



BioFungi



IskolaGomba program

TUDDTAD?

A gomba nem tartalmaz zsírt és sót.

A termesztett gombák közé tartozik a fehér és barna csiperkegomba és a laskagomba is.

A gombatermesztéshez használt gombacsíra zárt rendszerben készül, hosszú évtizedeken keresztül végzett nemesítő munka áll mögötte, kizárt a mérgező gombafajokkal való keveredése.

Cukorbetegek is fogyaszthatják!

A gomba D-vitaminban gazdag, amely hőkezelés hatására is megmarad. A D-vitamin segít, hogy csontjaid és fogaid egészségesek

Laktóz- és gluténmentes.

Egy Portobello gomba több magnéziumot tartalmazhat, mint egy banán!

A gombát otthon a hűtőszekrényben, papírzacskóban kell tárolni.

A termesztett gomba egész évben terem, ezért egész évben frissen elérhető.

Hús helyett is lehet fogyasztani!

A csiperkegombának elegendő 5-10 perc párolás, lehetőleg ne főzzük túl, hogy értékes hatóanyagai, vitaminjai megmaradjanak.

A gomba szárítás folyamán az ízanyagok koncentrálnak, ezért fűszerként is kiváló. A szárítmánynak nincs mellékíze, felhasználása igen egyszerű, hosszan eltartható, konyhakész termék.



A gomba termesztése

A fehér és barna csiperkegomba termesztése néhány hétig tart.

Először elő kell készíteni az alapanyagot vagy más néven a komposztot, amelyet speciális üzemek állítanak elő. A csiperkegomba komposzt szalmából, valamint ló- és csirketrágyából áll.

A gomba spórákkal szaporodik. A spórák a spóratartó lemezekben, a gombakalap alatt találhatóak meg.



Termesztés esetén a gombaspórákat beoltják a gabonaszembe, így készül a gombacsíra. A termesztéshez használt szaporítóanyag, a gombacsíra zárt rendszerben készül, hosszú évtizedeken keresztül végzett nemesítő munka áll mögötte, kizárt a mérgező gombafajokkal való keveredése.

A termesztés első fázisa az *átszövetés*, amely 14-17 napot vesz igénybe. A gombacsírákat belekeverik a komposztba, amely fonalszerűen átszövi a komposztot.

Ezután következik a *befedés*, amely újabb 14-17 napig tart. Az átszövetett komposztot takarófölddel (tőzeg) kell befedni és tiszta vízzel locsolni. A gomba ebből nyeri a fejlődéséhez szükséges vízmennyiséget, mert a gomba tömegének 92%-a víz.



További 12-14 nap elteltével kezdődik a *letermesztés* fázisa. A modern, bőtermő fajták 3-4 hullámban teremnek 4-5 napos szüneteket tartva. Az első hullám a legintenzívebb, akkor szedhető le az össztermés 45-50%-a.

A csiperkegomba termesztési ciklusa 9-10 hét, azaz mintegy 65-70 nap. A letermett gombakomposzt talajdúsítóként újrahasznosítható a kertészetekben, kiküszöbölve ezáltal is a melléktermékek okozta környezeti problémát.

A korábbi pincékben történő termesztés mellett egyre többen építenek modern, felszíni gombházakat, amelyekben a szakemberek számítógépes vezérléssel biztosítják a megfelelő körülményeket.





A laskagomba csokrokban terem, alapanyaga szalma.

Ezeken a 15-20 kilós szalmablokkokon kb. 2 cm átmérőjű lyukak találhatóak, amelyeken keresztül tud kibújni a laskagomba.

További különbség még a csiperkegombához képest, hogy a laskagombának a fényre van szüksége.

Általában a termőtestek 7-10 nap alatt válnak szedéséretté, amikor a laskalevelek 4-7 cm-esek. A termésidő egy-két hónapig tart, egy zsák 3-3,5 kg gombát terem.



A csiperkegomba esetében kiemelkedő D-vitamin tartalma. Télen és tavasszal a legalacsonyabb a szervezet D-vitamin szintje, ilyenkor lép fel leggyakrabban a nátha és az influenza. Október végétől március végéig nem megfelelő a nap beesési szöge ahhoz, hogy napozással elegendő D-vitaminhoz jussunk. Ezen felül a hagyományos magyar konyha megszokott fogásai sem szolgáltatnak elegendő D-vitamint, ezért tavaszra teljesen kiürülnek készleteink. Ebben nyújt remek alternatívát a termesztett gomba.

