

# TRADICIONALNA UPOTREBA GLJIVA U PREHRANI STANOVNIKA NAŠICA I OKOLICE

---

**Baksa, Vjera**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Polytechnic in  
Pozega / Veleučilište u Požegi**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:112:219849>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-26**



**VELEUČILIŠTE U POŽEGI**  
STUDIA SUPERIORA POSEGANA

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Polytechnic in Pozega - Polytechnic in  
Pozega Graduate Thesis Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

**VELEUČILIŠTE U POŽEGI**



**VJERA BAKSA, 1686/18**

**TRADICIONALNA UPOTREBA GLJIVA U PREHRANI  
STANOVNIKA NAŠICA I OKOLICE**

***ZAVRŠNI RAD***

Požega, 2022. godine

VELEUČILIŠTE U POŽEGI

POLJOPRIVREDNI ODJEL

PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ PREHRAMBENA TEHNOLOGIJA

**TRADICIONALNA UPOTREBA GLJIVA U PREHRANI  
STANOVNIKA NAŠICA I OKOLICE**

***ZAVRŠNI RAD***

IZ KOLEGIJA BIOLOGIJA

MENTOR: dr.sc. Dinko Zima

STUDENT: Vjera Baksa

Matični broj studenta: 1686/18

Požega, 2022. godine

## **Sažetak**

U prirodi ima oko milijun i pol vrsta gljiva, a opisano ih je oko 70 000. Čovjek je gljive od najranijih vremena upotrebljavao kao hranu, lijek, ali i kao otrov. Danas se upotrebljavaju u gastronomiji jer je gljiva mesnato plodno tijelo, ali i zbog toga jer se smatraju kao jedne od najzdravijih namirnica. Gljive mogu utjecati na zdravlje ljudi zbog raznih štetnih čimbenika u okolini. Provedbom ankete na području Našica i okolice i utvrđeni su načini korištenja gljiva te tradicionalna upotreba gljiva u prehrani tih stanovnika. Svježe gljive se pohranjuju na različite načine kako bi što duže bile jestive. Ispitanici ih koriste jer su ukusne i nutritivno bogate te su prepoznali njihovu ljekovitost.

Ključne riječi: gljive, korištenje gljiva, prehrana

## **Abstract**

There are about one and a half million species of mushrooms in nature, and about 70,000 have been described. From the earliest times, people have used mushrooms as food, medicine, but also as poison. Today, they are used in gastronomy because the mushroom is a fleshy mature body, but also because it is considered one of the healthiest foods. Mushrooms can affect human health due to various harmful factors in the environment. By conducting a survey in the area of Našice and its surroundings, the ways of using mushrooms and the traditional use of mushrooms in the diet of these inhabitants were determined. Fresh mushrooms are stored in different ways to keep them edible for as long as possible. Inhabitants use them because they are delicious and nutritionally rich, and have recognized their healing properties.

Key words: mushrooms, mushroom use, nutrition

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. PREGLED LITERATURE</b> .....	2
2.1. Važnost gljiva u prehrani .....	2
2.2. Gljive na području Slavonije .....	4
2.2.1. Berba gljiva .....	4
2.2.2. Pohrana gljiva .....	5
2.3. Korištenje gljiva u prehrani stanovnika .....	7
2.3.1. Najukusnije jestive gljive .....	7
2.4. Načini korištenja gljiva u prehrani .....	10
<b>3. MATERIJAL I METODE ISTRAŽIVANJA</b> .....	13
<b>4. REZULTATI I RASPRAVA</b> .....	15
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	25
<b>6. LITERATURA</b> .....	26
<b>7. POPIS SLIKA, TABLICA I KRATICA</b> .....	27
<b>8. PRILOG</b> .....	29
<b>9. IZJAVA O AUTORSTVU</b> .....	33

## 1. UVOD

Gljive su velika skupina organizama koje ne sadrže klorofil – zeleni pigment, tako da ne mogu proizvoditi vlastitu hranu putem fotosinteze. U prirodi se nalazi velik broj gljiva od kojih ima jestivih, nejestivih i otrovnih. Gljive su neodoljiv izazov za čovjeka od davnina. Prvi zapisi o gljivama i njihovoj ljekovitosti nalaze se u spisima kineske i indijske kulture. Tijekom prošlosti pa sve do danas gljive su riješile mnoge teške bolesti kod ljudi, ali i biljaka i životinja. U našoj okolini rastu mnoge gljive koje svojim ljekovitim svojstvima imaju značajne odlike za liječenje karcinoma, dijabetesa, čireva na želucu te kod nekih teških alergijskih stanja. Zbog toga je dobro konzumirati gljive, ali naravno u normalnim količinama. Našički kraj se smatra jednim od bogatijih krajeva u Hrvatskoj što se tiče raznolikosti gljiva. Gljive koje neki nazivaju i šumsko meso, dobre su za prehranu ljudi, ali s njima treba biti na oprezu prilikom branja. Još od davnina gljive su bile dodatno jelo ili prilog. Ni jedna druga namirnica nema tako veliki raspon mirisa, aroma i oblika. Ne smijemo zanemariti ni njihovu odličnu hranjivu vrijednost. Možemo ih svrstati po hranjivoj vrijednosti između povrća i mesa. Svježe gljive su niskokalorična hrana. Minerali su potrebni u ljudskoj ishrani, a gljive sadrže kalij, fosfor, mangan, željezo. U sadržaju tkiva mnogih gljiva nalaze se i mnogi vitamini poput vitamina A i C, vitamina B skupine i vitamina D skupine.

**Predmet istraživanja** ovog završnog rada je uloga gljiva u prehrani stanovnika grada Našica i okolice.

**Cilj istraživačkog rada** je proučiti gdje ispitanici pronađu gljive, spoznati učestalost upotrebe gljiva kod stanovnika grada Našica i okolice te razlog upotrebe i konzumacije gljiva.

## 2. PREGLED LITERATURE

### 2.1. Važnost gljiva u prehrani

Gljive su vrijedne namirnice jer sadrže puno dobrih prehrambenih vrijednosti. Gljive imaju i ljekovita svojstva. Jordan (2004) smatra da su gljive vrlo bogate vitaminima, ali neke jestive gljive ako ih se previše konzumira mogu izazvati želučane probleme. Neke gljive se mogu jesti i sirove, ali je većinu gljiva potrebno termički obraditi. Bez obzira na moguće probavne probleme važno je uvrstiti gljive u svoju prehranu što češće jer sadrže puno minerala i vitamina. Sadržaj vode u gljivama iznosi oko 90%, a neke vrste sadrže čak 5% bjelancevina te oko 4% ugljikohidrata.

Vitamini B skupine najznačajniji su vitamini u gljivama, a može se pronaći i manja količina vitamina D skupine i zbog toga se preporučuju kod sprječavanja rahitisa i drugih bolesti kostiju jer su jedine namirnice biljnog podrijetla koje sadrže vitamin D.

Tablica 1. Sadržaj vitamina D u određenim gljivama (Hafner, 1997: 17)

Gljiva	Količina
Vrganj	0,83 IU
Lisičica	0,83 IU
Hrčak i smrčak	1,25 IU
Pečurka (na suncu)	0,63 IU
Pečurka (u sjeni)	0,21 IU

Gljive su izvor mnogih minerala, kao što su npr. selen, bakar, fosfor i kalij. Kalij omogućuje ispravan rad srca, mišića i živaca te u održavanju ravnoteže tekućina i elektrolita u tijelu. Željezo sudjeluje u sintezi hemoglobina, važan je za prenošenje kisika iz pluća u ostatak tijela. Selen je antioksidans koji štiti stanice od oštećenja i važan je za jačanje imunološkog sustava. Sadrže i prehrambena vlakna koja ne sadrže kalorije a važna su ljudskom organizmu za regulaciju probave te za snižavanje kolesterola i glukoze u krvi.

