Bojana Rudovič Žvanut in Rok Žalar jih gojita na urbani farmi

Gobe, ki uspevajo kar sredi mesta

Večina med nami nabira gobe v gozdu. A ne Bojana Rudovič Žvanut in Rok Žalar, ki jih gojita kar na svoji urbani farmi Gobnjak v Rožni dolini, torej sredi Ljubljane. Pri njiju najdemo prave posebnice, od šitak, topolovk, šimejev, bukovih, roza in rumenih ostrigarjev, resastih bradovcev do svetlikavih pološčenk ali reišijev, ki jim pripisujejo posebej zdravilne učinkovine. Nekatere med njimi gojita celo na svojem vrtičku. Doslej sta s svojimi izkušnjami in nasveti že marsikoga navdušila za gojenje gob doma. Moramo priznati, da se to opravilo res sliši kot nalašč za dolgo(časno) zimo, ko na vrtu ni kaj dosti početi. Pa je gojenje gob zahtevno?

Tekst: **RENATA UCMAN**
Foto: **ŠIMEN ZUPANČIČ**

Gobnjak je urbana kmetija, ki se od običajne razlikuje po tem, da nima svojega zemljišča. Sredi lanskega leta sta Bojana in Rok najprej najela manjši prostor v samem središču Ljubljane, nato pa sta se februarja letos preselila v Gobnjak v Rožni dolini. V zgornjem prostoru sta si uredila laboratorij in pripravljalnico, v kletnih prostorih pa imata gojilnico. »V Gobnjaku gojiva gurmanske in zdravilne gobe. Vse postopke in tehnična orodja, povezana z gojenjem, redno izboljšujeva, marsikaj pa se naučiva tudi iz lastnih napak. Rok je strasten, zanesljiv tehnik, ki neprestano sestavlja ali vzdržuje potrebno opremo ter konstruira njene nadgradnje, sama pa se posvečam razvoju strategij trženja in oglaševanja izdelkov. Trenutno najina gojilnica zajema en prostor, ki si ga želiva v bližnji prihodnosti razširiti,« pove Bojana Rudovič Žvanut, diplomirana kulturologinja, ki se je zanimive poslovne ideje, gojenja gob na urbani farmi, lotila z Rokom Zalarjem, inženirjem bionike, s katerim sta povezana tako poslovno kot zasebno. Oba sta tudi karateista, Bojana že nekaj let vodi svoj karateklub Športno društvo Karate-do Jiriki.

Čedalje bolj priljubljeno gojenje gob

Gojenje gob je v Sloveniji čedalje bolj priljubljeno, zato nas je seveda zanimalo, kako jih gojita na svoji urbani farmi. »Najprej pripravimo substrat, iz katerega bodo rasle gobe. V njem so žagovina, žitni otrobi in voda, ki jih dobro premešane polnimo v posebne vreče za gojenje gob. Vreče s paro steriliziramo, da odstranimo organizme, ki so v substratu. Ohlajene substrate nato cepimo z žitom, preraščenim z micelijem glive, ki jo bomo gojili. Sledi doba inkubacije, čas, ko micelij pri sobni temperaturi prerašča substrat. Nazadnje substrate prestaviva v gojilnico, kjer je hladneje in vlažno, torej v okolje, ki omogoča in spodbuja nastanek zametkov in rast gob.«

Od bukovih ostrigarjev do svetlikavih pološčenk

Izbira gob, ki jih lahko gojimo, je zelo raznolika. Naša sogovornika zanimajo predvsem tiste, ki so pri nas v sveži obliki težje dostopne. Oba sta strastna ljubitelja gurmanskih gob, ki jih gojijo Japonci, poleg šitak so to mozaični mrežarji šimeji, enoki, maitake in druge. Gojita tudi tiste, ki so pri nas v naravi zaščitene, na primer resasti bradovec, in druge zdravilne gobe. »Začela sva z bukovimi ostrigarji, ki so za začetnike ne-

Po njunih izkušnjah je za začetnike najprimernejše gojenje bukovih ostrigarjev.

