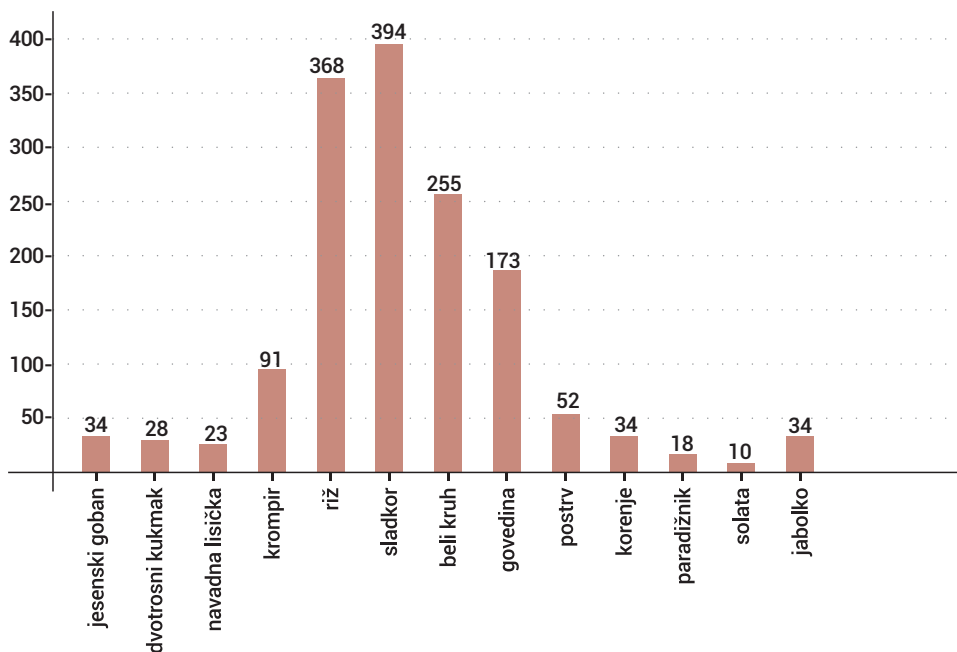
V Sloveniji raste med 2500 in 3000 vrst samoniklih gob, od tega naj bi bilo užitnih okoli 500 različnih vrst, glede na informacije Gozdarskega inštituta Slovenije (GIS, 2004). Nabiranje samoniklih gob je pri nas zakonsko omejeno z Uredbo o varstvu samoniklih gliv (1998) in sicer na največ dva kilograma gob/osebo v enem dnevu. Večino komercialno gojenih gob v Sloveniji predstavljajo šampinjoni (*Agaricus spp.*), ostrigarji (*Pleurotus spp.*) in šitake (*Lentinula spp.*).

Hranilna vrednost gob

Prehrana ljudi je večinoma sestavljena iz živil rastlinskega in živalskega izvora. Gobe so izjema, saj ne spadajo v nobeno od teh dveh skupin živil, spadajo med glive. Glive so heterotrofni organizmi sestavljeni iz podgobja, ki predstavlja vegetativni del in iz razmnoževalnega dela, ki ga imenujemo trosnjak. Trosnjake, ki so večji ter vidni s prostim očesom, imenujemo gobe. Gobe so torej makroskopska plodišča nekaterih vrst gliv iz debla *Ascomycota* in *Basidiomycota*, v slednje spada večina najbolj znanih vrst vseh užitnih gob. Do sedaj je opisanih približno 14000 vrst gob, kar predstavlja okoli 10 % ocenjenega števila vseh obstoječih vrst. Več kot 2000 vrst je varnih za uživanje, približno 700 vrst pa ima znane farmakološke lastnosti. Okoli 100 vrst je mogoče gojiti v komercialne namene, le 10–20 pa jih je mogoče gojiti v industrijskem obsegu, najpogostejše so to dvotrosni kukmaki (*Agaricus bisporus*), po domače šampinjoni, užitni nazobčanec (*Lentinula edodes*), po domače šitake in razne vrste ostrigarjev (*Pleurotus spp.*). Gobe veljajo za pomembno sestavino gurmanske kuhinje po vsem svetu. Uživamo jih zlasti zaradi njihove značilne arome in teksture, cenjene pa so tudi zaradi njihovih kemijskih in prehranskih lastnosti. Vsebujejo beljakovine, prehransko vlaknino, vitamine in minerale, imajo nizko energijsko vrednost in veljajo za dober alternativni vir kakovostnih beljakovin ter imajo majhno vsebnost maščob, s prisotnimi nenasičenimi maščobnimi kislinami. Gobe vsebujejo veliko različnih bioaktivnih spojin, predvsem fenolne kisline in protimikrobne spojine, in so antioksidativno učinkovite.

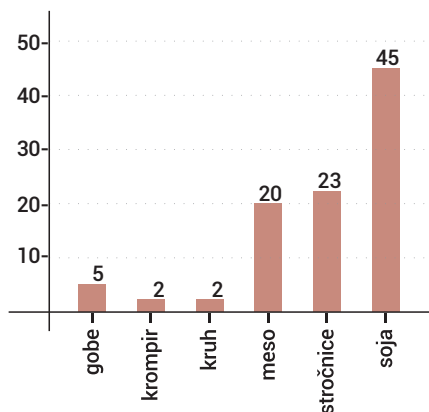
Spričo pomembnosti gob v kulinarni kulturi je dobro, da poznamo njihovo hranilno vrednost. Ljudje jih večkrat primerjajo z mesom. Prej bi veljala primerjava z boljšimi vrstami zelenjave. Kalorično vrednost najbolj znanih treh gob (različnih vrst gobanov, različnih vrst kukmakov, različnih vrst lisičk) v primerjavi z drugimi jedmi kaže tabela:

Vsebnost kalorij (na 100 g živila)



Vendar organizem ne potrebuje le gorivo, ampak tudi gradivo za obnavljanje tkiva. To so beljakovine. Beljakovine gob so bolj kakovostne kot beljakovine zelenjave in so po kakovosti bližje beljakovinarjem živil živalskega izvora, kot so meso, jajca in mleko. Vzrok se nahaja v aminokislinski sestavi, predvsem v razmerju med skupnimi in esencialnimi aminokislinami. Beljakovinska vrednost gob v primerjavi z drugo hrano je naslednja:

Vsebnost beljakovin (na 100 g živila)



Človek potrebuje na dan od 50 do 80 g beljakovin. To pomeni, da bi jih dobil z enim kilogramom gob, toliko pa jih nikakor ni priporočljivo pojesti. Z gobami torej ne bomo nasitili organizma z beljakovinami, lahko pa so odlično dopolnilo drugim beljakovinskim jedem. Gobe so zelo bogate z rudninami. Vsebujejo jih 1 %, kar je v primerjavi z drugimi jedmi veliko. Največ imajo fosforja in kalija, precej cinka, bakra in železa ter nekaj natrija, kalcija, magnezija, mangana, kobalta, klora, flora in joda. Vsebujejo pa tudi vitamine, a glede njih se med seboj precej razlikujejo. V navadnih lisičkah je veliko vitamina A, mnoge gobe vsebujejo tudi vitamine E, D in K, B1, B2 ter B3, šitake celo redki B12. Vitamina C nimajo veliko. V gobah so mnoge aminokisline, ki so sestavni del beljakovin, tudi lecitin, ki se ga je prijelo ime eliksir mladosti, ker naj bi preprečeval arteriosklerozo. Mnoge gobe vsebujejo tudi encime (npr. maltaza, glikogenaza, lakaza in ureaza), ki so potrebni za presnavljanje. Glavna kulinarična lastnost gob pa je v njihovem nenadkriljivem okusu. Gobe moramo imeti v prvi vrsti za začimbe, ker so težko prebavljive in ostajajo v želodcu več ur, nekatere ves dan, predvsem zaradi vlaknin. Skupna prehranska vlaknina je sestavljena iz topne in netopne vlaknine. Na splošno se sestava ogljikovih hidratov gob znatno razlikuje od sestave rastlin. Zato so gobe primernejše kot dodatek. Topna vlaknina upočasni prebavo, kar lahko zniža raven glukoze, insulina in holesterola po obroku. Večina topnih prehranskih vlaknin je tudi fermentabilnih in lahko delno fermentirajo s pomočjo mikrobiote v debelem črevesju. Netopna frakcija zmehča blato in poveča maso blata, kar prispeva k boljšem jedem, ker je njihova poglobitna odlika v okusu. Že tri rezine gobana zadostujejo, da je juha izvrstna.

Gobe vsebujejo različne vitamine B kompleksa, kot so tiamin (B1), riboflavin (B2) in niacin (B3). Vsebujejo tudi spojine z antioksidativnimi lastnostmi, kot so ergosterol (prekurzor vitamina D), β -karoten (provitamin A), tokoferoli (vitamin E) in askorbinska kislina (vitamin C). Vsebnost ergosterola, ki je provitamin vitamina D2 (ergokalciferol) je zelo variabilna, običajno od 10 do 100 mg/100 g suhe snovi, lahko celo do 482 mg/100 g suhe snovi v gobah vrste dvotrosni kukmak (*Agaricus bisporus*), večje koncentracije pa so bile določene tudi v gobah navadna lisička (*Cantharellus cibarius*) in jesenski goban (*Boletus edulis*). Ergosterol je sestavina celične membrane v gobah in ima enako vlogo kot holesterol v živalskih celicah. Pojavlja se v dveh oblikah, prosti in esterificirani. Proste molekule sodelujejo pri fluidnosti in prepustnosti celičnih membran, medtem ko so estri shranjeni v hidrofobnem jedru citosolnih lipidov in igrajo vlogo pri homeostazi sterola. Ultravijolična svetloba je potrebna za biotransformacijo ergosterola v vitamin D2. Sorazmerno velika vsebnost ergosterola bi lahko bila pomembna za ljudi, ki imajo omejen vnos holekalciferola ali D vitamina, na primer pri prehrani z omejenim vnosom živil živalskega izvora, saj se v njih nahaja naravni prekurzor vitamina D3.

Literaturni podatki o askorbinski kislini (vitamin C) večinoma poročajo o vsebnosti med 100 in 400 mg/100 g suhe snovi ali približno 10 do 40 mg/100 g svežih gob. To je primerljivo s krompirjem, vendar vseeno nižje kot v večini zelenjave.

Znotraj skupine vitaminov B je vsebnost niacina (vitamin B3) podobna običajni vsebnosti v zelenjavi, medtem ko je vsebnost riboflavina (vitamin B2) manjša. V primerjavi z drugo zelenjavo so gobe revnejše s tiaminom (vitamin B1) in folati (vitamin B9). Podatkov o piridoksinu (vitamin B6) je zelo malo. Vsebnost 0,95 oz. 0,07 mg/100 g svežih gob so določili v gojenih dvotrosnih kukmakih in bukovih ostrigarjih (*Pleurotus ostreatus*).