A gombafogyasztást illetően a javasolt mennyiség naponta 100 g, ez 3 db közepes méretű csiperkegombafejet jelent vagy 1 db nagyméretű, nyílott Portobello gombát, amely kiválóan grillezhető, tölthető, süthető. Ezzel a naponta elfogyasztott 100 g gombával már nagyon sokat tehetünk egészségünk megőrzésért.



Hogyan tároljuk otthon a gombát?



Ügyeljünk arra, hogy mindig a termék csomagolásán feltüntetett, lejáratidőn belül vásároljunk gombát. Általában a pultra kihelyezéstől számítva, 4-5 napig a csiperkegomba minősége nem romlik.

Csiperkegomba esetében, amikor már nem hófehér, nem jelenti azt, hogy az élvezeti értéke csökkent, viszont jelzi, hogy a tárolási ideje vége felé jár, igyekezzünk minél hamarabb feldolgozni.

Minden esetben a vásárolt gombát hűtőszekrényben, 2-8 °C között tároljuk a felhasználásig. A gombatálcákat a termelők egy speciális, mikroperforált fóliával látják el. Ez a fólia megakadályozza, hogy a gomba kiszáradjon és a romlási folyamatokat lassítja. Ezért az első felhasználásig azt tartjuk rajta.

A kimért csiperkegombát függetlenül attól, hogy miben vásároltuk, célszerű áttenni egy papírzacskóba vagy frissen tartó táliba és így tárolni a hűtőszekrényben.

Hogyan tisztítsuk meg a gombát?

Szomorú tapasztalat, hogy sokan meghámozzák a jó minőségű, szép, tiszta gombát. Ez egyrészt időpocsékolás, mert nem egyszerű maga a hámozás. Másrészt pazarlás, mert ezzel értékes ásványi anyagokat és vitaminokat dobunk a szemétkébe.

Mivel a gomba B- és D-vitamin tartalma a külső 1-2 mm-ben koncentrálódik, így a gombát ne hámozzuk, csak folyó víz alatt öblítsük le!

A termesztett gombafélék ellenőrzött körülmények között teremnek, így fogyasztásuk biztonságos. Az erdőben gyűjtött gombákat mindig mutassuk meg a piacon a szakellenőrnek!



Milyen gombát keress a boltban?



A felhasználni kívánt gomba mindig **friss, ép és tiszta** legyen, csiperkegomba esetében **a kalap zárt**, sérülésektől mentes, **nem takaróföldes**, tönkje pedig vízszintesen egyenesen levágott.

A gombakalap lehet pikkelyes is, ez csak szépséghiba, a fogyaszthatóságot, minőséget nem befolyásolja.



Nem jó, mert nyitott a kalap, torz és koszos! Az ilyen gomba szürkére vagy barnára színezi el az ételt.



Fontos, hogy mindig friss és tiszta gombát fogyasszunk, mert a gomba nagyon könnyen megromlik, figyeljünk a lejárati időre!
Az a gomba, amelyik nyálkás, nagyon puha vagy sötétbarna foltos, nem alkalmas fogyasztásra!



Miért egészséges a termesztett gomba?

A termesztett gomba a mindennapos táplálkozás egyik legfontosabb eleme kellene, hogy legyen. Beltartalmi mutatói alapján számos gyakrabban fogyasztott zöldséggel, gyümölccsel felveszi a versenyt.

A termesztett gomba gyakorlatilag nem tartalmaz zsírt, szénhidrát-, kalória és glikémiás indexe alacsony, viszont élelmi rostban, fehérjében, vitaminokban (B, D) és tápanyagokban (magnézium, folsav, vas, foszfor, cink, kálium, réz, szelén, mangán) igen gazdag. Ezen kívül a termesztett gomba glutén- és laktózmentes! Mindezen pozitív tulajdonságai miatt fogyasztása ajánlott diétázók, fogyókúrázók, sportolók számára is.

