

TERMESZTÉSI ÚTMUTATÓ

LASKAGOMBA TERMŐBLOKK



www.gombajo.hu

A laskagomba termőblokk tartozékai: kb. 1,7 kg laskagomba alapanyag, 1 zacskó laskagomba csíra, 1 db termesztőzsák, 1 db termesztési útmutató

Figyelem: A termőblokk elkészítéséhez tiszta környezetre van szükség, hogy a gomba fertőzésmentesen letermeszthető legyen. Ügyeljen ezért az elkészítés közben a tisztaságra!

1. LÉPÉS: ALAPANYAGOK BENEDVESÍTÉSE

Emelje ki a laskagomba alapanyagot a dobozból (szalma és faforgács alapanyag) és öntse egy min. 40 l-es lavórba, vagy vödörbe, majd locsoljon rá pontosan 4 liter 70-80 °C-os vizet. Takarja le egy fóliával és a következő (2. lépés) előtt hagyja az alapanyagot kihűlni. A meleg alapanyagra dobott gombacsíra tönkremegy! Az alapanyagok térfogata víz hatására többszörösére duzzad. Ügyeljen a pontos vízmennyiség megtartására illetve annak hőfokára. Morzsolja szét teljesen az alapanyagokat, hogy ne maradjanak benne száraz darabkák.

2. LÉPÉS: CSÍRÁZÁS

Fontos, hogy a gombacsírához tiszta, fertőtlenített kézzel nyúljon! Morzsolja szét a gombafonállal átszött magvakat, majd szórja rá a feláztatott alapanyag felszínére! A csíras alapanyagot jól keverje össze, hogy a csíra egyenletesen el legyen osztva az alapanyagban, majd töltsse bele a termesztőzsákba. A megtöltött termesztőzsákot ejtse vissza a földre három-négyszer, hogy a benne lévő alapanyag összetömrödjön. A zacskó tetejét szorosan kössük el, vagy zárjuk le celluxszal esetleg szigetelőszalaggal, majd helyezzük el a lakás sötétebb, kb. 18-23 °C-os részén. A termőblokkot semmiképpen se helyezzük napra, vagy sugárzó hő közelébe.

3. LÉPÉS: TERMESZTÉS

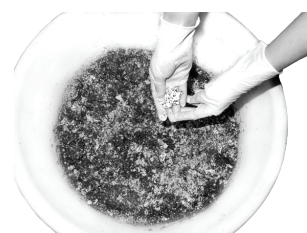
3-4 hét elteltével, mikor a zsák kifehéredik (a gombafonál átszövi a zsákot), a termőblokkot helyezzük olyan helyiségbe, ahol napi 8-10 órás megvilágítást kap. Ez lehet természetes vagy mesterséges, újságolvasáshoz elegendő fény. Ez idő tájt jelennek meg a gombostű fejű gombakezdemények (általában a perforációknál). Ha a zacskó egyéb területén is megjelennek a laskagombák, vágjuk fel azon a részen a fóliazsákot késsel, hogy a termőtestek szabadon fejlőd-hessenek! A termőtestek megjelenését követően a termőblokkot helyezzük az átszövetési hőmérsékletnél 2-3 fokkal hidegebb, 16-21 °C-os helyiségbe, melyben cserélődik a levegő, de nem huzatos (huzat esetén leszáradnak a termőtestek). A laskagomba ideális fejlődéséhez 60-80 %-os páratartalomra van szükség. A termőblokkot öntözni vagy áztatni nem szabad, mert az a fertőzés veszélyét növeli (a termőzsákban lévő vízmennyiség elegendő a gombák kifejlődéséhez!). A termőblokk akkor merül ki, mikor a benne lévő alapanyag bebarnul és térfogata összeesik.

Gomba szedése: A gombák a kívánt nagyság elérésekor szedhetők. Legízle-tesebb, amikor a gomba kalapjának vége kissé aláhajlik. A túlrett gomba kalapja kiegyenesedik, elszíneződik, hullámosodni kezd, spóráit elszórja (fehér bevona-tot képez környezetén). A gombákat óvatosan kell lecsavarni a blokkról (csokros-tul), hogy ne szakadjon ki túl sok szalma a tönkkel együtt. A gomba 2-3 hullám-ban szedhető, az első két hullám alatt leterem az összmennyiség 85%-a. A hullámok 2-5 hetente követik egymást (termesztő helyiség adottságaitól, időjárástól, évszaktól függően). Az összhozam a komposzt súlyának 30%-át is kiteheti.