Vonj, okus in aroma gob so pomembni dejavniki priljubljenosti uživanja gob. Na specifičen okus in aromo gob vplivajo različne kombinacije v vodi topnih snovi, kot so proste aminokisline, sladkorji, 5'-nukleotidi, karboksilne kisline in polioli. Karboksilne kisline zlasti prispevajo h kislemu okusu, sladkorji, polioli in nekaj prostih aminokislin (alanin, glicin, serin in treonin) pa dajejo slahek okus. Za gobe je značilen tudi okus umami. Izraz izvira iz japonščine in pomeni prijeten, poln, mesni okus. Povzročajo in ojačajo ga aminokisline podobne mononatrijevemu glutamatu, kot sta asparaginska in glutaminska kislina, v kombinaciji s tremi 5'-nukleotidi, in sicer monofosfati gvanozina, inozina in ksantozina. Spojine, ki dajejo umami okus se naravno nahajajo še v različnih drugih živilih, vključno z mesom, sirom, morskimi sadeži, paradižnikom in zelenjavo. Na prisotnost in vsebnost spojin, ki povzročajo umami okus v gobah vplivajo številni dejavniki, vključno z vrsto gob, stopnjo zrelosti, delom gobe, časom shranjevanja in metodo konzerviranja, kot tudi metoda toplotne obdelave oziroma priprave. Poleg tega obstajajo razlike v senzoričnih lastnostih gojenih in divjih gob.

Vpliv gob na zdravje

Gobe so vir biološko aktivnih spojin, zato imajo nekatere užitne vrste gob tudi terapevtske lastnosti. Ocenjujejo, da je gob, ki so užitne in imajo zdravilne učinke, več kot 700 vrst. V zadnjih letih narašča zanimanje za njihove mehanizme delovanja, saj proizvajajo medicinsko pomembne metabolite. Sekundarni metaboliti gob lahko omogočijo sintezo novih zdravil ali pa uvrstitev gob med funkcionalna živila zaradi njihove visoke prehranske vrednosti in vsebnosti biološko aktivnih spojin. Opredelitev funkcionalnih živil je težavna, uradno nimamo pravilnika, ki bi določal njihovo definicijo. Soglasje o konceptu funkcionalnih živil je bilo doseženo v Evropski uniji leta 1999, ko je bila definirana opredelitev, ki navaja, da je živilo lahko funkcionalno, če je zadovoljivo dokazano, da ugodno vpliva na eno ali več ciljnih funkcij v telesu, ki presega prehranske učinke in na način, ki je pomemben za izboljšanje zdravstvenega stanja in počutja ali za zmanjšanje tveganja za bolezni. Funkcionalna živila morajo ostati živila in ne zdravila in morajo prikazati določene ugodne učinke, če jih uživamo v normalnih dnevni količinah.

Gobe so vir sekundarnih metabolitov, vitaminov in mineralov. Vsebujejo tudi različne bioaktivne molekule, kot so terpenoidi, steroidi, fenoli, nukleotidi, derivati glikoproteinov in polisaharidi, zato so potencialni vir antioksidantov, protitumorskih, protivirusnih in protimikrobnih učinkovin. Dokazano je, da vplivajo na imunski sistem in da imajo hipoglikemične, antitrombotične, protivirusne, antihipertenzivne in antilipidemične lastnosti ter protivnetno in protimikrobno delovanje. Nekatere gobe, npr. resasti bradovec (*Hericium erinaceus*), so povezane tudi z zdravljenjem in preprečevanjem nevrodegenerativnih bolezni, kot so Alzheimerjeva bolezen, demenca, depresija in kognitivne motnje, ki so povezane s postopno izgubo funkcij nevronov. Nekatere klinične raziskave so dokazale imunomodulatorne sposobnosti s protitumorskimi učinki polisaharidov gob, predvsem β -glukanov. Ti naj bi zavirali rast tumorjev s spodbujanjem imunskega sistema zaradi potencialnega vpliva na celice ubijalke in makrofage ter vpliva na tvorbo citokinov. Imeli pa naj bi tudi direkten vpliv na sinergizem tumorjev in njihovo metastaziranje.

V zadnjih nekaj desetletjih vedno bolj izpostavljamo problematiko oksidativnega stresa in posledic njegovega delovanja. Antioksidanti lahko stabilizirajo proste radikale in pomagajo pri preprečevanju bolezni, ki jih povzroča oksidativni stres. Čeprav lahko človeško telo oksidativni stres prepreči z endogenim antioksidativnim obrambnim mehanizmom, lahko antioksidante pridobimo tudi z vključitvijo zdrave hrane v našo prehrano. Gobe veljajo za bogat vir antioksidantov in jih v študijah proučujejo zaradi njihovih antioksidativnih lastnosti. Antioksidanti, odkriti v gobah, so fenolne kisline, tokoferoli, terpeni, karotenoidi, steroidi in askorbinska kislina.



RECEPTI Z GOBAMI

Slovenci smo strastni gobarji in čeprav v naših gozdovih raste veliko užitnih gob, jih večina pozna le peščico. Poseben občutek je, ko se odpraviš v gozd in si tam lahko sam nabereš hrano.

Recepti gob v nadaljevanju so predvsem iz spletne strani www.gobe.si in so plod lastnih izkušenj članic in članov gobarskega društva Lisička Maribor.

Recepti z gobami so razporejeni glede na sezono rasti gob:

- sezono rasti gob začne marčna polževka, po domače marčnica ali tudi podmahovka. Raste v iglastih in listnatih gozdovih, zelo zgodaj, ko sneg skopni in še preden drevesa se olistajo. Spoznamo jo po sivem klobučku, debelih razmaknjenih lističih in po debelem, krhkem mesu;
- v aprilu se pojavijo smrčki, po domače mavrahi, ki so bolj ali manj podobni satju z globokimi udrtinami in med seboj povezanimi grebeni različnih velikosti, oblik in barv. Vsi pa so votli;
- prvo poletno rast gob začnejo navadne lisičke, poletni gobani in različne vrste golobic;
- sledi obdobje poletnega mirovanja, predvsem zaradi vročine in suše. V tem času ni pričakovati dobre bere gob;
- obdobje jesenske rasti napoči po pojavu izdatnejših padavin in ohladitev. Takrat se začne optimalna rast gob;
- poznojesenska rast sledi odpadanju listja in pojavu zmrzali vse do zimskega mirovanja, ko gobe v glavnem ne rastejo. Le redke vrste gob rastejo tudi v zimskem času.

Preden se odločite nabirati samonikle vrste gob v gozdu, se dobro seznanite z užitnimi in predvsem s strupenimi vrstami gob, <https://www.gobe.si/Gobe/StrupeneGobe>.

Gob, ki jih ne znate zanesljivo določiti, ne pobirajte!

Pri nabiranju gob naj vas ne "zanese" in **spoštujte dovoljeno količino 2 kg po osebi**. Priporočamo, da upoštevate gobarski kodeks Mikološke zveze Slovenije. (<https://www.gobe.si/Mikologija/Kodeks>)

In še en nasvet - naj gozd za vami ostane čist, zato ga ne onesnažujte z odvrženimi pločevinkami, ovitki itd.

Krepčilna juha iz marčnic v družbi zelene in ingverja

Čeprav pomlad ni ravno tisti letni čas, ko nas kar odnese v gozd na lov za gobami, je za poznavalce gob marec privlačen čas, saj takrat raste marčna polževka (*Hygrophorus marzuolus*), ena prvih pomladanskih gob. Marčna polževka ali marčnica/marčevka raste v iglastih in listnatih gozdovih zelo zgodaj, ko sneg skopni in še preden drevesa olistijo. Spoznamo jo po sivem klobučku, debelih, razmaknjenih lističih in po debelem, krhkem mesu. Marčnice vsebujejo fenolne spojine, ki kažejo odlično antioksidativno sposobnost.



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

300 g marčnic

1 zelena

300 - 500 g krompirja

2 žlici olja

2 žlici sesekljane čebule

2 žlici sesekljane česna

začimbe: sol, poper, peteršilj, drobnjak,
lovor, kraški šetraj (martinček), timijan,
ingver...

balzamični kis

Priprava:

V 1,5 litra vode damo na kocke narezan krompir in zeleno ter sol, lovor, timijan in začimbe, ki jih imamo radi. Na olju prepražimo čebulo, da postekleni in zatem dodamo na tanko narezane gobe ter pražimo nekaj minut, da se sok osuši. Na koncu dodamo česen in pražimo še minuto, da česen lepo zadiši ter prilijemo vodo, v kateri smo skuhali krompir. Dodamo peteršilj, drobnjak, ščepec naribanega ingverja in po želji okisamo z balzamičnim kisom.

Jed lahko obogatimo s smetano ali kajmakom. Kdor obožuje okus česna, lahko doda tudi čemaž, ki raste v istem obdobju kakor marčnice.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Marčni polnjenčki



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

200 g marčevk
200 g pora
1 žlica olja ali druge maščobe
100 g dimljenega pršuta ali šunke
100 g sir gorgonzola
1 jajce
listnato testo
popper
sol
(hren)

Priprava:

Marčevke in por operemo, očistimo in narežemo. Oboje dušimo 5 minut na maščobi. Ko se ohladi, dodamo sir gorgonzola in na koške narezano meso. Solimo in popramo. Listnato testo narežemo na kvadrate in nadevamo z maso ter poljubno oblikujemo. Oblikujemo živali, mošnjičke ipd. Pred peko premažemo s stepenim jajcem. Pečemo 20 minut na 200 stopinjah.

Gobarji, ki naberete marčnice okoli Velike noči, lahko za nadev uporabite namesto pršuta šunko, por in hren ter z nadevom presenetite goste!

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Ocvirkova potica z marčevkami



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

TESTO:

700 g moko
suhi kvas
3 dl mleka
ščepec soli
3 rumenjaki
1 žlička maščobe
50 g sladkorja (po želji)
ščepec cimeta (po želji)

NADEV:

300 g ocvirkov
3 dl kisle smetane
sneg iz treh beljakov
200 g marčnic (lahko tudi več ali manj)
2 čebuli

PREMAZ:

1 jajce
3 žlice mleka

Priprava:

Najprej segrejemo mleko na 30 stopinj. V moko zamešamo suhi kvas. Dodamo stepene rumenjake, mleko, sol, maščobo (najbolje od ocvirkov). Kdor želi lahko vmeša še sladkor. Vključimo mešalnik in mešamo, da se vse sestavine premešajo v enotno zmes. Testo pokrijemo in ga vzhajamo 30 minut.

