

# ПРАКТИЧНИ САВЕТИ ЗА ГЉИВАРЕ ПОЧЕТНИКЕ

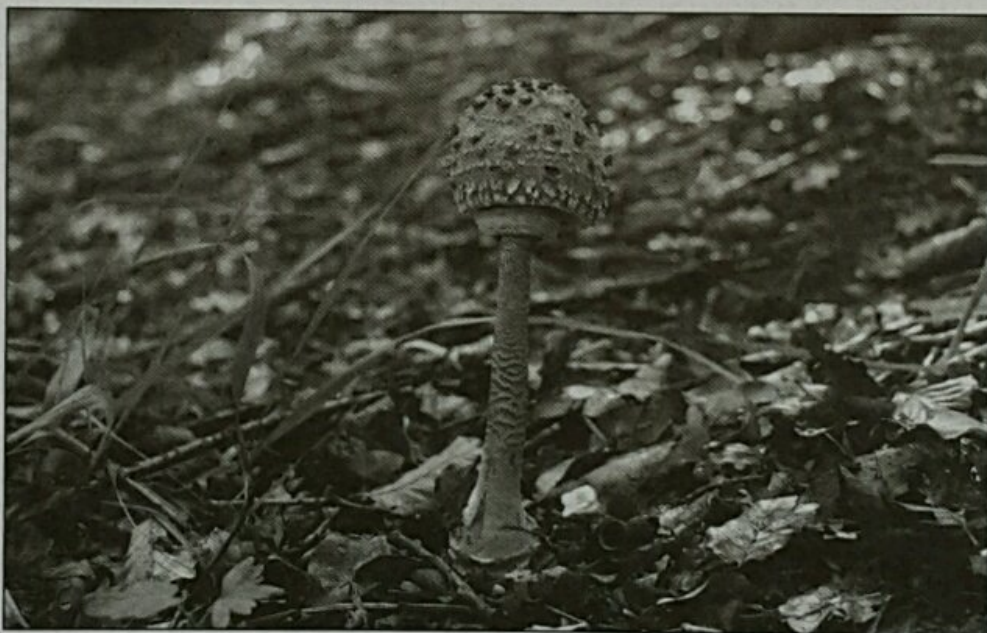
*Брањем самониклих јестивих гљива бави се све више грађана Србије, а неке породице од тога остварују и значајне приходе. Током целе године, па чак и у зимским месецима у природи се могу пронаћи различите врсте како јестивих, тако и нејестивих врста. Постоји и велики број гљива које су отровне. Да бисте брали гљиве у природи, за почетак би свакако било најважније да се упознате с најчешћим отровним врстама.*

То можете учинити набавком одговарајуће литературе које све више има у књижарама. Уколико постоји интересовање и за нешто више од брања неколико врста гљива, најбоље је учланити се у најближе гљиварско друштво и учити уз искусније гљиваре. Тај начин није најбржи, али је најсигурнији. Уз искусније колеге моћи ћете у природи да видите јестиве и отровне гљиве, често и једне поред других. Можете их наравно видети и сами, али је питање да ли ћете уопште схватити да су две наизглед сличне гљиве тако различите по јестивости. Не постоји неко генерално правило по коме би се разликовале јестиве од отровних гљива. Нису све гљиве које расту на пањевима јестиве само зато што ту расту веома добре јестиве врсте као што су јаблановача и буковача, нити су све гљиве које расту на земљи отровне, јер на земљи расте најотровнија гљива код нас, зелена пупавка. Али немојте мислити да је то јако компликовано, није, али тражи од вас да будете пажљиви, да обратите пажњу на детаље и да нигде не журите.

Такође, мора се имати у виду да су неке врсте гљива ретке и строго заштићене законом. О томе се треба

информисати и не смеју се брати. Фотографишите их и барем на тренутак уживајте у њиховој лепоти.

С бављењем гљивама треба кренути полако. Преко доступне литературе одаберите, за почетак, неколико гљива које ћете добро упознати. Постоји и ви-



ше гљиварских водича који могу стати у мало већи џеп па их треба понети у природу. Фотоапарат је свакако добродошао да гљиве за које не будете сигурни које су можете снимити, па после погледати с колегама гљиварима. Када кренете у природу и у брање гљива, од опреме вам је потребна обична плетена кошарица и гљиварски нож са четкицом. Наравно, можете понети и обичан нож и четкицу



посебно. Гљиве не треба брати у пластичне кесе јер ће се и најбоље јестиве гљиве тако веома брзо покварити и постати нејестиве, а можда и отровне. Берите их у плетене кошарице да би што дуже остале свеже и проветрене. Тако ћете и споре из гљива расејавати по терену који обилазите.

И тако, спремили сте се и стигли у шуму, надам се не сами, него у друштву барем још неког. Подсетио бих вас

ли има прстен или сукњицу, да ли има волву (јаје из кога расте), које је дрво у близини, да ли гљива расте на земљи, пању или жилама дрвећа? Да ли је гљива млечница, то јест да ли када мало зарежете листиће гљиве из њих крену капљице течности и које боје? Да ли се та боја после неколико минута промени? Пуно питања а одговори на њих ће вас приближити одговору на питање "Која је ово гљива?". Када сте сигурни да је гљива коју сте видели јестива обратите пажњу и да ли је свежа и здрава. Старије примерке не треба брати. Они ће одлично послужити да гљива баци споре по шумској стељи и да је на истом месту пронађете и следеће године. Ни превише младе примерке гљива не треба брати. Корист од њих је мала, а док су младе, није их могуће са сигурношћу детерминисати. Гљиву за коју нисте 100% сигурни која је сматрајте нејестивом.