Tablica 2. Nutritivne vrijednosti gljiva (tablicakalorija.com, url)

<b>Nutrijent</b>	<b>Mjerna jedinica</b>	<b>Količina</b>
Energetska vrijednost	kcal	22
Ukupno proteina	g	3,09
Ukupno ugljikohidrata	g	3,26
Ukupno masti	g	0,34
– od toga: zasićene masne kiseline	g	0,050
Prehrambena vlakna	g	1,0
Kolesterol	mg	0
Voda	g	92,45
Ukupno šećera	g	1,98
Vitamin B3 (Niacin)	mg	3,607
Vitamin B5 (Pantotenska kiselina)	mg	1,497
Vitamin C	mg	2,1
Vitamin D	IU	7
Fosfor (P)	mg	86
Kalij (K)	mg	318
Bakar (Cu)	mg	0,318
Selen (Se)	µg	9,3

„O gljivama se najčešće razmišljalo na relaciji jestivosti i opasnosti, odnosno jestivosti i smrtonosnog trovanja.“ (Mužić i Božac, 1997: 8) Svijet gljiva je izvor značajnih ljekovitih tvari, koje su riješile mnoga teška oboljenja ljudi, biljaka i životinja. Mnoge gljive proizvode razne antibiotike, kao npr. penicilin, cefalosporine, flavacin, xantocilin.. Gljive su pogodne za prehranu dijabetičara jer ne sadrže saharozu i škrob. Dobro ih je konzumirati kod problema s povišenim tlakom, nekim kardiovaskularnim bolestima, protiv virusa, a čak i raka. Poboljšavaju rad dišnih organa, djeluju antireumatski i antialergijski.



Ukoliko se konzumiraju otrovne gljive može doći do ozbiljnih problema za zdravlje kao što je oštećenje jetre i središnjeg živčanog sustava, a trovanje gljivama može uzrokovati i smrt. Ukoliko se osjete nekakve tegobe nakon konzumacije gljiva, potrebno je obratiti se liječniku.

## **2.2. Gljive na području Slavonije**

Na našičkom području rastu sve vrste gljiva. Gljive u brdima rastu kasnije od onih u nizini i mogu se naći gotovo do kraja godine. Zbog toga period rasta gljiva na našičkom području traje dosta dugo. Većina ljudi ograničava svoje skupljanje gljiva na livade. Najbolje mjesto za pronalazak gljiva su šume, jer većina gljiva raste blizu drveća. Raznolike vrste gljiva mogu se naći u bilo kojoj vrsti šume (crnogorične, bjelogorične..). Neke vrste gljiva rastu uz određenu vrstu drveća, ali neke gljive mogu se naći na raznim mjestima kao što su šikare, gajevi, livade i močvare.

### **2.2.1. Berba gljiva**

Jesen se smatra najboljom za berbu gljiva, međutim gljive rastu tijekom cijele godine. Najidealnije vrijeme za berbu gljiva je rano jutro. Puno gljiva raste u krugovima koji se prostiru čak nekoliko metara. U berbu gljiva najbolje je ponijeti košaricu, oštar nožić, gljivarski vodič i kod početnika, povesti iskusnu osobu. Kranjčev (2007) smatra da je bitno brati dobro razvijene, zdrave i naravno oku poznate vrste. Cijelo plodište se ne smije čupati iz tla nego se pri tlu odrežu nožem ili im se lagano zakretanjem otkine klobuk. Oprezno se mora rukovati prilikom branja gljiva i ne smiju se brati pljesnive i gnjecave gljive.

Nepoznate gljive se nikako ne smiju kušati, čak ni ako izgledaju ukusno i lijepo mirišu. Sirove gljive se ne smiju jesti, a svježe ubrane gljive je najbolje jesti tj. pripremiti istoga dana jer se brzo kvare.



Slika 1. Berba gljiva nožem (agroklub.com, url)



Slika 2. Košara za berbu gljiva (jardineriaon.com, url)

### **2.2.2. Pohrana gljiva**

Postoji puno metoda i načina na koje je najbolje pohraniti gljive. Prije pohrane bitno je da se gljive još jednom temeljito provjere od svih nečistoća i kukaca.

Kiseljenje gljiva jedna je od metoda pohrane. Dobro oprane i oguljene gljive možemo kiseliti u octu ili ulju. Mogu se dodati razni začini kako bi se poboljšao okus npr. senf, papar, lovorov list, češnjak.. Posude u kojima se pohranjuju prilikom kiseljenja moraju biti dobro sterilizirane i zatvorene. Jednom kad se posuda otvori, gljive se trebaju što prije upotrijebiti.



Slika 3. Ukiseljene gljive (Jordan, 2004: 21)

Druga metoda pohrane je sušenje. Gljive se mogu probosti iglom i tako naredati na špagu ili konac te objesiti. “Sušenje će očuvati okus i boju gljive, ali će, nažalost, uništiti njezin oblik. Za toplije klime bit će dovoljno da gljivu izrežete i ostavite na pladnju da stoji na suncu. Važno je gljive osušiti temeljito što može trajati nekoliko dana. Tijekom sušenja gljive će širiti jak miris”. (Jordan, 2004: 20)



Slika 4. Sušenje gljiva (korchma-kazak.ru, url)

Danas su dostupna razna sušila i strojevi za sušenje što znatno ubrzava procese. Ova metoda sušenja je puno bolja jer sva vlaga izlazi iz gljive te dom neće imati intenzivan miris. Nakon što su se gljive dobro osušile spremaju se u nepropusne staklenke.

Što se tiče najstarije metode čuvanja gljiva je soljenje. Kod soljenja je bitno da su gljive svježije te da su dobro očišćene od zemlje, crva i kukaca. Omjer koji se treba uzeti kod soljenja je jedna trećina soli i tri trećine gljiva. Gljive treba slagati u slojeve te ih posoliti pojedinačno. Za pohranu je najbolje uzeti staklenku koja je sterilizirana te u posude koje neće korodirati zbog soli.

### 2.3. Korištenje gljiva u prehrani stanovnika

Svatko sam procjenjuje koje su mu gljive ukusnije od drugih. S obzirom na to gljive se koriste u raznim vrstama jela. Jordan (2004) smatra da postoji pravilo gdje se gljive koje puštaju tamnu boju stavljaju zajedno s kremastim umacima, a da se fine gljive ne stavljaju u profinjena jela. Koriste se kao: suhe gljive, konzervirane u soli, zamrznute, ukiseljene gljive te konzervirane u ulju. Osim tih vrsta gljive se još pripremaju na različite načine: začinjene gljive u alkoholu, votka od lisičica, ekstrakt od gljiva..

#### 2.3.1. Najukusnije jestive gljive

Jordan (2004) smatra da su dobre jestive gljive neke od ovih: puza (*Armillaria mellea*), kostanjevka (*Boletus badius*), pravi vrganj (*Boletus edulis*), poljska i plemenita pečurka (*Agaricus campestris* i *bisporus*), peharasta lisičica (*Cantharellus tubaeformis*), žuti kruh (*Laetiporus sulphureus*), bijeli tartuf (*Tuber magnatum*), blagva (*Amanita caesarea*), đurđevača (*Calocybe gambosa*), bjelkasta lisičica (*Cantherellus cibarius*), mrka trubača (*Craterellus cornucopioides*), prosenjak (*Hydnum repandum*), rujnica (*Lactarius deliciosus*), gloema puhara (*Langermannia gigantea*), turčin (*Leccinum aurantiacum*), shiitake (*Lentinus edodes*) i mnoge druge..