Ocvirke zagrejemo ter jim primešamo na drobno narezano čebulo in narezane gobe marčnice. Na rahli temperaturi grejemo 3 minute in ohladimo. Naredimo sneg iz treh beljakov. Vzhajano testo razvaljamo in namažemo s kisló smetano in snegom. Po vrhu potresemo ocvirke in gobe. Po želji dodamo cimet, sladkor ali poper. Zavijemo in damo v pekač ter še enkrat vzhajamo za 30 minut. Preden damo potico v pečico, naredimo v testo z zobotrebce m luknjice.

Zatem jo namažemo s stepenim jajcem in mlekom. Pekač s potico damo v ogreto pečico na 200 stopinj in pečemo 10 minut. Temperaturo znižamo na 180 stopinj in pečemo še 30 minut. Pečeno potico 10 minut hladimo v modelu, potem jo zvrnemo iz modela in dobro ohladimo.

Če v gozdu nabere mo koprive in čemaž lahko nekaj listov drobno narežemo in dodamo nadevu. Ocvirkova potica z marčnicami najbolj tekne topla.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Fritata z marčnicami in zelišči



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

300 - 400 g marčnic
1 žlica olja
3 pesti kopriv
3 pesti čemaža (20 - 40 listov)
5 jajc
3 žlice kisle smetane
2 žlici drobtin
2 žlici moke ali konopljinih proteinov
sol
popper, muškatni orešček, šetraj,
majaron...
3 žlice sira (parmezan)

Priprava:

Gobe očistimo in na tanko narežemo. Na hitro (3 minute) jih prepražimo na olju. Zavremo vodo in vanjo vsujemo koprive ter kuhamo 1 minuto. Odcejene koprive zmiksamo ter dodamo kisló smetano, sol, poper in muškatni orešček, da dobimo koprivno špinačo. Špinači dodamo za zgostitev drobtine in moko. Zatem dodamo umešana jajca, na tanko narezan čemaž ter druge začimbe (predlagam šetraj, majaron ipd.). Zmes zlijemo v pekač in pečemo (najbolje v pečici) na 180 stopinj 20 minut. Ko se fritata zapeče, lahko jed obogatimo s sirom in pečemo še 5 minut, da se sir razpusti. Fritato ponudimo s kruhom. Jed lahko olepšamo s trobenticami, cvetovi rukole ipd.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Marčnice v sladici



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

200 g marčnic
4 rezine ananasa
70 ml sladke smetane za stepanje
2 beljaka
7 žlic sladkorja v prahu
1 žlica moke
3 ml limoninega soka

Priprava:

Pečico segrejemo na 100 stopinj Celzija. Beljake stepamo na nizki hitrosti, ki jo postopoma povečujemo. V beljake postopoma (po žlicah) vmešamo sladkor. Mešamo še 2 - 3 minute, da nastane čvrst sneg v katerega narahlo vmešamo moko in prilijemo limonin sok. Ponovno premešamo. Silikonske modelčke zapolnimo z beljakovo zmesjo. Beljakovo zmes pečemo 1,5 ure na 100 stopinj. Gobe in ananas narežemo na zelo tanke rezine in položimo na pek papir ter pečemo skupaj z beljakom. Pečico ugasnemo in pustimo, da se osnova počasi ohladi. Na pečen beljak položimo ananas z gobami in postrežemo toplo ali hladno.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Kremna juha iz mavrahov

Mavrah je domače ime za užitni smrček (*Morchella esculenta*). Značilnost te vrste je, da raste le pomladi, podoben je satju z globokimi udrtinami in med seboj povezanimi grebeni (slika). Gobe so različnih velikosti, oblik in barv, zato razlikujemo več različkov, katere nekateri avtorji opisujejo kot samostojne vrste, vsi pa so votli. Smrčki so tudi zdravilni, saj vsebujejo snovi, ki delujejo protibolečinsko in antioksidativno. Mavrahi so odličen vir vitaminov B2, B3, B5, B6 in D, vsebuje minerale: kalcij, železo, baker, cink, magnezij in selen, imajo malo maščob in malo kalorij. Ker so pogojno užitni, jih ne smemo jesti **surovih**.



Foto: www.gobe.si



Foto: <https://healthstartsinthekitchen.com/>

Sestavine:

500 g smrčkov
sok ene limone
4 žličke masla
2 žlici sesekljane čebule
1 strok česna, sesekljan
sol
popper
2 žlici moke
1 l jušne osnove (goveje, kokošje, zelenjavne)
2 žlici kisle smetane

Priprava:

Smrčke razrežemo na drobno in jih prelijemo z limoninim sokom. V kozici raztopimo polovico masla, popražimo čebulo in česen ter dodamo smrčke. Dušimo, dokler tekočina ne izpari. Začinimo s soljo in poprom.

Prestanek masla raztopimo in dodamo moko. Prilijemo jušno osnovo in večkrat premešamo. Na rahlem ognju kuhamo cca. 20 minut. Dodamo smrčke in kuhamo dodatnih 15 minut. Po potrebi dodamo še sol in poper. Pred serviranjem vmešamo kisko smetano. Serviramo vroče. K jedi se podajo ajdovi žganci. Recept je prispeval Slavko Šerod.

Ocvrti polnjeni smrčki



Foto: Slavko Šerod



Foto: [https:// www.wildnorthernway.com/](https://www.wildnorthernway.com/)

Sestavine:

20 smrčkov (uporabite le nepoškodovane)

100 g gnjati

100 g sira

150 g masla

4 stroke česna

3 žlice konjaka

1 šopek peteršilja

sol

ZA PANIRANJE:

3 jajca

drobtine

moka

Priprava:

Smrčke očistimo, prekuhamo v slani vodi, speremo in odcedimo. Gnjat in sir narežemo na trakove. Maslo, česen, konjak, peteršilj in sol v mešalniku zmešamo v kremo, ki jo damo v brizgalko. Smrčke z brizgalko nekoliko nadevamo skozi bet (smrčki so votli), nato dodamo gnjat in sir, na koncu pa zopet vbrizgamo kremo, da je vsebina smrčka zapolnjena. Tako pripravljene smrčke ocvremo in položimo na servieto, ki popije odvečno maščobo. Jed servirajte na solatnih listih ali z regratom. K jedi se poda tudi tatarska omaka.

Recept je prispevala Erika Mušič.

Omaka z zdravilnimi mavrahi



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

4 - 6 užitnih smrčkov (mavrahov)
1/2 majhne čebule
1/2 majhnega pora
2 - 3 žlice olivnega olja
1 dl šampanjca/belega vina/piva/juhe
smetana za kuhanje ali kislá smetana
sol
poper
domače ajdove testenine
po želji čemaž

Priprava:

Na olivnem olju prepražimo čebulo in por ter zalijemo z vinom ali šampanjcem ali pivom ali juho (jaz sem deglazirala s pivom). Dodamo na tanko (najbolje kot pršut) narezane gobe in pečemo pet do sedem minut. Zamešamo smetano za kuhanje ali kisló smetano, solimo in popramo. Ko se smetana zagreje, serviramo. Odlično se omaka poda domačim širokim testeninam z ajdo. Če smo v gozdu nabrali čemaž, dodajmo še nekaj listov čemaža. Sama sem jed dekorirala s posušenimi trobenticami, ki sem jih nabrala prejšnji teden. Za dekoracijo in uživanje dodamo lahko semena bučnic, sončnic ...

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Aprilski afrodizijak v zelenih palačinkah



Foto: www.gobe.si



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

NADEV:

7 - 10 užitnih smrčkov (mavrahov)
4 žlice kisle smetane
1 žlica olivnega olja ali druge maščobe
sol
popper

PALAČINKE:

7 žlic svežih, zmletih kopriv
0,5 l kisle vode ali mleka
250 g moke
2 jajci
sol
maščoba za pečenje

Priprava:

Za nadev na maščobi prepražimo čebulo in gobe, ki smo jih narezali (zelo na tanko). Po dveh minutah dodamo sol, poper in kislo smetano. Iz naštetih sestavin spečemo koprivne palačinke in jih namažemo z gobjim nadevom.

Predlagam, da ne pretiravate z drugimi začimbami, da ne izpodrinejo okusa smrčkov. Prebrala sem, da so smrčki afrodizijak. Ugibamo lahko, če zaradi okusa ali oblike.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Ocvrti sladki smrčki polnjeni z jogurtovim nadevom



Foto: Slavko Šerod



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

9 užitnih smrčkov
olje za cvrenje

ZA NADEV:

2 jajci
2 žlici meda
2 dcl navadnega jogurta
sol
2 jogurtova lončka moke
½ pecilnega praška

Priprava:

Smrčke očistimo in operemo. S pomočjo brizgalke jih napolnimo z nadevom (pecilni prašek premešamo z moko ter dodamo druge sestavine. Z mešalcem zmešamo). Ko smo smrčke nadevali, jih pomočimo v maso, ki nam je ostala in v vročem olju ocvremo najprej na eni, zatem še na drugi strani. Ponudimo tople. Smrčki se cvrejo pri 170 stopinjah, od 3 do 5 minut.

Prepričana sem, da vam bo sladica "Sladki smrčki" teknila v toplih pomladnih popoldnevih!

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Juha iz majniških lepoglavk, bezgovih uhljev in kopriv

Majniške lepoglavke, jurjevke, so užitne vrste gob, ki rastejo samo spomladi, izven gozdov na pašnikih (v bližini listavcev), v sadovnjakih, na njivah, v bližini živih mej, praviloma na apnenčastih tleh, včasih pa tudi v mešanem gozdu. Pojavijo se okoli jurjevega (23. april) in rastejo vse do junija. Gobe so vse bolj ali manj belkaste ali okraسته barve in prijetno dišijo po moki. Majniške lepoglavke nekoliko znižujejo raven krvnega sladkorja, delujejo protibakterijsko, protiglivično, posebej proti *Candida albicans*, izkazujejo pa tudi protitumorsko delovanje.



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

50 g bezgovih uhljev
100 - 300 g majniških lepoglavk
1 por
dva korenčka
15 - 20 vršičkov kopriv
česen
popper, sol, timijan, šetraj, lovor
kisla smetana

Priprava:

Na olju prepražimo por in tanko narezane bezgove uhljevke ter majske lepoglavke. Ko sestavine zadišijo, prilijemo vodo in dodamo narezano korenje, vršičke - liste kopriv ter začimbe. Po želji dodamo krompir, žlico ajde ali jušne zakuhe za zgostitev juhe. Juho okisamo s kisom ali limono. Jed lahko izboljšajmo z žlico kisle smetane.