Bojana in Rok v Gobnjaku gojita tudi tiste gobe, ki so pri nas v naravi zaščitene, na primer resasti bradovec.

Topolovke spadajo med tiste vrste gojenih gob, ki imajo rade nižje temperature

Zaradi zdravilnih učinkov je najbolj cenjena svetlikava pološčenka oziroma reiši.

kako najprimernejši, nato sva nadaljevala s šitakami in resastimi bradovci ter nato počasi dodajala druge vrste gob. Prilagajava se tudi sezoni, zato vrste, ki imajo rade višje temperature, to so roza in rumeni ostrigar, svetlikava pološčenka ali reiši, gojiva poleti. Vrste, ki imajo rade nižje temperature, to so šitake, šimeji, enoki, topolovke in druge, pa jeseni oziroma pozimi. Prednost najinih gob je, da od sezone zares nisva odvisna, saj je v vsakem delu leta Gobnjak poln, in da točno veva, kaj sestavlja substrat, iz katerega gobe črpajo svoja hranila.«

Pravo bogastvo blagodejnih učinkovin

Gobe, ki jih gojita, imajo vrsto blagodejnih, tudi zdravilnih lastnosti. »So odličen vir beljakovin, esencialnih aminokislin, prehranskih vlaknin, vitaminov in mikroelementov. V gobah najdemo tudi vrsto edinstvenih spojin, od polisaharidov do triterpenov, ki blagodejno vplivajo pri raznih zdravstvenih tegobah. Betaglukani in lovastatin, ki so v ostrigarjih, znižujejo raven slabega holesterola. Ostrigarji so učinkovito orodje tudi v boju s povišanim krvnim sladkorjem. V šitakah je polisaharid lentinan, ki ga predvsem na Kitajskem in Japonskem predpisujejo kot del terapije bolnikov z rakavimi obolenji. Resasti bradovec je znan tudi kot živčni tonik ali 'hrana za nevrone', saj pomaga pri obnavljanju in tvorbi mednevronskih povezav, poleg tega učinkuje pomirjevalno na želodec ter blaži težave pri sindromu razdražljivega črevesja. Zaradi zdravilnih učinkov pa je najbolj čislana svetlikava pološčenka oziroma reiši, ki blagodejno vpliva na visok krvni tlak in krvni sladkor, srčno-žilne bolezni, težave z jetri in ledvicami, učinkuje protivnetno in protivirusno, pomaga pri izčrpanosti, v boju z rakom ter krepi imunski sistem.«

Z gojitvenim kompletom jih lahko gojimo doma

V ustreznih razmerah je mogoče te vrste gob gojiti tudi doma. »Doma lahko gobe gojimo tako notri kot zunaj. Gobe, ki jih gojiva in ponujava za gojenje, za rast potrebujejo vlago, zrak in svetlobo. Za začetnike je najlažje, da vzamejo Gobnjakov predpripravljen gojitveni komplet, to je steriliziran in inokuliran ter inkubiran substrat, pripravljen za izraščanje. V kompletu prejmejo tudi navodila za ravnanje z njim. Če navodilom sledijo, lahko opazujejo najmanj pet zaporednih obrodov gob in jih sproti vključujejo v jedilnik. Zunaj pa gobe lahko gojimo v kakšnem vlažnem in senčnem kotičku vrta na deblih ali si uredimo gobjo gredico.« V Gobnjaku v času, ko ni epidemije, redno organizirata tudi delavnice, za katere je veliko zanimanja. »Udeležence najprej peljeva na ogled gojilnice. Naučiva jih, kako cepiti substrat z micelijem gob. Tega se v praksi naučijo tako, da pripravijo svoj komplet za gojenje z micelijem, ki si ga izberejo sami. Ta komplet nato odnesejo domov. Naučiva jih še, kako z ustvarjenim najbolj optimalno ravnati, da bodo lahko doma še od dva do tri mesece uživali v sadovih svojega dela.« Vsestranska gojitelja gob svetujeta tudi pri vzpostavitvi ekoloških gobjih kmetij pri nas.

