

## Termesztési útmutató csiperkegomba termőláda termesztéséhez

A termőláda tartozékai: 2db tőzeges zsák /takaró föld/, 1db komposztos zsák, termesztési útmutató.

**1. lépés:** Emelje ki a sárga tőzeges zsákokat (takaró föld) a kartondobozból. A komposztos zacskót hagyja a kartonban feküdni, annak fóliáját hajtsa vissza.

**2. lépés:** Morzsolja a mellékelt takaró földeket egyenletesen kb. 2-3 cm vastagon a komposztra. Háztartási permetezővel, vagy finom lyukú öntözőkannával a takaró földet nedvesítse be. Amennyiben a takaró földet a zacskóban nyirkosnak, nedvesnek találja, úgy az öntözés elhagyható.

*Figyelem: hogy a levegőcsere végbemehessen, a takaró földet tilos a komposzton kézzel összetömöríteni, azt kizárólag lazán szabad a komposztra morzsolni!*

**3. lépés:** A nedves földdel takart komposztra a fóliát lazán ráhajtjuk és kb. 18-22 °C-on (szobahőmérsékleten) elhelyezzük. Ne tegye a termőládát sugárzó hő (fűtőtest) közelébe! Kb. 12-25 nap alatt fehér gombafonal (micélium) szövi át a takaró földet. Ez időszak alatt a láda nem igényli az öntözést, hiszen a takaró föld és a fólia közt megfelelően magas marad a páratartalom.

**4. lépés:** Mikor a gombakezdemények elérték a borsónyi méretet, a fóliát hajtsa vissza (távolítsa el a takaró föld felszínéről), és a kultúrát helyezze el 14 és 20 °C közötti, lehetőleg nyirkos helyre (pince, vízóraakna, kamra stb). A fény nem játszik szerepet, a ládát azonban semmiképpen se helyezzük napra, inkább árnyékos, sötét helyre. A kitakarást követően a takaró földet ne hagyjuk kiszáradni. A mindig nedves föld, a jó levegőzés és a 14-20 °C közötti hőmérséklet a feltétele a magas hozamnak.

*Figyelem! Ha a takaró föld túl nedves, a gombafonal nem tud a felszínre törni. Ebben az esetben a zsák szélein bújjik csak ki a gomba. A hibát kijavíthatja, ha a takaró földet a komposztig felszedi, majd lazán összemorzsolva újra visszaszórja a komposztra. Öntözzön ezért óvatosan, a tőzeg nedvesen tartása nem jelent mindennapi öntözést!! A komposztos zsák alján nem állhat víz, ha az mégis 1 cm-nél magasabban állna, a fóliát ki kell lyukasztani, hogy a víz kifolyhasson. Ha a föld túl száraz, a parányi gombák elhalnak a takaró földben. Öntözéssel kijavíthatja az elkövetett hibát.*

**Gomba szedése:** A gombák a kívánt nagyság elérésekor szedhetőek (a legízletesebb, amikor a kalapja még nem nyílt ki). A gombákat óvatosan kell kicsavarni a takaró földből (tönkjével együtt), hogy a fiatal gombákat ne hogy megrongáljuk. A gomba 7-18 napos szünetekkel több hullámban szedhető. A termesztési körülményektől függően az összhozam elérheti a komposzt súlyának 30%-át is. Legkésőbb 16 hét után a kultúra kimerül, ezután természetes kerti trágyaként felhasználható.

**Termesztési tanácsok:** Ne hagyjon túlrett gombákat, illetve gombamaradékot (gombatönköket) a komposztban, mert az a gombabetegségek melegágya. Ezen kívül elképzelhető gombaszúnyog megjelenése. Éppen ezért jobb a kultúrát 15 és 18 °C között tartani, 20 °C közeli helyett. A szúnyogok ellen légyapírral védekezhet, melyet a komposzthoz a lehető legközelebb, egy fényforrás közelében (vagy azt megvilágítva) célszerű elhelyezni. Légyapír sok kertcentrumban kapható. A gomba kalapjának berepedezése száraz levegőt vagy huzatot, a kis gombák bebarnulása túl nedves tőzeget vagy túl meleg termesztési hőmérsékletet jelez.

**A letermelt gombakomposzt értékes, természetes kerti trágya!**

Amennyiben kérdésére nem találta meg a választ, látogasson el a [www.gombajo.hu](http://www.gombajo.hu) honlapunkra, ahol részletes termesztési információk mellett további otthon termesztető gombakultúrákról is tájékozódhat! Fordítson!



1. lépés: a fóliát hajtsa vissza



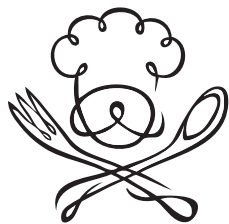
2. lépés: a takaró földet morzsolja a komposztra, majd nedvesítse be



3. lépés: a takaró földre a fóliát lazán ráhajtjuk



Fogyassza egészséggel!