A vegetáriánusoknak és vegánoknak nagyon ajánlott a rendszeres termesztett gomba (minimum heti három alkalommal) fogyasztása, mivel a hús elhagyása miatt a szervezetnek szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat más forrásból kell beszerezniük. A gomba kiváló fehérjeforrás, ezen belül a fehér és barna csiperkegomba és a laskagomba tartalmazza a legtöbbet. Kutatások bizonyítják, hogy a gombák aminosav összetétele hasonló az állati fehérjééhez, így a vegetáriánusok és vegánok számára is remek húspótló.

A gombák sejtfa is tartalmaz kitint, amely az emberi szervezet által nehezen emészthető. Egyrészt előnyös tulajdonság ez, mert sokáig a jóllakottság érzését biztosítja a gomba, másrészt azonban aki erre érzékeny, annak emésztési kényelmetlenséget okozhat. A kitin élelmi rostnak tekinthető, fogyasztásával csökkenthető a vérkoleszterin szint.



Termesztett gombáink



Fehér csiperkegomba

A fehér csiperkegomba a termesztett gombafélék legnagyobb arányát képezi. A világ gombatermesztése kb. 8 millió tonna, ennek 75-80%-a csiperkegomba. A kalap átmérője változó, friss fogyasztás esetén 5-7 cm-ről beszélünk általában, ez alatt bébicsiperkéről, e felett pedig grillgombáról beszélünk. Az első osztályú csiperkegomba kalapja hófehér és zárt! A kalap és a tönk is fogyasztható, nem képződik konyhai hulladék a csiperkegomba felhasználása során.



Barna csiperkegomba

Valójában ez a fehér csiperkegomba barna színű rokona, amely megtartotta a vad tulajdonságait és szép halványbarna színét. Széles körben termesztik, vadabb, az erdei gombákra emlékeztető ízvilága és tömörebb, húsosabb állaga van.



Portobello

A Portobello a barna csiperkegomba egyik változata, amely a speciális termesztés-technológia miatt lesz nagy, nyitott, 8-11 cm-es kalapú. Köszönhetően a hosszabb ideig tartó termesztésnek, a nedvességtartalma alacsonyabb, így az ízek is erőteljesebben koncentrálnak ebben a gombában. Állaga a húsokra emlékeztet, így vegetáriánusok is előszeretettel használják az állati hús helyettesítésére.



Laskagomba

A laskagomba kiváló, fűszeres ízű gomba. Húsos, vastag levelei miatt felhasználható levesekhez, pörköltökhöz, készíthető belőle fasírt, szósz, remek kiegészítője húsoknak is. Kítintartalma alacsonyabb, a termesztett csiperkegombához képest feleannyi.



Ördögszekér laskagomba

Édeskés és vad gombákra emlékeztető ízek keverednek benne. Fehér húsu, ehettő tönkű, barna kalapú gomba. Kiváló grillezve, húsok, halak mellé, levesbe, mindenféle gombás étel készíthető belőle.



Egzotikus gombák



Déli tőkegomba / Pioppino

Szezonja októbertől májusig tart. Bársonybarna kalapú, nagyon finom gomba. Apró szeletekre vágva és megsütve kiváló szószokba. Tökéletesen passzol különböző hússal, halakkal és csirkével.



Enoki

Enyhe, lágy, szinte gyümölcsös ízű. Apró, fehér gomba, amelynek hosszú, vékony szálakra bomló szárai csoportosan nőnek. Felhasználás előtt a gombacsokor alját le kell vágni, a tönk és az apró kalapok egyaránt ehetőek, akár nyersen is. Kevés főzést igényel. Saláták készítéséhez ideális.



Shiitake

A csiperke és laska után a harmadik legelterjedtebb gombaféle. Fontos fehérje-, kálium- és cinkforrás és kiemelkedő esszenciális aminosav-tartalma is. Krémés állagú, kissé a mogyoróra és a fokhagymára emlékeztető ízvilággal rendelkezik. Legjobb olívaolajon 5-7 percig pirítva.



Nameko

Kitűnő, kissé édeskés ízű. A gombafej zárt, emiatt magasabb élvezeti értékkel bír, mint a kinyitott gombafejű egyéb termékek. Ásványi anyagokban, vitaminokban gazdag gombafaj. Kiváló levesekbe, pörköltnek, tölteléknek, ragukba.



