

## Kerti laskagomba ágyás elkészítési útmutató

A kerti laskagomba tartozékai: kb. 2 kg laskagomba alapanyag (szalma és faforgács brikett), 1 zacskó laskagomba (*Pleurotus hybrida*) csíra, 1 db természetési útmutató

A gombaágyás elkészítésének javasolt időpontja: kora tavasztól (min. 10°C) október közepéig.

**1.lépés:** Öntse ki a laskagomba alapanyagot (szalma és faforgács brikettet) a zsákból/dobozból egy kb. 40 l-es lavórba vagy vödörbe, majd locsoljon rá 5 liter hideg vizet. Ha meleg vizet használt a felöntéshez, a következő lépés előtt hagyja az alapanyagot kihűlni (a meleg alapanyagra dobott gombacsíra tönkremegy)! Az alapanyag térfogata a víz hatására kb. háromszorosára duzzad. Morzsolja szét teljesen a szalmát és a fabrikettet hogy ne maradjanak benne száraz darabkák.

**2. lépés:** Tiszta kézzel morzsolja szét a gombacsírás tasak tartalmát (gombafonállal átszótt magvakkal teli fehér színű kis zacskó), majd szórja rá a feláztatott alapanyag felszínére. A becsírázott alapanyagot alaposan keverje össze kézzel!

**3.lépés:** Kertünk egy árnyékos sarkában ássunk egy 40x40 cm alapterületű, 40 cm mély gödört, majd a csírával beoltott alapanyagot öntsük a gödörbe és nyomkodjuk le. Ha mindent jól csináltunk az alapanyag szintje kb. 10 cm-rel az eredeti földfelszín alá kerül. Az így kialakított kis gödör biztosítja a mikroklímát az ágyásunkban növekvő gombának. Az összetömörített alapanyag felszínére szórjunk 1 cm vastagon földet (nyugodtan lehet a kiásott földből, amennyiben az nem agyagos).

**Ágyásunk gondozása:** A kertünkben lévő kis gombaágyás különösebb ápolást nem igényel. A laskagomba alapanyag a kertbe ásástól számított 4 - 7 hét alatt átszővődik (a földbe ásott alapanyag kifehéredik). Az így elkészített ágyás kb. 6-10 héten belül hozza meg az első termést, melyet akár több hullám is követ. Amennyiben aszályos az időjárás, hetente öntözzük meg a gombaágyást és környékét 1 liter vízzel. Normális esetben az alapanyagba kevert víz mennyisége és a természetes időjárás adta eső elegendő a gomba kifejlődéséhez.

**Gomba szedése:** A laskagomba csokrokban nő. Legízletesebb, amikor a gomba levelének vége kissé aláhajlik. A túlérett gomba levele kiegyenesedik, elszíneződik, hullámosodni kezd, spóráit elszórja (fehér bevonatot képez a környezetében). A gombacsokrot óvatosan kell kicsavarni a földből (csokrostul), hogy ne szakadjon ki túl sok szalma a tönkkel együtt. A terméshullámok 4-8 hetente követik egymást az időjárási körülményektől (hőmérséklettől és csapadéktól) függően. Az ágyás akkor merül ki, ha a benne lévő szalma bebarnul, befeketedik, térfogata összeesik. Ez általában az adott évszak végén következik be.

Ne hagyjon túlérett gombákat, illetve gombamaradékot, gombatönköt a föld felszínén, mert az a gombabetegségek melegágya. A kerti gombaágyást esetenként védeni kell a csigák, kis kártevő bogarak, rágcsálók elől, amik belerághatnak a gomba leveleibe. Legjobb védekezés, ha a gombaágyást körülvevesszük szúnyog- hálóval vagy egyéb hálóval, de ügyeljünk, hogy a fény, az eső és a levegő min- denképp átjusson a gombaágyásba! Termesztésünk sikere és az elérhető termés mennyisége az időjárási körülményektől nagyban függ!

**Figyelem! Kora tavasztól késő őszig kertünkben az általunk természetelt laska- gombától függetlenül több fajta vadgomba nőhet. A szedésnél ügyeljen arra, hogy csak az általunk természetelt laskagombát (*Pleurotus hybrida*) szüretelje le és fogyassza el. A csokrokban növő laskagomba jól megkülönböztethető más vadon termő gombától! Az azonosításhoz fényképeket talál honlapunkon!**

**A termék Magyarországon természetelt és gyártott alapanyagokat tartalmaz!**

Látogasson el a [www.gombajo.hu](http://www.gombajo.hu) honlapunkra, ahol részletes természetési információk mellett további otthon termesztethető gombakultúrákról is tájékozódhat!



Fordítson!



