



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.

Igazi superfood, mégis keveset fogyasztunk belőle

Ismerjük meg jobban a laskagombát!

A laskagomba is igazi superfood, mégis sokkal kevésbé ismerjük jótékony hatásait, felhasználási lehetőségeit, mint a csiperkének. Talán ez az egyik oka, amiért a csiperkéhez képest jóval kevesebbet fogyasztunk belőle, annak ellenére, hogy gyulladáscsökkentő hatása erősebb, kevesebb kalória van benne és ízvilága is jellegzetesebb. Az Európai Friss Csapat – az ízek ereje program összegyűjtötte, amit mindenképp tudni érdemes a laskagombáról.

Több mint élelmiszer: superfood!

A gombákat 30 ezer éve fogyasztja az emberiség, nemcsak élelmiszerként, hanem gyógyszerként is felhasználva. Köszönhető ez annak, hogy a gombák rendkívül sok pozitív élettani tulajdonsággal rendelkeznek és számos gyógyhatású anyagot is tartalmaznak.

A laskagomba igazi superfood, amely kifejezetten gazdag fehérjében. A gombafehérje nagy része könnyen emészthető, ráadásul biológiai értéke megközelíti az állati fehérjékét, ezért remek fehérjeforrás. A laskagomba energiatartalma alacsony, koleszterint nem tartalmaz, víz- és élelmirost-tartalma azonban magas. Gazdag A-, B-vitaminokban, káliumban, foszforban és magnéziumban, illetve kitűnő forrása a D-vitaminnak is. Kifejezetten ajánlott szív- és érrendszeri betegségekkel küzdőknek, mert hozzájárulhat a vérnyomás csökkentéséhez. Emellett hatékony gyulladáscsökkentő, és immunstimuláló hatású. Élelmi rostokban dús, ami elősegíti szervezetünk harmonikus működését, csökkenti a koleszterinszintet és támogatja a bélrendszer működését. A



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



laskagombában antioxidáns és rákellenes vegyületeket is vannak, amelyek fokozhatják az immunmoduláló és a daganatellenes aktivitást.

Hogyan vásároljunk laskagombát?

Laskagomba vásárlásnál a legfontosabb, hogy friss gombát válasszunk, melynek illata kellemes, kalapja rugalmas, roppantható, széle ép és enyhén befelé hajlik. Az öregebb gomba már veszített nedvességtartalmából, ezért a kalap szélei erősen berepedezettek. Érdeemes a frisset választani, mert nemcsak tovább tárolható, hanem könnyebb felaprítani és a főzésnél is hamarabb megpuhul.

Tárolási tippek laskagombához

Szobahőmérsékleten a laskagomba nagyon gyorsan veszít minőségéből, ezért vásárlás után minél gyorsabban fel kell dolgozni, vagy hűtőbe kell tenni. A frissen szedett laskagomba hűtőszekrényben 1-6°C fokon akár 6-10 napig is eláll.

A friss laskagomba fagyasztható is, és akár 6-8 hónapig eltartható, de célszerűbb előkészítve (megpárolva vagy blansírozva), esetleg készételként lefagyasztani. Például a bepanírozott laskagombát vagy a gombafasírtokat érdemes egyesével lefagyasztani, majd a megfagyás után bezacskózni, mert így nem fagnak össze és könnyebben süthetők lesznek.

A jó minőségű, fiatalabb gombakalapokat szárítva vagy porítva is tartósíthatjuk. A por levesekben, mártásokban feloldva használható, míg a szárított gombát felhasználás előtt be kell áztatni, hogy visszanyerje a szárítás során elvesztett víztartalmát. Ekkor sok ízanyag is kioldódik az áztatóvízbe, ezért célszerű azt is felhasználni miután leszűrtük.

A gombákkal kapcsolatos tévhit, hogy pucolni vagy mosni kell őket. A laskagombát ne hámozzuk meg, mert a kalapbőr rengeteg értékes tápanyagot tartalmaz. Mosni sem szükséges, mert a termesztett laskagomba alig tartalmaz szennyeződések. Esetleg a termesztőközegeből lehetnek rajta maradványok, de ezeket legjobb papírtörülkövel eltávolítani. Ha mégis ragaszkodunk a mosáshoz, akkor is csak egészen rövid ideig kell folyó víz alá tartani, mert különben gyorsan teleszívja magát vízzel és elveszti az aromáját.

Használjuk fel minden részét!

A laskagombából a szára és a tönkje is kitűnően felhasználható, igaz, érdemes más-más fogásokat készíteni belőlük.



A kalapot elkészíthetjük egészben vagy szeletelve is. Ha szeleteljük, akkor a rostszerkezete miatt a lemezekre merőlegesen tegyük, a tönkhöz közeledve egyre vékonyabban.

A tönköt érdemes apróra vágni vagy ledarálni. Apróra vágva levesekbe, pörköltökbe, húsok mellé öntetként készíthetjük el. Ledarálva készíthetünk belőle fasírtot, szószokat vagy házi ételízesítőt.

A laskagomba fogyasztható nyersen is, például salátákban, bár ekkor enyhén csípős ízű, ezért érdemesebb blansírozás után a salátákhoz adni.

A laskagomba sokoldalú felhasználhatósága miatt nemcsak a gombakedvelők számára finom és egészséges étel, hanem a fogyókúrázók és a vegán étrendet követők számára is.

A pörkölttől a levesen át, fasírtként vagy rántva, grillezve vagy párolva, salátába vagy raguként is elkészíthetjük, a megfelelő fűszerekkel kiegészítve mindig harmonikus ízvilágú, isteni fogásokat készíthetünk, amelyek még laktatók is, és egészségünk megőrzéséhez is hozzájárulnak.

Ha kedvet kaptatok a laskagombához, próbáljátok ki Bernáth József, az Európai Friss Csapat program séfjének új, izgalmas laskagombás receptjét: <https://frutti-vegyi.hu/2022/10/17/sztroganov-sertes-laskagombaval/> !

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 foglalkoznak zöldség- és gyümölcsstermeléssel. Rugalmas és szakmailag felkészült szervezatként 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 tárgyalópartnerként széles körű igazgatási és szolgáltatási közfeladatokat lát el.

További információ:

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