



ÉTYI

Amit a vadon termő gombákról tudni érdemes

A természetjárók kirándulásaik, túráik során szinte egész évben, főleg tavasszal és ősszel gyakran találkoznak az erdőkben a vadon termő gombákkal, és gyűjtik azokat. A lakosság jelentős része táplálkozása változatosabbá tételére szedi a kalapos gombát.

Összetételük alapján értékes élelmiszernek is tekinthetjük azokat, de nehéz emészthetőségük miatt önállóan nem juthatnak jelentős szerephez táplálkozásunkban.

Ezek a természetben előforduló, sokak által az „erdő húsának” nevezett élelmiszerek azonban **nem veszélytelenek**. A hozzá nem értés esetén súlyos, esetenként halálos mérgezéseket okozhatnak. Nincsenek olyan általános megkülönböztető jelek, melyek alapján biztonsággal föl lehetne ismerni, hogy melyik gomba mérgező, és melyik nem az, csak a biztos fajismeret alapján dönthető el..

Ne higgyünk a babonákban, ezek egyes gombafajokra igazak, de a többségre nem! Téves az a felfogás, hogy *forrázással, a kalapbőr lehúzásával* a gombát méregteleníteni tudjuk (pl.: a gyilkos galóca a kalapbőr lehúzása és forrázása után is megtartja a méreganyagát). A „*csigarágott*”, „*kukacos*” gomba is lehet mérgező. Más, rossz hiedelem az is, hogy csak az a gomba mérgező, melynek *húsa vágáskor elszíneződik* (pl.: a gyilkos galóca húsa fehér marad). Elterjedt babona, hogy a mérgező gombák felismerhetők, mert *csípősek, rossz szagúak, vagy feltűnő élénk színűek*. Akadnak ugyan gombacsoportok (pl.: a galamb- és a tejelőgombák) ahol beválik az a módszer, hogy a jó ízűek fogyaszthatók, a csípősek megárthatnak. De ez a megfigyelés a többi gombacsoportra már nem érvényes. Sem a gyilkos galóca, sem a többi veszélyes mérgező gomba nem csípős, nem rossz szagú, nem élénk színű, sőt gyakran jó ízű, bizalmat keltő. Egyes vidékeken, ahol a lakosság csak vargányát gyűjt, az a téveszme alakult ki, hogy a mérgező gombák *színt váltanak, megkékülnek*. Ez a jel csak néhány tinóru gombára érvényes, mert három mérgező tinóru (farkastinóru, sátántinóru és kissé a kesernyés tinóru) valóban kékül. Kékül azonban sok jó, ehető tinóru is.

Van olyan babona is, amely szerint a gombát *ki kell próbálni*, és ha a kutya vagy macska nem betegszik meg, el lehet fogyasztani. Ez nemcsak azért veszedelmes, mert házi kedvenceink másképpen reagálhatnak a mérgező gombákra, mint az ember, hanem főleg azért, mert a halálosan veszélyes gyilkos galóca és a hasonló hatású gombák többnyire csak másnapra betegítik meg az állatot, közben az emberek már elfogyasztották a gombát.

A gombák összetétele és tápértéke

A gombákban igen sok a víz (90 %-ig), ennek megfelelően szárazanyag tartalmuk átlagosan 10 %. A fiatal gombában valamivel több a szárazanyag és kevesebb a víz, mint az idősebb gombában. Szárazanyag-tartalmuk 35-60 %-a fehérje, kb. 20 % szénhidrát, 2-20% zsírnemű és 4-12 % ásványi, szerves anyag. A magas víz-, fehérje és zsírtartalmuknál fogva igen könnyen bomlanak, rothadásnak indulnak.

Fehérjéinek aminosav összetétele hasonlatos az állati fehérjékhez. Az ásványi anyagok főleg a kalap bőrében találhatóak, nagyobb mennyiségben káliumot és foszfort tartalmaznak. A gombákban általában magas a D-vitamin tartalom. Kalóriaértékük nem nagy, kilogrammonként csak kb. 150-500 kalória, fajtól függően,

de van egy nagy hátrányuk, az, hogy rendkívül nehezen emészthetőek, Emészthetőségük növelhető a felaprításukkal, és az alapos megrágással. Az íz, illat és aromaanyagok a nyálkahártya izgatásával vérbőséget okoznak, gyorsítják az anyagcserét, fokozzák az emésztőnedvek kiválasztását, és elősegítik a velük együtt fogyasztott többi étel tápanyagainak hasznosulását.

