

Rodna Gruda

Slovenci – strastni nabiralci in jedci gob

Slovenians – Passionate mushroom foragers and connoisseurs

Objavljeno dne/Published on: 06.10.2020

Avtor članka/Article Author: Avtorica članka in fotografij: Jerica Potočnik Özkan

V Sloveniji raste okrog tri tisoč vrst gob, od tega jih je kakih petsto užitnih. Slovenci že od nekdaj nabiramo gobe in iz njih pripravljamo različne jedi. Sezona rasti gob se začne zgodaj spomladi in konča pozno jeseni. Najbolj priljubljene gobe so jurčki, lisičke, dežniki, cigančki, črne trobente in golobice. Bolj poučeni gobarji seveda nabirajo tudi druge vrste. Tokrat se bomo osredotočili na med povprečnimi gobarji najbolj priljubljene gobe, ki v tem času rastejo v izobilju. Pripravili pa smo tudi nekaj enostavnih in okusnih receptov.

Slovenia is home to about 3,000 different types of mushrooms, with approximately 500 of them being edible. Slovenians have been foraging mushrooms and turning them into a variety of dishes all throughout history. Round these parts, the mushroom season starts in early spring and ends in late autumn. The most popular types of mushrooms include porcini, chanterelle, parasol mushroom, gypsy mushroom, the horn of plenty and the Russula genus, but more experienced foragers also look for other varieties. This time, we will focus on some of the most popular types of mushrooms that the average forager picks, which are plentiful now that the autumn has finally begun. We have also prepared a couple of simple and delicious recipes for you to try out.



Slovenke in Slovenci smo močno povezani z gozdom in darovi, ki jih le-ta ponuja. Skoraj 60 odstotkov naše zelene dežele pokriva gozd. Po gozdnatosti se Slovenija v Evropski uniji uvršča na tretje mesto, pred njo sta le Finska in Švedska. V svetovnem merilu pa se Slovenija uvršča med trideset najbolj gozdnatih držav. Slovenci imamo tako idealne možnosti za sprehod v bližnji gozd in za nabiranje gozdnih sadežev.

Slovenska zakonodaja nam omogoča prost dostop do gozda, nabiranje gob pa je omejeno na dva kilograma dnevno. Globa za čezmerno nabiranje gob sicer znaša 208 evrov, še višja kazen pa lahko doleti posameznika, ki zavestno uničuje ali ima v lasti zavarovane vrste gob. V tem primeru znaša globa od 250 do 2500 evrov, za pravne osebe pa je globa še višja. Gobe vedno nabiramo v trdi in zračni embalaži, ki omogoča širjenje trosov (npr. košara). Očistimo jih že na samem rastišču. Nabiramo pa seveda le gobe, ki jih dobro poznamo. Nepoučeni gobarji lahko hitro zamenjajo strupeno gobo za užitno. Posledice so lahko tudi usodne.

Prehranska vrednost gob

Gobe so v kulinariki zelo cenjene. So bogat vir kakovostnih beljakovin, vsebujejo prehranske vlaknine in zelo malo maščob. Gobe sicer ne morejo nadomestiti dnevne potrebe po beljakovinah. V prvi vrsti so začimba in občasna popestritev jedilnikov.



Gobe vsebujejo okrog 90 odstotkov vode. Po podatkih Nacionalnega portala o hrani in prehrani Prehrana.si so dober vir vitaminov, predvsem tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), folne kisline in vitamina D. Vsebujejo pa tudi minerale, predvsem kalcij, natrij, kalij, magnezij in železo. V suhi snovi je vsebnost beljakovin med 27 in 48 %, maščob je med 2 in 8 %, ogljikovih hidratov pa do 60 %. Energijska vrednost gob je primerljiva jabolku ali korenju. Pri jesenskemu gobanu je energijska vrednost nekoliko višja.

Jurčki

V Sloveniji so najbolj priljubljene gobe za nabiralce in prav tako za jedce gobani. Med njimi izstopa jesenski goban (*Boletus edulis*). Med ljudstvom se ga je prijelo ljubko ime jurček, ponekod mu pravijo tudi smrekovec. Je zelo prepoznavna in vsestransko uporabna goba. Jurčki so najboljši sveži, lahko jih pa tudi sušimo, zamrznemo in vlagamo. Iz njih pripravljamo juhe, namaze in omake. Zelo okusni so v kombinaciji z ajdovo kašo ali rižem. Lahko jih uporabimo tudi za gobove zvitke, pite in pice ... Z malo domišljije lahko pripravimo res izvrstne jedi.