**Šampinjon** (*Agaricus bisporus*) ili plemenita pečurka je jestiva gljiva iz porodice pečurki. U Slavoniji je najpoznatija gljiva u kuhinji. Ona je 100 % sigurna i jestiva gljiva. Šampinjon sadrži 90 % vode, bjelančevina 4,5 % (suhi čak do 62 % bjelančevina), masti 0,2 % a ugljikohidrata 3,6 %. Ima blag i neutralan okus i zbog toga je tolika njezina upotreba. U prirodi rastu od svibnja do listopada, najčešće nakon kiša. Mogu se naći u šumama, na livadama i pašnjacima. „Jednako su ukusne, ružičaste i smeđkaste.“ (Forjan, Pejić i Forjan; 2003: 19) Odličan su obrok - kako same, tako i kao juha i prilog. Daju osjećaj sitosi i kao što je već rečeno zbog dosta

bjelančevina i malog postotka masti i ugljikohidrata česti su izbor u redovima povrća svima koji žele izgubiti na težini. Ipak treba pripaziti kod kuhanja jer se ne smiju dugo kuhati i pržiti kako ne bi izgubile na kakvoći okusa i mirisa.



Slika 5. Šampinjon (*Agaricus bisporus*) ([plantea.com.hr](http://plantea.com.hr), url)

**Vrganj (*Boletus edulis*)** ima svoj poseban okus i miris. Od davnina je jedna od najcjenjenijih i najpoznatijih gljiva. Klobuk može biti širok sve do 25 cm, polu kuglast, neravne površine s glatkom kožicom. Smeđe je boje u raznim nijansama, a može biti i bijele boje. Mužic i Božac opisuju kako mu je meso nepromjenjive boje, tvrdo, miriše ugodno i slatkog je okusa. Stručak može biti visok do 15 cm. Raste na raznolikom šumskom tlu od početka proljeća do kraja jeseni. Nakon berbe može se čuvati u hladnjaku do tjedan dana.



Slika 6. Vrganj (*Boletus edulis*) (nezavisne.com, url)

**Shiitake** (*Lentinula edodes*) gljiva je puna i jaka okusa i smatra se ljekovitom gljivom. „Ono što je za nas plemenita pečurka ili šampinjon, za Aziju je shiitake. Nakon šampinjona, shiitake je druga najčešća uzgajana gljiva na svijetu.“ (Šatović i Dučak, 2011: 81). „Legende govore da je shiitake „eliksir života“. Japansko je plemstvo bilo uvjerenom da zaustavlja proces starenja. „ (Šatović i Dučak, 2011: 83) Prije konzumacije treba ju dobro oprati i ostaviti namočenu u toploj vodi oko pola sata, i odrezati drvenastu stapku kao kod svih gljiva koje rastu na drveću.



Slika 7. Shiitake (*Lentinula edodes*) (plantea.com.hr, url)

## 2.4. Načini korištenja gljiva u prehrani

Zbog izvanrednog okusa i jedinstvene arome ljudi gljive koriste na različite načine u svojoj prehrani. Većina ih koristi svježe te ih priprema kao glavni sastojak juhe, variva, umaka. Peku ih na tavi, pohaju te se nađu na roštilju i u woku. Neki se drže tradicionalnih načina, kako su ih učili njihovi stari. Dok ih neki koriste i isprobavaju na neke nove načine. Okušavaju se u receptima raznih država i kuhinja.

Nakon berbe gljiva ljudi ne mogu odoljeti, a da ih odmah ne kušaju. Jedno od tradicionalnih jela s gljivama su gljive sa jajima i šunkom. U takozvanu kajganu s gljivama mogu se dodati razni začini kako bi se okus svježe ubranih gljiva pojačao. Naravno, može se dodati i neko drugo povrće. Mogu se same popržiti na maslacu i dodati malo začinskih trava, i same tako činiti potpuno jelo. Gljive se mogu pržiti kako na suncokretovom ulju tako i na drugim vrstama ulja : maslinovo, rižino, sezamovo.

„Gljive vole papar. Gljive vole i druge ljutine. Ljutine izvlače, one su pojačivači okusa. „ (Šatović i Dučak, 2011: 42) Što se tiče pečenja i pohanja, vrganj je jedna od najkonzumiranijih gljiva na taj način.



Slika 8. Kajgana s gljivama (punkufer.dnevnik.hr, url)

Također, pripremaju se i razne juhe kao što je juha od svježe ubranih vrganja s peršinom i kockicama prepečenog kruha. Najviše se pripremaju krem juhe od gljiva, ali i juhe s govedinom i lagane bistre juhe. Dodaju se osim u juhe i u razna variva s povrćem, a također i u razne paprikaše s mesom piletine, a dosta često tu spada i priprema gulaša, pogotovo u Slavoniji s mesom divljači. Vrste mesa koja se još koriste u gulašima su svinjetina, janjetina, govedina.



Slika 9. Gulaš s gljivama (coolinarika.com, url)

Među popularnim, a manje tradicionalnim jelima su salate, razni umaci od gljiva te neka jednostavna jela s gljivama.. Najčešća „modernija jela“ s gljivama su tjestenine s gljivama, razna rižota samo s gljivama ili nekim dodatnim drugim povrćem i mesom. Tu je i priprema gljiva u wok-u prisvojena iz azijske kuhinje. Salate se rade s raznim vrstama gljiva kao što su pečurke, sunčanice, lisičice. U salatu se stavljaju lagano popržene na tavi s dodatkom drugog povrća, raznih vrsta sireva. Dok neke možemo i marinirati s raznim začinima i umacima i poslužiti ih kao prilog uz razna pečenja ili mesne nareske. U našim kuhinjama, ali i većini restorana konzumiraju se gljive kao umak za razne vrste tjestenina. Razni umaci poput: umaka od vrganja u vinu, šampinjoni u vrhnju, umaci sa više vrsta gljiva te najaromatičniji umak s tartufima koji je pun bogatog i jakog okusa. U konzumiranje tartufa se ne mogu upustiti svi jer je nekima okus ipak prejak.





Slika 10. Tjestenina u umaku od gljiva (Jordan, 2004: 200)

Jela pripremljena u woku su jedna od popularnijih jela preuzetih iz svjetske kuhinje. Pripadaju azijskom načinu kuhanja. Gljive su u njihovoj kuhinji česta namirnica. Kuhanje u woku je odlično jer priprema ne traje dugo. Prvo se priprema meso na dosta ulja, a kada je meso gotovo izvadi se kako se ne bi kuhalo u soku od povrća koje se nakon mesa priprema u istoj wok tavi. Koriste rižu, ali i njihove poznate staklene rezance. U njihova jela dodaju razne vrste začina i umaka koji su jakih i bogatih okusa.



Slika 11. Pileći wok sa shiitake gljivama (coolinarika.com, url)

### 3. MATERIJAL I METODE ISTRAŽIVANJA

Za istraživanje u radu je korištena metoda anketiranja putem Google obrasca. Anketa se provodila putem interneta, te je bila poslana putem društvenih mreža Viber i Facebook ispitanicima koji se nalaze na području grada Našica i okolice. Ispitivanje se provodilo na uzorku od 250 ispitanika. Na svako od pitanja ispitanici su odgovarali klikom na jedan od ponuđenih odgovora te su na neka pitanja upisali svoj odgovor. Anketa je zatvorena nakon 7 dana te su prikupljeni svi podatci. Istraživanje se sastojalo od 14 pitanja.