Figyelem: Ne hagyjon túlrett gombákat, illetve gombamaradékot, gombatönköt a szalmán, mert az a gombabetegségek melegágya. Ezenkívül gombaszúnyog megjelenése elképzelhető. A szúnyogok ellen nagyobb üzletekben kapható sárga színű ragadós légypapírral védekezhet, melyet a komposzthoz a lehető legközel-ebb, egy fényforrás közelében (vagy azt megvilágítva) célszerű helyezni.



Öntse fel az alapanyagokat 4 l vízzel



Szórja szét egyenletesen a gombacsírárt a felázta-tott alapanyag felszínén



Töltse óvatosan a termesztőzsákba a csíras alapanyagot



Fogyassza egészséggel!



A letermett gomba-komposzt értékes, természetes kerti trágya!



Tápanyag tartalom	100g-ban:
Energia	39kcal / 164 kJ
Zsír	0,7g
Víz	87,9g
Szénhidrát	6,0g
Fehérje	1,9g
Nyersrost	2,8g
Ezen kívül létfontosságú vitaminok, pl. B1, B2, C Valamint ásványi anyagok, mint magnézium, vas, cink, 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 törülőkendővel tisztítsa őket. A gomba tönkjének csak a végét távolítsa el, a gomba kalapjának héja fontos tápanyagokat tartalmaz! A laskagomba nyersen is fogyasztható, pl. salátában, ezenkívül ideális 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.

RECEPTEK:

Rántott szezámagos laskagomba-nyelvek omlós rizzzel:

Hozzávalók 2 fő részére: 20 dkg laskagomba, rizs, 1 db erőleves kocka. A panírhoz só, zsemlemorzsza, tojás, liszt, szezámag és olaj.

A gombát megtisztítjuk és enyhén besózzuk. Kikészítünk 3 tányért, az egyikbe lisztet öntünk, a másik tálba 3 tojást beletörünk és villával felfeverjük habosra, a harmadikba pedig zsemlemorzsát szórunk és egy-két evőkanál szezámagot keverünk bele. A laskagombákat bepanírozzuk (belemártjuk egyenként lisztbe, tojásba, majd a szezámagos zsemle-morzsába), és olajban aranybarnára sütjük.

Köretnek rizst készítünk hozzá úgy, hogy a főzésre szánt vízben egy erőleves kockát oldunk fel.



Vajon párolt mediterrán laskagomba.

Hozzávalók: 30 dkg laskagomba, 5 dkg vaj, 1 kis üveg olajbogyó

A laskagombát kb. 2 mm vékony szeletekre vágjuk és összekeverjük tetszés szerinti mennyiségű apróra vágott olajbogyóval. Lábasban felolvasztjuk a vajat, majd rádobjuk az olajbogyós laskagombát. Kb. 10 perc párolást követően pirítóssal tálaljuk.

Csirkemell falatkák sült zöldségekkel, fokhagymás laskamártással nyakon öntve:

Hozzávalók 2 fő részére: 50 dkg egész filézett csirkemell, 30 dkg laskagomba, 4 gerezd fokhagyma, 2 közepes fej vöröshagyma, 1 dl fehérbor, 1,5 dl tejszín, 4 dkg vaj, liszt. Ízesítéshez só, worchester szósz.

Zöldkörethez: zöldbab, hagyma, cukkini, brokkoli, répa.

Kockázzuk fel a csirkemellet, sózzuk be, locsoljuk meg worchester szósszal és hagyjuk állni negyed órát. Ez idő alatt olvasz-szuk fel a vajat egy serpenyőben, adjuk hozzá a 2 fej apróra vágott vöröshagymát, majd 5 perc múlva a csikokra vágott laskagombát és az összezúzott fokhagymát is. Öntsük fel a fehérborral, pároljuk míg a gomba össze nem esik, majd adjuk hozzá a tejszínt. 5-6 perc múlva egy kis lisztet sűrítünk be. Egy másik lábosban pároljuk meg a hagymát, öntsük fel fél dl vízzel, majd adjuk hozzá a zöldségeket. Mikor a víz leforrt és a zöldségek enyhén megpirultak, levehetjük a tűzről. Közben a bepácolt csirkemell kockákat kevés olajon aranybarnára sütjük. A zöldköretet és a csirkemell falatkákat gombaszósszal leöntve tálalhatjuk!

Jó étvágyat!

Látogasson el a **www.gombajo.hu** honlapunkra, ahol részletes termesztési információk mellett további otthon termeszthető gombakultúrákról is tájékozódhat!

+36 1 226 7200, gombajo@gombajo.hu
www.gombajo.hu

**A GOMBATERMESZTÉSHEZ SIKERES
MUNKÁT ÉS JÓ TERMÉST KÍVÁNUNK!**