Lisičke

Le kdo se ne razveseli, ko v gozdu zagleda te rumene lepoticke? Navadna lisička (*Cantharellus cibarius*) raste v skupini v iglastih in listnatih gozdovih. Sezona nabiranja traja med junijem in oktobrom. Težko jo zamenjamo za druge neužitne gobe, zato je ponekod njena rast žal v upadanju. Lisičke so čvrste gobe, zelo redko črvice. Uporabljamo jih za podobne jedi kot jurčke. Lahko jih tudi vlagamo (najboljše v kombinaciji z drugimi gobami), niso pa primerne za sušenje. Zelo okusne so v juhi s krompirjem. Na podeželju si jih pogosto za zajtrk pripravijo z jajci.



Ciganček

Ciganček ali pšenična koprenka (*Cortinarius caperátus*) je goba, ki raste od poletja do jeseni v listnatih in iglastih gozdovih. Je zelo pogosta goba. Cigančki so aromatični in milega okusa ter vsestransko uporabni. Lahko jih pečemo, dušimo, ocvremo ali pa vlagamo. Nekateri jim pravijo kar divji šampinjoni, saj so v kulinariki uporabni na podobne načine kot gojeni šampinjoni.



Golobice

Med gobarji precej priljubljene so tudi golobice (*Russula*). Nabiramo pa samo golobice, ki jih res dobro poznamo. Vse vrste namreč niso užitne, nekatere so tudi strupene. Med užitne se med drugim uvrščajo modrikasta, brezova, gabrova, zelena (pozor, pri nepoznavalcih je možna zamenjava s smrtno nevarno zeleno mušnico), zlatolistna, kratkobetna, siveča, sivkasta, siva, hrastova, lešnikova, jagodna golobica ... Pri golobicah je poleg zunanjih znakov zelo pomembno, da jo poskusimo že v gozdu. Če peče, ni užitna. Tudi golobice so v kulinariki vsestransko uporabne (pred uporabo kožico olupimo), zelo okusne so tudi hitro pečene na plošči.

Črna trobenta

Črna ali mrtvaška trobenta (*Craterellus cornucopioides*) je prepoznavna po svoji edinstveni obliki in barvi. V gozdu jo najdemo od avgusta do novembra. Raste v skupinah in je dokaj pogosta. V kulinaričnem svetu jih imenujejo tudi »tartufi za reveže«. Na trgu jih lahko kupimo posušene in zmlete v prah. Sveže gobe so vsestransko uporabne, predvsem v kombinaciji z drugimi gobami. V Sloveniji je zelo poznana in priljubljena jed rižota s črnimi trobentami.



Dežniki

Slovenci smo »nori« na »pohane marele«. Ko v gozdu oziroma v bližini gozda zagledamo orjaški dežnik (*Macrolepióta procéra*), nas preplavi neizmerno veselje. Najdemo ga lahko od sredine poletja do pozne jeseni. Dežniki so pogojno užitni, surovi pa škodljivi. Zato jih vedno toplotno obdelamo. Prav tako ob jedeh z dežniki ne pijemo alkohola. V Sloveniji so najbolj priljubljeni ocvrti dežniki z drobtinami na dunajski način. Seveda jih lahko uporabimo tudi za druge jedi. Okusni so pečeni na žaru, polnjeni (z mletim mesom, sirom, šunko ...), praženi s čebulo in jajci, v omaki ...



Recepti

Lisičke z jajci

Zgodaj zjutraj (pred drugimi nadobudnimi gobarji) se odpravimo v bližnji gozd. Globoko vdihnemo svež zrak in se sprehodimo po gozdu. Ko se naše oči navadijo na gozdno svetlobo in ko nam gozdni škrajte nehajo nagajati, imamo veliko možnosti, da zagledamo rumeno zlato. Previdno ga pobereemo in očistimo ter pospravimo v košare. Sline se nam že cedijo, ko pomislimo na pražene lisičke z jajci. Hitro odhitimo proti domu.

Sestavine (za eno osebo):

- pest sveže nabranih lisičk
- dve jajci (če je le možno domači)
- pol male čebule
- strok česna
- maslo
- sol in poper
- svež peteršilj

Čebulo sesekljam in prepražimo na maslu. Dodamo sesekljan česen in na lističe narezane očiščene lisičke. Pražimo pet minut. Posolimo in popoprmo ter pražimo še tri minute. Dodamo jajci in premešamo. Ko so jajca pečena, serviramo na krožnik in potrosimo s svežim nasekljanim peteršiljem.



