

Termesztési útmutató fehér, illetve barna kalapú csiperkegomba termesztéséhez.

A csiperkegomba termődoboz tartozékai:

1db tőzeges zsák (takaró föld), 1db komposztos zsák, termesztési útmutató.

1. lépés: Emelje ki a tőzeges zsákot a kartondobozból. A komposztos zacskót hagyja a kartonban feküdni, annak fóliáját hajtsa vissza



1. lépés: a fóliát hajtsa vissza

2. lépés: Morzsolja a mellékelt takaró földet egyenletesen kb. 2-3 cm vastagon a komposztra. Háztartási permetezővel, vagy finom lyukú öntözőkannával a takaró földet nedvesítse be úgy, hogy a takaró föld laza szerkezete össze ne tömörödjön.



2. lépés: a takaró földet morzsolja a komposztra, majd nedvesítse be

3. lépés: A nedves földdel takart komposzt fölött a fóliát sátoralakban összehajtjuk és szobahőmérsékleten kb. 17-22 °C-on elhelyezzük. Ne tegye a termődobozt sugárzó hő, így például fűtőtest közelébe! Kb. 12-25 nap alatt szürkésfehér gombafonal szövi át a takaró földet. Ez időszak alatt a doboz nem igényli az öntözést, hiszen a takaró föld és a fólia közt megfelelően magas marad a páratartalom. A levegőzést a fólián található kis lyukacsok biztosítják.

4. lépés: Mikor a gombakezdemények elérték a borsónyi méretet, a fóliát nyissa szét és hajtsa vissza. A dobozt ekkor kell először öntözni finom lyukú öntözőkannával, hogy a kis gombák tovább tudjanak növekedni. A kultúrának ekkor alacsonyabb hőmérsékletre van szüksége, mely ideális esetben 14 és 20 °C közötti, de 20 °C-nál semmiképpen sem több. A termesztésre a legalkalmasabb egy nyirkos helyiség, mint például pince, vízóraakna, kamra stb. A dobozt semmiképpen se helyezzük napra, inkább árnyékos, sötét helyre. Legközelebb öntözni akkor kell, amikor a kis gombák elérték a diónyi méretet. Öntözéskor öntözni annyit kell, hogy a takaró földet átnedvesítsük, de ne áztassuk szét. A doboz tehát nem igényel mindennapi öntözést! A terméshullámok 1-3 hétre követik egymást. A terméshullámok között a doboz pihen, öntözni ekkor nem szabad! Öntözni legközelebb akkor kell, mikor a következő terméshullám gombái elérik a borsónyi méretet. Így járjon el mindaddig, míg a doboz ki nem merül.

Gomba szedése: A gombákat óvatosan csavaró mozdulattal a gombatönkkel együtt kell kiemelni a takaró földből, hogy a fiatal gombákban ne tegyünk kárt. A gomba akkor a legízletesebb, amikor a kalapja még nem nyílt ki. A terméshullámok 7-18 napra követik egymást. Az összhozam a komposzt súlyának akár 30 %-át is kiteheti. Legkésőbb 16 hét után a kultúra kimerül és eldobható.

A letermett gombakomposzt értékes, természetes kerti trágya!

Gyakran feltett kérdések:

- *Növekvő félben lévő gombáim kalapja fenyves és repedezett. Mit tegyek?*
- A gomba kalapjának kifenyvesedése és berepedezése száraz levegőt vagy zuhatot jelez.
- *Bolondgomba nőhetett a dobozomról, mert az göcsörtös, kalapja egyenes, lemezei barnák és nem hasonlít csiperkére. A kis gombáim is bebarnultak. Mi történnhetett?*
- Minden bizonnyal Önnek túlérett a gombája. Az időben le nem szedett gomba kalapja kinyílik, lemezei bebarnulnak, a termőtest eldeformálódik. A túlérett gomba spóráit elszórja, mely barnára festi környezetét.
- *Be kell vizsgáltatnom gombavizsgálóval a leszedett gombáimat?*
- A termődoboz csiperkegombával van beoltva, így abból csak csiperkegomba teremhet.
- *Termődobozomban csak 1-2 gomba termett. Ezeket leszedve több gombám már nem nőtt. Mi lehet a probléma?*
- A 20 °C-nál magasabb termesztési hőmérséklet a dobozban lévő komposzt gyors előregedéséhez vezet, melynek következménye, hogy termődobozunkon csak 1-2 gomba terem, a többi gombakezdemény bebarnul, lepuhul. Ugyanehhez a jelenséghez vezethet a túl gyakori öntözés is. Érdemes a kultúrát ezért inkább 15-16 °C körüli hőmérsékleten tartani.