Már az étkezésre szánt vadon termő kalapos gombák gyűjtése során megkezdődnek a gombafogyasztás veszélyei. A megbetegedések megelőzése érdekében fontos ismerni és betartani néhány alapvető gyűjtési, vásárlási és fogyasztási szabályt.

A gombagyűjtés alapvető szabályai

- Az első számú betartandó szabály, hogy az étkezésre szánt, vadon termő kalapos gombákat minden esetben mutassuk be gombaszakértőnek!

- A gombagyűjtéshez mindig kosarat vagy papírzacskót, de sohasem műanyag dobozt vagy nylonzacskót használjunk, utóbbiban ugyanis befüllednek, ezáltal könnyen romlanak, továbbá összetörhetnek, és felismerhetetlenné válhatnak az étkezésre szánt gyűjtött gombák.

- Gyűjtéskor, csak a fiatal, egészséges gombákat szedjük fel. A tönköt teljes egészében szedjük ki a földből, mert esetleg csak ilyenkor látható jól a bocskor is.

- Fontos, hogy az ellenőrzéskor a teljes gombagyűjteményünket, fajokra elkülönítve mutassuk be.

- Az ismeretlen, vagy az éppen általunk ismert, de mérgező gombákat ne rúgjuk fel, ne tapossuk össze, mivel ezek a gombák az „erdő népéhez” tartoznak, fontos elemei a természetnek. Manapság a gombák is, más élőlényekhez hasonlóan veszélyeztetettek, és bizonyos védelmet érdemelnek. Ezért ajánlatos csak a leggyakoribb ehető fajokat gyűjteni.

- Kerüljük a fehér lemezű, galléros, bocskoros gombák gyűjtését, mert ez a gyilkos galóca!

- Aki nem vizsgázott gombaszakértő, az soha ne készítsen el saját szedésű, vadon termő gombából úgy ételt, hogy előtte a gombákat nem ellenőriztette.

- A gombaszakértői ellenőrzést vegyük komolyan! Csak gombavizsgáló szakellenőr által ellenőrzött, meghatározott gomba véd meg a gombamérgezéstől. Ismerőseinknek is csak bevizsgált gombát ajándékozzunk!

Budapesten működő gombavizsgáló helyek:

Hétköznapokon a piacokon, hétvégeken pedig a kijelölt gombavizsgáló helyeken ellenőriztethetjük a gyűjtött gombánkat.

a pesti oldalon a **Bosnyák téri piac parkolója** (Lőcsei utca oldalán),

a budai oldalon a **Fehérvári úti piac parkolója mellett.**

A vizsgálat ideje. Szombat-vasárnap 10-18 óra között.

Vidéken és a nagyvárosainkban a helyi önkormányzatok gondoskodnak a gombavizsgálát megszervezéséről és működtetéséről. A helyi lakosok megtalálhatják a lakhelyükön működő gombavizsgáló helyeket.

Vadon termő gomba piaci vásárlásakor

- Csak kijelölt, gombaárusításra engedélyezett helyen vásároljunk vadon termő gombát!
- Minden esetben ellenőrizzük, hogy van-e igazolása az árusnak arról, hogy bevizsgálták-e a gombát!
- Csak ép, egészséges, fiatal példányokat vásároljunk meg!
- **Házalótól, zugárustól gombát soha ne vásároljunk!**

A gombák elkészítési és felhasználási szabályai

- Az ellenőrzött gombát lehetőleg a gyűjtés napján használjuk is fel, ne tároljuk napokig!
- Ha nincs időnk még aznap elkészíteni, úgy mindig hideg helyen, vagy jól szellőző körülmények között egy rétegben kiterítve tároljuk a gombákat.
- A gombát mindig alaposan tisztítsuk meg,
- A könnyebb emészthetőség elősegítése érdekében apró darabokra vágjuk fel a gombát minden gombás ételhez!
- Egyes gombáknál a tönk fogyasztása nem ajánlott, mivel nem emészthető (pl.: szegfű gomba, őzláb gomba).
- Egyszerre nagy mennyiségű, ehető gomba fogyasztása is okozhat megbetegedést.
- Érzékeny gyomrú embereknek, időseknek, betegeknek, kisgyermekeknek (6 éves kor alatt) nem javasolt gombás étel fogyasztása.

Mindig fogadjuk meg a gombaszakértő tanácsait a gombák helyes felhasználásával kapcsolatban is! Alaposan süssük, főzzük meg azokat!