- Prvo pitanje je spol gdje su ponuđeni ženski i muški spol.
- Drugo pitanje je dob gdje su ponuđene 4 dobne skupine; prva je od 18 do 25 godina, druga je od 25 do 40 godina, treća je od 40 do 60 godina i četvrta dobna skupina je više od 60 godina.
- Treće pitanje je u kojem dijelu Hrvatske živite gdje su ponuđene regije Hrvatske: Slavonija, centralna Hrvatska, Istra i Dalmacija.
- Četvrto pitanje koje gljive konzumirate ispitanici su imali više mogućnosti odabira: šampinjoni, vrganji, tartufi, lisičarka, bukovača, smrčak te samostalno napisati odgovor.
- Peto pitanje kupujete li gljive u trgovini nudi kao opciju odgovora da ili ne.
- Šesto pitanje berete li gljive također nudi opciju odgovora da ili ne.
- Sedmo pitanje gdje berete gljive daje tri mogućnosti. Odabrali šumu ili livadu, te mogućnost samostalno napisati odgovor.
- Osmo pitanje koliko često konzumirate gljive daje 5 odgovora. Prvi odgovor je svakodnevno, drugi odgovor je nekoliko puta tjedno, treći odgovor je nekoliko puta mjesečno, četvrti odgovor je nekoliko puta godišnje i peti odgovor je ne konzumiram gljive.
- Deveto pitanje zašto konzumirate gljive daje odgovore: lako dostupno, jeftino, zdravo, ljekovito te mogućnost samostalno napisati odgovor.
- Deseto pitanje na koji način konzumirate i pripremate gljive nudi više mogućnosti. Prvi odgovor svjež, drugi odgovor suhe, treći odgovor ukiseljene, četvrti odgovor juha, peti odgovor umak te šesti odgovor samostalno napisati.
- Jedanaesto pitanje jeste li se nekada susreli sa otrovnim gljivama nudi mogućnost odabira da ili ne.

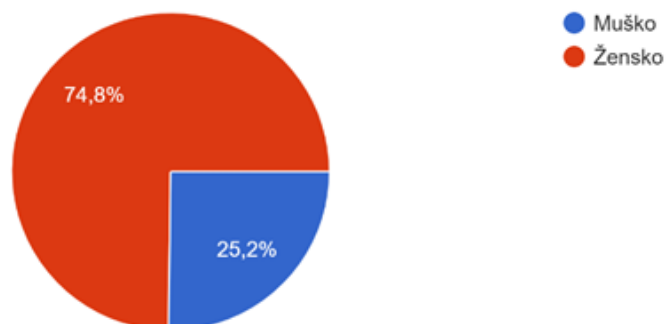
- Dvanaesto pitanje s kojim ste navedenim otrovnim gljivama upoznati daje više mogućnosti odgovora: muhara, zelena pupavka, haringača, otrovna pečurka i mogućnost samostalnog odgovora.
- Trinaesto pitanje jeste li se kada otrovali gljivama nudi odgovore da ili ne.
- Četrnaesto pitanje poznate li nekoga tko se otrovao gljivama daje mogućnost da ili ne.

Ispitanici su odgovorili na svih četrnaest pitanja. Na osnovi njihovih odgovora izrađen je graf ili popis odgovora koji je dao odgovore izračunate u postotku. Prema dobivenim postotcima uspoređeni su rezultati svakog odgovora i dan je zaključak istraživanju.

## 4. REZULTATI I RASPRAVA

### 1. Spol

250 odgovora

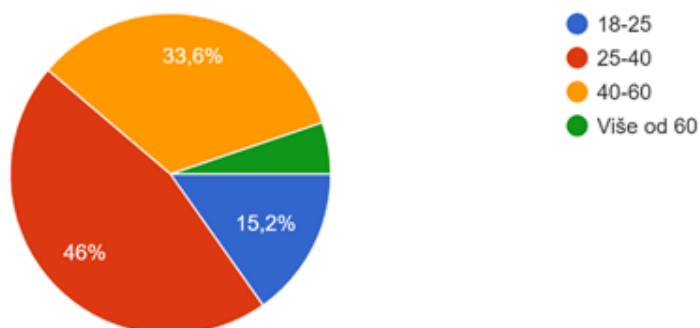


Slika 12. Rezultati: spol ispitanika

Nakon provedene ankete rezultati su pokazali da je anketu popunilo 187 žena (74,8%) i 63 muškaraca (25,2%).

### 2. Dob

250 odgovora

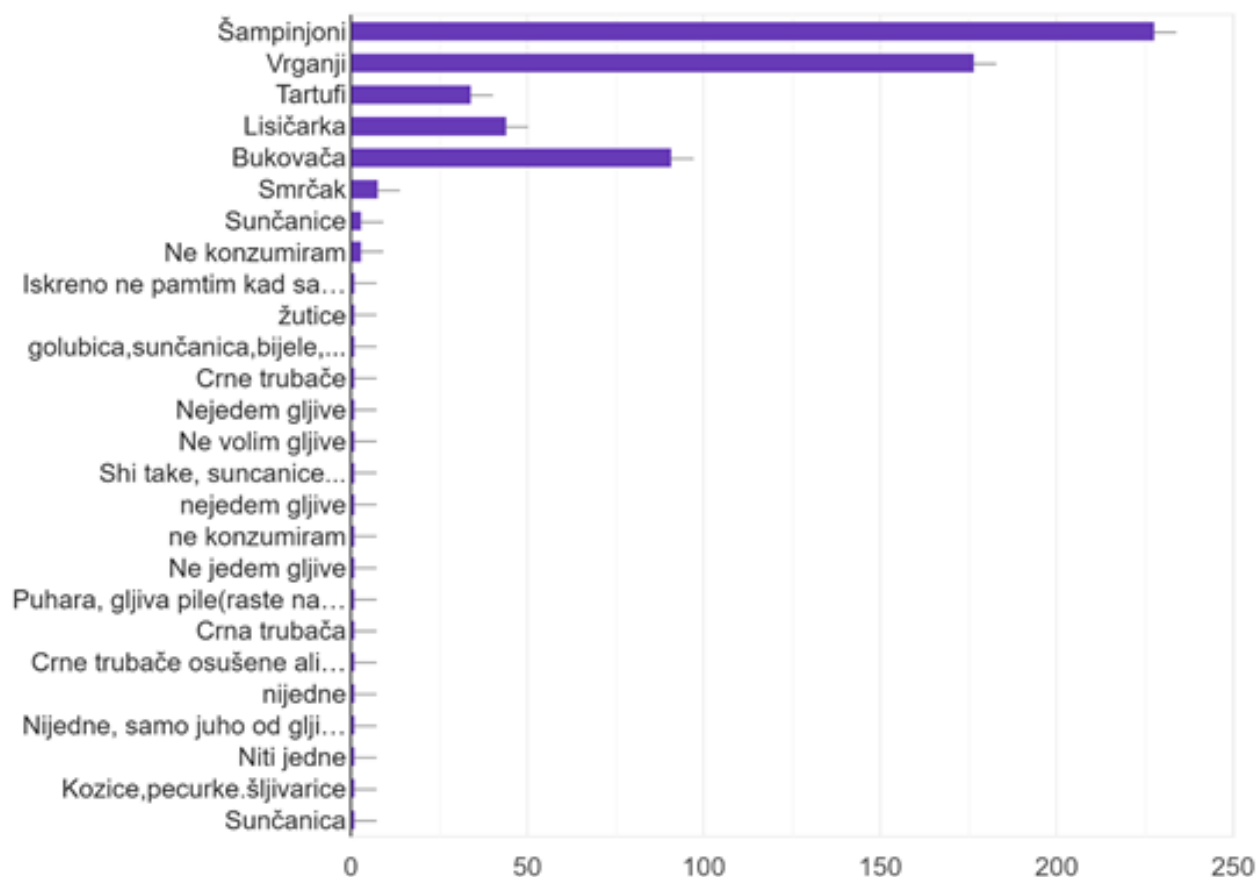


Slika 13. Rezultati: dob ispitanika

Obzirom na dob većina ispitanika je bila u dobi od 25-40 godina (115 ili 46 %). Nakon toga slijede oni od 40-60 godina (84 ili 33,6 %) te dobi od 18-25 godina (38 ili 15,2 %). Starijih od 60 godina je 13 što je 5,2 %.

