



Dr. KALMÁR ZOLTÁN

GOMBAGYŰJTÉSI ÚTMUTATÓ



Dr. Kalmár Zoltán

Gombagyűjtési útmutató

Lektorálta dr. Lévai Judit

A fotókat készítette dr. Rimóczi Imre és dr. Lévai Judit

Rajzolta és a borítót tervezte Szlifka Anna

© Dr. Kalmár Zoltán, 1986

ISBN 963 322 498 5

Dr. Kalmár Zoltán

Gombagyűjtési útmutató

Népszava, 1987

Általános tudnivalók a gombákról

Az emberiség az ehető gombákat ősidők óta fogyasztja. Bizonyára már az ősember is szívesen evett gombát, hogy étrendjét ízesebbé, változatosabbá tegye, anélkül, hogy tudott volna a gombák tápértékéről. A tudomány mai állása szerint tudjuk, hogy a gombák nemcsak mint fehérjeforrások hasznosak táplálkozásunkban, hanem bennük számos egyéb értékes tápanyag is van. Az ehető gombák fogyasztásához azonban tudnunk kell, melyek azok a gombák, amelyek fogyasztásra alkalmasak, miért érdemes ezekkel az étrendünket javítani, és hogyan készítsük el belőlük az ételeinket.

A gombák világa rendkívül gazdag és változatos. A legtöbb ember, ha gombákról hall, csak az úgynevezett „gomba alakú” kalapos gombákra gondol. Pedig ezek csak kis hányadát jelentik a gombavilágnak. A legtöbb gomba teste ugyanis csak egyetlen kis, szabad szemmel nem is látható sejtből vagy fonalas sejtszövedékből áll. Ezek a — sokszor csak mikroszkóppal látható — gombák benépesítik a talajt, a vizeket, sőt közülük számosan benne élnek az élőlényekben, növényekben és állatokban. A gombákhoz tartoznak az emberi élet számára rendkívül jelentős élesztők és a penészgombák is. A gombák világának talán legtöbb faja azok a növényi kórokozó gombák, (amelyek a növények felületén vagy a növények belsejében élősködnek, és ezáltal) egyes kultúrnövényeink járványos betegségeit, olykor egész földrészek növényeinek pusztulását okozzák. Egyes belső élősködő gombák az állatok tömeges elhullását és az ember halálát is okozhatják. Természetesen emberi fogyasztásra az egyetlen sejtből álló gombák nem alkalmasak, csak azok, amelyek szabad szemmel is jól látható fonadékszerű *tenyésztetük* mellett jelentős méretű *termőtestet* is növesztenek. Ezeknek a termőtesteknek a feladata a gomba szaporodását, elterjedését biztosító *spórák* létrehozása, és ezek a termőtestek azok, amit általában gombának mondunk.

De még a nagy spóratermő testeket növesztő, úgynevezett *nagy-gombák* sem mind alkalmasak emberi fogyasztásra. Nagy részüknek a termőteste bőrszíjszerűen szívós vagy fásan kemény, tehát *ehe-*

tetlen. Ilyenek például az erdei fákat és a gyümölcsfáinkat károsító közismert taplók. A gomba formájú vagy egyéb alakú, puha húsú gombák közül sem mind ehető. Igen soknak rossz az íze vagy a szaga, és ezért nem alkalmas fogyasztásra. Vannak olyan gombák, amelyek rendkívül *ritkán* fordulnak elő, csak néha lehet találni belőlük egy-egy példányt, tehát étkezési célra megfelelő mennyiségben nem gyűjthetők. Végül közismert tény, hogy vannak olyan gombák, amelyek *méreganyagot* tartalmaznak, tehát elfogyasztva mérgezést, sőt halált is okozhatnak. Nagyon fontos tehát, aki étkezési célra gombát akar gyűjteni és abból gombaételt készíteni, hogy tisztában legyen azzal, milyen gombák alkalmasak étkezésre; hogyan kell azokat helyesen elkészíteni; melyek azok, amelyeket kerülni kell; és hogyan különböztethetők meg az ehetőek a többtől.

Mindenekelőtt tisztázzuk azt a kérdést, érdemes-e a gombákat ételkészítésre felhasználni és fogyasztani. A szakirodalomban ugyanis sok a vita a gombák *tápértékéről*. Vannak akik azt állítják, hogy nagy fehérjetartalmuk miatt a gombák igen értékesek és pótolhatják táplálkozásunkban a húst. Ezzel ellentétben sokan azt hangoztatják, hogy tápértékükből nagyon kevés érvényesül, ezért egyáltalán nem tekinthetők értékes táplálékforrásnak. A különböző vélemények oka az, hogy a vizsgálatok nehézsége miatt az irodalomban egymástól eltérő, sokszor igen különböző és ellentmondó eredményeket olvashatunk. Az egyes vizsgált gombafajokban levő kémiai vegyületek, testüket felépítő anyagok fajonként elég nagy különbségeket mutathatnak. Lássuk tehát, mi a helyzet ebben a kérdésben. Milyen anyagból épül fel a gombák teste, és azoknak mi a jelentősége az ember táplálkozásában?

A *gombák fehérjeanyaga* jelentős. Tudjuk, hogy az állati eredetű fehérjék táplálkozási értéke nagyobb a növényi táplálékok — például a gabonafélék vagy a hüvelyesek — fehérjéinél, mert majdnem az összes aminosav megtalálható bennük, amire az emberi szervezetnek szüksége van. Ettől eltérően a növényi fehérjék nem teljes értékű (nem komplett) fehérjék, mert azok nem tartalmazzák az összes fontos aminosavakat. Ezenfelül az állati eredetű táplálékainkban (húsfélék, tej, tojás, hal stb.) *mennyiségileg* is általában több a

fehérje, mint a növényekben. Ezért fontos az emberi táplálkozásban a szervezet fehérjeszükségletének kielégítésére az állati eredetű táplálék fogyasztása is. A gombáknak pedig éppen azért van nagy jelentősége, mert bizonyos mértékben jó fehérjeforrásnak tekinthetők. A gombákban mennyiségileg nincs ugyan annyi fehérje, mint például a húsookban, de jóval több, mint amennyi a növényi táplálékainkban. Ezen felül a gombák fehérjeanyaga is úgynevezett *teljes értékű fehérje*, tehát a húsfélékhez hasonlóan tartalmazza mindazokat az aminosavakat, amelyekből az emberi szervezet felépítheti a saját fehérjeanyagát.

A gombák fehérjeanyagai fajonként jelentős mennyiségi különbségeket mutathatnak. Általában mennyiségük csekély ugyan, de azért jelentősnek tekinthető, mert a legtöbb gomba 85—90%-ban vizet tartalmaz, *szárazanyaguknak* tehát a fehérjemennyiség közel fele.

Fontos szempont, hogy a gombáknak alacsony a *szénhidrát- és zsírtartalma*, viszont magas a diétás rosttartalma. Így a táplálkozásban jelentős lehet a szerepe, hisz korunk egyik népbetegsége az elhízás, mely a magas energiatartalmú ételek fogyasztásával függ össze. A gombás ételek fontosak a csökkentett kalóriájú étkezés összeállításában. Az érrendszeri megbetegedések, a cukorbetegség a rosthiányos táplálkozással szoros kapcsolatban van. A gombáknak értékes diétás rosttartalma ezen civilizációs betegségek visszaszorításában jelent segítséget. A rostszegény táplálkozás szerepet játszik a székrekedés kialakulásában, a gombák fogyasztása viszont serkenti a bélműködést.

Meg kell jegyezni, hogy a pozitívumok ellenére a gombafogyasztásnak van *rizikófaktor* is. Elsősorban a nehezen emészthető kitin sejtfal, amely a tejhez, tojáshoz hasonló érzékenységet (allergiát) okozhat. Másodsorban gyakori megbetegedést okozhat, ha a gombás ételt helytelen módon készítik el (pl. nem vágják le a tönköt, nem főzik legalább 20 percig, ha a faj azt kívánja).

Nagyon eltérőek a vélemények a *gombák vitamintartalmáról*. Az kétségtelen, hogy a legtöbb gombában található B₁- és B₂-, valamint D-vitamin. Egyes gombákban kimutattak már C-vitamint, sőt kivéte-

lesen (pl. róka-gombában) még A-vitamint is. Ennek ellenére a gombák vitamintartalma olyan csekély, hogy vitaminforrásnak nem tekinthetők. Ugyancsak igen csekély az *ásványianyag-tartalmuk*. Kimutatták ugyan egyes gombákban a kálium, a kalcium, a foszfor és a vas jelenlétét és mint nyomelemet rezet, cinket, kobaltot, krómot, mangánt stb., de természetesen ezeknek nincs semmi jelentősége. Csekély mennyiségben előfordulnak egyéb anyagok is (pl. lecitin).

Talán legfontosabb értékes anyagai a gombáknak az úgynevezett *aromás, azaz íz- és illatanyagok*. Ezek gombafajonként igen különbözők, de éppen ezek miatt váltak egyes gombák keresett és kíváncsú csemegévé. Táplálkozásunk számára pedig ezek az aromatisztikus anyagok azért rendkívül fontosak, mert fokozzák az emésztőnedvek kiválasztását, tehát a fűszerekhez hasonlóan javítják az emésztést. Ezért mondhatjuk, hogy a gombaételekben a gombák fűszerező értéke a legjelentősebb.

Közismert tény, a gombáknak rendkívül nagy (90% körüli) a *víz-tartalma*. Ezért szárítva a súlyuk csak kb. egytizedére csökken. Erre a gombás ételek elkészítésekor is mindig számítani kell.

Mindent összevéve, a gombák általában energiaszegény és többféle okból is *táplálkozásunkat javító, értékes élelmiszeranyagnak* tekinthetők. Erős fűszerező értékük és fehérjekomplettáló tulajdonságuk miatt a fogyasztásuk inkább csekélyebb mennyiségben, de minél gyakrabban ajánlatos.

A mérges gombáktól és a gombamérgezés veszélyétől való félelem miatt azonban sokan vannak, akik azt mondják, hogy inkább nem esznek gombát, hogy ne legyenek *gombamérgezés* áldozatai. Ez a túlzott félelem semmiképpen sem helyes. Nemcsak azért, mert — amint láttuk — az ehető gombákkal javíthatjuk a táplálkozásunkat, de sokféle ízletes ételtől, értékes tápláléktól fosztja meg magát az, aki nem fogyaszt gombát. Kár felhasználás nélkül hagyni a természet ingyen nyújtotta ajándékát! Nem helyes ez az álláspont azért sem, mert a mérgező gombák, illetve az általuk okozott mérgezés könnyen elkerülhető, ha betartjuk az előírásokat.

A gombamérgezés tehát elkerülhető! Hogyan? Erre a kérdésre keressük most a választ.

Gombavizsgálat, gombavásárlás

A mérges gombák felismerésének és a táplálkozásunkból való kiszűrésének biztos módja, hogy *ismerni kell a legfontosabb ehető és a mérgező gombákat*. Aki nem ismeri, ilyen ismerettel nem rendelkezik, vigye el a gyűjtött gombát gyakorlott és szakképzett gombaismerőhöz, gombavizsgálóhoz. *Ellenőriztesse!*

Nem szabad elfelejteni, hogy az egyes gombafajok éppúgy különböznek egymástól, mint mondjuk a különféle virágok, az egyes gyümölcsök, vagy éppen az állatok. Bizonyos, hogy számos ember talán nem tudja megkülönböztetni a margarétákat, őszirózsafajokat, gerberát vagy az egyes fenyőfajokat egymástól, és kevesen tudják, mi a különbség a vadkecske és a muflon, vagy éppen a gímszarvas és a dámvad között. Egy afrikai bennszülött esetleg nem veszi észre a különbséget a cseresznye és a meggy között. De az ilyen különbségek felismerése magától értetődő az ezzel foglalkozó szakember számára. Éppen így rendkívül könnyű a legfontosabb ehető és a mérgező gombafajok felismerése és egymástól való megkülönböztetése azok számára, akik megtanulták. Ne feledjük azt sem, hogy az egyes *ehető és mérgező gombák külön fajok*, tehát köztük a különbség olyan nagy, mint mondjuk az alma és a körte között. Márpedig egy gyümölcstermesztő kertész még az egyes almafajtákat és körtefajtákat is meg tudja különböztetni egymástól, és az lehetetlen, hogy mondjuk az almát összetéve szedje a körtével.

Ez a magyarázata annak, hogy a vizsgázott gombaismerők a legfontosabb gombafajokat biztosan felismerik, és egymástól könnyen megkülönböztetik. Az államilag rendszeresített *gombaismerői tanfolyamokon* évtizedeken át több ezren végeztek már, szigorú vizsga alapján kapták meg a képesítésüket. Hazánkban a *Gombaszakoktatási Bizottság* által rendszeresített és vezetett oktatási rendszer éppen ezért például is szolgált már a külföld számára.

A mérges gombáknak a kiszűrése tehát megoldható oly módon, hogy az emberi táplálkozásra szánt gombákat vizsgázott gombaismerőnek kell átnéznie. Csakhogy ilyen gombaismerői végzettségű

szaktanácsadó vagy *gombavizsgáló nincs mindenhol*, és nem érhető el mindenkor. Van olyan ország, ahol a gombatermő vidéken mindeütt van egy helyi gombaismerő és szaktanácsadó. Ez a hálózat nálunk még nem épült ki teljesen. Az meg éppenséggel nem lehetséges, hogy mindenki, aki gombákat gyűjt és fogyaszt, tanfolyamon vegyen részt.

Mit csináljon tehát, aki a fogyasztásra szánt gombákat nem tudja valahol egy vizsgázott gombaismerőnek bemutatni? Mindenekelőtt *ne fogadja el* olyan egyén véleményét, aki magát „szakértőnek” mondja annak ellenére, hogy nem végzett gombaismerői tanfolyamot. Ne feledjük el, hogy a teljesen biztos gombaismeretet csak alapos tanfolyami képzéssel lehet elsajátítani! A másik fontos álláspont, hogy senki *ne próbáljon* saját maga gombákat csupán szakkönyvekből, képek alapján meghatározni. A látszólagos hasonlóságok rendkívül megtévesztők lehetnek. Csak az a biztos, ha az egyes gombafajok fontos ismertetőjeleire, megkülönböztető tulajdonságaira felhívjuk a figyelmet, és azokat meg is mutatják magán a gombán. Már számos tragikus végű mérgezés következett úgy be, hogy az illető csupán képek, leírások alapján próbálta eldönteni, hogy milyen gomba van előtte, vagy olyan véleményében bízott, aki azt állította, hogy ismeri a gombákat.

Mit tegyen tehát, aki nincs olyan helyzetben, hogy a gyűjtött gombákat szakembernek bemutathassa? Erre is próbálunk itt most tanácsot adni.