Vannak olyan gombafajok, melyekben a méreganyagok csak megfelelő idejű főzés után bomlanak fel, legalább 20 perc főzés szükséges a biztonságos elkészítésükhöz (pl.: gyűrűs tuskógomba, piruló galóca). Néhány gomba alkohol egyidejű fogyasztásával okoz tüneteket (pl.: ráncos-, kerti tintagomba, változékony tinóru, illatos pereszke).

- Az elkészített gombás ételt még hűtőszekrényben se tároljuk másnapig, vagy tovább!

- Az ehető gombákban lévő fehérjék, aromaanyagok is okozhatnak allergiás, gyomor-, béltüneteket egyes személyeknél (pl.: szürke tölcsér gomba fogyasztása). Az ilyen gombafajt javasolt keverten fogyasztani más ehető gombákkal.

- A gombás ételek a könnyen romló ételek közé tartoznak. Magas víz és fehérjetartalmuk miatt bennük a baktériumok könnyen és gyorsan elszaporodnak, ezért könnyen okozhatnak ételmérgezést.

- Egyre inkább elterjed a nyers gomba és az elkészített gombás étel házilagos fagyasztása, a háztartásokban lévő fagyasztók megjelenésével. Ilyenkor különös gondot kell fordítani az általános konyhahigiénés szabályok betartására, hogy elkerüljük a helytelen tárolásból eredő ételmérgezéseket.

Külön említést kell tenni arról, hogy komoly veszélyt jelentenek a felügyelet nélkül hagyott kisgyermekekre az óvoda udvarán, vagy otthon a kertben megjelenő gombák, amit a kisgyermek gyakran leszednek, és nyersen elfogyasztanak. Hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy ezeket a talált gombákat ne egyék meg. Fontos, hogy az érintett intézmények üzemeltetői is odafigyeljenek, és gondoskodjanak az esetlegesen megjelenő gombák összeszedéséről, a termőhelyek megszüntetéséről.

Teendőink a feltételezett gombamérgezések esetén

A gombamérgezések szinte kizárólag saját szedésű, vagy ajándékba kapott, illetve házalótól vásárolt, saját háztartásban vadon termő gombából előállított gombaételek fogyasztását követően jönnek létre.

A gombákban található mérgező anyagok kémiai összetételükben és a különböző szervekre gyakorolt hatásukban igen eltérőek.

Melyek a mérgezés tünetei?

Ha a vadon termő gomba fogyasztása után **bármilyen tünet** (rosszullét, izzadás, hányinger, hányás, hasmenés, szédülés, idegrendszeri tünetek,) jelentkezik, **haladéktalanul forduljunk orvoshoz, hívjunk orvost vagy mentőt! Fontos tudni, hogy a legkésőbb éppen a gyilkos galóca mérgezés tünetei jelentkeznek, és akkor már gyakorlatilag alig lehet segíteni!**

Gyilkos galócánál a mérgezési tünetek a gomba elfogyasztását követő 8-24 óra elteltével mutatkoznak. Az első stádiumban hasi görcsök, csillapíthatatlan hányás, hasmenés jelentkezik. A jelentős só- és folyadékvesztés kiszáradást okoz. Amennyiben a mérgezett ezt a fázist túlélte, akkor 1-2 napos átmeneti jóllét után már a májártalom jelei mutatkoznak. Sárgaság, májtáji fájdalom alakul ki, majd májelégtelenség, vese- és szívszövődmények okozzák a beteg halálát. Ritka, szerencsés esetben fordul elő túlélés, de maradandó májkárosodás alakul ki.

Más gombák esetén korábban, a fogyasztást követően 15-60 perctől 10-12 óráig jelentkeznek a tünetek, *hányás, hasmenés*. A hányáson, hasmenésen kívül egyes fajoknál (pl.: párduc galóca, légyölő galóca, susulyka) *idegrendszeri és keringési zavarok* léphetnek fel (izzadás, verejtékezés, a test kipirulása, szapora pulzus stb.).

A maradék nyers gombát, tisztítási hulladékot, ételmaradékot vigyük magunkkal, ez a gombafaj gyors megállapításához nagy segítséget jelent, és így hamarabb lehet elkezdni a mérgezési típusnak megfelelő orvosi kezelést. Fontos, hogy valamennyi, a gombás ételből fogyasztó személy haladéktalanul forduljon orvoshoz, akár van panasza, akár nincs. Egyes esetekben (kevesebb étel fogyasztása, erősebb szervezet) később jelentkeznek az első tünetek, de az időben orvoshoz fordulással megelőzhetjük a nagyobb bajok kialakulását.