Gobov golaž

Sestavine:

- mešane gobe (jurčki, lisičke, cigančki, črne trobente, dežniki, modrikasta golobica; uporabite gobe, ki jih imate na voljo, dobro pa je, če so različne vrste)
- ena večja čebula
- dva korenčka
- dva stroka česna
- pol decilitra belega suhega vina
- žlica paradižnikove mezge
- žlica moke
- olje
- voda
- sol in poper
- majaron, timijan, lovorjev list, peteršilj
- mleta paprika

- kislá smetana (po želji)

Čebulo drobno nasekljajte. V lonec vlijte malo olja, na njem prepražite čebulo. Po nekaj minutah dodajte sesekljan česen. Ko zadiši, dodajte očiščene in nasekljane gobe ter na kolesca narezano korenje. Gobe posipajte z žlico moke. Pražite deset do petnajst minut. Dodajte sol, poper in začimbe, vino in paradižnikovo mezgo ter vse skupaj zalijte z malo vode. Na majhnem ognju kuhajte 15 do 20 minut. Vmes večkrat premešajte. Ko je golaž kuhan, ga preložite na krožnike in posipajte s svežim nasekljanim peteršiljem. Po želji ga lahko postrežete z žlico kisle smetane.



Ajdova kaša z gobami

Sestavine:

- ajdova kaša
- gobe (jurčki, lisičke)
- manjša čebula
- strok česna
- maslo
- sol in poper
- sveža zelišča (drobnjak, timijan, peteršilj, majaron)
- žlička paradižnikove mezge

- dve žlici sladke ali kisle smetane

- voda Ajdovo kašo skuhamo po navodilih v slani vodi. Odcedite.

V ponvi na maslu prepražite sesekljano čebulo, dodajte sesekljan česen in očiščene, nasekljane gobe. Pražite tako dolgo, da voda izpari. Posolite in popoprajte ter dodajte zelišča. Zalijte z malo vode in dodajte paradižnikovo mezgo. Pokuhajte. Na koncu dodajte žlico ali dve sladke ali pa kisle smetane. Odcejeno ajdovo kašo presipajte v gobovo omako in previdno premešajte. Posipajte s sveže nasekljanim peteršiljem.



Juha z lisičkami

Sestavine:

- tri pesti očiščenih lisičk
- polovica čebule
- en strok česna
- dva večja krompirja
- pest svežega graha
- en korenček
- zelenjavna jušna osnova
- kislá smetana
- sol in poper

- svež peteršilj

Na olju prepražite seseklano čebulo. Dodajte na večje koščke narezane lisičke, na kocke narezan krompir in korenje ter grah in sesekljan česen. Pražite pet minut. Zalijte z zelenjavno jušno osnovo. Solite in popoprajte. Kuhajte dvajset minut (oziroma dokler zelenjava ni kuhana). Minuto pred koncem v juho dodajte žlico kisle smetane (kislo smetano pred tem stepite z malo vode, da se vam kasneje ne naredijo grudice). Postrezite s sveže nasekljanim peteršiljem.



Gobova pita s pirino moko

Sestavine:

Testo

- 250 gramov pirine moke
- 125 g masla
- 1 jajce
- ščep soli

Nadev:

- 350 g svežih mešanih gob
- 1 manjša čebula
- 2 jajci

- 1,5 dcl sladke smetane
- 1,5 dcl kisle smetane
- 50 g naribanega sira (edamec, trapist)
- 20 g naribanega parmezana
- maslo
- sol in poper
- sveža zelišča (timijan, majaron, drobnjak)
- česen v prahu

Najprej pripravimo testo. Moko in na kocke narezano maslo, jajce in sol na hitro vnetemo. Testo zavijemo v folijo. Položimo ga v hladilnik za najmanj eno uro. Nadev pripravimo tako, da na maslu najprej prepražimo seseklano čebulo, nato dodamo nasekljane očiščene gobe in pražimo, dokler tekočina ne izpari. Ohladimo. V skledi zmešamo jajca in obe smetani, dodamo ohlajene gobe, sveža zelišča in česen v prahu ter solimo in popramo po okusu. Na koncu dodamo obe vrsti naribanih sirov. Testo razvaljamo in ga položimo v pekač za pite. Napikamo ga z vilicami. Položimo ga v na 200 stopinj C ogreto pečico. Testo pečemo sedem do osem minut. Temperaturo pečice znižamo na 180 stopinj C. Nadev presipamo na testo. Vse skupaj pečemo še približno pol ure (odvisno od pečice). Če je nadev še vedno tekoč, ga pecite še deset minut dokler ni zlato rjavo obarvan.



In na koncu samo še dober tek!