A sokféle jó, ehető gombák között vannak olyanok, amelyeknek a felismerése és más gombáktól való megkülönböztetése csak a szakember számára könnyű, és csak a tanfolyami oktatás útján tanulható meg. De vannak olyanok is, amelyeknek annyira *feltűnőek az ismertetőjelei*, hogy mindazok, akiknek jó a megfigyelőképességük, *ezeknek a felismerését könnyebben megtanulhatják, mint a többi ehető gombáét*. E könyv éppen ahhoz kíván segítséget nyújtani, hogy a gyűjtők legalább ezt a néhány, könnyen felismerhető és nagyobb mennyiségben gyűjthető, jó, ehető gombafajt próbálják megismerni. Csak ezeknek a leírását adjuk tehát meg, hangsúlyozva azokat a tulajdonságaikat, amelyekre fokozottan figyelni kell. Mint-

hogy számos gombamérgezés úgy következik be, hogy a gomba-gyűjtő néhány gombafajt ismer ugyan, de az időjárás különbségeiből adódóan váratlanul előkerülhetnek ugyanazon a termőhelyen eddig nem talált gombák is, fel kell hívni a figyelmet arra, hogy még így is *be kell tartani a kötelező óvatosságot!* Nagyon ügyelni kell a legkisebb eltérésekre is, és *minden olyan példányt, amely nem teljesen egyezik az ismert fajjal* — ha nincs lehetőség arra, hogy bemutassák vizsgázott gombaismerőnek —, *nem szabad elfogyasztani.* Az összes ehető és mérgező gombák között fennálló morfológiai és színbeli eltéréseket ugyanis gyakorlat és szakértelem hiányában az alkalmi gyűjtő nem ismerheti.

Egy másik megoldás azok számára, akik az ehető gombákból akarnak maguknak ízletes gombaételeket készíteni — de nem ismerik a gombákat —, hogy gombát a *piaci vagy csarnoki kereskedelem-ben* forgalomba hozott gombaáruból vásároljanak. Már évtizedek óta rendelet írja elő, hogy a gombákat forgalomba hozataluk előtt szigorúan ellenőrizni kell! Minden árusításra kerülő gombatételt vizsgázott gombaismerő, úgynevezett *gombavizsgáló ellenőriz*, és az árusítást csak abban az esetben engedélyezi, ha az áru kizárólag a fogyasztásra alkalmas ehető gombákból áll, és a minősége is kifogástalan. A szakember által ily módon ellenőrzött, szabályosan árusított gomba *teljesen biztonságos*, abból mindenki nyugodtan vásárolhat, akkor is, ha nem ismeri a gombákat. Csak arra kell figyelni, hogy az áru valóban át van-e vizsgálva, amit az árun elhelyezett ellenőrzőjegy tanúsít. Az ugyanis előfordulhat, hogy az árus megkísérel olyan gombát is árusítani, amit nem mutatott be engedélyezésre. Az ellenőrzőjegy adatai azonban bizonyító erejűek.

A piaci és csarnoki gombaárusítás tehát biztonságos. De ebből következik, hogy saját érdekében senki *ne vegyen meg* olyan gombákat, amelyeket a piacon kívül, például egy házaló árus kínál eladásra, és *ne fogadjon el* olyan gombákat sem, amelyeket *nem hozzáértő személy gyűjtött.*

A piaci árusításban olyan gombafajokhoz is hozzájuthatunk, amelyet azoknak, akik nem szakemberek, saját maguk számára nem ajánlatos gyűjteni. A gombaárusítást szabályozó, az egészségügyi

miniszter 16/1982. (XII. 30.) EüM számú rendelete ugyanis úgy intézkedett, hogy a piaci és vásárcsarnoki árusításban a következő gombafajok árusíthatók:

tinóru- (vargánya-) gombák (5 mérgező faj kivételével);

kucsmagombák (összes faj)

nagy őzlábgomba

óriás harmatgomba (termesztett)

májusi pereszke

tejpereszke

lila pereszke

fenyőpereszke

akácpereszke

késői laskagomba

ördögszekérgomba

kékhátú galambgomba

varaszöld (varashátú) galambgomba

rizike (2 faj)

gyűrűs tuskógomba

csoportos tuskógomba

szürke tölcsérgomba

árvégű (vörösarna) fülőke

ízletes tőkegomba

déli tőkegomba

mezei szegfűgomba

sárga gerebengomba

sárga rókagomba

sötét trombitagomba

császárgomba

bimbós pöfeteg

óriás pöfeteg

Ismételten óva intünk mindenkit attól, hogy — ha nem tanult gombaismeretet — az összes árusításban található gombákat, ennek a felsorolásnak alapján kísérelje meg gyűjteni. Ezek egy

részét csak a vizsgázott szakember tudja biztonságosan felismerni, és aki nem ismeri a hozzájuk hasonló más gombákat is, könnyen tévedhet.

A gombák forgalomba hozatalában a már említett rendelet az árusításra engedélyezett fajok felsorolásán kívül előírja egyes gombafajok különleges elbírálását is. Így például a gyűrűs és a csoportos tuskógomba mellett fel kell tüntetni, hogy csakis 20 perc főzés után fogyaszthatók. Előírás az is, hogy egyes gombafajok (szegfűgomba, fülőke, nagy őzlábgomba) csak tönk nélkül árusíthatók. A *szárított gombáról* pedig a rendelet úgy intézkedik, hogy ilyen árut magánszemély nem hozhat forgalomba, és az csak zárt csomagolásban kiszerve árusítható. Megjegyzendő, hogy a rendeletben fel nem sorolt egyes ehető gombák árusítását is, az illetékes hatóságok helyenként kivételesen engedélyezhetik.

Érdemes megemlíteni, hogy a gombák árusítását szabályozó korábbi rendeletektől eltérően, az 1982-ben kiadott új rendelet nagy változást hozott az ellenőrzés szigorításában. Előírja a gombaforgalom szabályozását mind az árusítás, mind az ellenőrzés vonatkozásában. Kitér más kérdésekre (pl. a gombák felhasználása a vendéglátásban); intézkedik a „gombaszakellenőrök” képzéséről és foglalkoztatásáról, a lakosság számára nyújtandó ingyenes szaktanácsadás létrehozásáról.

Akik ezek ellenére továbbra is félnek a gombáktól, azoknak azt a tanácsot adhatjuk, hogy a gombaételekhez *termesztett gombát* vásároljanak. Ma már a termesztett *csiperkén* kívül más gombafajok nagyüzemi termesztését is megoldották. (Csiperke a helyes magyar neve az idegen szóval sampinyonnak nevezett, több mint száz év óta mesterségesen termesztett gombának.) Az újabban termesztésbe vont jó, ehető gombák közül a legjelentősebbek a késői és a nyári *laskagomba* változatai, az úgynevezett termesztett laskagomba. Ennek egyetlen hibája, hogy idős korban kissé szívós, rágós húsu lesz, ezért csak a fiatalja kifogástalan. A termesztett csiperke és a laskagomba teljesen biztonságosan fogyasztható, hiszen a termesztőüzemekben más gombafajnak az ilyen áru közé kerülése lehetetlen. Ezek a termesztett gombák tápértékben, ízben, aromában sem-

mivel sem maradnak el a szabadban termett friss gombák mögött.

Összefoglalva az elmondottakat: mindaddig, amíg nem vagyunk teljesen biztonságosak legalább néhány ehető, könnyen felismerhető gombafaj ismeretében, az általunk gyűjtött gombákat mutassuk be vizsgázott gombaismerő szakembernek, ha erre nincs lehetőségünk, inkább ne fogyasszuk el. Semmi esetre se bízzunk olyanok véleményében, akiknek a szaktudásáról nem vagyunk meggyőződve. Bármilyen jó gombaismertető szakkönyvünk van, igyekezzünk vizsgázott szakértő gyűjtővel együtt elindulni gombagyűjtésre.

Ne bízzunk csupán a képanyagban! Legjobb, ha valamelyik szakegyesület tanulmányi kirándulásához csatlakozva megyünk az első gyűjtőutakra. Itt a közös kirándulás élményei mellett szakmai segítséget is kapunk. Végül ismételten hangsúlyozzuk, hogy csak olyan gombákból készítsünk gombás ételt, amelyeknek ehetőségéről teljesen biztonságosan meggyőződhattunk.

A gombák lelőhelye, gyűjtése, szállítása és tárolása

Aki úgy határoz, hogy az erdőt-mezőt járva ehető gombákat óhajt gyűjteni, és ezzel táplálkozását, ételeit értékesebbé és ízesebbé, olcsóbbá kívánja tenni, annak ajánlatos a gombák életmódjáról is bizonyos tájékozottságot szerezni. Jó tudni például, hogy a legtöbb ehető gombafaj tápanyaga a talajon korhadó növényi hulladékanyagok. *Micélumnak* nevezett fonadékuk, azaz maga a gomba *tenyésztőteste* ezeket a hulladékanyagokat átszővi, és ezekből szerzi meg a tápanyagait (szaprotróf táplálkozású). Az ilyen gombák főleg az erdők hulladékanyagokban gazdag talaján szétszórta vagy seregeseen, esetleg kör alakban elterjedve („boszorkánykör”-nek mondják népiesen) fejlesztik ki a talaj fölé kiemelkedő *termőtesteiket* (szaprobionták). Vannak olyan gombák, amelyeknek tápláléka a fák elhalt, korhadó anyaga. Ezek tehát a kivágott fák visszahagyott tuskóján vagy rönkökön teremnek (*xilofág* gombák), és a helyi korlátozottság miatt egy tőből kiinduló sok termőtestet fejlesztenek, azaz csoportos növéseük.

Érdekes, hogy a fák törzsén az élő sejteket is bontó, tehát *élőködő* (parazita) gombák között nincsen ehető, sem kifejezetten mérgező faj, de még az elhalt faanyagon csoportosan termő gombák között is kevés akad. *A súlyosabban mérgező gombák majdnem mind a talajon teremnek!*

Különös figyelmet érdemelnek azok a gombáink, amelyek az erdei fákkal együttélési (szimbionta) viszonyban vannak. Ezeknek a fonadéka a fák hajszálgököreivel alakít ki olyan táplálkozási csereviszonyt, amellyel mindkét fél jól jár. A gomba segíti a fák táplálékszerzését, cserébe viszont fontos kész tápanyagokat kap a fától. Ezt a *mikorriza* kapcsolatnak (gomba-gyökér társulás) nevezett jelenséget az erdei fák nem nélkülözhetik, és az ilyen kapcsolatot felvevő gombák az erdőtalajon szabálytalan vonalakban, a gyökerek futását követve jelennek meg. Ezek között a mikorrizás gombák között igen értékes ehető gombáink vannak — főleg a galambgombák és a

tejelőgombák —, de a legsúlyosabban mérgező galócák is ilyen táplálkozásúak.

A fákkal táplálkozási kapcsolatban álló gombák életmódja nagy segítséget nyújt számunkra a gyűjtésben. Fához kötöttségük ugyanis igen hű kapcsolatot mutat. Egyes mikorizás gombák kizárólag csak bizonyos fák alatt találhatók. Közismert például, hogy a kitűnő ehető gombának tekinthető sárga gyűrűstinóru szigorúan együtt él a vörösfenyővel, így ezt a gombát kizárólag csak e fa alatt gyűjthetjük. De jellegzetes a gyilkos galóca, valamint a vargánya és a nyári szarvasgomba kapcsolata is a tölgyfafajokkal, mert többnyire csak tölgyesekben találhatók. Különösen a tűlevelű fenyőfajoknak vannak hozzájuk társuló mikorizás gombái, mint például a rizike, a fenyőtinóru, légyölő galóca stb. Az ilyen gombafajokat leginkább ott lehet tehát megtalálni.

Természetesen nem minden gomba terem az erdőben. Általánosan ismert például a mezei szegfűgomba, amely fű között, füves helyeken, réteken, legelőkön, parkokban, kertekben terem, eső után — többnyire tömegesen. Még a megművelt területeken is előkerülnek — olykor nagy mennyiségben is — egyes gombafajok, így például a fontos, ehető csiperkék, valamint a tintagombák, tövisalja gomba, tarlógomba stb. És az igen súlyosan mérgező kis parlagi tölcsergomba is nyílt, füves helyeken vagy megművelt területeken található!

Azokat a helyeket, ahol a fontosabb ehető gombák találhatók, a hivatásos gyűjtők már jól ismerik. Ezeket a jó gombatermő helyeket az illetéktelenek elől igyekeznek is eltitkolni. A jó gombatermő helyek kialakítását azonban nemcsak az egyes területeken felgyűlemlett tápanyagaik határozzák meg, hanem erre nagy befolyással van az is, hogy a talajnedvesség nem egyforma mindenhol.

A gombák megjelenését — azaz a termőtestek kifejlődését — rendkívüli mértékben befolyásolja a nedvesség, pontosabban a talajnedvesség vagy az aljzat (pl. a fatuskó) nedvességtartalma. Közismert tény, hogy egyes gombafajok eső után tömegesen jönnek elő. Ezért mondják, hogy „nő mint a gomba”. A gombák nedvességigénye azonban nem egyforma. A nagy nedvességet kedvelő gombafa-

jok (mint pl. a susulykák, pereszkék, szegfűgomba) mellett vannak olyan szárazságtűrő gombák is (galambgombák, galócák), amelyek a legszárazabb nyári időszakban is bőven teremhetnek. Nem véletlen, hogy ezek inkább csak a mikorrizás kapcsolatban élő fajok, hiszen a számukra szükséges nedvességet a fák gyökereiből ilyenkor is megkapják.

A gyűjtés érdekében nagyon fontos azzal tisztában lenni, hogy az egyes gombafajoknak milyen a *hőigénye*, mert ebben is jelentős különbségek vannak, és ez befolyásolja, hogy egyes gombák *mikor található*k. A hivatásos gombagyűjtők jól tudják, hogy az ehető gombák közül melyek gyűjthetők csak tavasszal vagy ősszel; melyek a meleg nyári hónapokban és melyek egész éven át. Ennek alapján készülnek az úgynevezett *gombanaptárak*, és ezekben hónaponkénti bontásban feltüntetik az akkor termő fajokat. A fontos ehető gombáink termésidejét tájékoztatásul a fajok leírásában mi is megadjuk, hogy aki ehető gombákat akar gyűjteni, tisztában legyen azzal, mikor mire számíthat.

Gyakorlott gyűjtő tudja, hogy sokszor tapasztalható a gombák megjelenésében bizonyos *kiszámíthatatlanság*. Előfordul, hogy a több éven át ismert gombatermő helyen a megfelelő nedvesség és hőmérséklet ellenére sem jön elő az ott máskor jelentős mennyiségben termett gombafaj. Más esetekben viszont megjelenik valahol egy olyan faj, amely azelőtt ott sohasem volt található. Ennek oka, hogy a gombák rendkívül érzékeny lények, növekedésükre és termőtestképzésükre a felsorolt életfeltételeiken kívül még számos olyan jelentéktelennek tűnő körülmény is hatással lehet, amelyet észre sem veszünk (pl. az elszaporodott szomszédos növények, a talaj megbolygatása, rovarkártevők, megváltozott csapadék- és talajviszonyok, légmozgás). Levegőben lebegő spóráikat pedig a szél bárhova elhordhatja, és ha az olyan helyre hullik, ahol az életfeltételei kedvezőek, váratlanul megjelenhet az addig ott nem látott gomba is.

Fontos ehető gombáink gyűjtésével kapcsolatban sokszor hallható az a vélemény, hogy egyes helyeken az intenzív gyűjtéssel egyes fajok kiirthatók vagy ritkíthatók. De éppen azért, mert spóráikat egyetlen meghagyott termőtestből is milliónak hordja szét a szél

vagy az állatok, és ha jók a körülmények, akkor az a faj ott újra meg újra meg fog telepedni. A természetvédelem álláspontjával tehát nemigen ütközhet, ha valahol sok ehető gombát gyűjtenek össze.