#### 4. Koje gljive konzumirate?

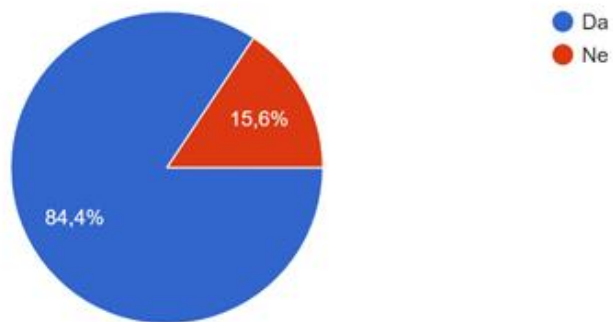
250 odgovora



Slika 14. Rezultati: koje gljive konzumirate

Od ispitanika najveći broj konzumira šampinjone (228 ili 91,2 %), zatim vrganje (177 ili 70,8 %), potom bukovače (91 ili 36,4 %), lisičarke (44 ispitanika ili 17,6 %), tartufe (34 ispitanika ili 13,6 %). Ukupnim zbrojem samostalnih odgovora ispitanika njih 12 (4,8 %) ih ne konzumira gljive. Smrčak konzumira 8 ispitanika (3,2 %). Ukupnim zbrojem samostalnih odgovora ispitanika sunčanice konzumira 6 ispitanika (2,4 %), a crne trubače 3 ispitanika (1,2 %). Samostalnim odgovorom svaku zasebno konzumira po 1 ispitanik (0,4%): puharu, kozice, šljivarice, golubicu, shiitake.

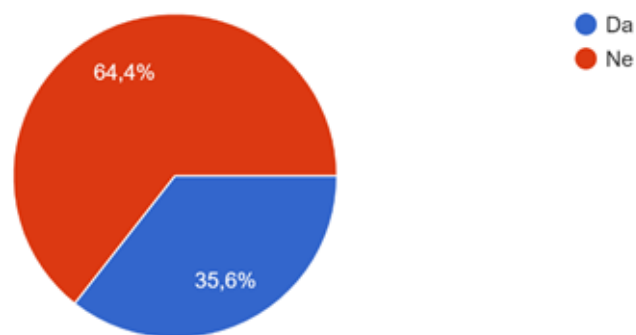
5. Kupujete li gljive u trgovini?  
250 odgovora



Slika 15. Rezultati: kupujete li gljive u trgovini

Gljive u trgovini kupuje 211 ispitanika što je 84,4 % dok 39 ispitanika (15,6 % ) ne kupuje gljive u trgovini.

6. Berete li gljive?  
250 odgovora



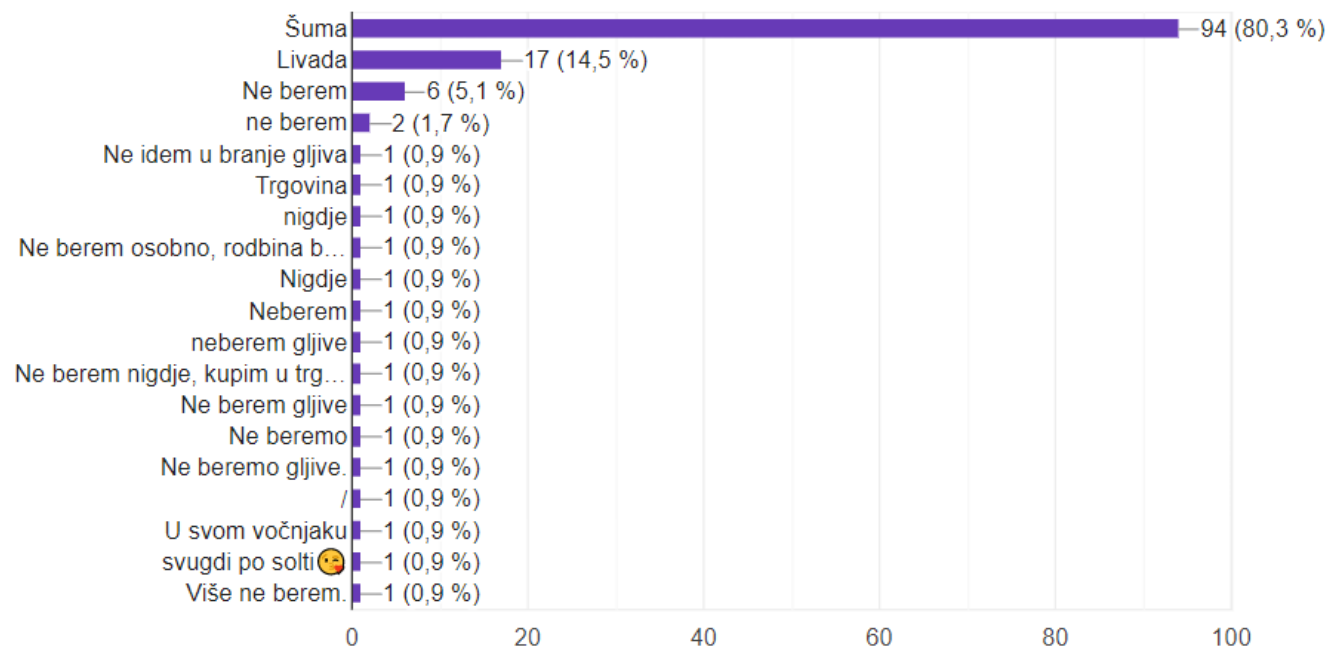
Slika 16. Rezultati: berete li gljive

Od ispitanika u berbu gljiva ne ide 161 što je 64,4 %, a u berbu gljiva upušta se njih 89 što je 35,6 % .

## 7. Gdje berete gljive?



117 odgovora

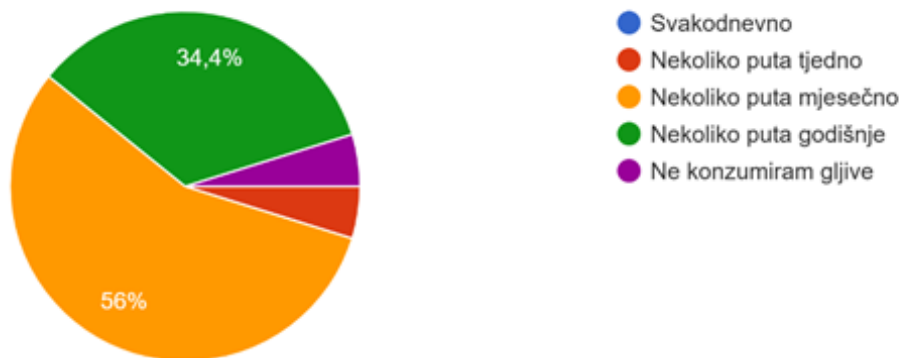


Slika 17. Rezultati: gdje berete gljive

Ispitanici koji beru gljive najčešće ih beru u šumi, njih 94 (80,3 %), a na livadi njih 17 (14,5 %). Ukupnim zbrojem samostalnih odgovora ispitanika gljive ne bere njih 12 što je 10,8%. U svom voćnjaku bere gljive 1 ispitanik (0,9%).

