



## Senca, zdrav les in potrpljenje

Če na domačem vrtu pridelate solato, korenček, šalotko, zelišča in zgodnji krompir, ki jih kupljene vrtnine ne morejo prekositi – zakaj ne bi poskusili še z gobami? Vendar uspevajo v tistem kotičku, kjer vrtnine ne zrastejo. Potrebujemo senco, posekan zdrav les, vlago, nobene tehnologije, le potrpljenje, pravi dr. Andrej Gregori, ki je z gobami »cepljen« že od osnovnošolskih let, ko je začel eksperimentirati, kdaj se pustijo gojiti.

Zanimanje za okrasne, zdravilne rastline, kemijo, farmacijo, elektrotehniko in biotehnologijo, vsi ti mladostni interesi so se pri njem združili v gobah. Virus v gobah so bili tema njegove diplomske naloge, zdravilne učinkovine v njih pa tema doktorske naloge iz biotehnologije, okoli njih se vrtila večina sogovornikovega raziskovalnega dela in poslovnih izzivov. Tudi za užitne gobe, ki jih lahko gojimo na lesu, obstaja čedalje več znanstvenih dokazov o pozitivnem vplivu na zdravje. Med najbolj raziskane spadajo bukovi ostrigarji in šitake (slovensko užitni nazobčanci), ki jih je najbolj preprosto gojiti. Ljubiteljski gojitelji imajo uspeh tudi s topolovkami in zimskimi panjevkami, pravi Gregori. Takšen način gojenja gob je pri nas marsikje že postal dopolnilna dejavnost na kmetijah.



1

**Zgoraj: Mrtvo bukovo deblo preraščajo bukovi ostrigarji. Te jedilne gobe so cenjene zaradi blagodejnega vpliva pri srčno-žilnih boleznih in krepitev imunskega sistema.**  
**1. Pisana ploskocevka je ena najbolj proučenih zdravilnih gob.**  
**2. Nacepljena debela, zložena v skladovnico, v senci domačega vrta**  
**3. Vnašanje micelija na čepkih v debela**



## + Komplet za gojenje gob

Komplet za gojenje gob vsebuje substrat, ki je že preraščen z micelijem in je primerna izbira, ko želimo gobe pridelati hitro in preprosto in nimamo možnosti gojenja na deblih. Gob na takem substratu ni mogoče gojiti na prostem, ker bi se prehitro izsuševal. Postavimo ga v plastično posodo, to pa v prostor s sobno temperaturo in vse skupaj pokrijemo z improviziranim šotorčkom iz plastične folije (ne nepredušno), ki bo zagotavljal višjo zračno vlago. Substrat vlažimo. Gobe bodo začele poganjati po kakem mesecu in bodo obrodile dvakrat, trikrat zapored.

### Goba ni rastlina

Kaj pa jurčki, jih lahko pridelujemo? »Ne. Medtem ko so prej našete gobe gniloživke (saprofiti), ki potrebujejo predvsem razpadajočo organsko snov, je za razvoj jurčkov, lisičk, karžljev, gomoljik in golobic poleg organske snovi v tleh nujna še navzočnost določene vrste rastline, s katero živijo v simbiozi in si izmenjujejo za življenje potrebne snovi. Ta proces, ki mu pravimo mikoriza, še ni povsem pojasnjen, zato tem vrstam človek težko zagotovi primerne rastne razmere,« razloži. A tudi kulinarične lastnosti omenjenih na lesu rastočih gob ne zaostajajo za »klasiko«, le ljudje jih slabše poznajo, morda zato, ker jih je manj. Te gobe namreč rastejo na mrtvem lesu, v naravi na padlih drevesih, teh pa ni povsod. Bukov ostrigar, topolovke, zimske panjevke najdemo tudi pri nas v naravi, medtem ko prihajajo šitake z Daljnega

vzhoda, kjer so pomemben del tradicionalne medicine. Podobno kot v naravi zrastejo na ustreznih požaganih deblih, ki jih nacepimo z gobjim micelijem. Gojiti jih je mogoče tudi na posebej pripravljenih substratih v zaprtem prostoru, vendar tu brez zapletene in drage tehnologije ne gre – med drugim jim je treba zagotoviti povsem sterilne razmere. Zmotno mnenje je, da so gobe rastline. Spadajo namreč v povsem samostojno kraljestvo živih bitij – med glive. Medtem ko rastlinam za razvoj zadostuje anorganska snov (minerali, voda in ogljikov dioksid), ki jih na svetlobi pretvarjajo v organsko snov in kisik, so glive organizmi, ki se prehranjujejo s snovmi, nastalimi v drugih organizmih. Potrebujejo organsko snov (rastlinska, živalska tkiva), ki jo pri tem razgrajujejo, ne potrebujejo svetlobe in dihajo kisik. Vidne in nevidne glive, kamor spadajo tudi višje razvite odpr-

trosnice, ki nad rastiščem poženejo del za razmnoževanje, trosnjake (te ljudje poznamo kot »gobe«), živijo povsod okrog nas in so druga drugi konkurenca. »Pri glivah je glavni del organizma v podlagi, na kateri rastejo, in je očem skrit. To je njihov prehranjevalni del, kjer potekajo najpomembnejši deli presnove. Imenujemo ga podgobje ali micelij,« razloži dr. Andrej Gregori.

### Priprava debel in izbira lokacije

Kdor namerava gobe gojiti na deblih, si čepke, preraščene z micelijem zelene vrste, lahko priskrbi v vrtnarskih trgovinah ali na spletu. Zelo primeren čas za pripravo drevesnih debel, ki jih bo nacepil z njimi, je faza mirovanja dreves (pozna jesen in zima), ko les vsebuje več gobam ustreznih hranil. Za gojenje gob je primeren le povsem zdrav les pred kratkim posekanih dreves. Če je imelo drevo kakšno trhlo vejo, tudi če smo jo odstranili z debla, to pomeni, da je okuženo z drugimi glivami. Te so lahko gobjemu miceliju konkurenca in preprečijo njegovo rast v deblu.




































