

Preprosta gobova enolončnica z dušenim ohrovtom

Tokrat delim z vami recept za preprosto gobovo enolončnico, kot jo pripravljamo pri nas doma. Takšno enolončnico lahko pripravite bodisi iz svežih gob bodisi iz zamrznjenih ali posušenih. Še več, enolončnica bo še okusnejša, če boste uporabili mešanico svežih, zamrznjenih in suhih gob, saj boste tako dobili več različnih okusov in arom. Pozimi pri nas uspeva nekaj užitnih vrst gob. Med njimi tri, ki so zelo primerne za tokratni recept, zato jih želim predstaviti v nekaj besedah.

Prva in najbolj znana med njimi je bukov ostrigar (*Pleurotus ostreatus*); je saprofit, ki tvori sive do sivo-rjave školjkaste trosnjake na bukvi ali drugih listavcih (pogosto na vrbah). Trosnjake lahko najdemo praktično vso zimo, zlasti pa v vlažnih zimskih obdobjih, ko se temperature gibljejo nekoliko nad ničlo. Užitni so mladi trosnjaki, dokler niso preveč »gumijasti« ali »usnjeni«. Bukov ostrigar je praktično nezamenljiv. Nevešči gobarji

bi ga lahko zamenjali le z oljkovim livkarjem (*Omphalotus olearius*). Zato se, če še ne poznate bukovega ostrigarja, pred nabiranjem podučite tudi o tej vrsti. Zagotavljam, da je ločevanje obeh vrst zelo preprosto. Je pa bukov ostrigar poleg drugih vrst ostrigarjev med najpogostejše gojenimi gobami, zato si lahko brez težav privoščite tudi gojene gobe.

Druga odlična jedilna zimska vrsta je zimska panjevka (*Flammulina velutipes*). Tudi v tem primeru gre za saprofita, ki tvori šopaste trosnjake v milejših vlažnih zimskih obdobjih, ko so temperature nekoliko nad ničlo. Zraste na lesu različnih listavcev, najpogostejše pa na vrbah in brestih. Zato jo pogosto najdemo v logih in sestojih plemenitih listavcev. Za trosnjake zimske panjeveke sta značilna rumeno-oranžen klobuk, ki je sluzast v vlažnem vremenu, ter žametast bet, ki nima obročka in proti dnu postaja vse temnejši (od oranžne do rjave in črne barve). Če



Slika 1: Mladi trosnjaki divje rastočega bukovega ostrigarja (*Pleurotus ostreatus*), fotografirani od spodaj navzgor. Takšni trosnjaki so najprimernejši za uživanje.



Slika 2: Zimska panjevka (*Flammulina velutipes*), fotografirana na rastišču januarja 2023. Bodite pozorni na žametast bet, ki nima obročka in je proti dnu vse temnejši. To je, poleg »lisičjih barv«, najpomembnejši določevalni znak.

upoštevamo naštete lastnosti klobuka in beta, je zamenjava z drugimi gobami nemogoča. Vseeno pa morajo biti nevešči gobarji pri nabiranju pozorni na zamenjave z navadno žveplenjačo (*Hypholoma fasciculare*) in različnimi vrstami iz rodov plamenk (*Gymnopilus* sp.) ali kučmic (*Galerina* sp.), ki so sicer pogostejše na lesu iglavcev. Zelo mlade trosnjake zimske panjevke lahko uživamo cele (klobuk in bet). Pri starejših gobah pa je bet preveč žilav, zato priporočam, da nabiramo le klobuke. Zimsko panjevko je mogoče kupiti tudi gojeno pri vseh bolj založenih gojiteljih gob. Znana je pod imenom enoki. Zimske panjevke pogosto gojijo v temi, zato so, za razliko od divjih različkov, gojeni trosnjaki blede barve in razpotegnjeni.

Zadnjo zimsko gobo, ki jo želim omeniti, poznate vsi, ki zahajate v »kitajske« restavracije: to je bezgova uhljevka (*Auricularia auricula-judae*). To je tista temna, želatinasto žvečljiva goba, ki je pogosta v stirfryjih azijskih restavracij. Bezgova uhljevka tvori vijolično nadahnjene skledaste, valovite in zgubane trosnjake na



Slika 3: Bezgova uhljevka (*Auricularia auricula-judae*). Fotografija je s spleta. (www.wikipedia.org)

lesu črnega bezga (redko na drugih listavcih, npr. orehu). Če jo najdemo na črnem bezgu, je vrsto nemogoče zamenjati s strupenimi oziroma neužitnimi vrstami. Na brestih raste podobna brestova uhljevka (*Auricularia mesenterica*), ki ni strupena, a je največkrat preveč žilava za uživanje. Trosnjaki bezgove uhljevke rastejo vso zimo. V neugodnih vremenskih razmerah se posušijo in zelo skrčijo, zato jih je težje opaziti. Če takšne trosnjake nabereimo in namočimo v vodo, se znova napihnejo in postanejo želatinasto žvečljivi, kar je značilno za sveže gobe. Nekaterim je takšna tekstura zelo všeč, drugim manj. Trosnjaki so v majhnih količinah užitni tudi surovi, a priporočam toplotno obdelavo.