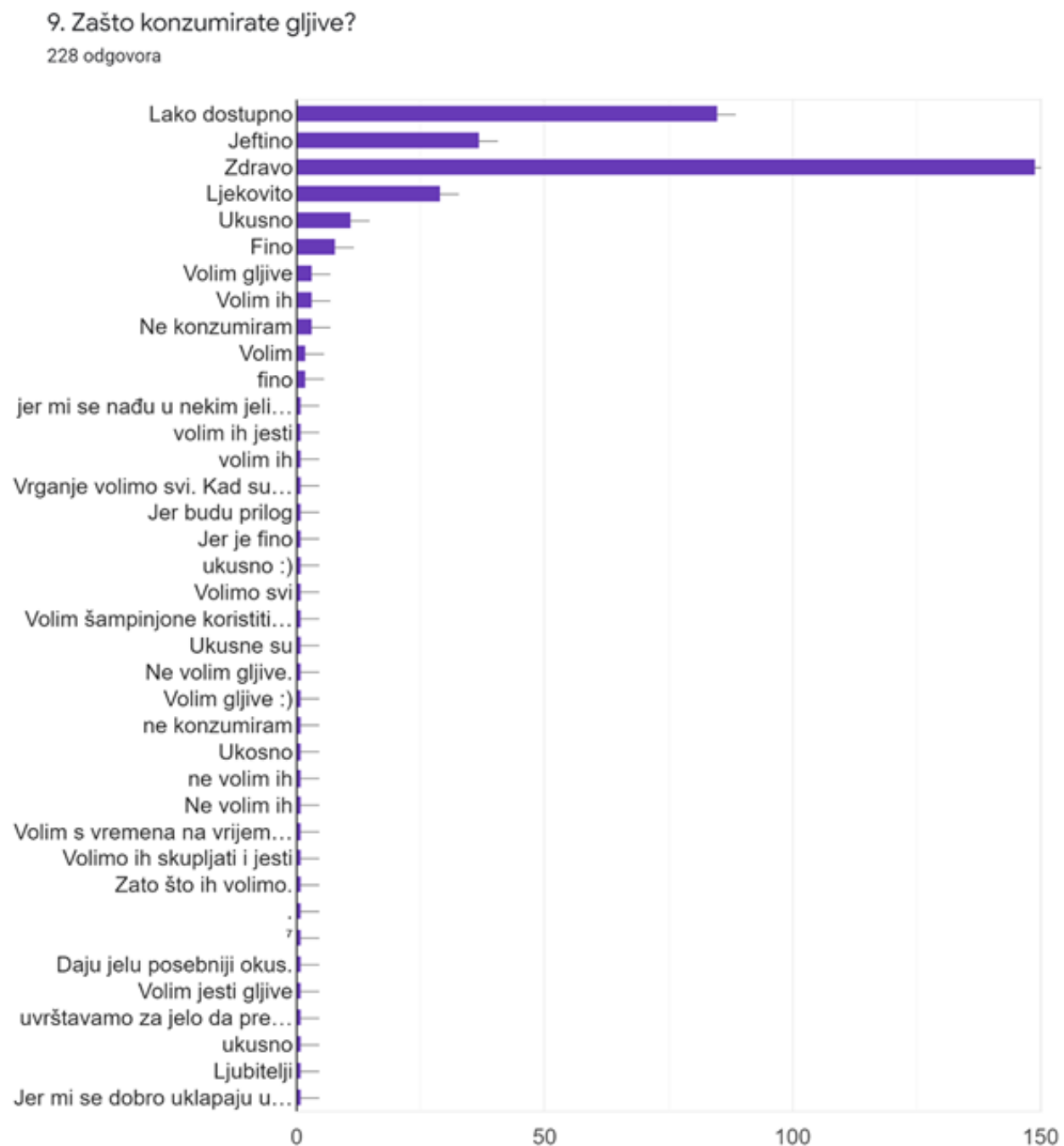
## 8. Koliko često konzumirate gljive?

250 odgovora



Slika 18. Rezultati: koliko često konzumirate gljive

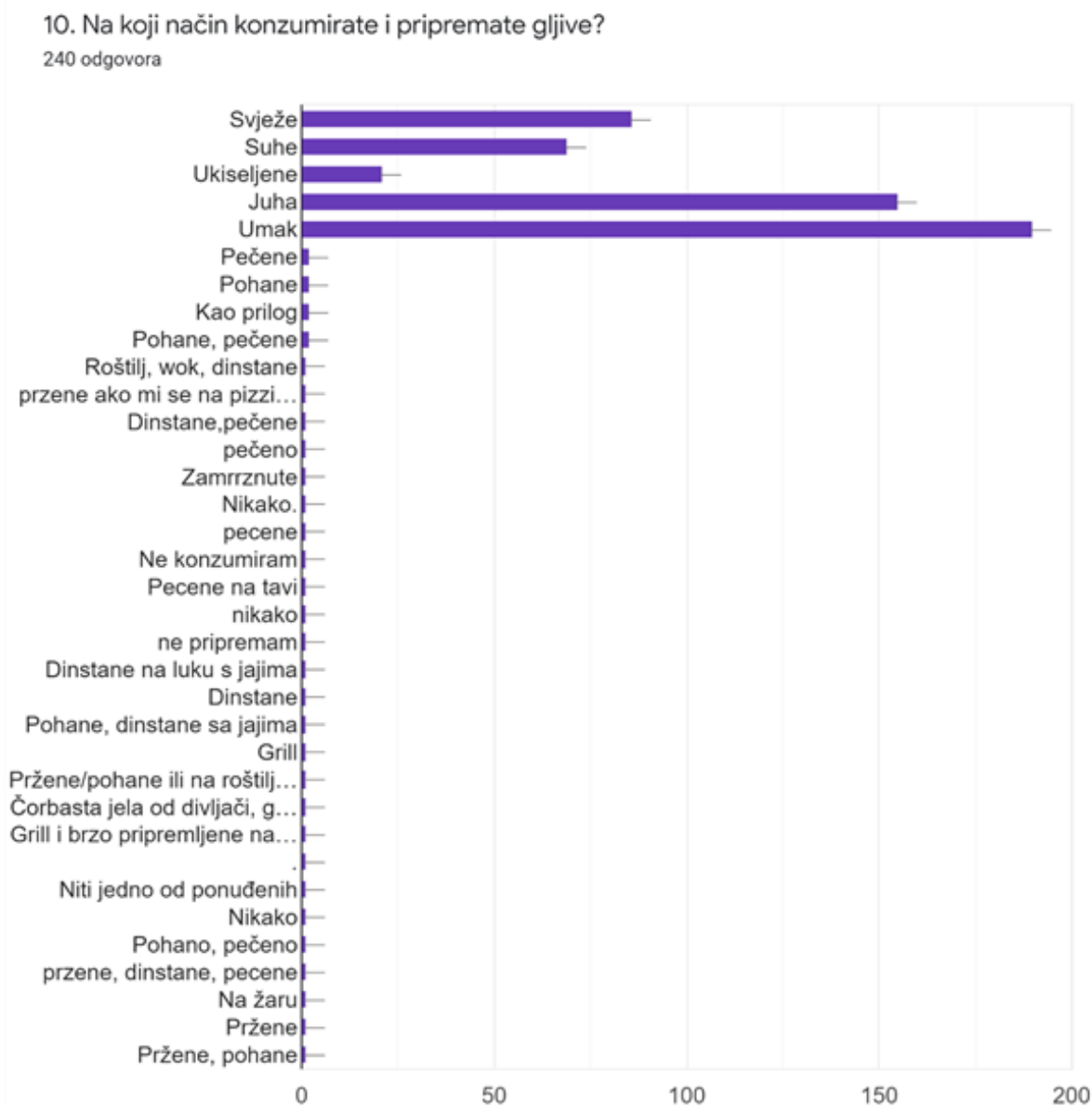
140 ili 56 % ispitanika konzumira gljive nekoliko puta mjesečno, nekoliko puta godišnje konzumira gljive njih 86 ili 34,4 %, nekoliko puta tjedno konzumira gljive njih 12 ili 4,8 %. Gljive ne konzumira 12 ispitanika što iznosi 4,8 %, te nitko ne konzumira gljive svakodnevno.



Slika 19. Rezultati: zašto konzumirate gljive



Ispitanici konzumiraju gljive zato što su zdrave (149 ili 65,4 %), lako dostupne (85 ili 37,3 %), jeftine (37 ili 16,2 %), ljekovite (29 ili 12,7 %). Ukupnim zbrojem samostalnih odgovora ispitanika koriste ih jer ih vole (19 ili 7,9 %), smatraju ih ukusnima (15 ili 6,4 %) tj. finima (9 ili 4,8 %). Gljive ne voli 5 ispitanika što je 2,1%. Konzumiraju ih jer im se dobro uklapaju u neka jela (1 ili 0,4 %), daju jelu posebniji okus (1 ili 0,4 %), budu prilog drugom jelu (1 ili 0,4 %) i jer se nađu u nekim jelima (1 ili 0,4 %).