Утврдили сте да је гљива јестива и желите је убрати. Урадите то тако да што мање оштетите њихово станиште, посебно мицелију у земљи, јер ћете тако омогућити да и следеће године донесе плод. Ако гљива расте на земљи, прстом очистите лишће око ње и пре свега погледајте да ли гљива расте из јајета, односно да ли има волву. Ако има, оставите је, јер је велика вероватноћа да је отровна. Наравно има и јестивих гљива с вол-

да у природу није добро да идете сами из пуно разлога. Неки од њих су да постоји реална могућност да се повредите, а да сигнал мобилних мрежа не буде доступан дубље у шуми. Такође, боље се учи у друштву, а и шанса да се изгубите је мања.

И нашли сте своју прву гљиву... дивно. Застаните мало, погледајте је са свих страна, које је боје, да ли вам личи на неку гљиву коју сте видели у приручнику. Да



вом, али то је већ "напредни курс". Сада обухватите шешир гљиве руком (или је ухватите за дршку) и полако је окрените лево десно неколико пута и повуците ка горе. Место где сте убрали гљиву покријте лишћем и мало потапкајте ногом да се мицелија заштити од ваздуха и труљења. Гљиву коју сте убрали одмах очистите од земље тако што ћете скратити део дршке који је био у земљи, четкицом очистити остатке земље и лишћа, ако их има, и ставити је у кошарицу. Ако гљива расте на дрвету, као на пример буковача, одрежите је до дрвета, а затим ножићем мало скратите део дршке који је тврд или прљав од коре. Чишћење гљива, док их берете, пружиће вам прилику да их још једном добро погледате, помиришете и проверите да ли сте гљиву 100% добро детерминисали. Уколико нисте сигурни, одвојите их у посебну кошарицу. Можете их после погледати заједно са искуснијим колегом гљиваром, али свакако немојте дозволити да долази у додир са осталим јестивим гљивама. Важно је да се гљиве које се остављају за накнадну детерминацију не чисте, да им се не подрезује дршка и да остану целе јер то може помоћи приликом детерминације. Берите само здраве и развијене примерке гљива за које сте сигурни да су јестиве. Остале гљиве немојте брати, газити или шутирати, јер и оне имају своју улогу у природи. Посебно лоше је да поберете све гљиве које пронађе-

те па да их после неки "стручњак" прегледа. Тако сте направили велику штету у природи, а корист је никаква. Довољно је да се у кошарици пронађе само једна *Amanita phalloides* (зелена пупавка) па да све гљиве које сте убрали морате бацити уколико не желите да угрозите своје и здравље своје породице.

Потребно је да познајете гљиве које берете и да знате колико времена могу да стоје у кошарици а да се не покваре. На пример, веома добра и лековита гљива *Corrinus comatus* (бели јарчић) или велика гнојиштарка је истовремено и јако осетљива и потребно ју је што пре припремити, осушити или



бланширати после брања. Када берете ту гљиву, берите само њу, па што пре кући да вам труд не пропадне. Вргањи, буковаче, лисичарке и сличне гљиве углавном могу без проблема да стоје у кошарици цео дан. Уколико је веома топло, покријте их свежим лишћем и немој-



те их остављати у колима на сунцу.

Када дођете кући, гљиве је најбоље одмах прегледати и одлучити шта с њима.

Могуће их је осушити или бланширати у сланој води па када се охладе ставити у замрзивач. За почетак вам ипак не бих саветовао да гљиве сушите или остављате за касније у замрзивач. Разлог је што је забележено више тровања у зимском периоду када су недовољно искусни гљивари из замрзивача извадили гљиве и припремили их, а није било могуће утврдити шта су појели. Дакле гљиве стављајте у замрзивач када постанете мало искуснији гљивар. И тада треба да их строго раздвојите по врстама. У једну кесицу стављајте само једну врсту гљива. На кесицу напишите која је врста у питању, где је убрана и када. Предлажем вам да пажљиво још једном прегледате гљиве које сте убрали. Од сваке врсте коју намерава-те да употребите за исхрану

у фрижидеру оставите по један или два лепа примерка у херметички затворену пластичну кутију. То није никаква параноја већ нешто што вам сутра може спасити живот ако ипак погрешите и поједете неке отровне гљиве. Ако сте убране гљиве пажљиво прегледали и одвојили сумњиве, мала је вероватноћа да ће вам се то десити. Први пут када конзумирате нову врсту гљива, будите посебно опрезни и поједите прво само мању количину. Ако је све у реду, наредни дан можете припремити остатак. У исхрану уводите једну по једну врсту гљива. То јесте спора метода, али је најсигурнија. Не брините, године брзо пролазе, а ви успут учите и нећете ни приметити када почнете да користите 10, 20 или више врста самониклих гљива. Деца млађа од 10 година не би требало да конзумирају гљиве, јер немају све потребне ензиме за њихову разградњу.

Нећете сваки пут када одете у природу пронаћи и убрати јестиве гљиве, ма колики да сте познавалац. Али, од одласка у природу свакако ћете увек имати корист. Пре свега ћете шетати, а то је један од предуслова за добро здравље. Постоји пуно доказа да је и сама шетња кроз шуму лековита и да дрвеће позитивно утиче на наше здравље. Зато викенде немојте проводити испред телевизора већ у природи.

**Стеван Балубан**  
Гљиварско друштво,  
Нови Сад

