



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelőséggel. Az Európai Bizottság és a Fogyasztó-, Egészség-, Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Végrehajtó Ügynökség (CHAFEA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



SAJTÓKÖZLEMÉNY

2022. november 04.

Sütve és főzve is egészséges a laskagomba, mégis keveset fogyasztunk belőle

A többféleképpen elkészíthető laskagomba nemcsak finom, hanem magas rost- és fehérjetartalma miatt rendkívül egészséges is – hívja fel a figyelmet a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara zöldség- és gyümölcsfogyasztást népszerűsítő kampánya, az Európai Friss Csapat program. Ennek ellenére az átlagos éves gombafogyasztás országosan csupán 1 kilogramm fejenként, míg az uniós átlag ennek négyszerese.

Az emberiség becslések szerint 30 000 éve fogyasztja a gombákat. Ezek egyike a hazánkban is népszerű, termesztett laskagomba, amelynek intenzív termesztéstechnológiáját magyar kutatók dolgozták ki. A világszerte leggyakrabban használt csírafajta (szaporítóanyag) a hazai nemesítés büszkesége, ráadásul a táptalajához tucatnyi szabadalmaztatott magyar technológia áll rendelkezésre. Termesztése szalmás tápközegben történik, a gomba nem érintkezik trágyával, termőfölddel.

Vásárlásnál mindenképp érdemes figyelni a gomba frissességére. A friss gomba kellemes illatú, kalapja rugalmas, roppantható, a kalapszél ép, nem szeldelt, és enyhén befelé hajlik. Minél sötétebb a színe, annál tovább tárolható hűtve. Talán kevesen tudják, hogy a fiatal, nem teljesen kifejlett termőtest (gombacsokor) még sok speciális gombacukrot tartalmaz, ezért a „bébigomba” fogyasztásakor az úgynevezett umami íz sokkal inkább megjelenik. A nagy, túlnőtt kalapok kevesebb vizet tartalmaznak, ezért rostosabbak, nehezebb felhasználni őket.



A laskagombát nyersen is fogyaszthatjuk, például salátában; finomabb, ha előtte egy kicsit blansírozzuk (1-2 percig, forrásban lévő vízben), és úgy tesszük a salátába, de kiváló grillezéshez, főzéshez, pároláshoz is. A szárított gombát pedig felhasználás előtt be kell áztatni langyos vízben, hogy visszanyerje a szárítás során elvesztett víztartalmát; sok ízanyag kioldódik az áztatóvízbe, ezért célszerű azt is felhasználni, miután leszűrtük. A laskagomba leveseknek, hús- és tojásos ételeknek is kiváló alkotója, de grillezve, pörköltnek, salátának, tésztákra ragunak, vagy akár tölteléként is kitűnő. A vegetáriánus konyha elmaradhatatlan alapanyaga. Az idősebb példányok és a tönk kissé rágós, de jól felhasználhatóak, ha apróra vágva vagy darálva tesszük az ételbe, vagy ha szárítjuk és porrá törjük.

Az élelmi rostokban dús laskagomba fogyasztása elősegíti szervezetünk harmonikus működését. Lassítja a szénhidrátok felszívódását, ezáltal megakadályozza a hirtelen vércukorszint-emelkedést, megköti az epesavat, így csökkenti a koleszterin és a triglicerid szintet. Igen figyelemreméltó a vérkoleszterin, valamint a vérlipoprotein szintre kifejtett hatása, sőt antioxidáns, gyulladáscsökkentő és rákellenes vegyületeket is tartalmaz.

Tápérték szempontjából a laskagomba gazdag fehérjékben (a szárazanyag 15-30%-a), amelyek nagy része könnyen emészthető. A gombafehérjék biológiai értéke megközelíti az állati fehérjékét. A kalap mindig nagyobb mennyiségben tartalmaz emészthető fehérjét, mint a tönk. Energiatartalma alacsony, magas a víztartalma, nem tartalmaz koleszterint, valamint a szárazanyag-tartalom minimális részét képezik zsírok és hasznosítható szénhidrátok.

A hazai gombatermelés az utóbbi években növekedett, a 2008-ban regisztrált 18 ezer tonnás mennyiségről mára közel 30 ezer tonnára bővült, nagyjából 15-20 milliárd forintos éves termelési értéket produkálva. A megtermelt gomba 90 százaléka csiperke, 7-8 százaléka laskagomba, ezek közel 60 százaléka exportra kerül.

Háttérinformáció:

A **NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA** 2013 tavaszán alapított, kötelező tagsággal rendelkező szervezet. A köztestület tagja valamennyi mezőgazdasági, élelmiszeripari és vidékfejlesztési tevékenységet folytató természetes és jogi személy. A kamara mintegy 400 ezer fős tagsága révén a teljes hazai élelmiszerláncot lefedi, közülük több mint 50 ezren



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelőséggel. Az Európai Bizottság és a Fogyasztó-, Egészség-, Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Végrehajtó Ügynökség (CHAFEA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



foglalkoznak zöldség- és gyümölcsstermeléssel. Rugalmas és szakmailag felkészült szervezetként a NAK az alapítása óta azon dolgozik, hogy lendületet adjon a magyar agráriumnak. Legfontosabb feladata a magyar agrár- és élelmiszerszektor erősítése, a magyar termékek versenyképességének javítása itthon és a nemzetközi piacokon. Vezető szerepet tölt be a nemzeti agrár- és élelmiszer-stratégia alakításában és megvalósításában, továbbá a kormányzat első számú szakmai tárgyalópartnereként széles körű igazgatási és szolgáltatási közfeladatokat lát el.

További információ:

Nagy Annamária: +36 30 3288 110 annamaria.nagy@havasmedia.com