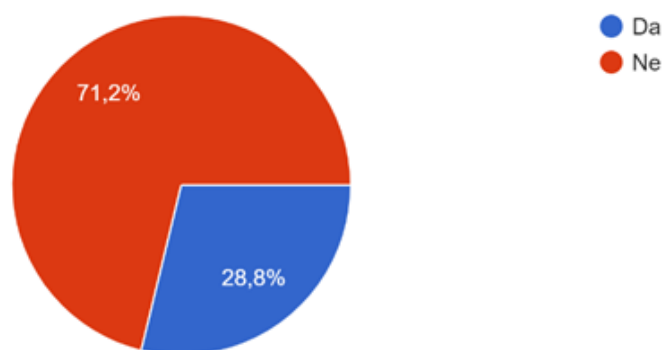


Slika 20. Rezultati: na koji način konzumirate i pripremate gljive

Nakon provedene ankete rezultati su pokazali da 79,2 % ispitanika priprema gljive kao umak, zatim kao juhu njih 155 (64,6 %). Svježe ih priprema 86 ispitanika (35,8 %), suhe njih 69 (28,7 %) te ukiseljene njih 21 (8,8 %). Ukupnim zbrojem samostalnih odgovora ispitanika pečene gljive konzumira njih 9 (3,6 %), ne konzumira gljive 7 (2,8 %), 4 ispitanika (1,6 %) poha i prži gljive, na žaru gljive priprema 3 ispitanika (1,2 %), kao prilog gljive koristi 2 ispitanika (0,8 %), 2 (0,8 %) ispitanika samo poha gljive, zamrznute gljive koristi 1 ispitanik (0,4 %) i za jela s divljači gljive koristi 1 ispitanik (0,4 %).

#### 11. Jeste li se nekada susreli sa otrovnim gljivama?

250 odgovora

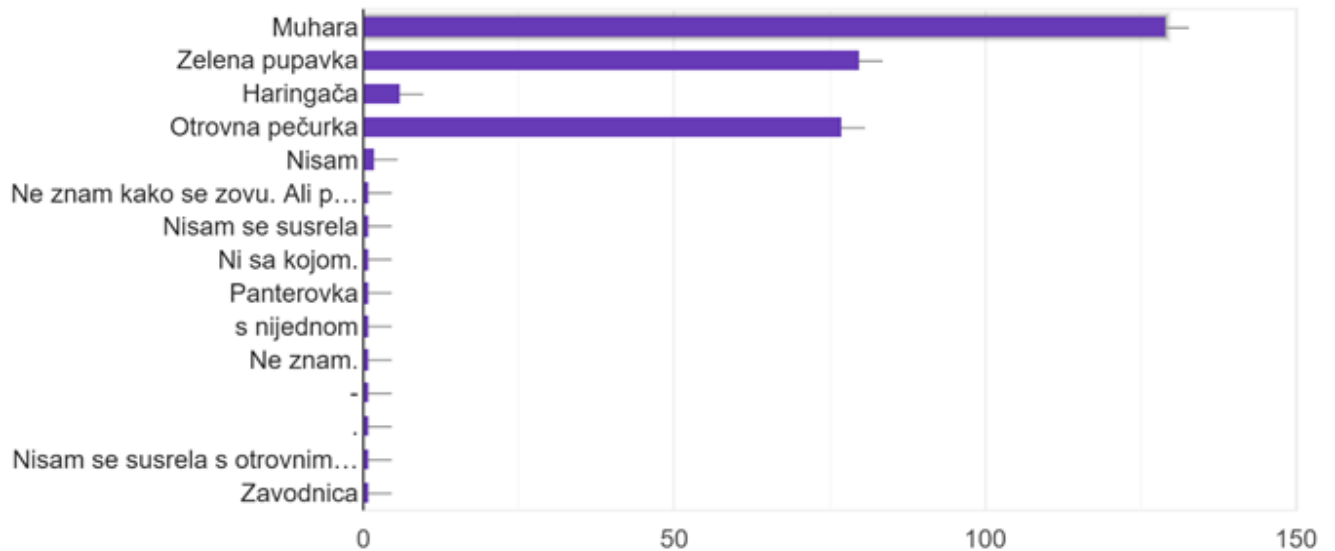


Slika 21. Rezultati: jeste li se nekada susreli sa otrovnim gljivama

Od ispitanika s otrovnim gljivama se nije susrelo njih 178 ili 71,2%, dok se njih 72 ili 28,8 % susrelo s otrovnim gljivama.

## 12. S kojim ste navedenim otrovnim gljivama upoznati?

155 odgovora

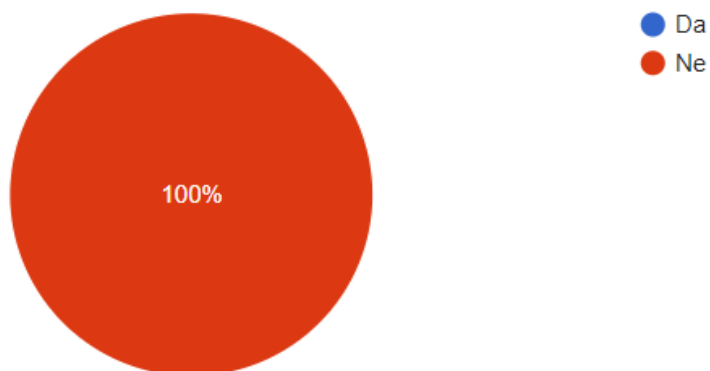


Slika 22. Rezultati: s kojim ste navedenim otrovnim gljivama upoznati

Najčešće otrovne gljive s kojima su ispitanici upoznati su muhara, otrovna pečurka, zelena pupavka, haringača. S muharom je upoznato 129 ispitanika (83,2 %), zelenom pupavkom njih 80 (51,6 %), otrovnom pečurkom njih 77 (49,7 %) i haringačom 6 ispitanika (3,9 %). Zavodnicom je upoznat 1 ispitanik (0,6 %) te panterovkom 1 ispitanik (0,6 %). Ukupnim zbrojem samostalnih odgovora 9 se ispitanika nije susrelo s otrovnim gljivama što čini 5,5 %, a 1 ispitanik ne zna je li se susreo s otrovnom gljivom (0,6 %).

### 13. Jeste li se kada otrovali gljivama?

250 odgovora

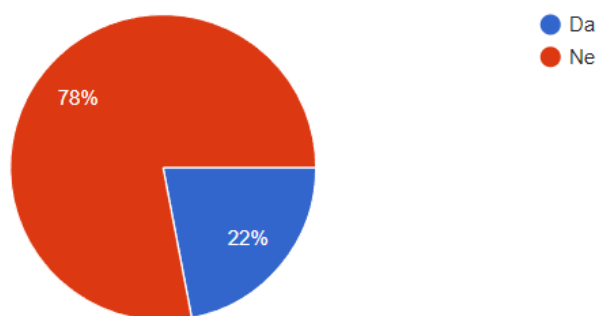


Slika 23. Rezultati: jeste li se kada otrovali gljivama

Nitko se od ispitanika nije otrovao s gljiva (250 ili 100 %).

### 14. Poznate li nekoga tko se otrovao gljivama?

250 odgovora



Slika 24. Rezultati: poznate li nekoga tko se otrovao gljivama

Od ispitanika njih 195 ili 78 % ne poznaje nikoga tko se otrovao s gljivama, dok 55 ispitanika poznaje nekoga tko se otrovao s gljivama, što iznosi 22 %.