Van azonban arra is példa, hogy olyan helyeken, ahol rendszeres nagyarányú gombaszedés folyik, egyes fajok mégis bizonyos terméscsökkenést mutatnak. Ennél sokkal veszélyesebb, hogy ahol a fák védelme érdekében vegyszeres rovarirtást végeznek, a talajba jutó méreganyag károsan befolyásolhatja a gombák növekedését és a termőtest képzését.

A lelőhelyek ismeretében hozzákezdhetünk a gombák gyűjtéséhez.

Sok vita folyt már arról is, *hogyan kell a gombákat helyesen gyűjteni*. Szabad-e a termőtesteket levágva, a tönk tövét a talajban hagyni? Van ugyanis olyan vélemény, hogy az ott maradt tönkdarab rothadásnak indul, és gátolja az újabb termőtestek megjelenését. Ezért többnyire azt ajánljuk, hogy a gombákat enyhén csavargatva kell a talajból kiemelni, és a tönk földes, szennyezett tövét csak ezután kell a kiemelt gombáról levágni. A kérdés eldöntéséhez azonban vegyük figyelembe, hogy a fel nem szedett gombák teljes egészükben úgyszólván ott rothadnak el, ahol nőttek, és ez nem befolyásolja károsan az újabb termőtestek megjelenését. A tönk tövével együtt kiemelt gomba viszont megkönnyíti a meghatározást, és az ily módon bekövetkezett kiszakításnak sem lehet káros hatása. Egyáltalán nincs befolyása tehát a további termőtestek megjelenésére, hogy a gombaszedésnek mi a módja; viszont a biztos felismerés érdekében hasznosabb, ha látjuk a tönk tövét is, és az nem marad ott a termőhelyen.

Akik ehető gombákat gyűjtenek, azokat figyelmeztethetjük arra is, hogy ha valamelyik mérgező gombát — akár a gyilkos galócát — a termőhelyén felismerik, *ne igyekezzenek azt a helyszínen megsemmisíteni*, például eltaposni. Ennek nemcsak természetvédelmi oka van, de semmi értelme sincs, mert a gombában levő már érett spórák így nem pusztíthatók el, sőt azokat (pl. a cipőnk talpán) máshová is eljuttatjuk. Különben sem érne semmit néhány termő-

test megsemmisítése, amikor a gomba spórái a szelek szárnyán mindenhová eljuthatnak.

Sokszor okozott már a gyűjtőknek kellemetlen meglepetést, hogy a hazavitt gombaanyagban rövid idő múlva nyüzsögnek a „kukacok”, olykor az egész mintegy „szétmászik”. Ezek a kukacok tulajdonképpen nyűvek, a *gombalegyek és gombaszúnyogok lárvái*. A termőtest fiatal példányaira ráhelyezett petékből kikelő apró, szabad szemmel gyakran alig észrevehető kis lárvák szinte órák alatt kifejlődnek, megnőnek, különösen akkor, ha a szellőzés nélkül befülledő gombakészlet párás meleg levegője veszi őket körül. Ezért célszerű az ehetőnek vélt gombákat már a gyűjtés helyén kettévágni, és ha nyűvek láthatók benne, dobjuk el a helyszínen, semmi esetre se vigyük haza.

A gombaszedés módjánál sokkal fontosabb azzal törődni, hogy a talált gombákat *hogyan vigyük haza*. Sohasem szabad ugyanis a szedett gombákat műanyag (pl. nejlon) zacskóban vagy szellőztelen dobozban, egymásra rakva szállítani, mert befüllednek, és rövid időn belül megromlanak. Nem szabad sok gombát egymásra helyezni, mert a saját súlyuk alatt összenyomódnak, összetörnek! Ne feledjük, még a szedés után is tovább tartanak a termőtestekben az érési, biokémiai folyamatok. Ezért a gombákat kizárólag szellős, *tágas gyűjtőkosárba vagy átlukasztott fedelű dobozba helyezzük!*



Bár nem tartozik szorosan a gombagyűjtéshez, az érdekesség kedvéért néhány megfigyelést, tapasztalatot, tudnivalót még megjegyzünk. Közismert tény, hogy a gombákat értékes fehérjetartalma miatt jóformán *minden állat igen kedveli*. Fontos tápláléka például a szarvasnak, őznek, vaddisznónak, borznak, mókusnak és más állatoknak is. Különösen kedvelik a gombákat az egyes rovarok, valamint a csigák, s ezek kellemetlen rágási nyomait a gombákon gyakran megtaláljuk. Az állatvilág gombakedvelő tulajdonságából a gombáknak nagy haszna van. A gombák spórái ugyanis emészthetetlen zárt faluk miatt a bélcsatornán sértetlenül áthaladnak, az

ürülékben távozó spórákat tehát az állat eljuttatja máshová, és ezzel a gombák terjesztését elősegíti.

Érdekes jelenség, hogy a melegvérű állatok a mérgező gombákat általában elkerülik, mintegy *megérik azok mérgezőségét*. Nem így azonban a rovarok és a csigák, amelyek a gombák méreganyagai iránt közömbösek. Sokszor találunk például nyüzsgő nyűvektől „kukacos” mérges gombákat, sőt igen gyakran csigarágott gyilkos galócát is.

Itt említhetjük meg azt is, hogy az *állatok gombakedvelésének* mi az oka. Mindenesetre elsősorban az, hogy általában dús fehérjeanyaguk a növényevő állatok és rovarok számára jelentős fehérjeforrás. Az evolúció során kialakult az állatvilágban az a képesség, hogy megérik, milyen tápanyagok hasznosak számukra, hiszen az évmilliók során mindig azok az egyedek maradtak meg, amelyek ráakadtak és rászoktak a számukra előnyösebb táplálékra. Lehet azonban, hogy az állatok gombafogyasztásának van még valami más oka is. Erről még nem sokat tudunk, inkább csak sejtjük ezt a lehetőséget.

Tudjuk ugyanis, hogy a gombákban anyagcseréjük melléktermékeként jelentős élettani hatású anyagok termelődnek. A már említett jellegzetes aromás, íz- és szaganyagokon kívül nagyon fontosak ezek közül az *antibiotikumok*, amelyekkel a gombák a baktériumok és más gombák ellen védekeznek. Ezek a nagy hatású antibiotikus anyagok ugyanis más élőlények fejlődését, növekedését gátolják, esetleg pusztulásukat okozzák. Ezt a tulajdonságukat tudta az emberiség a maga hasznára fordítani, amikor a veszedelmes kórokozó baktériumok ellen egyes gombák baktériumölő hatóanyagából értékes, ma már nélkülözhetetlen gyógyszereket készít. Lehetséges, hogy e gombákban rejlő gyógyhatást is érzik, és a maguk hasznára fel is használják az állatok, ha nem is tudatosan.

A gombákban képződő anyagcseretermékek, úgynevezett *metabolitok* sokoldalúsága miatt a gombáknak még más hatása is fontos lehet. Hiszen ilyen metabolitok azok a méreganyagok is, amelyek egyes gombafajokra jellemzőek, azokban képződnek. Közismert, hogy a gombák világának sok fájában olyan méreganyag keletkezik, amely a gomba elfogyasztása után az ember vagy állat megbetege-

dését, halálát okozhatja. A mérgező gombákban termelődő mérgező anyagok érdekessége az is, hogy nem egyformán hatnak az állatra és az emberre. Már említettük, hogy például a csiga a legmérgezőbb gombákat is baj nélkül fogyaszthatja. Azt is megállapították, hogy a kutya és a macska néhány olyan gombától is megbetegszik, amely az ember számára ehető.

Ismeretes, hogy vannak gombák, amelyek valamelyik növényben élősködve (endoparaziton fajok) olyan hatóanyagot termelnek, ami arra a *növényre mérgező* hatású, így végeredményben a növény pusztulását okozza. Az is ismeretes, hogy ezek között a növényi kórokozó (fitopatogén) gombák között több olyan is van, amelynek a hatóanyaga a növényben kóros növekedést, sejtburjánzást, daganatok keletkezését okozza. A legfeltűnőbb példája ennek az üszöggombák hatására a növényekben létrejövő daganatok; vagy a fák törzsében élősködő gombák következtében a faágakon levő rákos daganatok.

Az állattenyésztésben már elég régen ismert, hogy néhány mérgező gomba, ha szemes takarmánnyal az állatba jut, abban kóros sejtburjánzást okozhat, végül az állat elhullását is okozhatja. Kísérletileg bebizonyított tény ma már az is, hogy egyes penészgombák májrákot okoznak. A kísérletekből tudjuk, hogy e *penészgombáknak rákkeltő hatására* a penészes takarmánnyal etetett kísérleti állatok (egerek, halak stb.) tömegesen elpusztultak. Az is tény, hogy más penészgombafajok éppen ezeket a rákkeltő hatású gombákat képesek megölni. A gombák gátló hatóanyagainak, metabolitjainak ismerete még egyelőre igen hiányos, és a jövőben fontos kutatások célja lesz.

A világszerte folyó *rákkutatás* figyelmét sem kerülte el, hogy a gombák hatóanyagait mennyiben lehetne a kóros daganatok gyógyítására felhasználni. Találtak is már több ehető gombában (vargányában, csiperkében, szürke tölcsérgombában, óriás pófetegben stb.) bizonyos *rákellenes hatóanyagot*. Az ilyen jellegű nagy hatású metabolitok viszont a gombákban olyan csekélyek, hogy használható mennyiségben való előállításukhoz nagyon sok gombaanyagra lenne szükség. Ezért egyelőre nemcsak költségigényessége, hanem technikai okok miatt is megvalósíthatatlan.

A mérges gombákról és a gombamérgezésről

Néhány általános dolgot a mérges gombákról is fontos tudni azoknak, akik gombát gyűjtenek. (Nyugodtan mondhatunk mérges gombát, mert a nyelvészek véleménye szerint a „mérges gomba” és a „mérgező gomba” kifejezés egyaránt helyes.)

Mindenekelőtt jó tudni, hogy *mérgező gomba sokkal kevesebb van, mint ehető*. Semmivel sem nagyobb az arányuk, mint mondjuk a mérgező növényeké a többi növényhez képest. Ha pedig a mennyiséget nézzük, még kedvezőbb a helyzet. Az ehető gombák közül ugyanis sok olyan van, amelyik nagy mennyiségben, tömegesen terem. Úgy is mondhatnánk, a jó, ehető gombák közül éppen azokat tartjuk legfontosabbaknak, amelyek nagy mennyiségben gyűjthetők. Ezzel ellentétben a hazai mérges gombák általában eléggé ritkák, kevés kivétellel nem teremnek tömegesen, legfeljebb helyenként akad belőlük több is.

Joggal vetődik fel a kérdés, akkor miért van mégis annyi gombamérgezés. Ennek magyarázata mindenekelőtt az, hogy a *legtöbb ember nem ismeri a gombákat*. Még az iskolai oktatásban is kevés szó esik róluk, a felnőttkorban pedig feledésbe merül ez a kevés is. Még ma is sokan vannak, akik a régen megcáfolt *babonákban, tévhitekben bízva* azt hiszik, hogy a mérges gombákat fel lehet ismerni valami közös áruló jelről. Ilyen pedig nincs! Feltűnő színű, rossz ízű vagy rossz szagú nem mérges gomba is bőven van, a legveszélyesebb mérgező gombák pedig éppen nem feltűnő színűek, és némelyik még eléggé jó illatú és jó ízű is. Az sem igaz, hogy eltörve vagy elvágva a mérges gomba megfeketedik vagy megkékül, mert például a halálos végű mérgezéseket okozó gyilkos galóca hófehér húsa nem változtatja meg a színét. Természetesen az is tévedés, hogy főzéskor, sütéskor elárulná a mérgező gombát a színváltozása vagy a főzetébe mártott ezüst tárgy megfeketedése. Ezek a tévhitek már számos halálesetnek, tragédiának voltak az okozói.

Nagyon veszélyes az a tévedés — pedig még ma is sokszor hallható —, hogy a *gyilkos galóca piros kalapú, fehér pettyes gomba*. E tévhitnek az az eredete, hogy a mesékben, a képzőművészetben még ma is a piros kalapú légyölő galócát ábrázolják, mint dekoratív díszítőelemet. Sajnos, ezzel az emberek tudatában azt rögzítik, hogy „ez a mérges gomba”. Pedig a gyilkos galóca nem ez, hanem a zöldes (zöld, sárgászöld, barnászöld) kalapú (nem pettyes), fehér tönkű, fehér húsú, jó szagú és jó ízű gomba. Ráadásul nálunk, Magyarországon a *gyilkos galóca a tölgyerdőinkben nem is ritka*, a piros kalapú légyölő galóca viszont csak helyenként található, nem gyakori. Régebben csak a légyölő galócát tartották Európa-szerte fontos mérgezőnek, mert az északi országokban sokfelé tömegesen termő, hidegtűrő gombafaj. A gyilkos galóca viszont tőlünk északabbra nagy ritkaság, mert melegkedvelő gomba, ezért Európa déli országaiban gyakori, de ott meg a légyölő galóca a ritkaság. A legutóbbi évtizedekben ismertük fel azt a helyzetet, hogy nálunk is az addig figyelemre alig méltatott gyilkos galóca a gyakori, és ez okozza a halálos mérgezéseket.

Vannak, akik azt hiszik, minden gombát el lehet fogyasztani, ha leforrázzuk és a forrázóvizet leöntjük. Az igaz, hogy van olyan mérgező gomba is, amelynek a méreganyagát a forró víz oldja, tehát ily módon valóban ártalmatlanná tehető, de éppen a legsúlyosabban mérgező gombák méreganyaga vízben nem oldódik, és hő hatására sem bomlik el. Ezek a mérgező gombák leforrázva, megfőzve, megsütve ugyanúgy mérgezők maradnak! Aki tehát a leforrázásban bíz, halálos mérgezés áldozatává válhat. Viszont forrázással az ehető gombák tápértékét lerontjuk.

És ezzel elérkeztünk egy igen fontos tudnivalóhoz, nevezetesen, hogy a *mérgező gombáknak többféle a méreganyaga*, amelyek kémiai összetételükben és hatásukban is különböznek. Ez egyáltalában nem különös, hiszen tudjuk, hogy a mérges növényekben is fajonként más jellegű és más hatású méreganyag van. Természetesen az eltérő hatóanyag más mérgezési tüneteket is okoz, ezért különbözőek a gombamérgezések, hisz az elfogyasztott mérges gomba a szervezetünk más szerveire hat. A *megbetegedés tünetei*

tehát különbözők, és a mérgezés súlyossága is gombafajonként különböző. Ez magyarázza, hogy nem lehet a mérges gombákra a méreganyagot jelző egységes jelet találni, és mérgezés esetén egységes kezelést alkalmazni.

A gombamérgezéseket bizonyos fokig lehet azonban a tünetek szerint csoportosítani, erre éppen a kezelés érdekében van szükség. Korábban a magyar szakorvosok négy fontosabb mérgezési típusba sorolták a gombamérgezéseket. Ezek a legtöbb halált okozó gyilkos galóca típusú, továbbá a párducgalóca típusú, a susulyka típusú és a gyomor-bél tünetes mérgezések voltak.