Mit kell tenni az orvos vagy a mentők megérkezéséig?

A gombamérgezett személyt **elsősegélyben kell részesíteni**, hiszen a gyors, szakszerű beavatkozás bizonyos esetekben életmentő lehet.

- Az első gyanús tüneteknél (kaparó érzés a torokban, émelygés, hányinger, gyomorfájdalmak, szédülés) legelső feladat a **beteg hánytatása**. Ez általában nem okoz gondot, mert leggyakoribb tünet a hányás. A hányadékból mintát kell venni az orvos vagy a kórház számára.

- Amennyiben nem hány magától a beteg, akkor itassunk vele nagy pohár langyos sós vizet (egy evőkanál só egy pohár vízbe), azután hajoljon előre, dugja az ujját a torkába. A garatingerlésre könnyen fog hányni. Az alapos, megismételtetett hánytatás után adjunk hashajtót, az ismert keserűvizek valamelyikét, vagy egy pohár vízben oldott keserűsót. Ebbe mindjárt bele is keverhetjük a méreganyagok

lekötésére szolgáló 1-2 evőkanál orvosi szénen is. Amennyiben tablettá formájában van orvosi szén, akkor abból 5-10 tablettát adjunk.

- A mérgezettet fektessük le, és takarjuk be jó melegen. Gyomorfájdalmak vagy bélgörcs esetén tegyünk a hasára meleget.

- Ha a beteg sokat hányt vagy erős hasmenése volt, akkor gondoskodni kell a bőséges folyadékpótlásról (cukros és sós víz vagy tea itatása).

- **Eszméletlen beteget nem szabad hánytatni vagy itatni!** Úgy kell elhelyezni, hogy nyálát, váladékát ne tudja lenyelni, és a légútjai állandóan szabadon legyenek.

- Gombamérgezés esetén meg kell tudni, hogy a betegen kívül a gombából mennyien fogyasztottak, és az egyenlőre még tünetmentes személyeket is fel kell kutatni, őket is ugyan- úgy, mint a beteget, orvoshoz kell juttatni.

- Az elsősegélynyújtónak a helyszínen kell maradnia az orvos vagy a mentő megérkezéséig.

A gombamérgezések főbb típusai és tünetei

GOMBAMÉRGEZÉSEK TÍPUSAI, LAPPANGÁSI IDEJE ÉS TÜNETEI		
Mérgezés típusa	Lappangási idő	Tünetek
Gyilkosgalóca típusú mérgezés (előidéző gombafajok: gyilkos galóca, sárga kénvirággomba, vörhenyes őzlábgomba)	10-12 óra (hosszú lappangási idő)	1. szakasz (6-48 óra): kínzó, csillapíthatatlan gyakori hányás, görcsös hasmenés, kiszáradás, sokk; 2. szakasz: átmeneti látszólagos javulás, a méreganyag a vérben kimutatható. 3. szakasz (2-3 nap múlva): kialakul a méreganyag hatásának teljes képe: máj-, veseelégtelenség tünetei, labor eltérések, a toxin a vizeletben kimutatható
Redős papsapkgomba típusú mérgezés (előidéző gombafajok: redős papsapkgomba, tulipán csészegomba)	6-12 óra néha 2-26 óra (hosszú lappangási idő)	Gyilkos galóca típusú mérgezéshez hasonlóan kétfázisú lefolyást mutat. Kezdeti gyomor-bélrendszeri tünetek, rosszullet, erős fejfájás, hányás, hasmenés, magas láz. Ezt követheti súlyosabb esetekben a májkárosodás, melynek tünetei 2-3 nap múlva jelentkeznek. Ehhez rendszerint idegrendszeri tünetek is társulnak, izgatottság, delírium. Halálos kimenetelű is lehet.
Mérges pókhálógomba típusú mérgezés (előidéző gombafajok: mérges pókhálógomba és rokonfajai)	2-17 nap (hosszú lappangási idő)	Étvágytalanság, fáradékonyság, fejfájás, ami néhány nap után rendeződhet. Súlyos esetben szomjúságérzet, hidegrázás, magas láz, ágyéktáji fájdalom, veseelégtelenség, tartós művese kezelésre lehet szükség.
Légyölő galóca típusú (muszkazol + muszkarin) mérgezések (előidéző gombafajok: légyölő galóca, király galóca)	1/4-3 óra (rövid lappangási idő)	Eleinte tág pupilla, szájszárazság, kipirulás, bőrvizketés majd később verejtékezés, nyálzás, émelygés, látászavar, nem kínzó jellegű, kiadós hányás, hasmenés, lassú pulzus, csökkenő vérnyomás
Párducgalóca típusú mérgezés (előidéző gombafajok: párduc galóca, egyes fakógombafajok)	1/2-3 óra (rövid lappangási idő)	Egész testfelület viszketése, kipirulás, forróság érzet, pupilla tágulat, látási zavar, szájszárazság, végtagremegés, szédülés, erős zaklatottság, mámor, alkoholemérgezéshez hasonló öntudatlan nevetés ami nevetőgörcsbe, izomrángásba, dühöngő jajveszékélésbe mehet át.
Hallucinogén mérgezés (előidéző gombafajok: csipkés trágyagomba, sárga harmatgomba)	1/4-2 óra (rövid lappangási idő)	Testi tünetek: fejfájás, szédülés, öntudatzavar, zsibbadás, lassú pulzus, alacsony vérnyomás. Idegrendszeri tünetek: eufóriás állapot, félelem, felszabadultság érzés, tér és időérzékelési zavar, depresszió, dühroham, delírium.
Begöngyöltszélű cölöpgomba okozta mérgezés (előidéző gombafaj: begöngyöltszélű cölöpgomba)	1/4-2 óra (rövid lappangási idő)	Hasi fájdalom, gyengeség, szédülés. Ismételt fogyasztás után az epizódok egyre súlyosabbak. Hirtelen kialakuló sárgaság, vesetáji fájdalom, vérvizelés, keringési elégtelenség lép fel,