SESTAVINE ZA ŠTIRI OSEBE

Za enolončnico:

- 800 g svežih ali zamrznjenih gob ali okoli 100 g suhih gob (priporočljivo je uporabiti mešanico svežih, zamrznjenih in suhih gob)
- 1 večja čebula,
- 1 večji korenček,
- 1 krompir,
- 1 steblo zelene (po želji),
- 2 stroka česna
- 1 jušna žlica paradižnikove mezge,
- 2 čajni žlički suhe mlete sladke paprike,
- šop svežih timijanovih vejic ali čajna žlička suhega timijana,
- 2 lovorova lista,
- 2 čajni žlički suhih mletih gob (gobov prah, po želji),
- čili po okusu (po želji),
- sol in poper po okusu,
- gobova jušna osnova/kocka (lahko tudi zelenjavna jušna osnova/kocka ali samo voda),
- 4 jušne žlice olivnega olja,
- voda po potrebi,
- kislá smetana za nadev,
- svež sesekljan peteršilj za nadev,
- kis po okusu za nadev.

Za dušen listnat ohrovt:

- 12 do 16 listov listnatega ohrovta,
- 3 stroki česna, narezani na kolobarje,
- 4 jušne žlice olivnega olja,
- sol po okusu,
- 20 ml vode ali več med dušenjem po potrebi.

NAVODILA

Za enolončnico

1. Če uporabljate sveže gobe, jih operite in narežite na manjše kose, primerne za na žlico. V loncu na srednje visoki temperaturi segrejte dve jušni žlici olja in v ponev vsujte gobe. Posolite in počakajte, da voda, ki jo oddajo gobe, povsem izpari. Ko voda izpari, gobe pecite, dokler ne dobijo lepe zlatorjave barve.
2. Če uporabljate zamrznjene gobe, jih po potrebi narežite in še zamrznjene dajte v lonec skupaj z dvema jušnima žlicama olja. Odtalite jih na nizki temperaturi ob stalnem mešanju. Ko so gobe odtaljene, jih popecite po navodilih pod točko 1.
3. Če uporabljate suhe gobe, zavrite približno 250 ml vode. Z vrelo vodo prelijte suhe in pustite stati približno 30 minut. Nato gobe odcedite in jih po potrebi narežite na manjše kose. Shranite vodo, v kateri ste namakali gobe, ker ima precej okusa. Nadaljujte na točko 4., suhih gob ne boste popekli.
4. V lonec nato dodajte preostalo olje in rahlo prepražite narezano čebulo. Ko postekleni in na robovih rahlo porjavi, dodajte narezan korenček, krompir, česen in zelenino stebelce (po želji). Zelenjavo na kratko popražite, da se okusi povežejo. Dodajte paradižnikovo mezgo in ob stalnem mešanju pražite tako dolgo,

dokler se paradižnikova mezga ne obarva oranžno-rdeče. Dodajte timijan, lovor, mleto papriko in čili po želji. Zalijte z vodo, jušno osnova ali vodo, v kateri ste namakali gobe.

5. Ko vsebina zavre, dodajte suhe gobe, če jih uporabljate, gobov prah in posolite po okusu. Zmanjšajte temperaturo in kuhajte delno pokrito na majhnem ognju tako dolgo, dokler krompir in korenček nista kuhana, približno 30 do 40 minut.
6. Ko je zelenjava kuhana, prilagodite količino tekočine v enolončnici po vašem okusu. Če je enolončnica pregosta, dodajte kanček vode. Če je enolončnica preredka, odvečno tekočino povrite. Na koncu začinite po vašem okusu.
7. Postrezite toplo poleg dušenega ohrovt, kisle smetane, kisa in svežega peteršilja (vsak pri mizi naj si nadeve doda po lastnem okusu). Zraven gobje enolončnice se prileže polenta, testenine ali zgolj kruh.

Za dušen listnati ohrovt

1. Operite ohrovt. Večjim listom odstranite centralno žilo. Ohrovt narežite na večje kose.
2. Česen narežite na tanke kolobarje. V hladno posodo dodajte olje in česen. Česen pražite počasi ob stalnem mešanju na zmerni temperaturi, da se ne zažge. Ko česen rahlo porjavi in lepo zadiši, dodajte ohrovt in vodo ter ščepec soli. Dobro premešajte, da česen ne ostane na dnu posode in se zažge.
3. Vsebino zavrite in pokrijte posodo. Znižajte temperaturo na nizko in pokrito dušite, dokler se ohrovt ne zmehča in izgubi ostrega okusa, približno 40 minut. Med dušenjem pazite na količino tekočine. Če preveč povre, dodajte vodo.
4. Ko je ohrovt mehak, po potrebi povrite odvečno tekočino. Na koncu začinite s soljo po vašem okusu.
5. Dušen ohrovt je odličen nadev različnim zimskim jedem: od enolončnic do juh ali mesnih jedi (ohrovt se dobro poda k divjačini).

Jernej JAVORNIK



Slika 4: Predlog za serviranje gobove enolončnice z nadevom iz dušenega listnatega ohrovt, kisle smetane in sesekljanega peteršilja