Provedenom anketom dobiveni su podaci o jestivim i nejestivim gljivama i koliko su poznate ispitanicima te zašto ih koriste. Koriste se jer su zdrave i pune dobrih nutrijenata, a sadržaj određenih nutrijenata možemo vidjeti u tablici (Tablica 1. Sadržaj vitamina D u određenim gljivama (Hafner, 1997: 17)). U radu je opisano na što treba obratiti pozornost prilikom branja. Pohrana gljiva je također važna nakon berbe, te su u radu opisani razni načini pohrane svježe ubranih gljiva. Ukratko su opisane najčešće vrste gljiva koje se koriste na području Našica i okolice u raznim tradicionalnim i „modernim“ jelima, a to su šampinjoni i vrganji. Načini korištenja gljiva u prehrani su razni. Podijeljeni su na tradicionalna jela u kuhinji i druga ostala jela. U tradicionalna jela možemo svrstati jela koja su pripremali naši stari: juhe, variva, gulaši te neka jednostavnija jela. U druga jela nam spadaju razni umaci, salate, gljive kao prilog drugim jelima, tjestenine u umacima s gljivama i razna rižota.

## 5. ZAKLJUČAK

Nakon provedene ankete, te nakon dobivenih rezultata može se zaključiti:

- u našičkom kraju i okolici dosta stanovnika koristi gljive i to većinom nekoliko puta mjesečno, ali veći broj kupuje gljive u trgovini nego što ih bere u prirodi;
- vrste gljiva koje koriste u svojoj prehrani su: šampinjoni, bukovače, tartufe, vrganje, lisičarke i druge;
- smatraju ih lako dostupnima, ukusnima, zdravima i ljekovitima;
- uvrštavaju ih u razna jela poput juha, variva, roštilja, wok-a te ih još koriste suhe, ukiseljene, pečene, pohane ili u raznim umacima i kao prilog drugim jelima;
- 71,2 % ispitanika se nikada nije susrelo sa otrovnim gljivama, nitko od njih se nije otrovao gljivama
- otrovne gljive koje prepoznaju su zelena pupavka, muhara, haringača i otrovna pečurka.

## 6. LITERATURA

Knjige:

1. Forjan, Đ., Pejić, S. i Forjan A. (2003): Plemenita pečurka. U: Navračić, N., ru., *Kuharica plemenite pečurke (šampinjona)*, Zagreb: Nova knjiga rast, str. 19
2. Gljivarsko društvo Našice (2006): Gljivarski priručnik našičkoga kraja, Našice: R&F Company d.o.o.
3. Hafner, K. (1997): Svijet gljiva, Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
4. Jordan, P. (2004): Biblija samoniklih gljiva s kuharicom, Rijeka: Leo commerce d.o.o.
5. Kranjčev, R. (2007): Poznate jestive gljive kontinentalnih krajeva Hrvatske, Koprivnica: Bogadigrafika Koprivnica
6. Mužić, S. i Božac, R. (1997) Ljekovite odlike gljiva. U: Babić, S., ur., *Kuhanje i ljekovitost gljiva: Ljekovite odlike gljiva*, Zagreb: Školska knjiga, str. 8
7. Šatović, Ž. i Dučak, D. (2011): O rezanju i svemu; Shiitake. U: Ivanišević, J., ur., *Mala gljivarska kuharica*, Zagreb: Naklada Ljevek d.o.o., str. 42; 81-83

Mrežni izvori:

1. Priroda i biljke , URL <https://www.plantea.com.hr/> [pristup 30.1.2022.]
2. Vitamini, URL <https://vitamini.hr/znanost-industrija/gljive-721/> [pristup 30.1.2022.]
3. Wikipedia , URL <https://hr.wikipedia.org/wiki/Gljive> [pristup 29.1.2022.]

## 7. POPIS SLIKA, TABLICA I KRATICA

### POPIS SLIKA

Slika 1. Berba gljiva nožem

Slika 2. Košara za berbu gljiva

Slika 3. Ukiseljene gljive

Slika 4. Sušenje gljiva

Slika 5. Šampinjon (*Agaricus bisporus*)

Slika 6. Vrganj (*Boletus edulis*)

Slika 7. Shiitake (*Lentinula edodes*)

Slika 8. Kajgana s gljivama

Slika 9. Gulaš s gljivama

Slika 10. Tjestenina u umaku od gljiva

Slika 11. Pileći wok sa shiitake gljivama

Slika 12. Rezultati: spol ispitanika

Slika 13. Rezultati: dob ispitanika

Slika 14. Rezultati: koje gljive konzumirate

Slika 15. Rezultati: kupujete li gljive u trgovini

Slika 16. Rezultati: berete li gljive

Slika 17. Rezultati: gdje berete gljive

Slika 18. Rezultati: koliko često konzumirate gljive

Slika 19. Rezultati: zašto konzumirate gljive

Slika 20. Rezultati: na koji način konzumirate i pripremate gljive



Slika 21. Rezultati: jeste li se nekada susreli sa otrovnim gljivama

Slika 22. Rezultati: s kojim ste navedenim otrovnim gljivama upoznati

Slika 23. Rezultati: jeste li se kada otrovali gljivama

Slika 24. Rezultati: poznate li nekoga tko se otrovao gljivama

## **POPIS TABLICA**

Tablica 1. Sadržaj vitamina D u određenim gljivama

Tablica 2. Nutritivne vrijednosti gljiva

## **POPIS KRATICA**

% - posto

kcal - kilokalorija

g - gram

mg - miligram

IU - internacionalna jedinica

µg - mikrogram

## 8. PRILOG

Izgled ankete prije ispunjavanja, njezina pitanja i ponuđeni odgovori.

### UPOTREBA GLJIVA U PREHRANI STANOVNIKA

Ova anketa je sastavljena zbog potreba izrade diplomskog rada. Molimo vas da odvojite nekoliko minuta svog vremena za njezino popunjavanje. Zahvaljujemo na Vašoj volji i trudu.

---

\*Obavezno

1. 1. Spol \*

*Označite samo jedan oval.*

Muško

Žensko

2. 2. Dob \*

*Označite samo jedan oval.*

18-25

25-40

40-60

Više od 60

3. 3. U kojem dijelu Hrvatske živite? \*

*Označite samo jedan oval.*

Slavonija

Centralna Hrvatska

Istra

Dalmacija

4. 4. Koje gljive konzumirate? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

Šampinjoni

Vrganji

Tartufi

Lisičarka

Bukovača

Smrčak

Ostalo:  \_\_\_\_\_

5. 5. Kupujete li gljive u trgovini? \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

6. 6. Berete li gljive? \*

*Označite samo jedan oval.*

Da

Ne

7. 7. Gdje berete gljive?

*Odaberite sve točne odgovore.*

Šuma

Livada

Ostalo:  \_\_\_\_\_

8. 8. Koliko često konzumirate gljive? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Svakodnevno
- Nekoliko puta tjedno
- Nekoliko puta mjesečno
- Nekoliko puta godišnje
- Ne konzumiram gljive

9. 9. Zašto konzumirate gljive?

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Lako dostupno
- Jeftino
- Zdravo
- Ljekovito

Ostalo:  \_\_\_\_\_

**10.** 10. Na koji način konzumirate i pripremate gljive?

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Svježe
- Suhe
- Ukiseljene
- Juha
- Umak

Ostalo:  \_\_\_\_\_

11. 11. Jeste li se nekada susreli sa otrovnim gljivama? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Ne

12. 12. S kojim ste navedenim otrovnim gljivama upoznati?

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Muhara
- Zelena pupavka
- Haringača
- Otrovnna pečurka

Ostalo:  \_\_\_\_\_

13. 13. Jeste li se kada otrovali gljivama? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Ne

14. 14. Poznate li nekoga tko se otrovao gljivama? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Ne

## 9. IZJAVA O AUTORSTVU

Ja, **Vjera Baksa**, pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor završnog rada pod naslovom **Tradicionalna upotreba gljiva u prehrani stanovnika Našica i okolice** te da u navedenom radu nisu na nedozvoljen način korišteni dijelovi tuđih radova.

U Požegi,

Ime i prezime studenta

---