Tintagomba típusú mérgezés (előidéző gombafajok: ráncos tintagomba, kerti tintagomba, változékony tinoru, sárgászöld pereszke)	Gombafogyasztás után 3-4 napon át az alkoholfogyasztás pár perc alatt tüneteket vált ki.	Tünetei csak akkor jelentkeznek, ha a gombával együtt (a gombafogyasztást követő 4. napig) alkoholt is fogyasztanak! Forróságérzet, intenzív vörösödés az arcon, a nyakon, a mellkason. Izzadás, remegés érzet, fémes íz a szájbán. Heves szívdobogás, vérnyomásesés, ájulás lép fel. Az esetek többségében a tünetek 2-4 óra múlva maguktól rendeződnek.
Citromgalóca típusú mérgezés (előidéző gombafajok: citromgalóca, bíborgalóca)	½- 4 óra (rövid lappangási idő)	Szapora szívverés, vérnyomás emelkedés, izom görcs, idegrendszeri tünetek.
Susulyka (muszkarin) típusú mérgezés (előidéző gombafajok: légyölő galóca, susulyka, kígyógomba)	15-20 perc (rövid lappangási idő)	Jellegzetes paraszimpatikus tünetek, izzadás, remegés, hasgörcs, könnyezés, nyálfolyás jelentkeznek. Lassul a pulzus, a pupilla beszűkül, vérnyomás csökken. Asztmához hasonló légszomj és látási zavarok is felléphetnek. A mérgezés az elfogyasztott gomba mennyiségétől függően akár halálos is lehet
Gyomor-béltünetes megbetegedés		
a.) súlyos forma	2-4 óra	Hányinger, hányás, hasmenés, gyomor-bélgörcsök, keringési zavarok, elesettség, néha zavart öntudat, izomgörcs, vérkeringési zavarok.
b.) enyhébb forma	¼-8 óra	Többnyire egyetlen tünet dominál: émelygés, hányás vagy gyomor-bélgörcsök, hasmenés.

Magyarországon leggyakrabban előforduló mérgező gombák

A kalaposgomba-fajok száma több mint 4000, közülük az ehető gombák száma több száz, az erősebben mérgezőké pedig egy-két tucat. Hazánkban évente átlagosan 100-150 gombamérgezés fordul elő, de ezek száma erősen függ az időjárási viszonyoktól.