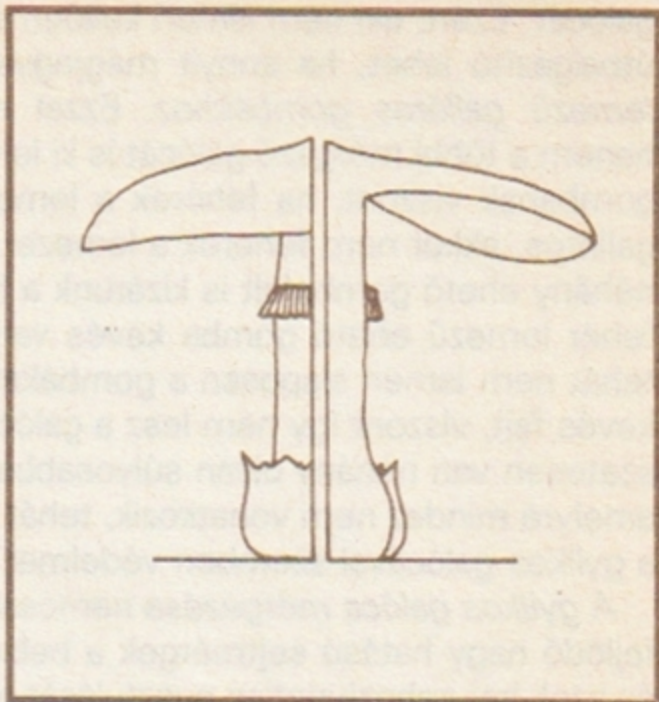
Ez a négy gombamérgezési típus azonban olyan sematikus, vázlatos csoportosítás, amelyen belül a mérgezést okozó gombafajonként még további különbségek adódnak. A világszerte intenzíven folyó gombamérgezés-kutatások pedig a hatóanyagok kémiai elemzésével még más tünetekkel járó mérgezési típusokat is megkülönböztetnek. Így például az olyan mérgezéseket, amikor a méreganyag egyszeri-kétszeri fogyasztás után nem okoz ugyan tünetet, de a szervezetből nem távozik el, azaz akkumulálódik, ezért csak huzamosabb, állandó fogyasztás után vált ki súlyos rombolást a szervekben.

Az új gombamérgezés-kutatási eredmények alapján ezért ma már a gombamérgezési típusokat tovább részletezve és kibővítve, 12 csoportra bontják. Ezeket a — szindrómáknak mondott — mérgezési tünetek szerinti típusokat nem célunk itt ismertetni. A vonatkozó szakkönyvekben ismertetésük megtalálható. Azt azonban fontosnak véljük, hogy a leggyakoribb mérges gombákról is tájékoztatást adjunk, mert aki gombákat óhajt gyűjteni és fogyasztani, legalább valamit tudjon a legfontosabb veszedelmesen mérgező fajokról.

Talán kissé különösnek tűnik, ha azt hangsúlyozzuk, hogy aki gombát gyűjt, annak előbb egy mérges gombát kell ismernie. Ez a mérgező gombafaj a gyilkos galóca. Nálunk éppen a klímaviszonyok miatt helyenként gyakran fordul elő, és sokan nem is tudnak róla, és ezért bizalomkeltő külseje miatt ehetőnek vélik. A súlyosabb hazai gombamérgezések nagy részét — és a halálos végű mérgezéseket majdnem kivétel nélkül — ez a gomba okozza. Nem túlzás ezért azt állítani, hogy a gyilkos galócát minden embernek ismerni kellene. De

legalább azok ismerjék és kerüljék el, akik az erdőt járkák és főképpen azok, akik ott ehető gombát gyűjtenek.

A *gyilkos galóca* többnyire közepes termetű és szabályos „gomba alakú” gombafaj. A kalapja fölül különféle zöld vagy *zöldes árnyalatú* (zöldesbarna, olajbarna, olajsárga, zöldessárga, citromsárga), de *lehet teljesen fehér is*. Minden leírásban hangsúlyozzák azt az ismertetőjelét, hogy a tönkjén fölül jól



fejlett gallér van, alul a tönkje tövét pedig csészeszerű fehér *bocskor* veszi körül. Nemegyszer az okozta azonban a tragédiát, hogy az erdő talaját vastagon borító avarban a tönk töve a bocskorral rejtve maradt, a gallért pedig a csigák vagy rovarok lerágták. A jó gombaismerő azonban így is felismeri, mert a *gyilkos galócának* vannak egyéb ismertetőjelei is. Például aki ismeri ennek a gombának a jellegzetes, émelygős, de inkább *jónak mondható szagát*, az erről is azonnal ráismer. Mit tegyen az, aki még nem ismeri és mégis akar ehető gombát szedni, vagy a más módon eléje került gombákról tudni szeretné, hogy az nem *gyilkos galóca-e*?

A *gyilkos galóca* elkerülésére sokak által ajánlott, eléggé biztosnak mondható szabály a következő:

Mindenekelőtt *meg kell nézni a kalap alján küllősen elhelyezkező lemezek színét*. Ez minden gomba biztos meghatározására különben is a legelső és legfontosabb tennivaló. A *gyilkos galócának* ezek a *lemezei mindig hófehérek*, és ilyenek is maradnak. Mivel a *gallér* a tönkön csak igen ritkán hiányzik, és még hiánya esetén is látszik a nyoma, ez a két jellegzetesség együttvéve eléggé jól jelzi a *gyilkos*

galócát. Ezért, aki nem ismeri kellően a gombákat, annak az elég jó útbaigazító lehet, ha annyit megjegyyez, hogy *ne nyúljon a fehér lemezű galléros gombákhoz*. Ezzel nemcsak a gyilkos galócát, hanem a többi mérgező galócát is ki lehet szűrni. A legtöbb jó ehető gombának viszont, ha fehérek a lemezei, nincs gallérja, ha pedig galléros, akkor nem fehérek a lemezei. Igaz ugyan, hogy ily módon néhány ehető gombafajt is kizárunk a fogyasztásból, de galléros és fehér lemezű ehető gomba kevés van (pl. nagy őzlábgomba). Aki tehát nem ismeri alaposan a gombákat, az inkább ne gyűjtse ezt a kevés fajt, viszont így nem lesz a galócamérgezés áldozata. Természetesen van néhány olyan súlyosabban mérgező egyéb gomba is, amelyre mindez nem vonatkozik, tehát ez sem általános szabály, de a gyilkos galóccal szemben védelmet nyújt.

A *gyilkos galóca mérgezése* nemcsak azért súlyos, mert a benne fejlődő nagy hatású sejtmérgek a belső szervek sejtjeit roncsolják, és azok helyrehozhatatlan pusztulását okozzák, hanem azért is, mert *hosszú a lappangási ideje: 8—48 óra!* E hosszú idő alatt a mérgeanyag már kötődött a belső szervek sejtjeihez, elsősorban a májsejteket roncsolja, azok működését, a fehérjeszintézist gátolja. Tehát csak a kórházi ápolás segíthet, de az is inkább csak a tüneti kezelésre szorítkozhat (májvédő terápia, vérszűrés, vitaminpótlás, penicillin stb.), mert a gyilkos galóca mérgeanyagai ellen még nincs teljesen biztos ellenszer. Nem csodálkozhatunk azon, hogy még a gondos kórházi ápolás ellenére is előfordulnak évente ismétlődő halálesetek, főként, ha a beteg későn kerül az orvosi kezelésre. Ezért *fontos gombamérgezés gyanúja esetén tisztázni, hogy a gomba fogyasztása után mennyi idő múlva jelentkeztek az első tünetek*, mert ha ez az idő több mint 8 óra, akkor gyilkos galóca típusú mérgezésre lehet gyanakodni.

Ezzel eljutottunk ahhoz a kérdéshez is, hogy mi a teendő, ha gombamérgezés következik be. Elterjedt ugyanis az a nézet, hogy a beteget elsősegélynyújtással hánytatni kell, és a mérgeanyagot lekötő abszorbeáló anyagot kell beadni. Legfontosabb és legsürgősebb feladat *mindenkor orvost hívni*, hiszen a laboratóriumi diagnózis és az orvosi vizsgálat segít eldönteni, hogy milyen típusú a

gombamérgezés. Mint láttuk, nem lehet ugyanis általánosítani: a kezelés — és olykor már az elsősegélynyújtás is — a mérgezés típusa szerint eltérő. Bármely típusú gombamérgezésre terelődik a gyanú, akkor is a leghelyesebb kórházba szállítani a beteget, mert a szükséges vizsgálatok elvégzése így a legbiztonságosabb. A gombamérgezés típusához igazodó gyógykezelés alkalmazása életmentő lehet.

Azok számára, akik eléggé ismerik a gombákat, felsoroljuk a hazánkban előforduló *súlyosabban mérgező gombafajok* nevét is. Nem a mérgezés súlyossága szerint, mert ez egyrészt rendkívüli mértékben függ a gomba termőhelyének (tápanyag és klímaviszonyainak stb.) körülményeitől, de a mérgezést szenvedett ember szervezetétől is; másrészt az eltérő jellegű tünetek elbírálása nézőpont kérdése.

Nem célszerű a felsorolásban az eddigi magyar ismeretterjesztő könyvek gombanévsorát sem követni, mert a mérgezés súlyosságának elbírálásában az utóbbi időben nagy változások következtek be. Egyrészt az analitikusok a kémiai anyagok pontosabb elemzésével újabb megállapításokhoz jutottak, másrészt a lelőhelyek, a környezet változása és romlása a gombákra is hatással van, és a gombákban keletkező hatóanyag arányában és mennyiségében eltolódásokat okoz.

A legfontosabb mérges gombák a következők:

1. gyilkos galóca (minden tölgyerdőben gyakori)
2. fehér galóca (csak helyenként gyakori)
3. parlagi tölcsérgomba (nyílt, füves helyeken, mindenütt gyakori)
4. rózsás és húsbarnás őzlábgomba (csak kevés, erdős-ligetes helyen található)
5. vöröses őzlábgomba (erdőszéleken)
6. begöngyöltszélű cölöpgomba (csak helyenként gyakori)
7. mérges pókhálógomba (igen ritka)
8. sárga kénvirággomba (minden erdőben igen gyakori)
9. nagy döggomba (csak helyenként található)

10. redős papsapkgomba (csak helyenként gyakori)
11. téglavörös susulyka (kevés helyen található)
12. kerti susulyka (sokfelé gyakori)
13. párducgalóca (sokfelé gyakori)
14. légyölő galóca (kevés helyen található)
15. viaszfehér tölcsérgomba (csak helyenként gyakori)
16. zöldesszürke döggomba (kevés helyen található)
17. világító tölcsérgomba (minden erdőben gyakori)
18. farkastinóru (csak helyenként található)
19. kesernyés tinóru (csak helyenként található)
20. sáttintinóru (helyenként nem ritka)
21. lila tulipángomba (csak helyenként található)
22. rőt áltrifla (sokfelé gyakori)

Az itt felsorolt fajokon kívül *enyhébb mérgezéseket* természetesen még *más gombafajok is okozhatnak*. Így például egyes fakógombák, kisebb fehér tölcsérgombák, kisebb papsapkgombák, a sárguló csiperke, a cifra korallgomba, továbbá valamennyi csípős ízű galambgomba és tejelőgomba.

Arról is jó tudni, hogy *néhány gombafaj nyersen mérgező*, de elkészítve nem, mert méreganyaga a hő hatására elbomlik. Ezzel kapcsolatosan mint fontos óvatossági rendszabályt, nyomatékosan hangsúlyozzuk, hogy *soha senki ne fogyasszon nyersen gombát!* Ismeretes, hogy vannak erdőt járó emberek, akik egyes gombákat (pl. kenyérgombát) üdítő hatásukra hivatkozva a helyszínen nyersen is elfogyasztják. A gombák nyers állapotban való elfogyasztása azonban ennek ellenére igen veszélyes, és ettől különösen a gyermekeket kell óvni.

Különös nyomatékkal kell szólni azokhoz, akik gombát fogyasztanak, a *gombás ételek okozta megbetegedésekről*, azokról az esetekről, amikor a megbetegedés nem azért következik be, mert a gomba mérgező volt.

Vannak olyan esetek, amikor csak azért terelődik a gyanú a gombamérgezésre, mert az illető véletlenül éppen gombát evett, de

egészen más (pl. vakbélgyulladás, epegőrcs) a rosszullét oka. Erről természetesen nem is érdemes szólni. Az sem érdemel különösebb figyelmet, ha valaki túl sokat evett a különben jó gombás ételből, és *gyomorrontás*, *felfúvódás* a következménye. Igen ritkán előfordul, hogy gombaevés után azért lesz rosszul valaki, mert *allergiás* valamelyik gombafajra (pl. a túl aromás lila pereszkére) vagy esetleg általában minden gombára.

Sokkal fontosabb az ilyen gombamérgezésnek nem tekinthető esetek közül, ha az egyébként jó ehető gombákból készült *étel nem volt friss*, nem megfelelő körülmények között sokáig tárolták a nyers gombát vagy a belőle készült ételt. Olykor idős, rovarragott gombát használtak fel. A gombák jelentős fehérjetartalma és nagy víztartalma miatt elég gyorsan bekövetkezhet a *gombás étel megromlása*. Természetesen ez sem tekinthető gombamérgezésnek, hanem ez éppen olyan ételmérgezés, „fehérjemérgezés”, mint ami gyakran bekövetkezik a romlott hústól, haltól, fagylalttól. Az ilyen ételmérgezések rendkívül súlyosak lehetnek, főleg akkor, ha a romló ételanyagban még ráadásul veszedelmes *kórokozó baktériumok* (pl. salmonella) is elszaporodnak. Szigorú és pontosan betartandó előírás az, hogy *gombás ételt ne tegyünk el másnapra*, de ha nem tehetjük hűtőbe, akkor még délről estére sem.

Sokan nem gondolnak rá, hogy nemcsak a gombás étel, de még maga a *gomba is elromolhat* az elkészítés előtt, és így is ételmérgezés okozója lehet. A gyűjtött gombákat, főleg a puha húsú fajokat ne hagyjuk szobahőmérsékleten másnapig állni, hanem lehetőleg azonnal készítsük el. Szerencsére a gombákon mindig meglátszik annak a jele, ha a gomba romlani kezd. Az ilyen elváltozott külsejű és szagú gombákat sohasem szabad felhasználni, mert az is bajt okozhat. Tartsuk mindig szem előtt, hogy a gomba kényes élelmiszer, és ne sajnáljuk inkább eldobni, amit nem találunk kifogástalannak.

Természetesen ezek az ételmérgezések nem gombamérgezések, és nem ronthatják a jó, ehető gombák hitelét. Az elkészítési hibákért, például nem kellő ideig tartó főzésért vagy sütésért vagy a helytelen (pl. mértéktelen) fogyasztásért és rossz tárolásért nem okolhatók az

elfogyasztott gombák. Ezért minden gombamérgezésnek látszó esetben meg kell gondosan vizsgálni a körülményeket is, hogy valóban a gomba volt-e mérgező. Ha ugyanis az étellel elkészített gombák kifogástalan ehető gombák voltak, és a készítésre, fogyasztásra vonatkozó előírásokat is pontosan betartottuk, akkor nem következhet be semmi baleset, akkor nem kell félni a gombamérgezéstől.