Majniške lepoglavke imajo vonj po moki, ki pa se v juhi porazgubi. Ko smo v gozdu, nabavimo koprive, ki juho obogatijo z vitamini in osvežilno zeleno barvo. Če nam ostanejo, jih posušimo in uporabimo za čaj. Lahko jih namočimo tudi v vodi in zalijemo rastline.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Majniške lepoglavke v družbi špargljev



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

150 g majniških lepoglavk
1 čebula
maščoba za pečenje
sol
popper
peteršilj, drobnjak, druge začimbe
3 jajca
150 g špargljev

Priprava:

Okusne gobe, ki dišijo po moki, najprej na tanko narežemo. Gobe in čebulo zatem na maščobi prepražimo. Na koncu dodamo šparglje, ki smo jih prej skuhali ter vmešamo jajca.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Pečene majniške lepoglavke s šparglji na krhkem testu



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

200 - 300 g majniških lepoglavk
250 - 300 g špargljev
3 - 5 žlic kisle smetane (lahko tudi
sladka smetana, maskarpone,
kajmak)
200 g parmezana (ali drugi sir)
listnato testo ali »krhko brise testo«
3 žlice paradižnikove mezge
1 žlica olivnega olja
drobnjak, peteršilj, sol, poper
limonin sok

Priprava:

Gobe očistimo. Večje narežemo, manjše pustimo cele. Šparglje operemo in osušimo, spodnje olesenele dele odrežemo in zavržemo. Naredimo krhko listnato testo ali ga kupimo ("krhko brise testo"). Testo z vilicami nekajkrat prebodemo in zatem premažemo s paradižnikovo mezgo ter damo v pečico. 15 minut pečemo na 180 stopinjah. Med tem, ko se testo peče, naredimo smetanov nadev. Kislo smetano zmešamo z drobnjakom, peteršiljem, soljo, poprom in parmezanom. Ko je testo na pol pečeno, nanj nadevamo smetanov nadev. Čez smetanov nadev položimo gobe in šparglje. Pokapljamo z olivnim oljem in pečemo še 15-20 minut. Pečene gobe in šparglje poškopimo z limoninim sokom in ponudimo še tople. Poleg se prilega sezonska zelenjava, pivo, kozareček rdečega ...

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Erikin gobji namaz

Pozno pomladi nas razveselijo prvi poletni gobani, jurčki, ki se od ostalih vrst iz istega rodu z belo trosovnico ločujejo po suhem, žametastem klobuku, ki v suši razpoka. Običajno ima dolg bet, z belo ali rjavo mrežico in postane hitro črviv. Poletni goban je tudi zdravilna vrsta gob, ki deluje antioksidativno in protimikrobno.



Foto: Slavko Šerod



Foto: <https://www.thefaresage.com/>

Sestavine:

- 1 večja piščančja prsa
- 5 piščančjih jetrc
- 2 srednje veliki čebuli
- 200 g pečene slanine
- 4 stroke česna
- 1 dl olivnega olja
- 700 g mešanih gob
- 4 večje jurčke
- 4 kisle kumarice
- 3 rdeče pečene paprike
- 1 žlica kaper, vloženi v kis
- 100 g črnih oliv
- 1 žlica vegete
- 1 žlička rdeče paprike
- poper, majaron, timijan

Priprava:

Piščančja prsa skuhamo in nekoliko solimo. Jetrca skuhamo brez soli. Čebulo sesekljamo, popražimo na olju da postekleni in nekoliko solimo. Dodamo sesekljano slanino, dušimo in nato dodamo gobe, ki smo jih očistili, nekaj minut prekuhali in odcedili. Mešanico dušimo in zalivamo z juho kuhanih piščančjih prsi. Začinimo z vegeto in drugimi začimbami ter dušimo, dokler tekočina skoraj ne izpari. Začimbe se dodajo po želji. Odstavimo od ognja, da se mešanica ohladi.

Ohlajena prsa in jetrca sesekljamo, prav tako tudi kumarice in pečeno papriko. Vse sestavine zmešamo v mešalniku. Dodamo gobe, nato še stisnjene stroke česna

in mešamo, da dobimo gladek namaz, ki se da lepo mazati. Po potrebi namaz dosolimo oziroma mu dodamo nekoliko juhe, če ni dovolj gladek.

Recept je prispevala Erika Mušič.

Jurčki z jajčki malo drugače



Foto: Slavko Šerod



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

300 g jurčkov

1 žlica olja ali druge maščobe

3 žlice (ali več) paštete (namig: uporabite divjačinsko)

2 jajci

Kdor želi lahko doda sol, poper, peteršilj, drobnjak ...

Priprava:

Gobe operemo in na drobno narežemo. Na olju jih popražimo. Jajca razžvrkljamo in premešamo s pašteto ter vlijemo na popražene jurčke. Po želji posolimo, popramo. Lahko dodamo peteršilj, drobnjak, rdečo kislico,... Ponudimo toplo.

P. S.

Jed sem olepšala z listom s krvave kislice, ki je divja hrana, doma v Evropi in Aziji, kjer že tisočletja služi kot zdravilno zelišče, zelenjava in naravno barvilo za barvanje blaga. Mlade liste kislice so uživali kot solato in osvežilni tonik, saj deluje antibakterijsko in povečuje apetit. Uporabljali so jo kot sredstvo proti slabokrvnosti, driski, poleg tega je blag diuretik. Kislica je bogata z vitaminoma A in C. Vsebuje precej mangana, železa, magnezija, fosforja, natrija in kalija.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Omaka z lisičkami v družbi testenin

Lisičke prično z rastjo že zgodaj poleti. Pri nas uspeva več različkov navadnih lisičk, od bele, blede, oranžne do ametistne barve, spoznamo pa jo po letvičastih lističih, ki potekajo daleč po betu navzdol, proti robu pa so viličasto razcepljeni. Lisičke so zdravilne in dobro ščitijo pred glivičnimi ter bakterijskimi okužbami. Uporabljajo se tudi pri zdravljenju jetrnih bolezni. V tradicionalni kitajski medicini so znane kot naravni antibiotik.



Foto: www.gobe.si



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

400 g lisičk
1 jedilna buča
2 stroka česna
vejica pehtrana
1 žlica maščobe
2 dl jušne osnove
4 žlice kefirja
mleta sladka paprika
sol
črni poper
250 g testenin

Priprava:

Na maščobi (maslo, olje ipd.) popražimo čebulo, lisičke, bučo in strt česen. Pražimo pet minut. Začinimo s soljo, poprom in sladko papriko. Prilijemo jušno osnovo in dušimo 1 minuto. Ko odstavimo, vmešamo kefir in nasekljane lističe pehtrana. Testenine skuhamo v vodi. Ko jih odcedimo, jih zmešamo z omako. Okrasimo in ponudimo. Tudi brez pehtrana in sladke paprike je jed slastna!

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Rogljčki, polnjeni z lisičkami in borovnicami



Foto: Slavko Šerod



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

MASLENO TESTO:

250 g masla

250 g moke

1 rumenjaki

2 žlici kisa ali vina ali ruma

sol

NADEV:

130 g lisičk

30 g masla

50 ml kisle smetane

15 ml borovničevca (žganje v katerem so borovnice)

sol

PRELIV:

1 stepeno jajce

Priprava:

Na maslu prepražimo (3 minute) lisičke, zatem dodamo kisko smetano, sol, borovničevca in sveže borovnice. Grejemo še minuto, zatem ohladimo.

Zamesimo masleno testo in ga pustimo, da pol ure počiva. Ko ga vzamemo iz hladilnika, ga zvaljamo in narežemo na trikotnike. Z žlico naložimo na testo nadev. Zvijemo, namažemo s stepenim jajcem in pečemo 30 minut na 180 stopinj. Rogljčke ponudimo tople (seveda tudi hladni niso slabi).

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Puding z gobicami, govedino in zelenjavo



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Ivan Ferčič

Sestavine:

TESTO:

350 g moke z malo suhega kvasa
kozarček belega olja
sol, poper
voda po potrebi

NADEV:

350 g govedine
korenje
por
zelena
paradižnik
čebula, česen
250 g mešanih gob
sol, poper

PRELIV:

2 dl temnega piva
malo worchesterske omake

Priprava:

Iz omenjenih sestavin zamesimo testo, ga na tanko razvaljamo in izrežemo krog s premerom približno 30 cm, preostalo testo uporabimo za pokrov. Obložimo rahlo namaščeno skledo primerne velikosti in pričnemo z nadevom, ki ga predhodno dobro premešamo iz vseh sestavin ter preliwa. Posodo pokrijemo z ostankom testa. S folijo za živila ovijemo skledo in jo prestavimo v večjo posodo tako, da se ne dotika dna, za kar uporabimo manjši podstavek. V posodo nalijemo kakšne štiri prste vode ter vse skupaj prekrijemo s pokrovom.

Kuhamo najmanj tri ure, voda naj le rahlo vre, vsake toliko je potrebno preveriti raven vode. S kuhanega pudinga odstranimo folijo, prekrijemo s krožnikom in obrnemo. V kolikor smo delali vse pravilno, bi izdelek moral ostati v enem kosu.

Recept je prispeval Ivan Ferčič.

Nadevane golobice

Golobice so podobnih oblik kot najbližnje sorodnice mlečnice in sirovke, le da na prelomu ne izcejajo mlečka, temveč ostanejo suhe. Nimajo nobene ovojnice, bolj ali manj gladki klobučki se večinoma dajo olupiti vsaj po obrobju, stari pa imajo udrto osredje. Beti so redko daljši od širine klobukov in se na upogib gladko prelomijo. Imajo bele, okraسته ali rumenkaste trose, kar nam olajšuje določevanje vrst. Golobice so zares univerzalne gobe in jih v kulinariki lahko uporabljamo na vse mogoče načine. So tudi zdravilne, saj izkazujejo protimikrobno in antioksidativno delovanje.



Foto: Slavko Šerod



Foto: www.gobenabovskem.si

Sestavine:

8 - 10 kosov golobic
100 g šunke
1,5 dl kisle smetane
3 jajca
nariban sir
1 čebula
1/2 jušne kocke
2 žlički masla
sol
popper
svež timijan ali bazilika ali žajbelj (po okusu)

Priprava:

Čebulo sesekljamo na drobno. 1 žličko masla razpustimo, dodamo čebulo in pražimo dokler se ne zmehča. Dodamo narezano šunko, prepražimo in zalijemo s kisló smetano. Mešanici dodamo 1/2 jušne kocke, poper in (po potrebi) še sol. Ohlajeni omaki primešamo jajca. Bete golobic sesekljamo in vmešamo v omako. Dodamo sveža zelišča (po okusu).