3. lépés: a takaró föld fölött a fóliát sátoralakban összehajtjuk



Fogyassa egészséggel!

Amennyiben kérdésére nem találta meg a választ, látogasson el a www.gombajo.hu honlapunkra, ahol részletes termesztési információk mellett további otthon termesztendő gombakultúrákról is tájékozódhat!

Fordítson!



Mindig a legegyszerűbb a legnagyobb!

Ötletes receptek a gombát kedvelőknek



A gombák nyersen 5 napig tarthatók el hűtőben. Mosás alkalmával ügyeljünk rá, hogy gyorsan teleshívják magukat vízzel, és ezáltal elveszítik az aromájukat, ezért lehetőleg csak egy konyhai törölkendővel tisztítsa őket. A gomba tönkjének csak a végét távolítsa el a gomba kalapjának héja fontos tápanyagokat tartalmaz!

A csiperkegomba nyersen is fogyasztható, pl. salátában, ezenkívül ideális grillezéshez, főzéshez és pároláshoz. A friss, nyers csiperkegomba jól fagyasztható. A gombát meg kell tisztítani, apró darabokra szeletelni és blansírozás nélkül fagyasztani. Az eltarthatóság így kb. 6-8 hónap. A kész fogásokat is probléma nélkül lefagyaszthatjuk. A felolvasztáskor a gombát a zöldségekhez hasonló módon kell melegíteni.

100 g csiperkegomba csak 40 kilocalóriát, illetve 168 kJ-t tartalmaz!

Fehérje: 5,9g

Zsír: 0,2g

Szénhidrát: 3,3g

Víz: 89,0g

Nyersrost: 0,8g

Ezen kívül létfontosságú vitaminok, pl. B2, D, E, C

Valamint ásványi anyagok, mint kalcium, vas, cink, folsav és niacin!

Gombafasírt:

Hozzávalók: gomba, vöröshagyma, kenyér, oregánó, kakukkfű, majoránna, só, bors, prézli.

A gombát, hagymát kicsit megdinszteljük. Beáztatjuk a kenyeret, majd mindezekből kigyúrjuk a folyadékot. A kapott masszát ledaráljuk. Ízesítésképpen tetszés szerint oregánót, kakukkfűvet, majoránna, sót és borsot adunk hozzá. A fűszereket jól elkeverjük, majd golyócskákat formázunk a masszából, melyeket prézlibe forgatunk és olajban kisütünk.

Svédgomba

Hozzávalók: 1 dl olaj, 15 dkg vöröshagyma, 0,5 kg gomba, kis doboz paradicsomkonzerv, 2 babérlevél, só, őrölt bors, cukor.

1 dl olajban fedő alatt aranyra sütünk kb. 15 dkg apróra vágott vöröshagymát. 0,5 kg cikkekre vágott gombát sóval, borssal, pici reszelt citromhéjjal (vagy 1 csík héjjal), 2 babérlevéllel addig párolunk, amíg saját levét el nem főtte. Ebben elkeverünk 1 kis doboz paradicsomkonzervet, melynek ízét csipetnyi cukorral szelidítjük. Az így kapott végeredményt hűtőbe helyezzük. A svédgombát hidegen tálaljuk.

Csiperkegombás töltelék recept:

Hozzávalók: 2 mogoróhagyma, 5 evőkanál olívaolaj, néhány fej csiperkegomba, 1 citrom, 4 db paradicsom, 3 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 150 g kolbász, só, bors, 10 dkg reszelt sajt.



Pároljuk meg a felaprított hagymát olívaolajon, majd keverjük hozzá a felszeletelt gombát és facsarjuk rá a citrom levét. 10 percig pároljuk, közben ízlés szerint sót és borsot adunk hozzá. A zúzott fokhagymát, a kolbászhúst, és a felaprított petrezselymet belekeverjük. Pároljuk további 5 percig. A paradicsomot kettészeljük, a közepét kiskanállal kivájjuk. Az elkészített töltelékkel a paradicsomba töltjük, tetejét sajttal meghintjük. Előmelegített sütőben fél óráig süssük.

Jó étvágyat!