Az ehető és gyűjthető leggyakoribb gombafajok

Jellemzői: A legjobban keresett, gyűjtött és árusított lemezes termőrétegű hazai kalaposgombafaj. Kis termetű, egyszínű, sárgásbarna, fehéres vagy rózsabarnás gombácska.

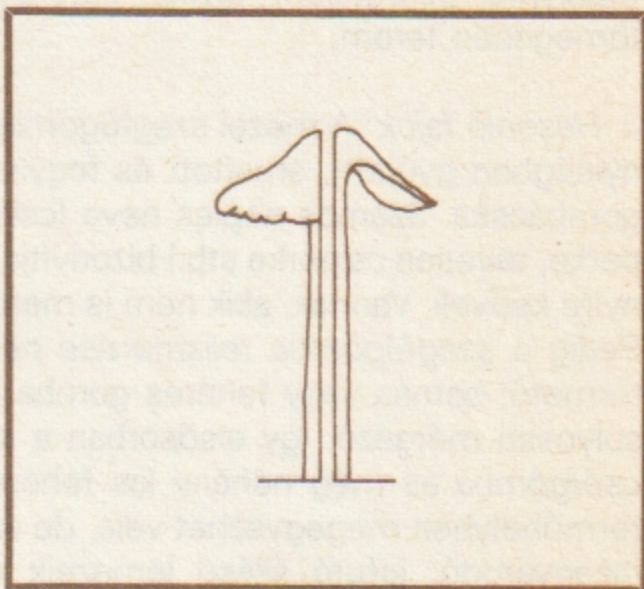
Kalapja kezdetben domború, a közepén lehet kissé csúcsos, végül ellaposodó. A kalap világosbarnás, testszínű, olykor sötétebb barna a közepe. Felülete sima, a széle olykor kissé bordásan ráncos. Vékony húsu.

Lemezei jellegzetesen ritkán állnak, azaz a lemezek közötti hézagok az átlagosnál tágabbak. Fontos tulajdonsága, hogy a lemezek színe megegyezik a kalap színével, azaz nem sötétebb, nem világosabb annál.

Tönkje vékony, karcsú. Színe fölül a kalappal megegyező, alul többnyire sötétebb barna. Merev, szívós, nem törékeny. Belül nem csöves.

Húsa a kalapban vékony, barnásfehéres, rugalmasan merev. A tönkben szívós, csak nehezen elszakítható, kemény. Feltűnően jó, szegfűszegre emlékeztető illatú és ízű. Száraz időben a gomba elfonnyad, de nedvesen újraéled. Szívósan kemény tönkje ételkészítésre nem alkalmas, ezért a szegfűgombának más gombáktól eltérően csak a kalapját és a tönk felső végének egy kis darabját

MEZEI SZEGFŰGOMBA



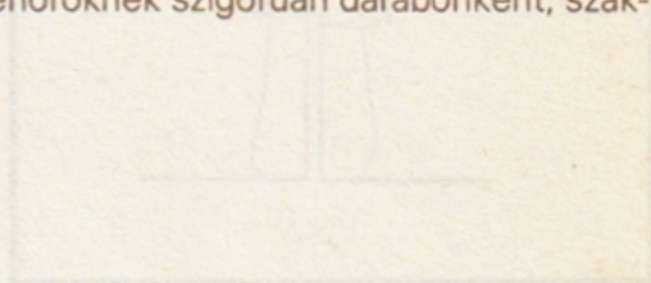
gyűjtsük. Árusítani is csak így szabad. A szegfűgomba kitűnően szárítható, de nem szükséges ehhez felszeletelni, egészben maradhat. Szárítmánya aromás, ízletes marad.

Előfordulása: Jellemzően fű között termő gomba, ezért legelőkön, réten, erdei tisztásokon, kertekben, parkokban mindenütt megtalálható. Kora tavasztól késő őszig, különösen esők után néhány nappal, többnyire seregesen, olykor körökben (boszorkánykör), sokfelé tömegesen terem.

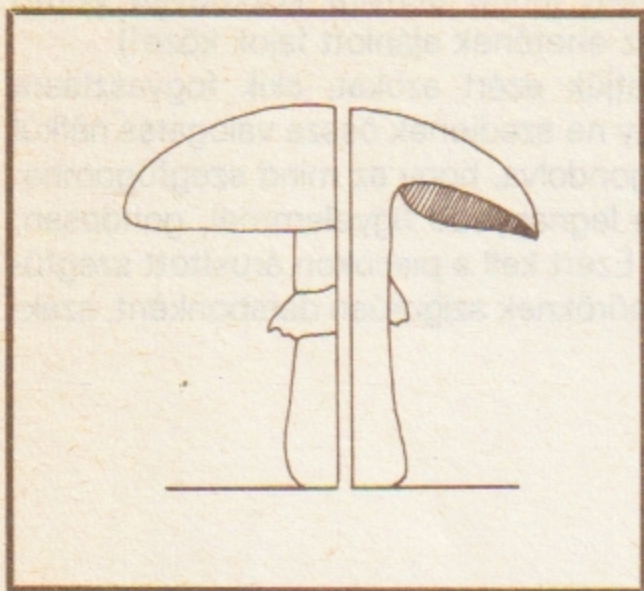
Hasonló fajok: A mezei szegfűgomba nálunk a legnagyobb mennyiségben gyűjtött, árusított és fogyasztott, nagyon közkedvelt kis gombácska. Számos népies neve (csibegomba, harmatgomba, csi-petke, tévesen csiperke stb.) bizonyítja, hogy a helyi lakosság mennyire kedveli. Vannak, akik nem is mernek más gombát fogyasztani. Pedig a *szegfűgomba felismerése nem könnyű!* Számos más kis termetű, barnás vagy fehéres gomba is van, és közöttük nem egy súlyosan mérgező. Így elsősorban a *súlyosan mérgező parlagi tölcsergomba* és még néhány kis fehéres tölcsergomba színben és termőhelyben megegyezhet vele, de azoknak sűrűn álló és a tönkre rákanyarodó, lefutó állású lemezeik vannak. Ezért a fehér vagy fehéres színű, lefutó lemezállású, azaz tölcser alakú, kisebb gombákat feltétlenül kerülni kell. Hasonlíthat hozzá néhány barna színű, ugyancsak súlyosan mérgező *susulykafaj*, de azoknak hegyesen kúp alakú, majd púposan szétterülő kalapjuk erősen sugarasan bordás, lemezeik jellegzetesen szürkésbarnás színűek, húruk pedig puha, törékeny. Hasonló még néhány kisebb termetű, mérgező *fakógomba* is, bár azok általában sötétebb barna színűek, és éppúgy mint a susulykák, inkább csak erdőtalajon, árnyékos helyeken teremnek. A jó, ehető gombák közül egyes fülőkék és az erdei szegfűgomba hasonlíthat hozzá, de azoknak általában fehéres színűek a lemezei. Minden más gombától megkülönbözteti a mezei szegfűgombát elsősorban a jellegzetes illata, továbbá ritkán álló, a kalappal egyező színű lemezei és a szívós, nehezen elszakítható, nem törékeny tönkje. A sok más gombához való hasonlóságát bizonyítja, hogy

minden évben gyakran előfordulnak összetévesztése miatt bekövetkező mérgezési esetek. Ezért a gyűjtésében különösen fokozott óvatosság kívánatos! (Ha nem lenne annyira közkedvelt ehető gomba, nem is vennénk fel az ehetőnek ajánlott fajok közé!)

Nyomatékosan figyelmeztetjük ezért azokat, akik fogyasztásra szegfűgombát gyűjtenek, hogy ne szedjenek össze válogatás nélkül minden kis gombácskát, azt gondolva, hogy az mind szegfűgomba. Éppen a szegfűgombát kell a legnagyobb figyelemmel, gondosan, kellő szakismerettel gyűjteni. Ezért kell a piacokon árusított szegfűgombát a gombavizsgáló ellenőröknek szigorúan darabonként, szakszerűen átvizsgálni.



KERTI CSIPERKE (mezei csiperke)



Jellemzői: Közepes méretű, alacsony növéssű, zömök, vastag húsú gomba. Kalapja félgömb alakú, majd ellaposodó, fehér, sárgásfehér, sárgásbarnás vagy halványbarna. A kalap felülete lehet sima vagy apró pikkelyes, bőre lehúzható. Széle kezdetben aláhajló, begöngyölt.

Lemezei sűrűn állók, keskenyek, a kalap széle felé keskenyednek. Legjellemzőbb tulajdonsága a lemezek színe, mert azok kezdetben rózsaszínűek,

majd húsvörösre át sötét csokoládébarnák, barnásfeketék lesznek.

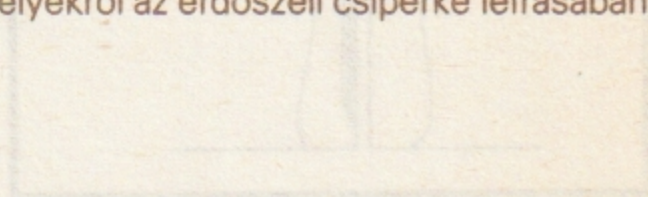
Tönkje egyenletes vastag, aránylag rövid, zömök, tömör, fehér, fehéres színű. A tönkön felül jól fejlett, feltűnő gallér van, amely a kalap szélét a tönkkel összekötő burok maradványa. Ez a burok fiatal korban a lemezes termőréteget borítja.

Húsa a kalapban is és a tönkben is vastag, eléggé merev. Színe fehér vagy halvány rózsaszínesre elszíneződő. Jellemző, közismert, sajátos jó szaga van. Elég jól szárítható, de a szárítmánya nem szép színű, feketés.

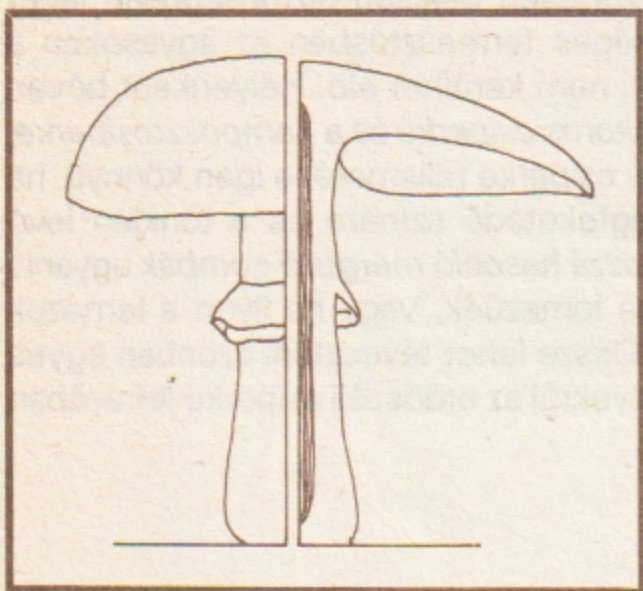
Előfordulása: Főleg trágyás, füves helyeken, réten, mezőn, legelőn, akácosban, utak mentén és kertekben is, kora tavasztól a tél beálltaig terem. Az egész országban igen gyakori, helyenként tömegesen terem.

Hasonló fajok: Igen sok változata van, amelyek alakban, színben eltérők. Sok közeli rokona is ismeretes, amelyek közül a legfonto-

sabb a pincékben és termesztőüzemekben régóta nagy mennyiségben termesztett *kétszórás csiperke* (idegen nevén sampinyon). A termesztett csiperkét természetesen teljesen biztonságosan lehet fogyasztani, mert a mesterséges termesztésben az ágyásokon a csiperke között más gombafaj nem kerülhet elő. Helyenként bőven termő rokon fajok még a *bocskoros csiperke* és a *komposztcsiperke*. A kerti vagy más néven mezei csiperke felismerése igen könnyű, ha a lemezek rózsaszínűből megfeketedő színére és a tönkjén levő feltűnő gallérra figyelünk. A *hozzá hasonló mérgező gombák* ugyanis vagy fehér, tehát nem színes lemezűek, vagy ha ilyen a lemezek színe, akkor nem gallérosak. Össze lehet téveszteni azonban egyes további csiperkefajokkal, amelyekről az erdőszéli csiperke leírásában szólunk.



ERDŐSZÉLI CSIPERKE (réti csiperke)



Jellemzői: Közepes vagy nagy termetű, magas tönkű és olykor igen nagy gomba. Kalapja és tönkje vastag húsu. A kalapja kezdetben tojás vagy harang alakú, végül lehet teljesen lapos is. A kalap színe többnyire egészen fehér, de lehet sárgásfehér, szürkésfehér, barnásfehér is. Felülete sima, kissé fényes, de a bőre gyakran felszakadozó, repedező és lehúzható.

Lemezei, mint minden csiperkének, megsötétednek, rózsaszínűből, szürkésfehérből sötétbarnák, olykor egész feketék lesznek; igen sűrűn állók, keskenyek, a kalap széle felé keskenyednek.

Tönkje aránylag hosszú, de vastag, belül olykor csöves, általában fehér, sárgásfehér, esetleg szürkésfehér, sötétedő vagy sárguló. Felülete sima, selymesen fényes vagy szálas. A gallér erősen fejlett, olykor kettős; a tönk tövén pedig sokszor gumós vastagodás látható.

Húsa fehér, de elvágva vagy eltörve megsárgul, esetleg halvány vörössárgásra színeződik. Jó ismertetőjele, hogy ánizsra, keserűmandulára emlékeztető kellemes illata van. Szárítmánya megsötétedik, de a sárgás szín azon is látszik.

Előfordulása: Ritkás állományú erdőkben, akácosokban, erdőszéleken, erdei tisztásokon, ligetekben a leggyakoribb gombák egyike. Nyáron és ősszel, esők után bőven terem.

Hasonló fajok: Rendkívül változatos méretű és alakú faj. Vannak igen nagyra nőtt és egészen kis termetű, karcsú, magas tönkű,

valamint zömök, alacsony növésű változatai. Felismerését megnehezíti, hogy rokonai között hozzá hasonló mérgező fajok is vannak. Ezek egyike a helyenként gyakori *karbolszagú csiperke* (sárguló csiperke). Felismerését az úgynevezett krómsárga elszíneződése segíti, amit a gomba kalapján vagy tönkjén nyomás, karcolás hatására lehet észlelni. Ezt a módszert alkalmazzák a piaci gombavizsgálat során is. A gomba undort keltő szaga főzés közben vagy idősebb korban jön elő intenzívebben. A másik, kissé mérgező faj a ritka *tintaszagú csiperke*, de ez szürke, pikkelyesen felszakadozó kalapbőréről felismerhető. Még veszélyesebb az erdőszéli csiperke hasonlósága a *fehér galócához*, a *gyilkos galócához*, és néhány más mérgező gombához. Mégis könnyen felismerhető ehető gombának kell tekinteni, ha a csiperkékre jellemző megsötétedő lemezeire és a tönk gallérjára figyelünk. De a mérgező karbolszagú csiperke miatt, jó illatára is fontos figyelni.