Z žličko masla namažemo pekač, vanj zložimo golobice tako, da so lističi obrnjeni navzgor. Napolnimo jih z omako in vložimo v pečico, ki naj bo ogreta na 190 stopinj. Pečemo 15-20 minut. Po želji na

golobice naribamo sir in pečemo še dodatnih 5 minut.

Jed ponudimo s popečeno polento, kuhanim krompirjem in zeleno solato.

Recept je prispevala Milka Bukovec.

Zavitek z gobovim nadevom



Foto: Rasta Vrečko



Foto: <https://www.gurman.eu/>

Sestavine:

1 zavitek listnatega testa (lahko ga naredimo tudi sami)
1 košček masla
1 čebula
3 - 4 stroke česna
1 kg mešanih gob
sol
poper
šetrja
timijan
majaron

Priprava:

Čebulo sesekljamo, popražimo na maslu da postekleni in nekoliko solimo. Dodamo gobe, ki smo jih očistili, nekaj minut prekuhamo in odcedimo. Mešanico dušimo dokler tekočina skoraj ne izpari in na koncu začnimo z začimbami. Odstavimo od ognja, da se mešanica ohladi. Po želji dodamo bešamel omako (naredimo jo sami oz. jo kupimo). Testo namažemo z mešanico in zavijemo v zavitek. Po vrhu namažemo z maslom in pečemo 35-40 minut pri temperaturi 180°C. Postrežemo še toplega.

Zavitka ni priporočljivo pogrevati.

Recept je prispevala Milka Bukovec.

Gobja solata

Rumeni ježek spoznamo po rumeno rožnatem, nepravilnem klobuku, ki ima na spodnji strani igličasto trosovnico, ki se polagoma spušča nekoliko po betu navzdol. Pred uporabo je treba odstraniti iglice, ki najbolj grenijo. Rumeni ježek ima lahko pomembne antioksidativne, protirakave, protimikrobne in antibiofilmske lastnosti. Te lastnosti izvirajo iz znanih "fenolnih spojin", ki so odgovorne za številne biološke funkcije.



Foto: www.gobe.si



Foto: <https://www.pulcetta.com/>

Sestavine:

200 g rumenih ježkov
3 šalotke ali ena čebula
3 stroke česna
2 trdo kuhani jajci
bučno olje
jabolčni kis
peteršilj
sol, poper

Priprava:

Gobe očistimo, odstranimo bodičke pod klobukom in poškodovane dele. Cele gobe stresemo v soljen krop in kuhamo 8-10 minut. Nasekljamo 3 večje šalotke, 3 stroke česna in peteršilj. Kuhane gobe zložimo na desko in jih narežemo na manjše rezance. Dodamo bučno olje, jabolčni kis in jajca. Solimo in popramo po okusu. Dodamo česen in peteršilj. Solato damo za 2 uri v hladilnik in jo hladno serviramo.

Recept je prispeval Slavko Šerod.

Polnjeni lignji z gobami



Foto: <https://cleangreensimple.com/>



Foto: <https://www.istockphoto.com/>

Sestavine:

1 kg lignjev
1 kg gob (najbolje mešanih)
olje
sol
popper
nekaj strokov česna
1 večja čebula
peteršilj
po želji žlička vegete
kisla smetana

Priprava:

Očiščene gobe pražimo na čebuli in jim dodamo vse sestavine - sol, poper, peteršilj, česen in po želji žličko vegete. Ko so gobe pražene, jih pustimo, da se ohladijo. Medtem očistimo lignje (lahko pa kupimo že očiščene). Z ohlajenimi gobami nadevamo lignje in jih na vrhu zapremo (z zobotrebcom). Polnjene lignje damo v pekač in jih pečemo na 180 stopinjah približno 45 minut. Proti koncu jih lahko prelijemo s kisló smetano. Ko smetana rahlo porjavi, je jed gotova.

Recept je prispeval Anton Valjavec.

Rižota z gobami



Foto: <https://tastegreatfoodie.com/>



Foto: Sabina Petek

Sestavine:

200 g mešanih gob
1 čebula
1 lonček (2 dl) riža
50 g graha
1 korenček
cimet v skorji
zelenjavna kocka
zeliščna sol
popper
česen v prahu
peteršilj

Priprava:

En lonček riža nekoliko prepražimo, da postekleni, nato zalijemo s 3-3,5 lončki vode, odvisno od vrste riža; lahko tudi manj, če se ves čas kuha pokrito. Naša domača posebnost v začimbah je ta, da na sredini kuhanja rižote, približno 15 minut pred koncem, dodamo še rolico ali dve cimeta. Osebnost raje uporabim rjav trši riž in gobice, že rahlo prepražene na čebuli, prav tako dodam na polovici, za tem še grah in korenček 10 minut pred koncem (lahko tudi kakšno drugo zelenjavo, po želji). Okus cimeta v rižoti, ki se ga ne pričakuje, paše in rezultat je tudi v kombinaciji z gobicami slasten ... Začimbe dodajte po okusu. Na koncu rižoto potrosimo s peteršiljem. Količina je primerna za 4 osebe.

Recept je prispevala Sabina Petek.

Jelkin glivec na žaru



Foto: <https://www.gobe.si/>



Foto: Jožef Podboj

Sestavine:

250 g jelkega glivca
olivno olje
česen ali čemaž
peteršilj
sol

Priprava:

Jelkin glivec očistimo nečistoč. Pri tej jedi predstavlja to najdaljši del priprave. Pah-ljačaste vejice jelkega glivca kar z roko razkosamo, posolimo in pokapamo s par kapljicami olja ter na hitro popečeno na žaru ali v ponvi. Popečemo maksimalno 2 minuti na vsaki strani.

K tej jedi se odlično poda tržaška omaka (olivno olje, peteršilj in česen ali čemaž). Jed ponudimo na popečenih kruhkih. Poskusite, jed je neverjetno aromatična in okusna.

Goba je za to jed primerna tudi, če jo shranimo v zamrzovalni skrinji in takoj damo na žar.

Recept je prispeval Jožef Podboj.

Sladoled iz gob



Foto: <https://www.gobe.si/>



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

- 2 dcl stepene sladke smetana (lahko tudi brez laktoze) ali 2 dcl kisle smetane.
- 1 sladki krompir
- polovica svežega ananasa
- 1 žlica posušenih črnih trobent, zmletih v prah

Priprava:

Sladki krompir olupimo, narežemo na koščke, skuhamo in naredimo pire (lahko kar z vilico) in ohladimo. V pire stresemo črne trobente. Ananas narežemo na majhne koščke. Premešamo sestavine, da dobimo gladko zmes. Na koncu stepemo še smetano in jo vmešamo. Mešanico vlijemo v plastično posodo, ki jo dobro zapremo. V zamrzovalniku zmes zamrznemo. Pred serviranjem sladoled poljubno okrasimo. V vročih poletnih dneh je to prava poslastica za vse, ki obožujejo gobe.

Ljudem, ki ne smejo uživati laktoze, priporočamo smetano brez laktoze. Sladoled je primeren tudi za diabetike, saj mu daje sladkobo sladki krompir. Diabetiki uporabite manj ananasa.

Recept je prispevala Rasta vrečko.

Sladki gobji biskvit z črnimi trobentami in bučo



Foto: <https://www.gobe.si/>



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

3 žličke črnih trobent v prahu
1 žlička bezgovih uhljev v prahu
30 olupljenih, na koščke narezanih mandljev
300 g bučnega pireja iz buče hokaido ali muškatne buče
3 žlice drobtin
3 jajca
3 žlice olivnega olja
6 žličk medu
200 g moke (pirina ali druga moka)
1 pecilni prašek
ščepec cimeta
ščepec soli

Priprava:

Olupljene mandlje z nožem nasekljamo na drobne koščke. Med mandlje zatem vmešamo gobji prah črnih trobent in bezgovih uhljev.

V bučni pire vmešamo 3 žlice drobtin, jajca, olje, med ter v mešalniku vse sestavine zmešamo. Med moko zamešamo pecilni prašek, cimet in sol. Vse sestavine razen mandljev in gob zmešamo v gladko maso. V pekač nalijemo pol mase, nato na maso nadevamo mandlje pomešane z gobami. V pekač damo še preostalo maso in pečemo v predhodno ogreti pečici 45 minut na 180 °C. Ponudimo ohlajeno. Komur bučni pire in med nista dovolj sladka lahko na narezan biskvit potrese sladkor v prahu.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Gobji sladoled z okusom janeža

Janeževe livke so užitne vrste gob, ki jih spoznamo po močnem vonju (dišijo po janežu), modrikasto ali zelenkasto sivih odtenkih, lističi pa so ravno priraščeni na bet. Izvlečki in naravne ali sintetične različice spojin, ki jih vsebujejo izvlečki iz trosnjakov janeževih livk, izboljšajo zdravje in se lahko kombinirajo s široko paleto običajnih zdravil proti raku, vključno s kemoterapijami z uporabo herceptina, tamoksifena, taksola, interferona alfa, pa tudi s cepivi, genskimi terapijami, vključno z radiološkimi, imunološkimi, fotonскими, električnimi, elektromagnetnimi in mikrobiološkimi ter drugimi zdravljenji rakastih obolenj.



Foto: <https://www.gobe.si/>



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

- 1 žlica posušenih janeževih livk, zmletih v prah
- 1 dcl kisle smetane
- 2 žlici medu
- 2 dcl stepene sladke smetane

Priprava:

Kisli smetani dodamo med, gobe v prahu ter stepeno sladko smetano. Ko sestavine premešamo damo zmes v zamrzovalnik. Sladoled lahko naložimo v užitne cvetove maslenic.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Sočni mlečnik s tuninim namazom

Goba ima oranžno rumen klobuk, na prerezu pa izloča sočen bel in lepljiv mleček, ki na rokah pušča rjave lise ter ima močan vonj po ribah ali trimetilaminu. Je okusna jedilna goba. Poročila navajajo, da goba vsebuje pomembne antioksidante, ki jih je mogoče uporabiti za številne kronične bolezni, povezane z oksidacijo, kot so rak, Parkinsonova bolezen, Alzheimerjeva bolezen, srčno popuščanje, krčenje mikokardov, shizofrenija, bipolarna motnja, bolezen srpastih celic in sindrom kronične utrujenosti. Sočni mlečnik je zato potencialni naravni antioksidant v prehrambni industriji, uporablja pa se lahko tudi kot antioksidantno sredstvo.