**1. lépés**  
Öntse fel az alapanyagot vízzel



**2. lépés**  
Szórja szét egyenletesen a gombacsírát a feláztatott alapanyag felszínére



**3. lépés**  
Ásson a kert árnyékos szegletében egy gödört és ültesse bele az alapanyagot.



**Az ágyás elkészítését követő 6-10 héten belül előbújik a gomba**

## Hasznos konyhai tudnivalók a laskagombáról

A laskagomba nyersen 5 napig tartható el hűtőben. A gombák gyorsan teleszívják magukat vízzel, és ezáltal elveszítik az aromájukat, ezért lehetőleg csak egy konyhai törülőkendővel tisztítsa őket. A gomba tönkjének csak a végét távolítsa el, annak kalapját ne hámozza meg, hiszen az fontos tápanyagokat tartalmaz! A laskagomba nyersen is fogyasztható, pl. salátában. Kiválóan használható grillezéshez, főzéshez és pároláshoz.

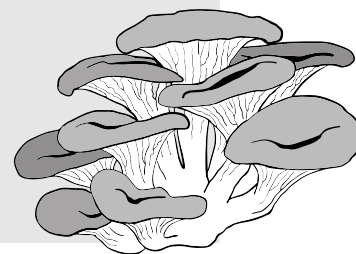
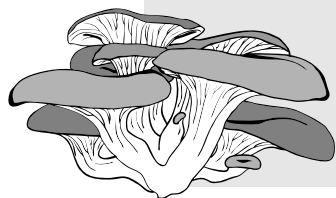
A friss, nyers laskagomba jól fagyasztható. A gombát meg kell tisztítani, apró darabokra szeletelni és blansírozás nélkül fagyasztani. Az eltarthatóság így kb. 6-8 hónap. A kész fogásokat is probléma nélkül lefagyaszthatjuk. A felolvasztáskor a gombát a zöldségekhez hasonló módon kell melegíteni.

A friss laskagomba ideális az egészséges táplálkozáshoz, mivel:  
**100 g laskagomba csak 39 kilocalóriát, illetve 164 kJ-t tartalmaz!**

### További összetevői:

Fehérje: 1,9g  
Zsír: 0,7g  
Szénhidrát: 6g  
Víz: 87,9g  
Nyersrost: 2,8g

Ezen kívül létfontosságú vitaminok pl.: B1, B2, C, valamint ásványi anyagok, mint: magnézium, vas, cink és niacin!



## Receptek:

### **Olívaolajon piritott bazsalikomos laskagomba csíkok**

Hozzávalók 4 fő részére: 50 dkg laskagomba, só, bors, olívaolaj, 1 csokor bazsalikom, 5 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál citromlé, 4 evőkanál fehérbor

A megmosott laskagombákat sózzuk, borsozzuk és olívaolajjal meglocsoljuk. Sütőnket 180 °C-ra melegítjük elő grillező álláson, majd gombánkat puhára grillezzük úgy, hogy félidőben megforgatjuk a gombakalapokat. Elkészülvén, a gombát hűlni hagyjuk, majd csíkokra vágjuk. Egy serpenyőben olívaolajat hevítünk, a gombát és az átpréselt fokhagymát hozzákeverjük. Pár percig együtt piritjuk. A kész tálhoz hozzáadjuk a felapított bazsalikomot, a citromlevet és a bort, melyet jól elkeverünk.

### **Tejszínes laskagombás sertésszűz**

Hozzávalók 4 fő részére: 50 dkg sertésszűz, 2 evőkanál vaj, 2 fej vöröshagyma, 20 dkg laskagomba, 2 evőkanál mustár, 2 dl főzőtejszín, őrölt bors, só, 3 db ecetes csemege uborka

Egy serpenyőben a vajat felmelegítjük, és megsütjük benne a csíkokra vágott húst, melyet sózunk, borsozunk. Ha megsült, kiszedjük a serpenyőből. A hús zsírjában megdinszteljük az apróra vágott hagymát. Beledobjuk a vékony csíkokra vágott ecetes uborkát és a gombát, melyeket puhára párolunk. Ezután hozzátesszük a húst, ráöntjük a tejszínt és a mustárt, majd pár percig kevergetve főzzük. Sóval, borssal ha szükséges még ízesítjük. Köretként hasábburgonyát, vagy párolt rizst készítünk.

És végül a nyári napokra:

### **Grillezett gomba**

Hozzávalók: laskagomba, paradicsom, ízlés szerint oregánó, só, olívaolaj.

A gombát megtisztítjuk. Lemezeivel lefelé megolajozott vaslapra fektetjük, enyhén sózzuk és megszórjuk oregánóval. A paradicsomot 1 cm vastag szeletekre vágjuk, és ugyanígy fűszerezünk. Lassú tűzön meggrillezzük a gombát és a paradicsomot, félidőben megfordítjuk a gombakalapokat. Grillezett hússok kísérőjeként pirítóssal és friss salátával kínáljuk.