Külön említhető még a csiperkék közül az alföldi réteken, mezőkön, helyenként olykor tömegesen termő *sziki csiperke*. Ez az utóbbi időben — főleg az Alföldön — egyik legjobban gyűjthető fontos, ehető gombánk. Ez a gomba többnyire nagyra növő, vastag húsú, jellegzetesen sajátos, nehéz szagú. Cserepesen felrepedező, szürkésfehér, barnásfehér kalapbőre és vörössesárgára színeződő húsa is jó ismertetőjele. Meg kell róla jegyezni, hogy erősen aromás sajátossága miatt nem mindenki találja élvezhetőnek, annak ellenére, hogy árusítható, jó, ehető gomba.

NAGY ÓZLÁBGOMBA



Jellemzői: A legnagyobbra növő, feltűnő, ernyő alakú, igen hosszú tönkű, pikkelyes kalapú gomba. Kalapja kezdetben tojás alakú, majd kúp alakú, ellaposodó, de közepén sajátos csúcsa marad. Színe barnásfehér, szürkésfehér alapon sötétbarnán tarka, mert a kalap barna bőre pikkelyesen, táblásan felrepedezik, és ezek a kiálló pikkelyek körökbe rendeződve díszítik a kalapot. A kalap feltűnően vékony húsu, bőre nem húzható le.

Lemezei igen sűrűn állók és szélesek, puhák.

Színük fehér, az idős gombán a lemezek lehetnek kissé vörösbarnásan foltosak.

Tönkje különös; alul széles, talpszerű gumóval, felfelé vékonyodó, rendkívül hosszú és belül csöves. Színe fehér alapon barnán, márványozottan tarka. A tönkön fölül rojtos szélű, porcosan kemény, fel és le elmozdítható gyűrű van. Felső vége a kalap húából gömbcsukló-szerűen kifordítható.

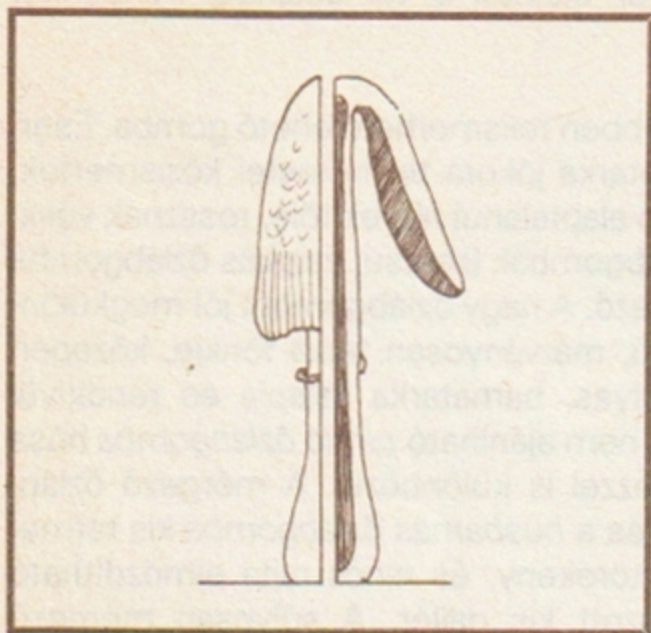
Húsa a kalapban puha, kócszerű, a tönkben rostos, szálas, kemény. Színe fehér, színtartó, azaz a színe nem változik, szárítva is csak szürkésfehér lesz. Húsa nyersen is kellemesen jóízű, édeskés. Fontos tudni, hogy csak a fiatal, még zárt kalapú, dobverőre emlékeztető alakú gomba alkalmas fogyasztásra, időskorban már csak a kalapja és a tönk felső vége ehető, mert a tönk alja szívósan kemény lesz, de a nagyméretű kalapból még így is ízletes ételek készíthetők.

Előfordulása: Mindenféle erdő talaján a ritkásabban fás helyeken, erdőszéleken, akácokban, bokros ligetekben, kertekben, helyenként tömegesen terem. Nyár elejétől a tél beálltaig mindenkor előkerül.

Hasonló fajok: A legkönnyebben felismerhető ehető gomba. Esernyőszerű, fehér alapon barnatarka jókora termőtestei közismertek, de sajnos nagyon sok vidéken alaptalanul félnek tőle, rossznak vélik. A többi nagyobb termetű őzlábgombák (karcsú, csipkés őzlábgomba stb.) között is van kissé mérgező. A nagy őzlábgombát jól megkülönbözteti a többitől igen hosszú, márványosan tarka tönkje, közepén csúcsos, jellegzetesen pikkelyes, barnatarka kalapja és rendkívül nagy termete. A fogyasztásra nem ajánlható *piruló őzlábgomba* húsa vörösesre elszíneződik, így ezzel is különbözik. A mérgező őzlábgombák: a *vöröses*, a *rózsás* és a *húsbarnás őzlábgomba* kis termétek, tönkjük vékony, rövid, törékeny, és nincs rajta elmozdítható gyűrű, hanem csak szakadozott kis gallér. A súlyosan mérgező *párducgalócától* a nagy őzlábgomba nemcsak alakbeli tulajdonságaival különbözik, hanem a világos alapon barnán pikkelyes kalapjával is, mert a párducgalóca kalapja ellenkezőleg, azaz barna alapon fehéren pettyes.

Ha tehát a feltűnő nagy méretére, alakjára, színére és el nem színeződő húsára gondolunk, akkor a nagy őzlábgombát semmivel sem téveszthetjük össze.

GYAPJAS TINTAGOMBA



Jellemzői: Közepes termetű, karcsú gomba. Kezdetben sajátságosan, majdnem hengeresen zárt, megnyúlt tojás alakú kalapja később kúposan szétnyíló. A kalap színe fehér, felülete tömötten álló pelyhes pikkelyektől gyapjas. Idős korban a pikkelyek megbarnulnak. A pikkelyek alatt a kalap sugarasan bordás.

Lemezei sűrűn állók, fehérek, élük később rózsaszínes, végül megfeketednek és tintaszerűen elfolyósodnak.

Tönkje megnyúlt, csöves, alul kissé vastagabb, és rajta néha kicsiny, gyűrűszerű gallér van.

Húsa puha, vizenyős, törékeny, fehér. Íze kellemes, szaga nem jelentékeny.

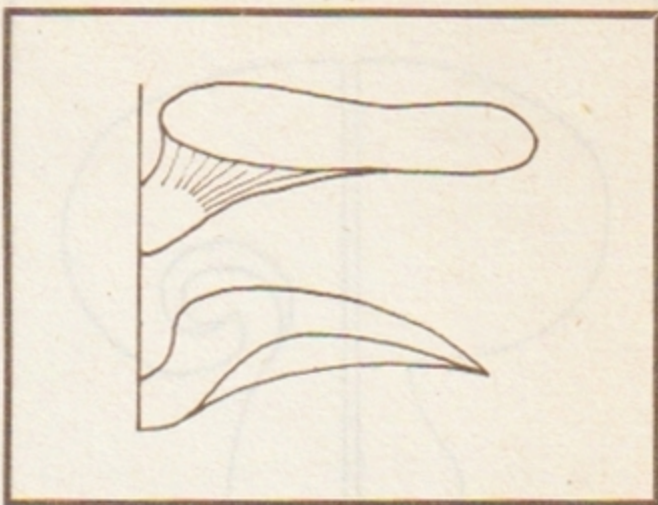
Előfordulása: Elsősorban megművelt területeken, füves helyeken, főleg homokos talajú vidéken a talajon terem. Szőlőkben, szántóföldön, legelőkön, kertekben, esők után, olykor nagy tömegben, seregesen található. Tavasztól őszig egyike a leggyakoribb ehető gombáknak.

A gyapjas tintagomba egyike a legjobb ízű ehető gombáknak. Minthogy azonban igen gyorsan romlik, a tárolást, szárítást nem bírja, és csak addig használható fel, amíg a lemezei nem feketednek meg.

Hasonló fajok: Alakjáról és kalapjának gyapjasságáról igen könnyen felismerhető. Legfeljebb az ugyancsak ehető *nagy őzlábgombára* emlékeztet kissé. Más hozzá hasonló gomba nincsen.

Jellemzői: Hatalmas, nagy csoportokban, fák törzsén, tövén, tuskóján fejlődik ki, és az egyes kalapok emeletesen helyezkednek egymás fölé. A kalapok igen nagyok, féloldalasak, domborúak, színük igen változatos, szürke, barna, feketés, fehéres, sárgás, de lehet kék is. Felületük sima, bőruk nem húzható le. A kalapok eléggé vastag húsuak. Az alsó kalapok gyakran a spóraportól fehéren porosak.

KÉSŐI LASKAGOMBA



Lemezei sűrűn állók, keskenyek, és a tönkre rákanyarodók, mélyen lefutók. Színük fehér, szürkésfehér.

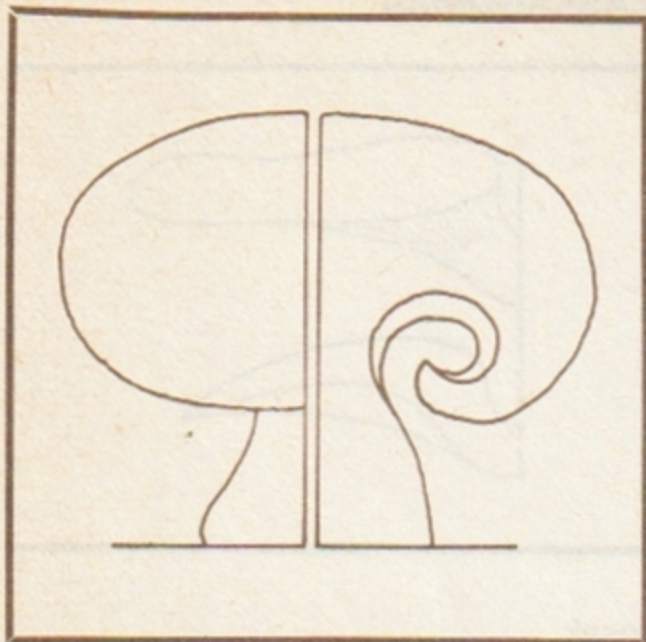
Tönkje többnyire rövid, egy töből kiindulva elágazó. Olykor több tönk közös, összenőtt töve igen vastag, más esetben az egyes tönkök hosszúra nyúltak. Színük fehér, és felületük pelyhes, szőrös.

Húsa a kalapban puha, de később szívós, rostos, sugarasan száakra foszló lesz. A tönkben kezdettől rostos, szívós. Íze édeskés, szaga kellemes és erős.

Előfordulása: Különféle erdei fák és bokrok törzsén, tövén, olykor kerti fákön is, de gyakran az elhalt faanyagokon, fahulladékon, fűrészporon, sőt különféle hulladékanyagokon is bőven terem, és mestersegesen is jól termesztethető. Az alacsony hőmérsékletet igényli, ezért elsősorban késő ősszel terem, és erre a tulajdonságára a termesztésében is figyelni kell.

Hasonló fajok: A késői laskagomba könnyen és biztosan felismerhető. Hozzá csak néhány más, ritkább rokon faj hasonlít, de azok is ehetők. Vannak olyan rokonai és változatai is, amelyek a magasabb hőmérsékletet kedvelik, mint például az újabban termesztett *nyári laskagomba*. Hasonló küllemű mérgező gomba nincs.

TEJPERESZKE



Jellemzői: Feltűnően nagy termetű, igen vastag húsú gomba. Kalapja kezdetben teljesen gömbölyű, később félgömb alakú. Színe tejfehér, néha halványan zöldes vagy szürkés árnyalatú. A kalap húsa rendkívül vastag, lemezei ehhez képest feltűnően keskenyek. A kalap széle erősen aláhajló, begöngyölt.

A lemezek sűrűn állók, a tönkre kissé rákanyarodnak. A lemezek színe fehér. A *tönkje* igen rövid,

nagyon vastag, alul talpszerűen kiszélesedő. A tönk színe is fehér.

Húsa tömör, eléggé kemény, merev, de jól vágható. Íze jó, szaga sajátos, de nem erős és nem kellemetlen.

Előfordulása: Füves helyeken, réten, legelőn, erdőszélen, ritkás fás területeken, sokfelé tömegesen terem. Az alföldi fátlan vidéken is gyakori. Termésideje nyár elejétől késő őszig tart.

A tejpereszke jóízű, értékes, ehető gomba. Kitűnően szárítható is. Árusítható, így a piacokon sokszor megtalálható. Érdeemes ismerni és gyűjteni, mert nagy mérete miatt kiadós is.

Hasonló fajok: Más gombákkal alig téveszthető össze. Már az is megkönnyíti a felismerését, hogy a fátlan, füves területeket kedveli, ahol kevés más gombafaj található. Ezek közül az ugyancsak jó, ehető *májusi pereszkéhez* és a jóval kisebb *akácpereszkéhez* hasonlít. Termőhelyében egyező és első rátekintésre hasonló hozzá még az ugyancsak ehető *sziki csiperke*, de annak lemezei a csiperkékre jellemző módon barnásfeketére sötétednek, és a tönkje galléros. A tejpereszkénél figyeljünk arra is, hogy a tönkjén nincsen gallér, bár rendkívül vastag húsa minden más gombától megkülönbözteti.

MÁJUSI PERESZKE

Jellemzői: Közepes termetű, de vastag húsú, zömök, fehéres színű gomba. Kalapja félgömb alakú vagy kúposan domború. Színe fehér vagy sárgásfehér, felülete sima. Széle kezdetben begöngyölt, húsa feltűnően vastag. Bőre alig húzható le.

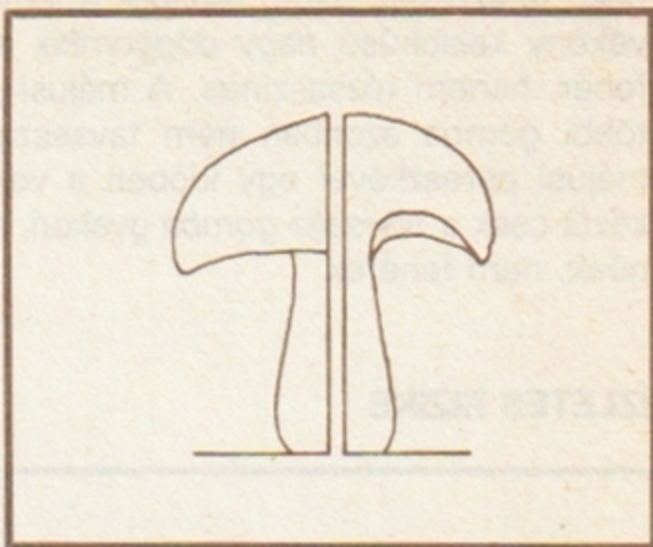
Lemezei rendkívül keskenyek, sűrűn állók. A lemezek színe a kalappal egyezően fehér, sárgásfehér.

Tönkje rövid, zömök, egyenletesen vastag, tömör. Színe fehér, sárgásfehér, felülete sima.

Húsa tömör, rugalmasan merev, a tönkben kissé szálakra foszló. Lisztre, gyümölcsre emlékeztető, jó szagú és liszt ízű.