Foto: Slavko Šerod



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

nekaj svežih primerkov sočnega
mlečnika
1 tunin namaz
malo rdečega ribeza
pol žlice maščobe

Priprava:

Gobe operemo in na hitro (1 minuta) popečemo na maščobi. Nanje damo tunin namaz in jed okrasimo z ribezom. Ponudimo toplo, lahko pa tudi hladno.

P. S.

Sočni mlečnik ima poseben okus in vonj po ribah. Ko jo spečemo, vonj ni več tako izrazit. S tuno pa pričara veter z juga.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Bezgove uhljevke v kremni omaki

Bezgova uhljevka je podobna ušesu, nepravilnih oblik, mesnato rjave, olivne barve, s tankim, žilavim mesom, z rahlo zgubano notranjostjo, polsteno zunanjo površino in je s kratkim betom pritrjena na les. Sveža je mehka in tresoča, suha trda, zmočena pa ponovno oživi. Goba vsebuje dve vrsti β -D-glukanov in kisli heteropolisaharid, skupaj z mnogimi drugimi snovmi. Ti različni polisaharidi pri ljudeh spodbujajo imunski sistem, ali v nekaterih primerih povzročajo proizvodnjo interferona in interleukinov, ki nato ustavijo širjenje rakastih celic. Ugotovljeno je bilo tudi, da imajo pripravki iz gob več učinkov: protitumorski, kardiovaskularni in hipoholesterolemični, protivirusni, antibakterijski in antiparazitski.



Foto: Slavko Šerod



Foto: <https://www.thespruceeats.com/>

Sestavine:

skodelica na trakove narezanih ali
nasekljanih bezgovih uhljev
50 g masla
malo čebule
del kocke goveje jušne osnove
sesekljan peteršilj
2 žlici moke
kisla smetana po okusu
1-2 lovorova lista
morda ščepec rožmarina
sol in poper

Priprava:

Gobe očistimo in jih po potrebi operemo v hladni vodi. Nasekljani peteršilj in čebulo popražimo na maslu, dodamo gobe in dušimo 5 minut, dolijemo približno 3 dl vroče vode, dodamo del jušne kocke, začimbe in kuhamo 20 minut, oziroma dokler ne izpari večina tekočine. Zatem dodamo moko, vse na kratko popražimo, dodamo kisko smetano in kuhamo, dokler se ne zgosti. Pred serviranjem jed popopravimo in solimo. Postrežemo kot omako s poljubno prilogo. Jed ima okus po gobanih.

Recept je prispeval Ivan Ferčič.

Gobji zavojčki s cimetom



Foto: Slavko Šerod



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

listnato testo

2 žlički bezgovih uhljevov v prahu

1 žlička črnih trobent v prahu

3 žlice raztopljenega masla

3 žlice medu ali sladkorja

1 žlička mletega cimeta

1 rumenjak

Priprava:

V posodi zmešamo zmeščano maslo, med, cimet, gobe v prahu. Na listnato testo s čopičem namažemo nadev.

Testo zvijemo v rulado, ki jo narežemo na 1,5 cm debele rezine. Spiralaste "zavojčke" razporedimo po pekaču na peki papir in jih rahlo sploščimo, da se razležejo. Pekač z zavojčki za 20 minut shranimo v hladilnik.

Zavojčke pred peko premažemo z rumenjakom. V pečici, ogreti na 200°C, pečemo 20 minut. Pecivo je najboljšje toplo. Lahko ga potrosimo s sladkorjem v prahu.

P. S.

Testo lahko narežemo tudi na trakove debeline 3 cm, jih namažemo in zvijemo v kačice. Kačice še enkrat krožno zvijemo v obliki spirale.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Narastek z zeljem in zimskimi panjevkami

Zimska panjevka uspeva v zimskem času, ima klobuk od rumene do rjave barve in kosmat bet, ki je sprva oranžno-okrast in kasneje črn. Raste na panjih, štorih in deblih listavcev. Goba vsebuje flammotoksin, ki je kardiotoksična beljakovina, zato jih je pred uporabo treba toplotno obdelati. Zimska panjevka je okusna goba, ki je bogata s peroksidazo, superoksid dismutazo in drugimi sestavinami in lahko prepreči nekatere hude bolezni, kot so rak in koronarno srčno bolezen. Vsebuje tudi spojine, ki preprečujejo, pa tudi pozdravijo bolezni jeter in prebavil ter razne razjede.



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

400 g zimskih panjevk (celih ali narezanih na lističe)
ocvirki (ena pest)
1 sesekljana čebula
1/2 kg kislega zelja
3 žemlje
2 dl mleka
kisla smetana (5 žlic)
2 jajci
muškatni orešček
sol
poper
timijan
peteršilj
drobtine (1 žlica)

Priprava:

Ocvirke razpustimo. Dodamo čebulo, gobe ter timijan in peteršilj. Pražimo 3 minute. Gobam dodamo kislo zelje, sol in poper. Zalijemo z vodo. Kuhamo 10 minut. Vmešamo mleko, smetano, jajci, narezane žemlje, sol, poper in muškatni orešček. Posodo obložimo s pek papirjem in potresemo z drobtinami. Sestavine nalagamo v posodo po plasteh. Najprej zelje z gobami in ocvirki, potem plast z žemljami, zatem ponovno sloj zelja ...

Naredimo tri ali več plasti, če je posoda manjša. Jed pečemo 20-25 minut na 200 stopinj Celzija. Ponudimo toplo.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Naj zimska juha za krepitev imunskega sistema



Foto: Slavko Šerod



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

- 300 g jurčkov (sveži ali zamrznjeni)
- 2 žlički posušenih in zmletih gob (bezgova uhljevka, črne trobente ali druge gobe v prahu)
- 3 žlice olivnega olja
- 2 čebuli
- 1 por
- 1 list žajblja (list narežemo na tanke koščke)
- 1 žlička ingverja v prahu
- 1 glava česna ali česen v prahu
- 1 žlička kurkume v prahu
- poper
- sol
- šetraj
- timijan
- 1 žlička mlete sladke paprike
- 300 g špinače (zmiksana v smuti)
- 500 g mešane zelenjave (po izbiri: korenček, por, cvetača, korenina peteršilja, zelena, zeljni list, ohrovt, buča, koleraba...)
- 1,5 litra vode
- 1 žlica jabolčnega ali balzamičnega kisa

Priprava:

V večji posodi na zmerni temperaturi prepražimo (2 minuti) na olju čebulo, por in gobe. Dodamo žajbelj, česen, poper, ingver, kurkumo, sol in mešamo še 3 minute. Primaknemo še preostale sestavine (šetraj, timijan, mleto sladko papriko, špinačo, različno vrtno zelenjavo). Gobe v prahu in kis prihranimo, ker jih dodamo tik pred koncem kuhanja! Vse sestavine v loncu zalijemo z vodo. Zavremo in zatem kuhamo na zmerni temperaturi. Po potrebi dolijemo vodo. Po 45 minutah vmešamo gobe v prahu in kis. Še vročo juho ponudimo.

Ker vsebuje juha poleg zdravilnih gob še veliko začimb, ki grejejo, nas bo ta juha okrepčila, zagrela in nam zaradi antioksidantov, vitaminov, mineralov in drugih zdravilnih snovi okrepila imunski sistem.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

P. S.

Ljubitelji čilija lahko za obogatitev okusa dodajo čili. Namesto jurčkov lahko uporabimo druge užitne samonikle gobe, kupljene kukmake, šitake ...

Črna redkev z gobjim prahom črne trobente



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

- 1 žlica gobjega prahu črne trobente
- 1 črna redkev
- 2 žlici medu

Priprava:

Črno redkev operemo. Odrežemo vrh in ga shranimo za pokrov. Z nožem odstranimo del sredice in luknjo napolnimo z medom in gobjim prahom. Pokrijemo. Čez okoli 12 ur lahko zaužijemo prvo žličko zdravilne tekočine. Ko zmanjka soka, dodamo znova med in gobe ter počakamo nekaj ur. Zdravilni sirup iz redkve, medu in gob zaužijemo trikrat na dan. Po treh dneh redkev zamenjamo. Tekočina krepi odpornost in spodbuja izkašljevanje.

Namesto črnih trobent lahko dodamo gobji prah bezgove uhljevke ali gobji prah drugih zdravilnih vrst gob.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Tartufi izobilja



Foto: www.gobe.si



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

3 žlice gobjega prahu (posušene in zmle črne trobente)

1 dcl vode

100 g masla ali margarine

150 g sladkorja

150 g kokosove moke

250 g mleka v prahu

Priprava:

V ponvi na srednji temperaturi zmešamo vodo, margarino in sladkor. Ko se sestavine segrejejo, odstavimo ponev in dodamo pol žlice gobjega prahu, mleko v prahu in kokosovo moko. Premešamo in postavimo za tri ure v hladilnik. Zatem oblikujemo krompirjaste oblike, ki spominjajo na tartufe in jih povaljamo v prahu črnih trobent.

P. S.

Sladica vsebuje črne trobente, ki se jih, zaradi okusa in vonja, drži ime "tartufi za lačne". Ponekod jim pravijo tudi "rogovi izobilja".

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Frnikule z zdravilnimi gobami



Foto: <https://dailyburn.com/>



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

- 2 žlici gobjega prahu iz bezgovih uhljev
- 300 g zdrobljenih čajnih piškotov
- 100 g masla
- 3 žlice sladkorja v prahu (po potrebi)
- 3 žlice kakava v prahu
- 6 žlic drobno sesekljanih orehov, mandljev

Priprava:

Piškote zdrobimo in prelijemo s stopljenim toplim maslom. Dodamo sladkor, kakav, orehe, mandlje in gobe v prahu. Maso zgnetemo in damo za 1 uro v hladilnik. Oblikujemo kroglice v velikosti frnikul. Povaljamo jih v mešanici kakava in gobjega praha.