1.) Galócafélék

Feltűnő jellegzetességük, hogy a fiatal gombát teljes burok zárja körül, mely később vagy a tönk alján feltűnő bocskor alakjában, vagy szétszakadozva a gomba kalapján fehéres, letörölhető pettyek, foltok formájában marad meg. A tönkön fejlett gallér van. A lemezek fehérek, sűrűn állók, nem lefutók, a kalap széle felé szélesebbek. Spóráik fehérek és jellegzetesen gömbölyűek. Kalapjuk többnyire domború, félgömb alakú, végül lapos. A tönk többnyire fehér, karcsú, nyúlánk, alul gumósan megvastagodott. Puha húsu, közepes vagy nagy termetű gyökérkapcsolt gombák, melyek erdők talaján egyenként vagy seregesen teremnek. Van közöttük ehető is, de *a fehér lemezű és galléros tönkű összes galócát ajánlatos kerülni, mert egymással, és így a súlyosan mérgezőkkel is összetéveszthetők.*

Gyilkos galóca (*Amanita phalloides*)

Ez a gombafaj - amely sajnos könnyen összetéveszthető az ehető erdőszéli csiperkével - okozza a halálos kimenetelű mérgezések 80-90 % - át. Egy-egy gyilkos galócában 1-2 mg méreganyag (amatoxin) található. Nem létezik olyan hagyományos konyhatechnológiai módszer, ami közömbösítené ezt a halálos mérget!

Mindenkinek, aki gombát akar étkezési céllal gyűjteni annak ismernie kell ezt a legmérgezőbb gomba fajt!

Közepesen nagy termetű. Tönkjén nagy fehér lelógó gallér és jól fejlett bocskor van. Lemezei fehérek. Húsa fehér, és nem változik. A kalap színe halványzöld, zöld vagy barnászöld árnyalatú, félgömb vagy harang alakból domború, végül kiterülő, 5-12 cm nagy. Kalapbőre lehúzható. Lemezei sűrűn állók, nem lefutók. Spórái fehérek, gömbölydedek. A tönk karcsú, lefelé vastagodó, alul gumósan megvastagodott, 5-15 cm hosszú, 1-2 cm vastag. Gallérja jól fejlett, fiatal gombán a lemezeket takarja. Bocskora fejlett, nagy, fehér, többnyire eláll a tönktől. Szedésakor a bocskor gyakran egészében a földben marad. Szaga jellegzetes, kissé a nyers burgonyára emlékeztet, de a fiatal gombán alig érezhető. Nyári és őszi gomba, júniustól októberig terem, főleg tölgyfák alatt. Melegkedvelő faj, az országban majdnem mindenütt előfordul.

Gyilkos galóca ehető gombapárjai:

A fehér példányok a **csiperkéhez** hasonlóak, de a csiperkének kezdetben rózsaszín, majd sötétbarna lemeze van, és bocskoruk nincs.

A **galambgombáknak** pattanva törő, merev húsa van. A tönk zömök, nincs bocskor, gallér. Lemeze fehéres-krémszínű, és mivel merevek, könnyen töredeznek.

A fiatal, még fehér burokba zárt gyilkos galóca a **bimbós pöfeteggel** téveszthető össze. Szembeötlő különbség tapasztalható azonban, ha a gombákat kettévágjuk. A gyilkos galóca esetében a kalap és a bocskor kezdeti formái már a burokban is megtalálhatók. A bimbós pöfeteg **metszészlapján egységes, tömör, fehér, puha hús látszik.**

Fehér gyilkos galóca (Amanita verna)

A gyilkos galócához hasonló, de egyszínű, teljesen fehér gomba, tönkjén lelógó gallérral és a tönk tövén jól fejlett bocskorral.

Légyölő galóca (Amanita muscaria)

Feltűnő színű, nagy termetű, közismert, a mesekönyvek rajzairól ismert gomba. Jellegzetessége a szép, piros kalap, rajta fehér pettyekben a burokmaradványok, a fehér lemezek, és gallérja fehér, a tönk peremesen gumós.

Párduc galóca (Amanita pantheina)

Közepesen nagy vagy kisebb termetű, barna kalapú galóca. A kalap széle bordás, tetejére sok fehéres petty tapad. Gallérja lelógó, a tönk gumója peremes, keskeny burokmaradvánnyal.

2.) Nagy döggomba (Entoloma sinulatum)

Lisztzagú, nagy termetű nyári-őszi gomba, amelynek kalapja 5-18 cm széles, világos, fehéres, selymes fényű, vékony húsu, kissé kúpos, vagy a közepén csúcsos, ritkán lapos.. Lemezei kezdetben sárgásak, később rózsaszínűre válnak. Tönkje merev, hengeres, többnyire kissé szabálytalan, egyenlőtlenül vastag vagy kissé gumós, 5-16 cm hosszú, de lehet akár 30 cm is, 2-5 cm vastag, szálasan csíkos, rostosan bordás. Húsa merev, fehér, a tönkben szálas-rostos, belsejében szivacsos,

nemritkán üregező. Magányosan terem, vagy csak néhány példány egymás közelében. Főleg nyáron és ősszel találkozhatunk vele. A mérgezés, amelyet okoz, súlyos, de nem halálos.