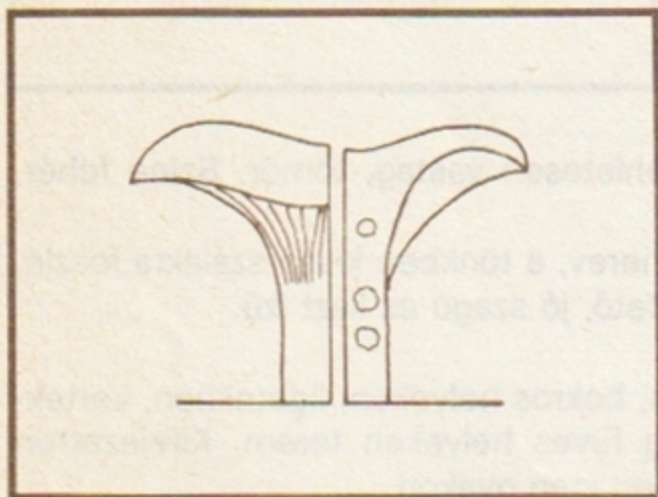
Előfordulása: Erdőszéleken, bokros helyeken, ligetekben, kertekben, erdei tisztásokon, főleg füves helyeken terem. Kifejezetten tavaszi gomba. Egyes helyeken igen gyakori.

Hasonló fajok: A májusi pereszke gyűjtésében elsősorban természetjére, tavaszi megjelenésére kell figyelni, mert nyáron és ősszel több hozzá hasonló és nemcsak ehető, hanem mérgező gomba is van. Jó ismertetőjele továbbá, hogy a kalapban rendkívül vastag a húsa és igen keskenyek a lemezei. A hozzá hasonló, de később termő ehető fajok közül említést érdemel a *tejpereszke*, amely sokkal nagyobb méretű, még vastagabb húsú, gömbölyű kalapú és erősen begöngyölt kalapszélű faj. Van néhány fehér színű, de a kalapban vékony húsú ehető gomba is, amelyeket nem ajánlatos gyűjteni, mert a mérgező fehér színű gombák mind vékony húsúak. Közülük a legfontosabb a fehér *gyilkos galóca*, amelynek tönkje



azonban galléros és bocskoros, valamint a fehér színű *tölcsérgombák*, de azoknak lefutó állásúak a lemezei, főleg pedig a feltűnően vékony kalaphúsú *nagy döggomba*, amelynek a lemezszíne nem fehér, hanem rózsaszínes. A májusi pereszkéhez hasonló összes többi gomba azonban nem tavasszal, hanem később terem. A májusi pereszkével egy időben a vele összetéveszthető gombák közül csak a *tővisalja gomba* gyakori, amelynek a lemezei rózsaszínűek, nem fehérek.

ÍZLETES RIZIKE



Jellemzői: Közepes termetű, vastag húsú, élénk narancsszínű gomba. Kalapja kezdetben domború, széle begöngyölt. Időskorban közepe bemélyül. Narancsszínű, téglavörös, de körben futó sötétebb sávok díszítik. Nyomásra, sérülésre zölden foltosodik, az előregedett gomba többé-kevésbé teljesen megzöldül. Felülete sima, bőre nem húzható le.

Lemezei a tönkre lefutó állásúak, az idős gomba ezért látszik tölcsér alakúnak. A lemezek az átlagosnál kissé vastagabbak, törékenyek. Színük élénk narancsvörös, de nyomásra, sérülésre megzöldülnek.

Tönkje rövid, zömök, belül többnyire csöves. Színe élénk narancsvörös, téglavörös. Felülete sima, de sötétebb vörös kis bemélyedések vannak rajta.

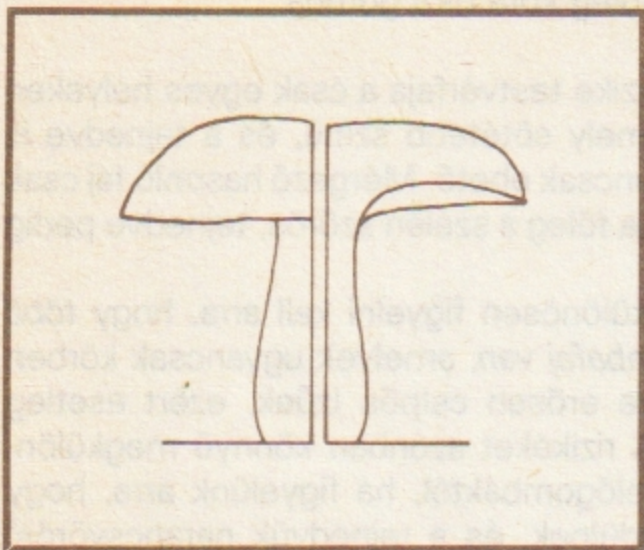
Húsa merev, pattanva törik. Narancsszínű, a gomba belsejében azonban világosabb, fehéres. Megtörve tejnedve narancsvörös, mely a levegőn megzöldül. Íze kissé csípős, szaga jó, de nem jellegzetes.

Előfordulása: Fenyvesben, vegyes erdőben, ligetekben, de mindig csak fenyőfák alatt, helyenként tömegesen terem. A nyár közepétől késő ősziig gyűjthető, tehát főleg kora őszi gomba.

Hasonló fajok: Az ízletes rizike testvérfaja a csak egyes helyeken található *vörös tejű rizike*, amely sötétebb színű, és a tejnedve is sötétvörös, borvörös. Ez ugyancsak ehető. Mérgező hasonló faj csak a *szőrgomba*, de annak kalapja főleg a szélén szőrös, tejnedve pedig fehér és csípős.

A rizikék felismerésében különösen figyelni kell arra, hogy *több más hasonló színű tejelőgombafaj van*, amelyek ugyancsak körben sávós kalapúak, de többnyire erősen csípős ízűek, ezért esetleg rosszullétet is okozhatnak. A rizikéket azonban könnyű megkülönböztetni a hasonló színű tejelőgombáktól, ha figyelünk arra, hogy nyomásra, sérülésre megzöldülnek, és a tejnedvük narancsvörös, vörös. A többi tejelőgomba tejnedve ugyanis fehér vagy sárga színű.

KÉKHÁTÚ GALAMBGOMBA



Jellemzői: Közepes vagy nagyobb termetű, szabályosan „gomba alakú”. Kalapja félgömb alakú, majd domború, vastag húsú. Színe igen változó, zöld, kék vagy lila, sokszor szürke, sárgásszürke is lehet. Gyakran nem teljesen egyforma színű, felhősen foltos. Felülete nem teljesen sima, többé-kevésbé finoman ráncos. Bőre lehúzható.

Lemezei szabályosan küllősen állnak, az átlagosnál kissé vastagabbak és törékenyek. A lemezek színe fehér.

Tönkje rövid, egyenletesen vastag, zömök. Színe fehér, néha kissé ibolyás árnyalattal. Felülete sima. Gallér soha sincsen rajta.

Húsa igen jellegzetesen merev, kemény, pattanva törő. Színe fehér, íze nyersen is kellemes, dióra emlékeztető, szaga nincs.

Előfordulása: Kizárólag erdei talajon, főleg a lombos fák alatt, többnyire tömegesen terem. Minthogy melegkedvelő gomba, nyáron és kora ősszel, még szárazabb időben is bőven gyűjthető.

Hasonló fajok: A galambgombák, népiesen galambicák, jól felismerhetők szabályos alakjukról, domború, színes kalapjukról, kifejezetten küllősen álló, fehér vagy világossárga, törékeny lemezeikről, a színes kalaptól eltérően fehér tönkjükről, amelyen soha sincsen gallér. Különösen jó ismertetőjelük a merev, pattanva törő húruk. Mivel közöttük erősen csípős ízű és enyhén mérgező fajok is vannak, a galambgombákat mindig kóstolgatva kell gyűjteni, így a fogyasztásra alkalmatlan fajok könnyen elkerülhetők. Jóízű, gyakori még a nagyon törékeny morzsolódó lemezű *dióízű galambgomba*,

amelynek a kalapja többnyire zöld, de igen sokféle más színű, sőt középen és a szélén is különböző színű lehet, valamint a *varashátú galambgomba*, amelynek a kalapja mindig szürkészöld és rücskös, varas felületű. A zöld kalapú galambgombákkal vigyázzunk, könnyen összetéveszthető a zöld gyilkos galócával; a galóca nem merev, nem pattanva törő húsú, és a tönkje galléros!

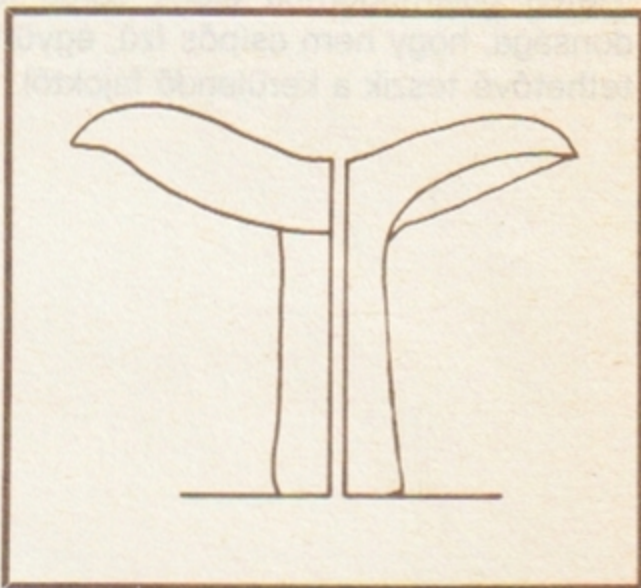
Jellemzői: A nem csípős ízű, vörös kalapú, nagy termetű galambgombák legértékesebb faja. Kalapjának alakja domború, majd lapos, gyakran középen bemélyedő. Színe különféle vörös, barnászvörös, élénkpiros vagy lilászvörös. Olykor zöldessárgára, sárgásfehérre kifakuló, főleg a közepén. A kalap felülete többnyire kissé fényes. Széle olykor kissé bordás. Bőre félig lehúzható.

Lemezei szabályosan küllősen állnak, törékenyek. Színük jellegzetesen sárga, élénksárga.

Tönkje aránylag eléggé hosszú, egyenletesen vastag, hengeres. Színe fehér, olykor szürkés vagy kissé rózsás árnyalatú. Felülete sima vagy alig észrevehetően finoman eres.

Húsa, mint a galambgombáknak általában, törékeny, morzsolódó, pattanva törő. Színe fehér. Íze nyersen kóstolva nem csípős, dióízű, szaga nem jellegzetes.

ÍZLETES GALAMBGOMBA



Előfordulása: Erdők talaján, lombos és tűlevelű fák alatt egyaránt, helyenként tömegesen terem. Nyáron és kora ősszel gyűjthető. Könnyen kukacosodik, ezért ajánlatos a termőhelyén kettévágni, és a csípős ízű fajoktól való elkülönítés miatt nyersen megkóstolni. Ez a kóstolás a galambgombáknál kivételesen nemcsak megengedett, hanem szükséges is.

Hasonló fajok: Az ízletes galambgombához hasonló más vörös kalapú faj sok van. Közülük ugyancsak jó, ehető például a *barnuló-húsú galambgomba*, de annak lemezei sárgásfehérek, és nyersen kellemetlenül rossz szaga van. A piros kalapú galambgombák többsége viszont égetően csípős ízű, és esetleg kissé mérgező is (ilyen például a hánytató, a törékeny és a feketésvörös galambgomba). Az ízletes galambgomba élénk sárga lemezei, valamint az a tulajdonsága, hogy nem csípős ízű, együttevén könnyen megkülönböztethetővé teszik a kerülendő fajoktól.





Mezei szegfűgomba

(Marasmodium) szegfűgomba

Kerti csiperke (mezei csiperke)





Erdőszéli csiperke (réti csiperke)



Nagy őzlábgomba



Gyapjas tintagomba

Késői laskagomba



Tejpereszke



Májusi pereszke



Ízletes rizike

Kékhátú galambgomba





Ízletes galambgomba



Nyári vargánya





**Szemcsésnyelű
fenyőtinóru**

Barna érdestinóru



Ízletes kucsmagomba





Sárga rókgomba

Rózsáságú korallgomba





Bimbós pöfeteg



Gyűrűs tuskógomba



Gyilkos galóca

Jellemzői: A legkere-
settebb, legtöbbre érté-
kelt ehető gomba. Nagy,
sőt sokszor igen nagy mé-
retű. A kalapja kezdetben
gömbölyű, majd félgömb
alakúan erősen domború.
Jellegzetesen barna, de
változó színű, lehet fehé-
res, sárgás, élénk vörö-
sesbarna vagy sötétbar-
na, majdnem fekete színű
is. A kalap bőre nem, vagy
alig húzható le.

Termőrétege nem le-
mezes, hanem csöves
szerkezetű. A majdnem
hajszálvékony csövek nyí-
lásai a termőréteg felületén tűszúrásszerű apró likacsok.

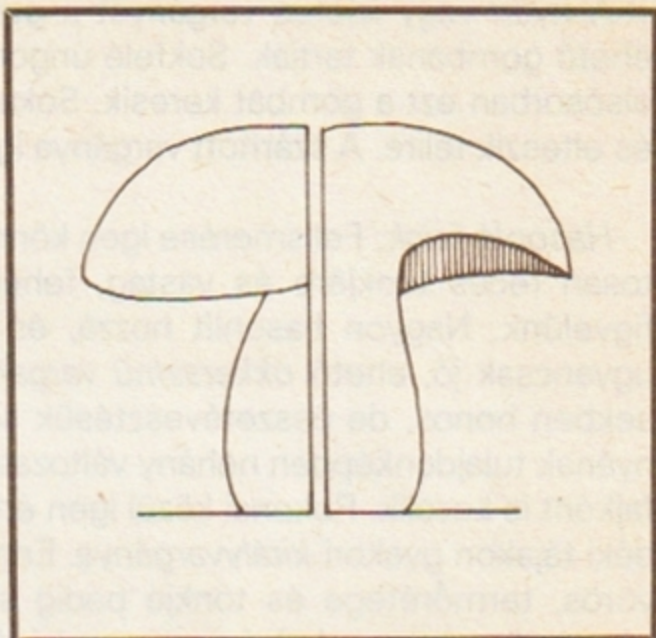
A termőréteg kezdetben fehér, majd hamarosan sárga, végül sárgászöld színű. Kettévágva a termőrétegnek a kalap húásától elütő színe és csöves szerkezete jól látható, és a kalap húsaról könnyen leválasztható.

A tönk többnyire középen duzzadt, majdnem hordó alakú, de lehet egyenletesen hengeres is. Színe világosbarna, fehéres. Felületét finom, hálózatosan recés erezet díszíti, amely legalább a tönk egy részén jól megfigyelhető. Belseje tömör.

Húsának vastagsága — a kalapban is, a tönkben is — feltűnő. Eléggé kemény, merev, de jól szeletelhető. Közismerten fehér; kellemes, jellemzően sajátos illatú, és nyersen is jó, a dióra emlékeztető ízű. Kitűnően szárítható, és így keresett cikk a világpiacon.