P. S.

Uporabimo lahko tudi druge zdravilne gobe v prahu. Gobe so prebiotiki. Prebiotiki so za človeka neprebavljivi ogljikovi hidrati in tako ne predstavljajo neposredno hranil, vendar pozitivno vplivajo na črevesno floro. Normalna črevesna flora, ki jo predstavljajo bakterije in drugi mikroorganizmi v debelem črevesu, ima pomembno nalogo pri zagotavljanju zdravja posameznika, zato so prebiotiki zaželeni sestavina vsakodnevne prehrane. Mikroorganizmi črevesne flore namreč proizvajajo encime, ki omogočajo prebavo prebiotikov in jih zato lahko porabijo kot hranila.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Šamrole z bezgovimi uhljevkami



Foto: www.gobe.si



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

- 3 žlice posušenih in v prah zmletih bezgovih uhljevk (ali drugih posušenih zdravilnih vrst gob)
- 1 zavoj listnatega testa
- 2 dcl sladke smetane za stepanje
- trdilec za smetano
- 1 žlica marmelade (po želji)
- 1 žlica sladkorja v prahu za posip

Priprava:

ŠAMROLE:

Listnato testo razrežemo na trakove (debelina 1 - 2 cm). Trakove ovijemo okoli namaščenih valjastih modelčkov za peko šamrol. Testo ovijamo na modelčke tako, da se robovi prekrivajo. Rolice položimo na peki papir. Testo premažemo z rumenjakom. Pečico ogrejemo na 200 stopinj. Pečemo okoli 20 minut. Pečene rolice še tople odstranimo iz modelčkov. Ko se ohladijo, jih napolnimo z nadevom.

NADEV:

Smetano in trdilec stepemo. Dodamo gobe v prahu in marmelado. Premešamo in nadev položimo v dresirno vrečko. V ohlajene rolice z obeh strani nabrizgamo nadev. Preden šamrole ponudimo, jih posipamo s sladkorjem v prahu.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Mafini z zdravilnimi gobami v prahu, muškatno bučo in bučnim oljem



Foto: <https://silvermagazine.co.uk/>



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

1 žlica črnih trobent v prahu
1 žlica bezgovih uhljevkv v prahu
150 g pireja iz muškatne buče
200 g moke
pecilni prašek
5 žlic medu
mandlji nasekljani na majhne koščke
1 žlica bučnega olja
ščepec - cimet v prahu
ščepec - muškatni orešček v prahu
ščepec - koriander v prahu
ščepec - janež v prahu
ščepec - klinčki v prahu
ščepec - kardamom v prahu

Priprava:

V posodi zmešamo moko, pecilni prašek, cimet, muškatni orešček, koriander, janež v prahu, klinčke v prahu, kardamom v prahu. Dodamo gobe v prahu in mandlje. V večji posodi zmešamo pire iz buč, med, olje. Vse sestavine združimo in dobro premešamo. Maso vlijemo v silikonske modelčke. Pečemo 20 minut na 180 stopinj Celzija.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Skutini svaljki z jurčki



Foto: Slavko Šerod



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

3 žlice gobanov prahu
150 g skute
50 g moke
1 jajce
ščeč soli
1 žlica olivnega olja

Priprava:

Vse sestavine razen olja zgnetemo v testo. Iz testa oblikujemo svaljke. Svaljke kuhamo na zmernem ognju v slani vodi okoli 7-10 minut. Svaljke odcedimo in jih popečemo na olivnem olju ali drugi maščobi, da zlato porjavijo. Zraven se prileže skleda solate.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Črne kroglice z zdravilnimi gobami



Foto: <https://ignitedispensary.com/>



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

3 žlice gobjega prahu iz bezgovih uhljev
1 žlica gobjega prahu iz črnih trobent
300 g zdrobljenih piškotov
100 g kokosovega olja
3 žlice vaniljevega sladkorja v prahu
3 žlice čokolade v prahu
½ skodelice drobno seseklanih lešnikov

Priprava:

Piškote zdrobimo in prelijemo s stopljenim kokosovim oljem. Dodamo sladkor, čokolado, lešnike in 1 žlico gob bezgovih uhljev v prahu (ali drugih zdravilnih vrst gob). Maso zgnetemo in damo za 1 uro v hladilnik. Oblikujemo kroglice. Povaljamo jih v čokoladi in v gobjem prahu črnih trobent.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Ping pong žogice z gobami



Foto: <https://www.superfoodevolution.com/>



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

- 1 žlice gobjega prahu iz bezgovih uhljev
- 1 žlica gobjega prahu iz črnih trobent
- 300 g zdrobljenih piškotov (baby piškoti ali drugi keksi)
- 1 skodelica (100 ml) črne kave
- 100 g sira maskarpone
- 6 žlic čokolade v prahu
- 6 žlic drobno sesekljanih indijskih oreškov ali lešnikov
- 10 majhnih žličk kremnega lešnikovega namaza ali čokoladnega namaza (lahko uporabimo tudi Nutella namaz)

Priprava:

Piškote zdrobimo in zmeljemo. Skuhamo črno kavo. Zmlete piškote prelijemo z vročo kavo. Dodamo sir maskarpone, čokolado v prahu, oreščke in 1 žlico gob bezgovih uhljev v prahu (ali drugih zdravilnih vrst gob). Maso zmešamo. Oblikujemo kroglice v velikosti ping pong žogic. Kroglice prerežemo na polovice. Vanje naredimo luknjice, ki jih napolnimo z namazom. Polovice sestavimo ponovno nazaj v kroglice. Žogice zatem povaljamo v gobjem prahu črnih trobent, temni ali beli čokoladi v prahu, zmletih oreških, sladkorju v prahu, čokoladnih mrvicah ...

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Gobje energijske ploščice



Foto: www.gobe.si



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

- 5 - 8 žlic gobjega prahu iz bezgovih uhljev
- 200 g suhega sadja (slive, rozine, marelice, brusnice ...)
- 300 g ovsenih kosmičev (lahko tudi riževi ali drugi kosmiči)
- 200 g kokosove moke
- 200 g zmletih lešnikov, mandljev
- 50 - 100 g oluščениh konopljinih semen
- 50 - 100 g pinjol
- 50 - 100 g bučnih semen
- 300 ml medu (kostanjev, hojev, akacijev, cvetlični, lipov, ajdov ...)
- 200 g masla

Priprava:

V posodi zmešamo kosmiče, kokosovo moko, narezano suho sadje, zmlete lešnike, mandlje, semena bučnic, oluščena konopljinna semena in gobji prah iz bezgovih uhljev. V ponvi na nizki temperaturi segrejemo maslo, da se stopi in dodamo med. (Pri vsakem segrevanju medu zmanjšamo njegove zdravilne lastnosti, zato ga tudi v receptu izdelave energijskih gobjih ploščic ne segrejmo nad 37 °C) Ko se med v stiku z maslom utekočini, ga zlijemo na preostale sestavine in dobro premešamo.

Pekač (30 x 40 cm) obložimo s peki papirjem in nanj nadevamo zmes. Zmes prekrijemo z novim papirjem za peko in

čez položimo prazen pekač iste velikosti. Zgornji pekač obtežimo, da se masa v spodnjem pekaču lepo sprime in postane kompaktna. Masa naj bo do višine največ 2 cm. Pekača postavimo na hladno najmanj za 1,5 ure. Zmes narežemo na ploščice, lahko pa oblikujemo srčke, zvezdice ali druge oblike z modelčki.

Gobje energijske ploščice zavijemo v aluminijasto folijo in hranimo na sobni temperaturi, poleti pa v hladilniku, do uporabe. Energijske ploščice z bezgovimi uhljevami lahko zamrznemo, če jih naredimo preveč. V dobro zaprti stekleni posodi jih lahko hranimo tri tedne, če ne bodo prej pošli.

Zdrave gobje rezine so preproste za pripravo. Lahko jih obogatimo z cimetom, ingverjem, čilijem, ... Gobjim energijskim ploščicam lahko dodamo tudi limetin, pomarančni ali limonin sok. Odlične so tudi s temno čokolado ali kakavom. Oreščke ali suho sadje pa dodajamo po okusu (previdnost velja za osebe, ki so alergične na oreščke). Če delamo ploščice za starejše ljudi, je dobro kosmiče sesekljati.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Gobji krofi



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

MARMELADA:

150 - 200 g zimskih panjevk
5 žlic medu

Panjevke očistimo in odstranimo bete. Večje klobučke narežemo. Gobe kuhamo v lastnem soku 15 minut, da izpari voda. Ohladimo. Ohlajene zmikamo in jim primešamo med.

KROFI:

1 kg moke (gladka in ostra)
1 pecilni prašek
1 žlička soli
3 žlice sladkorja
4 - 5 rumenjakov
2 žlici ruma
30 g suhega kvasa
50 g raztopljenega masla
6 - 7 dl toplega mleka
sladkor za posipanje
olje za cvrenje

Priprava:

Vse sestavine, deske, kuhinjske krpe in posode naj bodo tople. Prostor naj bo ogret na temperaturo med 22 in 23 °C. Zmešamo moko in pecilni prašek ter sol. Suhi kvas, ščepec sladkorja premešamo s tremi žlicami mlačnega mleka. V posodi z mešalcem dobro spenimo rumenjake in sladkor. Po dveh minutah mešanja dolijemo rum. Zmesi prilijemo 4 dl toplega mleka.

V moko zlijemo mleko s kvasom in premešamo s prej naštetimi sestavinami. Zamesimo srednje mehko testo. Prilijemo segreto maslo in gnetemo 20-30 minut. Testo prekrijemo s krpo in damo vzhajat za uro in pol. Vzhajano testo zvrnemo na folijo za testo ali na pomokan prt in ga z valjarjem enakomerno razvaljamo za pol prsta na debelo. Polovico testa odtisnemo z okroglim modelom. (Lahko porabimo tudi kozarec.) Na sredino nadevamo gobjo marmelado iz medu in panjevk ter prekrijemo z drugo polovico testa. Robove

stisnemo in oblikujemo kroglice - krofe. Kroglice naj bodo čim bolj gladke in težke okrog 70 g.

Kroglice polagamo na desko. Pokrijemo jih in pustimo vzhajati pol ure. Zatem jih obrnemo in jih vzhajamo še na drugi strani pol ure.

Sedaj segrejemo olje. V ponvi mora biti vsaj dva centimetra olja, sicer se krofi dotikajo dna posode in potemniijo, če pa je olja preveč, se krofi radi obračajo. Olje segrejemo na 170 °C. Krofe polagamo v olje tako, da je spodaj stran, ki je bila med vzhajanjem nazadnje zgoraj. Ponev pokrijemo s pokrovko in pustimo cvreti 3-4 minute, nato obrnemo in cvremo odkrito enako dolgo še na drugi strani. Ocvrte krofe pobiramo s penovko na cedilo, da se odtečejo. Krofe potresemo s sladkorjem v prahu.

P. S.

V kozici naj krofi ne bodo tesno drug ob drugem. Pazimo, da prvo stran cvremo v pokriti posodi, drugo v odkriti. Ko spodnja stran porumeni, krofe previdno obrnemo. Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Prigrizek iz črneče velezraščénke

Trosnjak črneče velezraščénke lahko zraste preko 60 cm široko v obliki velikega, pahljačastega grma, okrasto rjavih barv, na pritisnjenih mestih takoj počrni, po čemer gobo lahko takoj ločimo od podobnih gob. Gobe vsebujejo mešanico nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin (med njimi palmitinsko, oleinsko in linolno kislino) ter ergosterol peroksid, ki izkazujejo imunosupresivne lastnosti. Izkazalo se je, da ima surovi metanolni izvleček iz te vrste pomembno citotoksično aktivnost proti določenim vrstam rakastih celic.