Ehető gombapárjai:

A fehér, szürkés és világosbarnás színű, nagyobb termetű ehető gombákra hasonlít, de mindegyiktől megkülönbözteti a kalap feltűnően vékony húsa, és legtöbbször a rózsaszínűre váló lemezei is. A **májusi pereszke** és a **tejpereszke** feltűnően vastag húsú, lemezük pedig fehéres marad. Az **erdőszéli csiperke** is húsosabb, ánizsszagú, sárgán foltosodik, tönkje galléros, lemezei megsötétednek. Leginkább hasonlít a **tövisalja gombához**, amely ugyan sötétebb kalapú, tavaszi gomba, az elkülönítés sokszor mégis nehéz.

3.) Szürke döggomba és rokon faji (Entoloma rhodopolium)

Közepes vagy kisebb termetű, jellegzetesen szürke, kúpos kalapú, rózsaszínes lemezű, fehér tönkű, vékony húsú, törékeny gombák. Több egymáshoz hasonló faj. Kalapjának színe szürke, zöldesszürke, zöldesbarnás vagy barnásszürke. Feltűnően vékonyhúsú. A tönk karcsú, többnyire felfelé kissé vékonyodó, 4-10 cm hosszú, 4-15 mm vastag. Fehér, fehéres színű, törékeny. A húsa fehéres, puha, a kalapban kissé vizenyős, törékeny. Szaguk nemritkán sajátságosan kellemetlen, gázra, vegyi anyagokra emlékeztető. Erdők talaján teremnek, de kertekben, árnyékos, nedves, bokros helyeken a növényzet takarásában is találhatóak. Ősszel gyakoriak. Kevésbé súlyos mérgezést okoznak.

Ehető gombapárjai:

Rendkívül hasonlóak a **tövisalja gombához**, de összetéveszthetők még a **fenyőpereszkével** vagy a többi **szürkés kalapú pereszkével** is, melyektől leginkább a rózsaszínűre váló lemezeikkel különböznek.

4.) Világító tölcsérgomba (Omphalotus olearius)

Fatönkön vagy mellett, csoportosan növő, tölcséres, sajátságos rózkavörös árnyalatú rozsdabarna, merev húsú, közepes vagy nagy termetű, feltűnő gomba. Kalapja kezdetben domború, de végül erősen tölcséres lesz, 4-20 cm széles, de nem ritka az óriás növés sem. Jellemző a fényes kalapon a sugarasan szálas, vonalas, sötétebb finom rajzolat. A tönk megnyúlt, lefelé fokozatosan vékonyodó, 4-20 cm hosszú, 0,5-2 cm vastag, de lehet igen rövid, vagy akár 40 cm hosszú is. Színe a kalapnál kissé világosabb. Gyenge, de sajátságos avarszaga van. Különböző lombfák tövében, tuskóján vagy körülötte a talajban lévő gyökereken terem, erdőben és erdőszélen. Csaknem mindig csoportos nyári gomba, amely esős, meleg nyári és kora őszi hónapokban olykor tömegesen fordul elő. Mérgezése többnyire nem súlyos, hánytató hatású. Gyakran tévesztik össze a sárga rózagombával, így nálunk igen gyakran okoz mérgezést.

Ehető gombapárja:

A **sárga rózagomba** legtöbbször tölgyesekben fordul elő, azonban a lombos erdők és fenyőerdők talaján, nyáron és ősszel terem. Kalapja közepes méretű, fehéres

sárga, sárga színű, nem egyértelműen tölcséres alakú. A kalap széle mindig hullámos. Lemezek helyett mélyen lefutó ráncok, erek alkotják a termőréteget, melyek a kalap színével megegyező színűek, ez megkülönböztető jegye. Tönkje zömök, lefelé kissé vékonyodó, színe hasonló a kalapéhoz. Húsa kemény, telt, halványsárga színű, kellemes sárgabarack illatú.

5.) Kerti susulyka (*Inocybe fastigiata*)

Kisebb termetű, puha húsú, törékeny gomba. Kalapjuk csúcsos, sugarasan selymes-szálás-rostos, erősen bordás, a szélein behasadozó. A lemezek sűrűn állók, nem lefutók, kezdetben szürkés, végül szürkésbarna színűek. Húsuk fehéres, a kalapban vékony, törékeny, puha vizenyős. Általában kellemetlen szagú, és édeskés-kesernyés ízű. Tönkjük törékeny. Árnyékos talajon, kertekben, bokrok alján, de erdőkben is, tavasztól késő őszig teremnek. Mindenfelé gyakoriak, de többnyire egyenként, magányosan, néha seregesen jelennek meg.

