

Enni vagy nem enni, avagy milyen gombákat fogyasszunk?

Egyszerű a válasz mondhatnánk: amelyre a szakellenőr azt mondja, hogy étkezésre alkalmas és vissza is adja a gombagyűjtőnek.

Ezt az alapvető tételt, hogy a fogyasztásra szánt gombát minden esetben szakellenőrhöz vigyük, semmiképpen sem megkerülve, azért szeretnék egy-két gondolatot a gombagyűjtésről és fogyasztásról itt is megosztani veletek.

Európában kb. 4-6 ezer fajra becsülik jelenleg az úgynevezett nagygombák számát, amelyekkel elvileg találkozhatunk a természetben. Ezen gombák étkezési értéke jórészt - kicsit pontosabban ;) - többnyire még mindig és ma is ismeretlen. Ebből a két megállapításból egyértelműen következik, hogy csak azokat a fajokat fogyasszuk, amelyeket már úgymond a régi idők tapasztalatai alapján is megbízhatóan étkezésre javasoltak nyilvánítottak, ugyanakkor a modern kor tudományos eszközei sem találtak benne „kivetnivalót”, ásványi anyag-, nyomelem- és vitamin tartalma magas, másodlagos anyagcseretermékei élettanilag hasznosak és nem utolsósorban gasztronómiailag is értékes, kulináris csemegék.

Gyakran visszatérő kérdés még a gombákkal kapcsolatban, hogy étkezési céllal miért ne fogyasszunk kivénült, már „magából kifordult”, elöregedett, sérült, esetleg más organizmusok által már parazitált, fonnyadt (nem kompakt, nem rugalmas), túlságosan lédús (szétázott, vizes), valamint fagyott termőtesteket.

A válasz: azért mert ezekben a termőtestekben a fehérjebomlás következtében már magas lehet az úgynevezett biogén aminok /hisztamin, kadaverin, betain, kolin, putreszcin, karbamid (főként csiperkéknél) stb./ mennyisége. Ezen biológiailag aktív vegyületek közül némelyek kisebb mennyiségben és jobb esetben, csak allergén hatásúak, de tekintve, hogy a felsoroltak között több is kimondottan toxikus hatású, így nagyobb mennyiségben akár ételmérgezést is okozhatnak.

Visszatérve, talán az egyik legtöbb dilemmát felvető fagyás kérdésére, a gombászok nem kis része nehezen tud ilyen esetben eligazodni az étkezési érték tekintetében, hiszen vannak fajok (pl. téli fülőke, kései laskagomba, fagyálló csigagomba stb.), amelyek bizonyos mértékig ellenállnak a fagy hatásainak, mivel a különböző glikogén vegyületek mellett tartalmaznak speciális fehérjéket is, amelyek hozzájárulnak az érintett fajok differenciált fagyűréséhez.

Mindennek ellenére itt is igaz, hogy mindig csak fiatal, a fajra jellemző jegyeit megtartott, még kiolvadva is kompakt termőtesteket gyűjtünk fogyasztási céllal, azokat a fajokat pedig, amelyek nem rendelkeznek ilyen „fagyálló hatással”, azokat hagyjuk ott a termőhelyükön.

Lehet, hogy ezt olvasva a gombagyűjtés terén megfelelő gyakorlattal még nem rendelkező gombászok most egy kicsit elbizonytalanodtak, de szerencsére hazánkban igencsak jól fejlett szakellenőri hálózat működik, amelyet mindenkinek érdemes lenne kihasználni ;) mielőtt a gombát elfogyasztaná.

/Az első két fotón egy étkezésre már totálisan alkalmatlan, míg a másik képen az étkezésre alkalmas lilatönkű pereszke látható./

Végzőként pedig ezúton is szeretnék mindenkinek egészségben és gombákban gazdag új esztendőt kívánni.



Erdei Gombász Tanoda - www.napora.hu/gomba.html



Erdei Gombász Tanoda - www.napora.hu/gomba.html



Vrba György – Gnomonika, 2017. december 29.