Foto: Rasta Vrečko



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

300 - 500 g črneče velezraščénke
pivsko testo
150 g moke
2 rumenjaka
sol
česen v prahu
2,5 dl piva
2 beljaka
oluščena konopljinna semena
limonin sok
sol
popper
česen v prahu po želji

Priprava:

Mlade in mehke gobe - "lopataste pahljače" - očistimo z mokro krpo, na hitro oplaknemo in zrežemo na trakove. Na gobe kanemo limonin sok, jih posolimo, popopravimo in začínimo s česnom. Moko, rumenjaka, sol in pivo damo v mešalnik ter naredimo testo. Testo mora 15 minut počivati. Tik pred cvrtjem dodamo v testo še sneg iz dveh beljakov. Gobe pomočimo v testo in spustimo v vroče olje. Ko so gobe zlato ocvrte, jih vzamemo iz ponve in odložimo na papirnato brisačko, da se olje odcedi. Zraven lahko ponudimo krompirjevo solato, različne omake, majonezo ipd.

P. S.: Gobe so rahlo kiselkastega okusa, zato ga ojačamo z limoninim sokom.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Gobji pasulj s klobučki smrekove storževke

Na začetku pomladi lahko pod smrekami najdemo cele zaplate majhnih, sivo rjavih gobic, katerih beti se vedno končujejo na smrekovih storžih, ki so včasih globoko zakopani. Smrekove storževke so gobe z visoko vrednostjo fenolnih spojin, zato imajo dober antioksidativni učinek. Goba je v eni od študij pokazala visoko aktivnost odstranjevanja prostih radikalov.



Foto: www.gobe.si



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

smrekove storževke (šest pesti, okoli 200 klobučkov)
300 - 400 g (belega) fižol a
100 - 150 g prekajenega meso
1 čebula
1 strok česna
1 žlica sladke mlete paprike
1 korenček
1 korenina peteršilja
3 lovorjevi listi
1 feferon ali čili
4 žlice masla
2 žlici moke
sol, poper
paradižnik ali žlica paradižnikovega koncentrata

Priprava:

Gobe smrekove storževke očistimo in jim odstranimo bete. Fižol namakamo v hladni vodi (3 ure ali čez noč). Prekajeno meso narežemo na kocke. Čebulo in česen na drobno narežemo. Petersiljevo korenino in korenček naribamo. Gobe smrekove storževke očistimo in jim odstranimo bete. V ponvi zagrejemo maslo na nizki temperaturi, dodamo čebulo in mešamo tako dolgo, da čebula zadiši in postekleni. Primaknemo česen in rdečo papriko. Mešamo še 1-2 minuti. Dodamo odcejen fižol, nariban korenček in peteršilj, lovorjeve liste, prekajeno meso. Po želji dodamo feferon ali čili. Vse sestavine premešamo in zalijemo z vodo. Solimo, popramo in kuhamo na zmerni

temperaturi okoli 40 minut. Občasno premešamo in po potrebi dolijemo vodo. Prežganje naredimo tako, da v ponvi segrejemo 2 žlici masla in ko se utekočini, dodamo, ob stalnem mešanju, najprej moko, zatem paradižnikovo mezgo. Po potrebi prilijemo vodo in prežganje zlijemo v pasulj. Primaknemo še gobe in vse sestavine dobro premešamo. Kuhamo še 10-15 minut. Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Kmečke murke z zraščeno mesnatovko

Zraščena mesnatovka je sestavljena iz več okrasto rumenih, nepravilnih klobučkov zraščениh skupaj iz enega dnišča, ki imajo močno podvihane robove in zelo drobne, bele luknjice, ki so priraščene na bet. Vsebuje posebno snov, grifolin, ki izkazuje ugodne učinke na zdravje. Ima protimikrobne lastnosti proti bakterijam, glivicam in parazitom. Poleg tega je grifolin pokazal izjemne učinke proti raku na različne človeške rakave celice. Protirakavo delovanje te molekule je povezano z njeno sposobnostjo delovanja na celični in molekularni ravni na različnih kontrolnih točkah, ki nadzorujejo signalne poti človeških rakavih celičnih linij. Grifolin lahko povzroči apoptozo, zaustavitev celičnega cikla, avtofagijo in staranje v teh celicah.



Foto: www.gobe.si



Foto: Rasta Vrečko

Sestavine:

300 g zraščениh mesnatovk
500 g / 3 kumare
400 g / 3 krompirje
3 žlice olivnega olja ali masla
1 čebula
1 strok česna
kumina
sol
popper
po želji 2 žlici kisle smetane, kis

Priprava:

Stare primerke gob ne uporabljamo, saj so izredno grenki. Porabimo le mlade gobe, ki so milejšega okusa. Gobe obvezno olupimo, jim odstraniti lupino, ki je neprijetno grenkasta. Kumare olupimo in večjim odstranimo koščice. Kumare zatem zmeljemo (zmiksamo) z rezalnikom ali naribamo z ribežem.

Olupljen krompir narežemo in skuhamo v vodi do mehkega ter zatem iz njega

naredimo pire (krompir pretlačimo skupaj z vodo v kateri se je kuhal).

Čebulo in česen olupimo in sesekljamo. V ponvi segrejemo olje in na njem pražimo 1 minuto na srednji temperaturi čebulo. Dodamo gobe. Pražimo še 3 minute in zatem dodamo česen in kumare. Premešamo in dušimo na zmerni temperaturi 15 minut. Dodamo pire krompir, zmleto kumino ter jed solimo in popramo. Kuhamo še dve minuti in ponudimo toplo. Po želji lahko dodamo kislo smetano. Jed lahko obogatimo s koprcom in dodamo kis.

Recept je prispevala Rasta Vrečko.

Literatura in viri informacij

1. Jurc, D., Piltaver, A., Ogris, N. (2005): *Glive Slovenije. Vrste in razširjenost*. Gozdarski inštitut Slovenije, Ljubljana.
2. Poler, A., Vrščaj, D., Boh, A. (1998): *Seznam gliv Slovenije*. Zveza gobarskih društev Slovenije, Ljubljana.
3. Arzenšek, B., Boh, A. (2001): *Dodatek k Seznamu gliv Slovenije*. Zveza gobarskih društev Slovenije, Celje.
4. Šerod, S., Arzenšek, B., Piltaver, A., Poler, A., Javornik, J., Boh, A., Ivanovič, A. (2013): *Operativni seznam gliv Slovenije*. Mikološka zveza Slovenije, Ljubljana.
5. Šerod, S. in sodelavci (2022): *Seznam gliv Slovenije*. Mikološka zveza Slovenije, Podsreda.
6. Puc M., Čepin J., Černe R., Kacin A., Zdešar Kotnik K., Golja P. (2019): *Glive kot glavna sestavina prehranskih dopolnil*. Založba Coviras, Ljubljana.
7. Mrvar K. (2021): *Prehranska vrednost užitnih gob*. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo Ljubljana.
8. *Uredba o varstvu samoniklih gliv*. (Ur. l. RS, št. 57/98).
9. *Uredba o zavarovanih prostoživečih vrstah gliv*. (UL RS št. 58/2011).
10. *Pravilnik o uvrstitvi ogroženih rastlinskih in živalskih vrst v rdeči seznam*. (Ur. l. RS, št. 42/2010).
11. *Spletna stran Gobarskega društva Lisička Maribor*, <https://www.gobe.si/>
12. *Viri iz drugih spletnih strani*:
 - <https://sl.wikipedia.org/>
 - <https://www.kulinarika.net/>
 - <https://healthstartsinthekitchen.com/>
 - <https://www.wildnorthernway.com/>
 - <https://www.thefaresage.com/>
 - <https://www.gobenabovskem.si/>
 - <https://www.gurman.eu/>
 - <https://www.pulcetta.com/>
 - <https://cleangreensimple.com/>
 - <https://www.istockphoto.com/>
 - <https://www.thespruceeats.com/>
 - <https://dailyburn.com/>
 - <https://silvermagazine.co.uk/>
 - <https://ignitedispensary.com/>
 - <https://www.superfoodevolution.com/>

Kazalo receptov

Krepčilna juha iz marčnic v družbi zelene in ingverja	41
Marčni polnjenčki	42
Ocvirkova potica z marčevkami	43
Fritata z marčnicami in zelišči	44
Marčnice v sladici	45
Kremna juha iz mavrahov	46
Ocvrti polnjeni smrčki	47
Omaka z zdravilnimi mavrahi	48
Aprilski afrodizijak v zelenih palačinkah	49
Ocvrti sladki smrčki polnjeni z jogurtovim nadevom	50
Juha iz majniških lepoglavk, bezgovih uhljev in kopriv	51
Majniške lepoglavke v družbi špargljev	52
Pečene majniške lepoglavke s šparglji na krhkem testu	53
Erikin gobji namaz	54
Jurčki z jajčki malo drugače	55
Omaka z lisičkami v družbi testenin	56
Rogljčki, polnjeni z lisičkami in borovnicami	57
Puding z gobicami, govedino in zelenjavo	58
Nadevane golobice	59
Zavitek z gobovim nadevom	60
Gobja solata	61
Polnjeni lignji z gobami	62
Rižota z gobami	63
Jelkin glivec na žaru	64
Sladoled iz gob	65
Sladki gobji biskvit z črnimi trobentami in bučo	66
Gobji sladoled z okusom janeža	67
Sočni mlečnik s tuninim namazom	68
Bezgove uhljevke v kremni omaki	69
Gobji zavojčki s cimetom	70
Narastek z zeljem in zimskimi panjevkami	71
Naj zimska juha za krepitev imunskega sistema	72

Črna redkev z gobjim prahom črne trobente	73
Tartufi izobilja	74
Frnikule z zdravilnimi gobami	75
Šamrole z bezgovimi uhljevkami	76
Mafini z zdravilnimi gobami v prahu, muškatno bučo in bučnim oljem	77
Skutini svaljki z jurčki	78
Črne krogle z zdravilnimi gobami	79
Ping pong žogice z gobami	80
Gobje energijske ploščice	81
Gobji krofi	83
Prigrizek iz črneče velezraščenske	85
Gobji pasulj s klobučki smrekove storževke	86
Kmečke murke z zraščeno mesnatovko	87