Gregori svetuje, da uporabimo tanjša debela z nepoškodovanim lubjem do debeline 25 cm. Vanja z vrtnikom navrtamo približno 10 centimetrov narazen luknje, v katere po-









2



3

NOVEMBER 2015	
1 NE	
2 PO	 (do 12h)  (od 13h)
3 TO	 
4 SR	
5 ČE	
6 PE	
7 SO	 (do 13h)
8 NE	
9 PO	
10 TO	
11 SR	 
12 ČE	 (do 11h)  (od 12h)
13 PE	
14 SO	 (do 13h)
15 NE	
16 PO	
17 TO	
18 SR	
19 ČE	 
20 PE	
21 SO	 (do 11h)
22 NE	
23 PO	 (do 9h)
24 TO	 (od 9 h)
25 SR	
26 ČE	 
27 PE	
28 SO	
29 NE	
30 PO	

-  čas, primeren za pridelke s plodovi
-  čas, primeren za podzemne pridelke
-  čas, primeren za cvetje
-  čas, primeren za listnate rastline
-  čas, primeren za presajanje
-  čas, primeren za obiranje

Podatki so vzeti z dovoljenjem avtorjev iz Setvenega priročnika Marije Thun 2014, ki ga v Sloveniji izdaja Založba AJDA, Vrzdeneč, Tel. 01/7540743



4. Šitake ali slovensko užitni nazobčanci na hrastovem deblu. Zaradi svojih zdravilnih lastnosti so v svetovnem merilu po količini na drugem mestu med gojenimi gobami.

tisnemo z micelijem preraščene čepke. Na prostem jih zložimo v zračno skladovnico, da bodo gobe lahko rastle in da bomo pri nabiranju z roko segli med klade. Skladovnico uredimo na senčnem in vlažnem delu vrta, kjer jo moči dež, lahko tam, kjer tudi trava ne raste, izognemo pa se vetrovnim legam, kjer bi se les hitro izsuševal. Skrbimo, da so debla čim bolj enakomerno vlažna, poleti jih zalivamo, pozimi jih z mokroto oskrbi sneg. Gobe bodo začele rasti šele, ko bo micelij povsem prerasel notranjost lesa in bo na odžaganih koncih debla viden kot belkasta prevleka; pri bukovih deblih, ki imajo tanjšo skorjo, lahko razrast micelija opazimo kot belo obarvanost pod lubjem. Preraščanje lahko traja od leta in pol do tri leta, odvisno od vremenskih razmer, vrste in debeline lesa ter vrste gob. A ko bodo gobe enkrat pognale, bomo ostrigarje pobirali dvakrat ali trikrat v sezoni, šitake ob rednem namakanju lesa tudi večkrat. Pri ostrigarjih lahko z micelijem že preraščena debla navpično zakopljemo v tla, da bodo iz njih sama srkala vlago.

»Če debla nacepimo pred zimo, jih lahko shranimo tudi v vlažno klet, da bi pospešili rast micelija. Za proces preraščanja je sicer idealna temperatura med 20 in 25 stopinj Celzija, a debla lahko povsem mirno pusti-

mo čez zimo tudi na prostem, le dlje bo trajalo, da jih preraste micelij in iz njih poženejo gobe.«

#### Vrste lesa

Kako dolgo nas bodo debla razveseljevala z gobami? »Morda le dve, tri leta, morda več kot deset. Vedeti moramo namreč, da glive les razgrajujejo, iz sezone v sezono ga bo manj, na koncu bo povsem strohnel in bo kot drobir primeren za obogatitev vrtno zemlje,« razloži sogovornik. Pri šitakah je realna ocena do 60 kg pridelka na kubični meter lesa – seveda v celotni rastni dobi.

Bukovim ostrigarjem ustreza les bukve, jelše, topola, breze, javorja, medtem ko kostanj in hrast nista primerna, za nekatere sorte ostrigarjev je primeren celo les iglavcev. Za šitake lahko izberemo les istih listavcev, pa tudi hrasta in kostanja. Gregori svetuje, da nova sveža debla vedno nacepimo s čepki z micelijem. Eksperimentiranje z micelijem s starih debel se namreč ne obnese, saj najverjetneje vsebuje še kakšno pridruženo glivo. Gobe je najbolje pobirati, ko so klobučki še blago zavihani navzdol, ker je meso takrat najbolj trdno in kakovostno. Z debla jih odrežemo z nožkom, da ne poškodujemo lubja.

**Julijana Bavčar**

**Fotografije Andrej Gregori**

#### + Knjiga

Prav te dni je izšla knjižica Zdravilne gobe avtorjev Jureta Pohlevna, Tamare Korošec in Andreja Gregorija, ki jo je založilo podjetje Myco medica. V njej predstavljajo šestnajst vrst gob, ki se čedalje bolj uveljavljajo kot naravni vir zdravilnih učinkovin. Mnoge od njih rastejo tudi pri nas v naravi, spet druge izvirajo iz drugih delov sveta, njihov vpliv na zdravje pa je bil pri marsikateri poznan že pred tisočletji in je del tradicionalne medicine. Njihova priljubljenost in dostopnost se večata hkrati z razvojem tehnik gojenja. Opisi temeljijo predvsem na izsledkih kliničnih raziskav (povsod so navedeni tudi viri znanstvenih člankov in poročil). Knjižico bo od sredine novembra mogoče kupiti v boljše založenih knjigarnah in prodajalnah z zdravo prehrano.