



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

- Különösen sürgős az orvosi kezelés a hosszabb idő (5-6 óra) elteltével jelentkező tüneteknél, mert ez az erősen mérgező tulajdonságú gombákra jellemző.
- Vigye magával az orvoshoz a gombamaradékot vagy annak tisztítási hulladékát!

Ismerje meg a gyilkos galócát!

Aki gombagyűjtést tervez, legalább a gyilkos galócát ismernie kell! Ez jóízű, szép, de halálosan mérgező gomba. Lemeze fehér, gallérja és bocskora van. Ha csak kis törmelék is bekerül a gyűjtőkosárba, már mérgezést okozhat! Különösen kifejezetten, zárt, fehér tojás alakú fiatal példányai téveszthetők össze ehető gombák fiatal példányaival.

Ne feledje!

- Ha nem szakértő, ne gyűjtsön vadon termő gombát!
- Ha mégis gyűjt, csak a jól ismertet szedje le!
- Minden esetben vizsgáltsa meg gombaszakértővel a gyűjtött gombát!
- Minél előbb készítse és fogyassza el a gombát!
- Bármilyen tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000

Fax: 06/1-336-9099

E-mail: ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu

www.nebih.gov.hu

Zöld szám:

06-80/A NEBIH

06-80/2 63244



n é b i h
Termőföldtől az asztalig

TÁJÉKOZTATÓ

Élelmiszer-biztonsági túlélési tippek gombagyűjtőknek



n é b i h
Termőföldtől az asztalig



A gombák közül aránylag kevés alkalmas emberi fogyasztásra, ezért ha a természetben gombát szedünk, különlegesen körültekintően kell eljárunk! Az ehető gombákat a mérgezőktől nehéz elkülöníteni, ehhez szakértelem, tudás, tapasztalat szükséges.

Egyes étkezési gombák csak alapos sütés-főzés után fogyaszthatók, mert hőre elbomló mérgeanyagot tartalmaznak. Fontos tudni, hogy nem csak a mérgező gombáktól lehet megbetegedni. A nem mérgező gombák is megbetegíthetnek, mert a gomba nehezen emészthető és a gombás étel gyorsan romlik.

Gombagyűjtés

- Csak olyan gombát gyűjtsünk étkezésre, amelyet már jól ismerünk. Az előregedett, férges példányokat ne szedjük le, hagyjuk a termőhelyen.
- A gombákat szellős, tágas gyűjtőkosárba vagy átlukasztott fedelű dobozba tegyük, különben befülled, összenyomódik, összetörik.
- A nem ismert gombákat hagyjuk a természetben, vagy ha valamely ismeretlen gombát mégis el akarunk vinni további meghatározás céljából, gondosan különítsük el a többitől. A tönk tövével együtt kiemelt gomba megkönnyíti a meghatározást.

A gombaspórákból hosszú sejtfonalak jönnek létre, ezek az ún. hifák. A hifák összessége micéliumot alkot a földfelszín alatt, melynek bizonyos részein olyan dússá válik a hifatömeg, hogy a felszínre törve termőtestet jönlétre, amely aztán újabb spórákat termel.

A termőtest kb. 90%-át víz, 1,5-3%-át fehérje, 4-6%-át szénhidrát alkotja. Ásványi anyagokat, elsősorban káliumot, foszfort is tartalmaznak. A gombák zsírtartalma elenyésző (~0,3%) vitamin-tartalmuk (D, A, B1) aránylag magas.

Otthoni tárolás

A friss gombák gyorsan romlanak, ezért a már ellenőrzött gombákat a lehető leggyorsabban, 24 órán belül el kell készíteni és fogyasztani.

Feldolgozásig szellős, hűvös helyen, egy rétegben egymás mellé helyezve kell tárolni. Fóliába semmiképpen ne csomagoljuk!

Ha vadon termő gombát szedünk, minden esetben kérjük ki szakképzett gombaszakértő véleményét!

Minden piacon, ahol vadon termő gombát is árulnak, van gombaszakértő. A hétvégi ügyeletek helyszíneiről jó, ha előzetesen tájékozódik.

A gombavizsgálatot a piacok ingyenesen végzik. Ha olyan gombát készít el, melyet nem ismer, érdeklődjön a gombaszakértőtől az elkészítési szabályokról!

Gombás ételek készítése

- A gombák tisztítása során a szár végét (egyres gombafajtáknál az egész szárát) levágjuk, hámozni általában nem kell. A rovarrágott, férges részeket dobjuk el.
- Bő, hideg vízben többször mossuk át, de ne áztassuk.
- Van számos ehető gombafajta, amelynél a tisztításhoz szükséges műveletein túl is be kell tartani néhány előírást, különben enyhe mérgezést, vagy egyéb kellemetlenséget okozhat.

Ezért például:

- a tuskógomba szárának alsó 2/3-át ne használjuk fel, s egyéb részeit is legalább 20 percig főzzük;
- a szegfűgomba szárát dobjuk ki;
- az őzlábgomba tönkje csak szárítva (és porítva) használható;
- a tőkegomba tönkje ugyancsak túl rostos, ezért ételkészítéshez ne használjuk fel!



- A gomba nehezen emészthető étel, ezért lehetőleg daraboljuk apróra, és fogyasztáskor alaposan rágjuk meg az ételt.
- Gombaételt ne tegyünk el a következő étkezésig. Kis mennyiségű maradékot 48 óráig érdemes megtartani!
- Kisgyermeknek, érzékeny gyomrú embereknek, valamint a gombákra kimutatottan allergiás embereknek gombás ételt ne adjunk!

Teendők gombamérgezés esetén

- Ha gombamérgezésre utaló jeleket, rosszulletet tapasztalunk, azonnal orvost kell hívni!
- A mérgező gomba nem csak hasmenést, hányást okozhat, hanem akár idegrendszeri tüneteket, hallucinációt is!