## Mindig a legegyszerűbb a legnagyobb!

## Ötletes receptek a gombát kedvelőknek!

Tápanyag táblázat:	
100 g csiperkegomba tartalma:	
Fehérje	5,9g
Zsír	0,2 g
Szénhidrát	3,3g
Nyersrost	0,8g
Víz	89,0g
40 kcal	
168 kJ	
vitaminok: pl. B2, D, E, C	
ásványi anyagok: kalcium, magnézium, vas, cink	
továbbá: folsav és niacin.	

A gombák nyersen 5 napig tarthatók el hűtőben. Mosás alkalmával gyorsan teleszívják 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.

### Csiperke-krémleves:

Hozzávalók: 200 g gomba, 5 dkg vaj, 1 evőkanál rizs, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejszín, 2 evőkanál tejföl, só.

A gombát megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk. 5 dkg vajat és a lisztet alacsony tűzön összekeverjük, beleszórjuk a gombát, kicsit megsózzuk és megpároljuk. A megfőtt gombát botturmixszal szétzúzzuk, majd beleöntjük a tejszínt és belefőzzük az evőkanálnyi rizst. Tejfőllel ízesítve tálaljuk.

### Savanyított gomba:

Hozzávalók: víz, fehérbor ecet vagy 20 %-os ecet, cukor, só, egész bors, babérlevél, csiperkegomba.

Az elkészíteni kívánt mennyiségű gombákat megtisztítjuk és leforrázzuk sós vízzel. Egy másik edényben ízlés szerint páclevet főzünk a hozzávalókból. Ebbe a lébe áthelyezve öt percig főzzük a gombát, majd szűrőkanállal kivesszük, és az előre elkészített, tiszta üvegekbe tesszük. A páclevet még 10 percig hagyjuk főni, majd feltöltjük vele az üvegeket. Ezután újságpapírba göngyöljük őket és száraz dunsztba helyezzük. Fogyasztás előtt legalább két hétig érleljük. Étkezéskor hagymával, kis olajjal keverjük össze és salátának tálaljuk.

### Paradicsomos- gombás előétel

Hozzávalók (2 személyre): 40 dkg csiperke, 2 tk vaj, 6-8 gerezd fokhagyma, só, bors, 2 nagyobb paradicsom, hegyes erős vagy sima zöldpaprika, ízlés szerint.

A csiperkét megtisztítjuk és kockákra vágjuk. A fokhagymát vékony szeletekre vágjuk vagy felaprítjuk. A vajat felolvasztjuk egy serpenyőben, felforrósítjuk, és néhány perc alatt megpirítjuk rajta a gombát és a fokhagymát.

Közben egy kis lábosban vizet forralunk, a paradicsomot rövid időre belemártjuk, hogy könnyen lejöjjön a héja. Meghámozzuk, felkockázzuk. A zöldpaprikát csíkokra vágjuk.

A gombát sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a paprikát, és még egy percig kevergetve kicsit pirítjuk. Végül belekeverjük a paradicsomot is, átforrósítjuk, de azt már nem főzzük. Forrón, friss kenyérral tálaljuk.

**Jó étvágyat!**



**Champex Kft.**

**H-1222 Budapest, Dévény utca 42-44., Tel/Fax: 06 1 226 7200, E-mail: gombajo@gombajo.hu**

Csiperkegomba termőláda

**Komposzt:** Határozatszám: 04.2/3368-2/2012 Érvényesség: 2022.december 12. Gyártó, engedélyes: Szigetközi Gomba Kft., 9231 Máriakálnok, Kápolna tér 8. Terméktípus: komposzt, (kb. 4kg) Felhasználható: csiperkegomba termesztő közegeként. Környezetvédelmi előírások: Tilos a készítményt, fel nem használt maradékát, azzal szennyezett csomagolóburkolatát folyókba, állóvizekbe, vízfolyásokba, tározókba juttatni. Bioszféra rezervátumokban, fokozottan védett területeken felhasználásuk tilos! Természetvédelmi területeken, nemzeti parkokban és tájvédelmi körzetekben kizárólag az illetékes természetvédelmi kezelő előzetes hozzájárulásával juttatható ki. A vízi szervezetek védelme és a vízminőség biztosítása érdekében tilos a készítményt az álló- és folyóvizek partjától számított 50 m-es távolságon belül tárolni és kijuttatni. Tűz és robbanás veszélyességi besorolás: nem tűzveszélyes, „E” tűzveszélyességi osztály.

Forgalmazó: Champex Kft. 1222 Budapest, Dévény utca 42-44. [www.gombajo.hu](http://www.gombajo.hu)

**Takarófld:** Eng. sz.: 16168/2003 Érv. ideje: 2013.09.25. Terméktípus: komposzt, (kb. 2kg) Gyártó, engedélyes: Bereki Tözeg '97 Kft., 8314 Vonyarcvashegy, Cseri u. 2. Környezetvédelmi előírások: Tilos a készítményeket, azok fel nem használt maradékát, azzal szennyezett csomagolóanyagot állóvizekbe, vízfolyásokba, tározókba juttatni. Tűz és robbanás veszélyességi besorolás: nem tűzveszélyes, „E” tűzveszélyességi osztály.

Forgalmazó: Champex Kft. 1222 Budapest, Dévény utca 42-44. [www.gombajo.hu](http://www.gombajo.hu)