Tudi na vrtičku

Nekatere gobe Bojana in Rok gojita kar na svojem vrtičku. »Na svojem vrtu na gredici iz slame ali sekancev v glavnem gojiva bukove ostrigarje in šimeje. Iz komposta pa nama neprestano rastejo presenečenja, izčrpani gobji substrati so namreč odličen organski dodatek zemlji na vrtu, zato jih redno kompostirava. Za naju so tržno zanimivi prvi trije obrodi, a za domačo uporabo taki substrati še niso iztrošeni. Nekateri nama javljajo, da so iz enega kompleta za gojenje dobili tudi do deset obrodov! Tudi nama iz komposta redno poganjajo šitake, ostrigarji in resasti bradovci.«

Burger z bukovim ostrigarjem

»Bukov ostrigar malce popečemo in začinimo ter ga v sendviču ali burgerju uporabimo kot nadomestek mesa, ki ga goba s svojo teksturo odlično imitira,« pravi Bojana Rudovič Žvanut. Burger nadevamo še z različno narezano surovo zelenjavo in omakami po svojem okusu.

Recept za čaj iz posušene svetlikave pološčenke ali reišija

Bojana Rudovič Žvanut: »Iz sušenega in zmletega reišija si pripraviva čaj. Eno čajno žličko zmlete sušene gobe pomešava z obilico svežega ingverja, prelijeva z vrelo vodo ter pustiva stati petnajst minut. Dodava še limono, ki nekoliko omili grenčino, po kateri slovi svetlikava pološčenka. Za večji izkoristek zdravilnih učinkovin priporočava petnajstminutno vretje čaja, a v tem primeru bo še grenkejši. Najpogumnejši nato usedlino zaužijejo in izkoristek zdravilnih učinkovin je še večji.«

Slastne gobje jedi

Postala sta tudi že prava mojstra uporabe gob v kuhinji. »Midva jih najraje same popraživa na maslu, dodajava jih v omake, rižote, odlične so v juhi, večje gobe tudi na žaru. Včasih jih spasirava v namaz ali marinirane v pečici do hrustljavega sušiva ter dobiva t. i. gobji čips. Dobro se obnesejo kot nadomestek mesa, saj imajo precej podobno teksturo. Gobe sušiva tudi v dehidratorju ali na soncu.« Poslovnih zamisli jima ne manjka, saj v zvezi z gojenjem gob načrtujeta še več novih gojilnic, pa tudi izdelkov iz njih, od gobjega namaza do tinktur in drugih pripravkov iz zdravilnih gob.

zarja jana

Slovenska družinska revija
št. 47, 24. 11. 2020
cena 2,49 EUR
ISSN 2670-5575

vrednost v MEDIA BAR 3 TOČKE

Mojca Fatur je očarala Slovenijo
Čarovnija njene ozdravitve

Ljudmila Novak
Ne nasedajte tistim, ki nas želijo spreti

Ščepec nasvetov **Jožeta Majesa**
To zimo bo treba pretolči

Vlasta Nussdorfer
Nekaj vam želim povedati

21.000 voščil za 21.000 starostnikov
NAPIŠIMO JIM PISMO

Natja in Marko Orehek, seniorska plesalca
Plesu ni mar za starost

Romana in Lojze Krajnčan
Kadar je srečna ona, smo srečni vsi

Gobe, ki uspevajo kar sredi mesta

Tadej Golob prvič po nesreči

DOBRODOŠEL NAZAJ, MED ŽIVE!

Lepotne skrivnosti spletnih vplivnic 50+