



***Oktatási anyag, oktatási segédlet  
az egészséges étkezési szokásokat érintő ismeretek  
fejlesztése és azok gyakorlati alkalmazása  
érdekében***

***5. osztályos tanulók részére***

*II. félév 1. óra*

*Készült az Európai Unió finanszírozásával megvalósult iskolagyümölcs-  
programban részt vevő iskolák számára  
2013/2014*



# GOMBAFOGYASZTÁS FONTOSSÁGA ÉS BIZTONSÁGA





# MIÉRT FONTOS A GOMBAFOGYASZTÁS?

A termesztett gombafélék táplálkozási szempontból hasznos élelmiszerek, fogyasztásukat kívánatos fokozni.

Azon élelmiszerek egyike, amely egész évben megtalálható a boltok polcain.





# MIÉRT FONTOS A GOMBAFOGYASZTÁS?



- ★ Szénhidrátban szegény
- ★ Koleszterinmentes
- ★ Fehérjékben és rostanyagokban gazdag
- ★ Kiválóan illeszthető a cukorbeteg, a magas vérnyomással és koleszterinnel küzdő emberek étrendjébe.



# A GOMBÁK VILÁGA

A gombák világa mintegy százezer fajt foglal magába az egysejtűektől a kalapos gombáig, a kórokozóktól az ehető és gyógyító gombáig.

Az ún. kalapos gombák, amelyekhez a termeszthető gombáink is tartoznak, szintén több ezer fajból állnak.



# A GOMBÁK VILÁGA

Ezek közül 14-15 fajt termesztenek a világon.

Hazánkban üzemi termesztésben jelenleg a csiperke, a laskagomba és a shiitake szerepelnek.





# FEHÉR CSIPERKEGOMBA





# FEHÉR CSIPERKEGOMBA

A legelterjedtebb termesztett gombafaj Európában.

Termesztéstechnológiája kifinomult, modern biotechnológiai eszközöket alkalmaz.

A fehér csiperke nélkülözhetetlen nyersanyaga a magyar konyhának, egyszerűen és változatosan elkészíthető remek nyersanyag.





# FEHÉR CSIPERKEGOMBA

Esszenciális aminosavai, magas antioxidáns és vitamin tartalma miatt az angolszász gasztronómusok „superfood” jelzővel illetik.

Egészségmegőrző hatása, kedvező ásványi anyag tartalma és D-vitamin elő vitaminjának magas részaránya tudományosan bizonyított.



# **BARNA CSIPERKEGOMBA**





# **BARNA CSIPERKEGOMBA**

Más néven: Portabella.

A gasztronómia csak pár éve fedezte fel ezt a különlegesen finom gombát.

A fehér csiperke barna színű rokona, amelyet a gombaipar nem nemesített, meghagyva természetes tulajdonságait.

Termesztése hosszabb ideig is tart, emiatt egyedülállóan gazdag ízek, illatok és aromák dúsulnak benne. Ínyenceknek való igazi különlegesség.



# **BARNA CSIPERKEGOMBA**

Legfinomabb grillezve, de vastag szeleteit, nyílt kalapját serpenyőben is süthetjük.

Ízei, aromái jól érvényesülnek a vajjal, sajtokkal együtt, igazi csemege, ha nagy kalapjait változatos töltelékkel töltjük.

Sóval, borssal fűszerezve, kevés olajon hirtelen sütvé díszes „gombasteak” válik belőle.



# PRAKTIKUS TANÁCSOK

A tönk alján lévő szennyeződésekét éles késsel távolítsuk el, majd folyóvízben mossuk.

Hűtőben tároljuk, tárolás előtt ne, csak közvetlenül felhasználás előtt mossuk meg.

Soha ne áztassuk be, mert megszívja magát vízzel.

Kerüljük a hámozást, mert az ízanyagok nagy része a kalap bőre alatt vannak.

Ha a felvágott gombát citromlével locsoljuk meg, nem barnul meg.



# CSIPERKEGOMBA TERMESZTÉSE

A gombacsíra szálai, mint összefüggő gyökérrendszer átszövik a komposztot és feltárják a benne lévő tápanyagokat.

Ez a fázis 14-17 napot vesz igénybe, amely idő alatt a komposzt hőmérsékletét folyamatosan 24-28°C között kell tartani, a levegő pedig általában 19-22°C között alakul a feltételek függvényében.



# CSIPERKEGOMBA TERMESZTÉSE



A csiperkegomba termesztési ciklusa 9-10 hét, mintegy 65-70 nap. Gátolja a gomba növekedését, ha a hőmérséklet nem egyenletesen, vagy épp ellenkezőleg, egyáltalán nem csökken.





# LASKAGOMBA







# LASKAGOMBA

A laskagomba rendkívül fűszeres illatú, más gombákkal nehezen összetéveszthető.



Száraz-anyag tartalmának közel negyede fehérje, fele szénhidrát, zsírtartalma alig 1-2%. Káliumban és foszforban gazdag.

A laskagombának daganatgátló, immunerősítő, vér koleszterinszint csökkentő hatása van.



# LASKAGOMBA



Nagyon fontos tulajdonsága, hogy antibiotikumokat termel.

A hagyományos kínai gyógyászatban a laskagombát a vénák erősítésére és az inak lazítására használják, míg a modern kínai gyógyászat a szárított és a porrá őrölt gomba-termőtestet lumbágó ellen, a végtagok és az inak merevségének kezelésére használják.



# LASKAGOMBA

A laskagomba akkor friss, ha feszes, nem repedezett, nem fonnyadt.

A friss gomba szobahőmérsékleten 1-2 napig, hűtve (1-5 °C fok között) tovább eltartható, illetve fagypont alatt is tárolható, mivel a felengedést követően megtartja eredeti formáját és állagát.





# LASKAGOMBA

Nyersen és rövid ideig sütve,  
főzve, párolva egyaránt fogyasztható.



A laskagombából készíthető leves, nyers és főzött saláta, tojasos gomba, pörkölt, paprikás, fasírozott, főzelékfeltét, rántott gomba (csak a fiatal példányokból).

Sült húshoz, tésztákhoz, pizzákhoz,  
szendvicsekhez jól felhasználhatók.



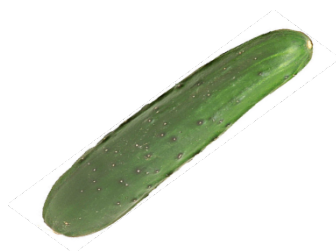
# LASKAGOMBA

Magyarországon a laskagomba nagy része konzervként, valamint szárított állapotban kerül forgalomba, a friss termék nagy része főleg külföldi piacokra.





# *Ellenőrző kérdések*





## ***Ellenőrző kérdések***

- ♦ Hány féle gombát termesztenek Magyarországon?
- ♦ Milyen tápanyagai vannak a gombának?
- ♦ Milyen betegségek étrendjébe hasznos a gomba?
- ♦ Milyen ételek készíthetők gombából?



***NE FELEDD!***

***Fogyassz naponta 3x3-féle  
zöldséget és gyümölcsöt az  
egészségedért!***







## *Kérdés esetén:*

FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi  
Szervezet és Terméktanács

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: [info@fruitveb.hu](mailto:info@fruitveb.hu)

Web-page: [www.3x3.hu](http://www.3x3.hu), [www.fruitveb.hu](http://www.fruitveb.hu)