

Gombák

A gomba is fűszer

Sok ehető gombából - változatos és értékes zamanyaguk folytán - rendkívül ízletes ételek készíthetők.

Íz- és zamanyagaik révén - más ételfélékhez hozzáadva - a gombák a különleges fűszerek szerepét töltik be, és változatossá teszik étrendünket. A gomba fogyasztása, illetve ízesítőszerként való alkalmazása - mint általában a fűszerek használata - egyidős az emberiséggel. Történelmi adatok bizonyítják, hogy már a régi görögök és rómaiak is fölfedezték tápértékét, illetve jelentős ízesítő szerepét. Kelet-Ázsiában például már kétezer éve természetnek bizonyos gombafajtákat.

Napjainkban az egész világon elterjedt a gomba fogyasztása, mivel táplálkozásunkban jelentősége napról napra növekszik. Legfontosabb tápanyaga a fehérje, amely összetételét tekintve az állati fehérjéhez hasonló, így húspótlóként is számításba jöhet. A gombák a fehérjén kívül zsírokat, szénhidrátokat, ásványi sókat (foszfor, kálium stb.), vitaminokat (A, B, D, PP), íz- és zamanyagokat, étvágygerjesztő hatású glutaminsavakat tartalmaznak.

Magas tápértékükön kívül gyógyhatásuk sem lebecsülendő. Tudományos föltételezések szerint egyes gombafajok tbc ellenes, míg mások tifuszellenes, illetve rákellenes antibiotikumot is tartalmaznak.

Forgalmazásuk:

Az ehető gomba fogalmát az Egészségügyi és Szociális Minisztérium utasításai szabályozzák.

Ennek alapján a szabadban termő gombafajok közül a kijelölt helyeken a következők árusíthatók:

császárgomba, csiperkegomba, fenyőpereszke, gyűrűs tölcsérgomba, ízletes tőkegomba, keserűgomba, kékhátú galambgomba, késői laskagomba, körtegomba, kucsmagombák, lila pereszke, májgomba, májusi pereszke, nagy őzlábgomba, rizike, rózsaszínű korallgomba, sárga gerebengomba, sárga rókagomba, szegfűgomba, szürke tölcsérgomba, tinórugombák (vargányák), trombitagomba, vörösarna fülőke, vörösés nyálkagomba.

Gombakészítmények:

A gombák nyersen, megszáritva és különböző készítmények alakjában vásárolhatók.

Ezek a következők:

száritott gombakivonat: olyan száritmány, amelynek 9%-nál nem nagyobb a víztartalma;

gombakivonat: a konyhasóval tartósított gombának folyékony, vizes kivonata;

gomba sűrítmény: a gomba teljesen besűrített formája, az ízletes gombakivonatnak már 2 cseppje is nagyszerűen fűszerezi egyik-másik leves és mártás ízét;

porított gomba: a levesek és egyéb konzervkészítmények alapanyagául szolgáló "gombadarát" durvára, míg a "gombapor"-t finomra őrlik;

ecetes gomba: az előkezelt és utána ecetbe rakott s hosszabb időre tartósított gomba;

sózott gomba: a leforrázva vagy leforrázatlanul konyhasó-oldatban tartósított gomba készítmény;

savanyított gomba: megfelelő tartályokban tejvas erjesztéssel tartósított gomba;

gyorsfagyasztott gomba: ha a begyűjtés, tisztítás, válogatás után -18 C° alá hűtött gomba;

gombakonzerv: azok a készítmények, amelyeket megfelelő kezelés után e célra szolgáló edényekben légmentesen lezárva, hevítéssel tartósítanak, hogy hosszú idő elteltével is fel lehessen használni őket.

Ezenkívül a gombák adják a különböző ételízesítők és leveskockák, illetve levesporok alapanyagát is.

Törvényes előírások biztosítják, hogy e készítményekhez csak egészséges, tiszta és féregmentes gombát szabad felhasználni.

Vásárláskor ügyeljünk rá, hogy csak gombaárusításra kijelölt helyeken (piac, vásárcsarnok, szaküzletek) vásároljunk gombát, mivel itt hatósági szakemberek ellenőrzik az árusítást.

Ne vásároljunk olyan gombát, amely szennyezett, átnedvesedett, fagyott, rovar rágta, kukacos, törmeléken; penészes, fonnyadt, előregedett vagy befülledt.

A magunk gyűjtötte gombát is csak akkor fogyasszuk vagy tartósítsuk; ha biztosan felismertük, ellenkező esetben gombaszakértővel vizsgáltsuk meg. Az általunk gyűjtött vagy nyersen vásárolt gombát házilag szárítva tartósíthatjuk. Az eljárás úgy kezdődik, hogy a gombát homoktól, levelektől és egyéb szennyeződésektől megtisztítjuk, a férges; penészes részeket pedig eltávolítjuk, azután a válogatott anyagot kézzel körülbelül 0,5 cm vastagságúra szeleteljük. A gombaszeleteket szitára vagy megfelelő terítőlappra egymás mellé tesszük. A száradás meggyorsítása végett a gombát szitára helyezve előzetesen napon száríthatjuk. Nagyüzemekben ezeket a műveleteket korszerű szárítógépek végzik.

A gomba kiváló ízesítő hatásán kívül az egyik legváltozatosabban elkészíthető zöldségféle.

Levesnek, salátának; töltelékbe, köretként és főételként egyaránt felhasználható, sokféleképpen: párolva; rántva, fasírozva; pörköltnek, tojással, szendvicsekhez stb. ételként elkészíthető.

Fontos tudnivalók:

A gombaételek főzésekor ügyeljünk a következőkre:

- ❖ A gombát ne hámozzuk, mert az aroma- és a tápanyagok főleg a felbőrben és alatta képződnek.
- ❖ A nyers gombát tisztítás végett ne áztassuk, hanem folyóvízben mossuk meg.
- ❖ Ügyeljünk a szeletelésre is. A csiperkegomba tetszés szerint szeletelhető, de a laskagombát keresztirányban karikára célszerű vágni.
- ❖ Gombát csak sértetlen zománcú vagy jénai edényben főzzünk, mert vas- és hibás fémedényben a gombaétel megsötétedik és mellékízt kaphat.
- ❖ A gombaételeket ne fűszerezzük erősen. Sóból is kevesebbet használjunk hozzájuk, mint más ételekhez.
- ❖ A gombaételek egyáltalán nem tárolhatók, még kitűnő hűtőszekrényekben sem. Az ételt ezért elkészülte után fogyasszuk el!