Barna és fehér shimeji

Tömör húsa mogyoróra emlékeztető ízű. Főzve könnyen emészthető gomba. Textúrája szilárd, enyhén ropogós. Darabolni nem kell, általában egészben teszik az ételbe. Nagyon jól harmonizál a hirtelen sült hússal és a tenger gyümölcseivel, emellett használják levesekben és mártásokban.



Sárga és rózsaszín laskagomba

Feltűnő, élénk színű, Kelet-Ázsiában honos laskagombafélék. Felhasználásuk hasonló a késői laskagombához, levesekhez, rántva, ragunak. Szezonjuk májustól októberig tart.



Új trend: adj gombát az ételhez!

A gombát az élelmiszer-feldolgozás során apróra vágják és olyan állaga lesz, mint a darált húsnak. A finomra összevágott, umamiban gazdag csiperkegomba keverve a darált hússal – marha, sertés vagy csirke – egy jó adag egészséget biztosít, miközben gazdagítja az étel ízét és állagát. Egy késsel vagy egy robotgéppel tudsz apró, pici szelet gombákat készíteni. Ha gépet használsz, ne vidd túlzásba, mert könnyen egy folyós elegyet kapsz egy szép apróra vágott eredmény helyett!

Az apróra vágott gombával könnyen ki lehet egészíteni a hagyományos recepteket, amelyek darált húst használnak, mint például a hamburger pogácsákat, fasírtokat, palacsinta töltelékét, tésztaaszószokat. A lista végtelen.



Kutatások kimutatták, ha gombát kevernek hús alapú ételekhez, annak egy sor előnye van:

- csökken a napi kalóriabevitel
- további tápanyagokat viszünk be a szervezetbe, mint a D-vitamin, B-vitamin és antioxidánsok
- gazdagítjuk az ízt
- csökkentjük a sótartalmat

Aki szereti a gombaféléket, annak jó hír, hogy minden gombafélét keverhet mindenféle ételhez, mert ízt és tápanyagot visznek a kedvenc ételekbe. A fehér csiperkegomba jól illik a csirke- és sertéshúshoz, míg a Portabella és a barna csiperke gazdagítják a marha- és bárányhúsos ételek ízét.

Nincs rossz módja a hússal való keverésnek, bár egy jó tipp, ha a gombát olyan apróra vágjuk, amely abszolút megfelel a hús állagának, amelyet ételünk tartalmaz:

- Ha töltelékét vagy tésztaaszószot készítesz, pirítsd meg a húst egy serpenyőben, majd szedd ki és tedd félre. Vágd össze a gombát és tedd a hús helyére, majd néhány



percig párold. Tedd vissza a húst a serpenyőbe és alaposan keverd össze és használd ugyanúgy ezt a keveréket, ahogyan magában a húst használnád.

- A hamburger pogácsákhoz, húsgombóchoz vagy fasírtához egyszerűen csak süsd vagy pirítsd meg a gombát, majd vágd apróra, hűtsd le és add a húshoz. A gomba főzésével intenzívebbé válnak az ízek, csökken a víztartalom és nagyon finom gombás ízt ad minden ételnek.



Tulajdonképpen egyéni döntés, hogy mennyi csiperkegombát használ az ember egy étel készítése során. A húspanban gazdagabb szószok, mint a bolognai vagy chili con carne esetében érdemes 50% gombát és 50% húst használni. Ha könnyedebb ebédre vagy vacsorára, de finom gombaízre, akkor csak adj egy adag gombát az ételhez, húsgombócok és hamburger pogácsák esetében mondjuk egynegyed gomba – háromnegyed hús arány az ideális. A gomba és a hús aránya a szakácstól függ, de arra figyelj, hogy ugyanannyi gomba és a hús keveréket használj, mint az eredeti receptben leírt hús mennyisége.

Gomba hozzáadása az ételekhez nem csak egészséges és finom, hanem költségcsökkentő is!





*Komposztgyártás és –
kereskedelem:*

2338 Áporka, Szabadságtelep 030/10.
hrsz.

Tel: +36 24 522 600

info@biofungi.hu
www.biofungi.hu

*Gombatermesztés és –
kereskedelem:*

2364 Ócsa, 0175/9. hrsz.

Tel: +36 30 756 8460

info@chefgomba.hu
www.chefgomba.hu