Ehető gombapária:

A kerti susulykával gyakran fordulnak elő mérgezések, mert összetévesztik a **mezei szegfűgombával**. Megkülönböztető tulajdonságai, hogy a szegfűgomba kalapja nem sugarasan rostos-bordás, lemezei ritkán állók és a kalappal egyező, nem sötétebb színűek, tönkje pedig szívós, nem törékeny, puha. A szegfűgombára jellemző a jó illata is.

Eltérő élőhelyük miatt is nehéz őket összetéveszteni (a mezei szegfűgomba réten, legelőn terem, a kerti susulyka erdőkben található) mégis a figyelmetlen gombászok gyakran keverik össze a két fajt.

6.) Sárguló csiperke (*Agaricus xanthoderma*)

Májustól októberig erdőszélen, tisztásokon, füves helyeken csoportosan vagy seregesen terem. Korhadéklakó faj. Kalapja fehér vagy világos füstszínű, szürkés árnyalatú. Eleinte gömbölyded, később kiterülő domború, majd lapos alakja van. Felülete sima, néha pikkelyes is lehet, nyomásra sárgán foltosodik. Fehéresből rózsaszínen át sötétbarnává, feketévé érő lemezei sűrűn állnak, és a tönknél kissé felkanyarodnak. Tönkje 5-15 cm hosszú, 1-2 cm vastag, fehér és a kalappal egyező színű, szinte mindig gumóban végződő. A tönk alja fogásra erősen krómsárga színű lesz. Többnyire vékony, szakadozó gallérja van. Húsa: fehér, kemény, amely nyomás- és vágáshelyeken krómsárga színű lesz, kellemetlen, jódozatra vagy fenolozatra emlékeztető, undort keltő szaga van, ami a főzés hatására erősödik. Enyhe gyomor-béltünetekkel járó mérgezést okoz.

Ehető gombapária:

Valamennyi ehető csiperkefaj, melyektől erős, kellemetlen szaga alapján megkülönböztethető.

7.) Hánytató galambgomba (*Russula emetica*)

Júniustól október végéig fordul elő mindenféle erdőtalajon, főként nedves helyeken terem. Kalapja 4-11 cm átmérőjű, rózsavörös, élénkpiros színű. Lemezei fehérek, vékonyak, törékenyek. Tönkje fehér, zömök, hengeres és puha. Húsa fehér, morzsolódó. Íze égetően csípős. Gyomor-béltünetes mérgezést okoz.

Ehető gombapárjai:

A **dióízű galambgomba** kalapjának színe sohasem rózsaszínű, hanem húsvörös, de többnyire zöldes vagy sárgás árnyalatú. A lemezei és a tönk alja többnyire rozsdafoltos.

Az **ízletes nagy galambgomba** sárga színű lemezei alapján könnyen megkülönböztethető a hánytató galambgombától.



ÉTYI

Az alábbi táblázatokban feltüntettük a Magyarországon leggyakrabban előforduló vadon termő mérgező, illetve ehető gombák szezonális előfordulását.

a.) Leggyakoribb mérgező gombák szezonális előfordulása

Gombafaj neve	hónapok											
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
gyilkos galóca						■	■	■	■	■	■	
légyölő galóca										■	■	■
párducgalóca					■	■	■	■	■	■	■	
nagy döggomba						■	■	■	■	■	■	
szürke döggomba						■	■	■	■	■	■	
világító tölcsérgomba						■	■	■	■	■	■	
kerti susulyka						■	■	■	■	■	■	
sárguló csiperke							■	■	■	■	■	
hánytató galambgomba						■	■	■	■	■	■	

b.) Néhány ehető gomba szezonális előfordulása

Gombafaj neve	hónapok											
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
csiperkék				■	■	■	■	■	■	■	■	
dióízű galambgomba					■	■	■	■	■	■	■	
bimbós pöfeteg						■	■	■	■	■	■	
májusi pereszke				■	■	■						
tővisalja gomba				■	■	■						
sárga róka gomba						■	■	■	■	■	■	
mezei szegfűgomba				■	■	■	■	■	■	■	■	■
ízletes vargánya						■	■	■	■	■	■	
nagy őzlábgomba					■	■	■	■	■	■	■	
ízletes kucsmagomba			■	■	■							

*Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal
Központ
Élelmiszer- és Takarmánybiztonsági
Igazgatóság*