Előfordulása: Kizárólag erdők talaján, a legtöbbször tölgyerdőben, a fák alatt terem. Kedveli a ritkásabb, ligetes helyeket, erdőszéleket, tisztásokat. Melegkedvelő faj, így nyár elejétől késő őszig, az ország

NYÁRI VARGÁNYA



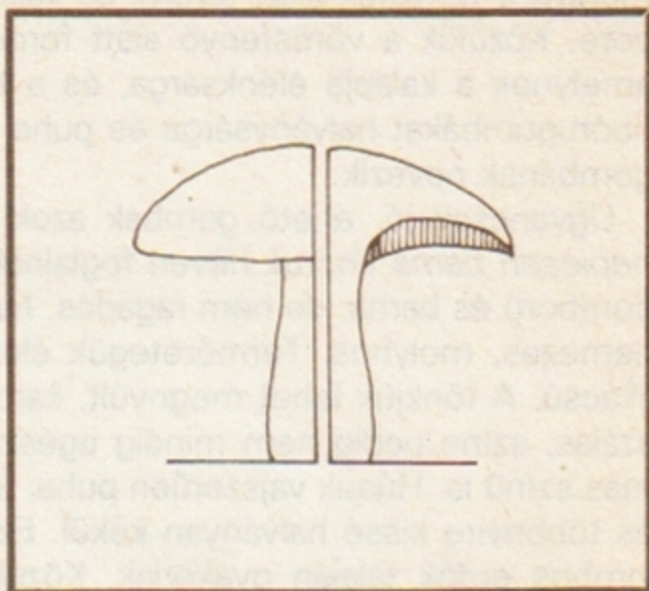
erdős vidékein, mindenfelé nagy mennyiségben, helyenként tömegesen gyűjthető.

A nyári vagy ízletes vargányát a gombagyűjtők a legértékesebb ehető gombának tartják. Sokfelé úrigombának nevezik és a gyűjtők elsősorban ezt a gombát keresik. Sokan felszeletelve megszárítják, és elteszik télire. A szárított vargánya igen jelentős export árucikk is.

Hasonló fajok: Felismerése igen könnyű, ha barna színére, hálózatosan recés tönkjére és vastag, fehér, tehát nem kékülő húsára figyelünk. Nagyon hasonlít hozzá, és gyakran helyette gyűjtik az ugyancsak jó, ehető *okkerszínű vargányát*, amely az alföldi tölgyesekben honos, de összetévesztésük sem okoz bajt. A nyári vargányának tulajdonképpen néhány változata van, ezek némelyikét külön fajként is kezelik. Rokonai közül igen értékes ehető gomba a hegyvidéki tájakon gyakori *királyvargánya*. Ennek kalapja rózsaszínű, rózsavörös, termőrétege és tönkje pedig sárga. Kemény húsa is szép sárga, de elvágva halványan megkékül. Ennek az igen jó, ehető gombának barna kalapú változata a *sárgahúsú vargánya*, ugyancsak jóízű, ehető gomba. Hasonló, kissé mérgező gomba azonban az ugyancsak nagy termetű és igen vastag húsú *kesernyész vargánya*, amelynek a kalapja világosabb, többnyire fehéres, és kettévágva vagy eltörve a fehér húsa halványan megkékül, íze pedig nyersen kóstolva kissé keserű ízű. A vargányák között van két erősebben mérgező faj: a közismert *sátántinóru* és a *farkastinóru*, valamint a csak nyersen mérgező *változékony tinóru*. Ezek azonban könnyen megkülönböztethetők az ehető fajoktól, mert a tönkjükön élénk vörös szín van, sőt többnyire a termőrétegük is vörös, húruk pedig erősebben megkékül. Különösen ügyeljünk arra, hogy ezekkel össze ne tévesszük.

Jellemzői: Inkább csak közepes termetű, de vastag húsú, csöves termőrétegű gomba. Kizárólag fenyőfák alatt terem. Kalapja domború, olykor hullámosan görbült. Színe barna, rozsdaszínű, olykor élénk narancssárga. Legfontosabb tulajdonsága, hogy kalapjának bőre feltűnően nyálkás, ragadós, és a kalap hújáról könnyen lehúzható. Száraz időben a kalap ragadóssága megszárad, de akkor jellegzetesen fényes, és a

SZEMCSÉSNYELŰ FENYŐTINÓRU



ráhullott fenyőtűk és egyéb törmelékek a kalap bőrébe beleragadnak, ezért a bőrét célszerű lehúzni.

Termőrétege csöves, halványsárga, fehéres, időskorban sötétsárga. A csövecskék tűszúrászerű nyílásai időskorban kitágulnak, így a termőréteg likacsai ekkor ceruzahegy vastagságúak.

Tönkje egyenletesen vastag, és aránylag eléggé rövid. Színe halványsárga, fehéressárga. Fölül fiatal korban apró szemcsék vannak rajta, ezért volt e gomba régi neve szemcsésnyelű tinóru. Nedves időben a tönk a felső részén kis vízcseppeket izzad, és ez olykor a termőrétegen is észlelhető.

Húsa halványsárga, vajszerűen puha, színét nem változtatja. Íze és illata kellemes, de nem erős. Jelentős a víztartalma, ezért rosszul szárítható.

Előfordulása: Nemcsak fenyvesekben, de fenyőfák alatt mindenütt gyakori, helyenként tömegesen termő gomba. Már kora tavasztól kezdve késő őszig — nedves időjárás esetén — nagy mennyiségben is gyűjthető.

Hasonló fajok: A fenyőtinóru nem egységes faj, és több hozzá hasonló közeli rokona van, de azok is mind ugyanúgy ehetők. Valamennyi a fenyőfák alatt terem, és valamennyinek ragadós a kalapbőre. Közülük a vörösfenyő alatt fordul elő a *sárga gyűrűstinóru*, amelynek a kalapja élénksárga, és a tönkjén gallér van. Ezeket a tinórugombákat halványsárga és puha húruk miatt helyenként vajgombának nevezik.

Ugyancsak jó, ehető gombák azok a tinórufajok is, amelyeket *népiesen barna tinóruk* néven foglalnak össze. Ezeknek a kalapjuk domború és barna, de nem ragadós, hanem száraz, és fiatal korban nemezes, molyhos. Termőrétegük élénksárga és idős korban tág likacsú. A tönkjük lehet megnyúlt, karcsú is, felülete pedig rostos, szálas, színe pedig nem mindig egészen sárga, olykor lehet kissé más színű is. Húruk vajszerűen puha, élénksárga vagy sárgásfehér, és többnyire kissé halványan kékül. Ezek a barna tinóruk inkább a lombos erdők talaján gyakoriak. Közülük közismert és legértékesebb, nagyban gyűjtött faj a *molyhos tinóru*. Felismerésükben fontos arra figyelni, hogy a hozzájuk hasonló mérgező tinóruk tönkje többé-kevésbé feltűnően élénkvörös színű.

Jellemzői: Könnyen felismerhető igen hosszúra nyúlt, szürke tönkjéről, amely apró fekete pikkelyektől érdes. Kalapja félgömb alakú, domború. Színe világos- vagy sötétbarna, gyakran fehéres, sárgás, szürkés- vagy feketésbarna. Felülete sima, kissé tapadós. Bőre a kalap szélén többnyire túl ér, a kalap hújáról nem húzható le.

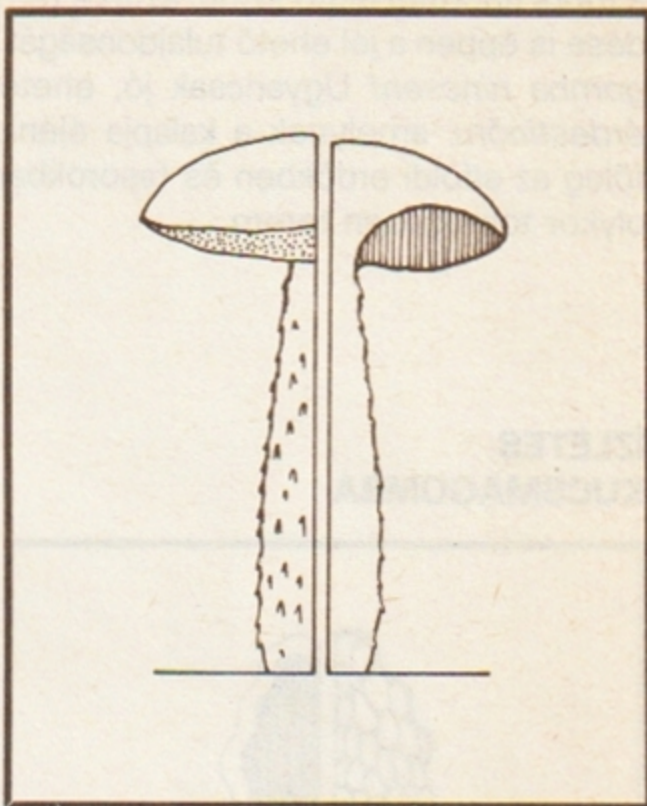
Termőrétege csöves, jellegzetesen világosszürke, idős korban barnás-szürke, sötétszürke. Likacsai aprók. Aránylag vastag termőrétege a kalap hújáról könnyen leválasztható.

Tönkje hosszúra nyúlt, felfelé kissé vékonyodó. Színe szürke, és a felületét kiálló feketés pikkelyek borítják, ettől a felülete érdes, mint a fareszelő. A pikkelyek olykor hosszanti sorokba rendeződtek.

Húsa a kalapban igen vastag és puha, a tönkben viszont kemény. Színe szürke, megtörve vagy elvágva sötétedik, kékes, lilás, végül feketés lesz. Főzve és szárítva megfeketedik. Íze és szaga enyhén kellemes, nem jellegzetes.

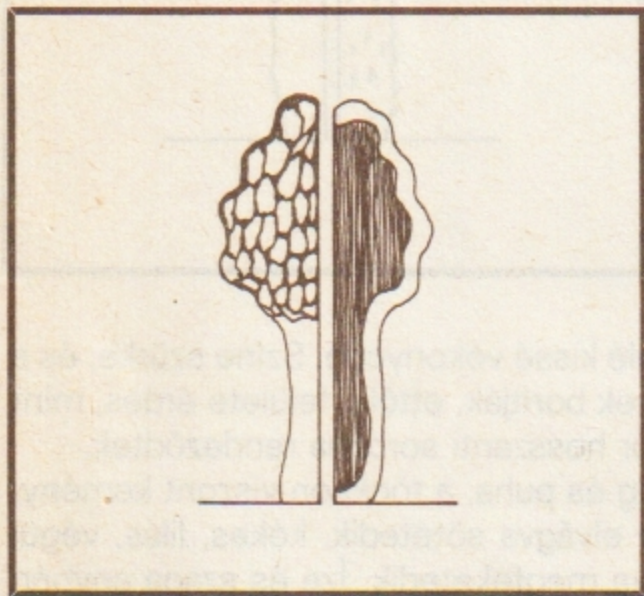
Előfordulása: Különféle lombos erdők talaján, nyíltabb füves részeken, főleg nyírfák és gyertyánfák alatt, helyenként igen gyakori. Nyáron és ősszel nagyobb mennyiségben is gyűjthető, eléggé közismert, jó, ehető gomba.

BARNA ÉRDESTINÓRU



Hasonló fajok: A barna érdestinóru igen könnyen felismerhető hosszúra nyúlt, szürke, fekete pikkelyektől érdes tönkjéről, valamint a többi tinórutól elütő színű, szürke termőrétegéről. Húsának fekete-dése is éppen a jól ehető tulajdonságát jelzi. *Hozzá hasonló mérgező gomba nincsen!* Ugyancsak jó, ehető gomba a vele rokon *vörös érdestinóru*, amelynek a kalapja élénk rozsdavörös színű. Ez a faj főleg az alföldi erdőkben és fasorokban, a nyárfák alatt, helyenként olykor tömegesen terem.

ÍZLETES KUCSMAGOMBA



Jellemzői: Az úgynevezett süveges gombák termőteste két részből áll, a kiszélesedett, kucsma- emlékeztető felső részből, és az azt tartó hengeres tönkből. A kucsma-szerű felső rész tojás alakú, felfelé kúposan vékonyodó, de lehet gömbölyded is. Színe igen különböző barna, sárgásbarnás okkerszínű, esetleg szürkésbarna. Felülete bemélyedő gödröktől egyenetlen, a gödrök szabálytalan alakúak, több milliméter

szélesek. Homorú belsejüket béleli ki a termőréteg. A gödrök lehetnek esetleg tekervényesen görbültek, és nemritkán sorokba rendeződnek. A gödröket elválasztó bordák tekervényesek vagy hosszanti irányban megnyúltabbak, olykor kissé sötétebb színűek.

A tönk hengeres vagy felfelé vékonyodó, néha a süveg alatt hosszában ráncos. Színe fehér, sárgásfehér, felülete lisztes-poros.

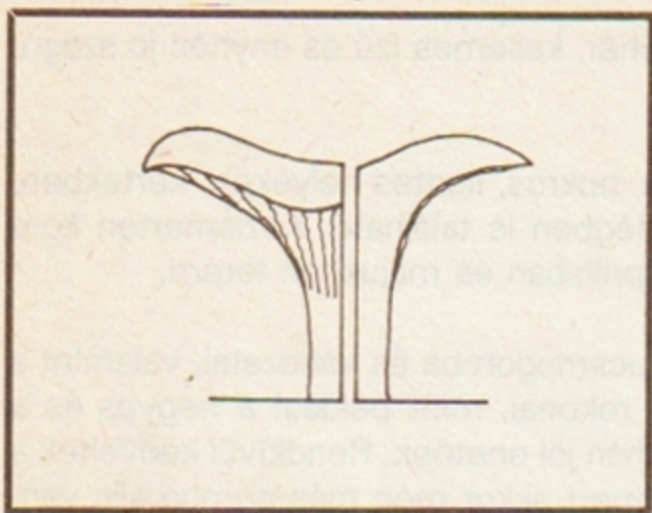
Belseje teljesen üres, ez az üreg a süveg belsejébe is felnyúlik, így a gomba belsejében egyetlen üreg van, amelynek felülete sima és fényes.

Húsa mereven törékeny, fehér, kellemes ízű és enyhén jó szagú. Jól szárítható is.

Előfordulása: Erdőszéleken, bokros, ligetes helyeken, kertekben, helyenként nagyobb mennyiségben is található. Közismerten kora tavaszi gomba, amely főleg áprilisban és májusban terem.

Hasonló fajok: Az ízletes kucsmagomba és változatai, valamint a hozzá nagyon hasonló közeli rokonai, mint például a *hegyes* és a *fattyú kucsmagomba*, egyformán jól ehetőek. Rendkívül kedveltek a korai megjelenésük miatt is, mert akkor még más gomba alig van. Fontos azonban arra ügyelni, hogy a mérgező papsapkgombáktól miben különböznek. A *papsapkgombákban* ugyanis nem egyetlen nagy üreg van, hanem belsejük válaszfalakkal több kisebb üregre oszlik. Egyes helyeken a kucsmagombákat tévesen szömörcsög néven ismerik, pedig a szömörcsög nyáron, az erdőtalajon termő, kiállhatatlanul dögszagú gomba.

SÁRGA RÓKAGOMBA



Jellemzői: Közepes vagy kis termetű, tölcsér alakú, élénk tojássárga színű, nem lemezes gomba. Kalapja kezdetben domború, széle begöngyölt, később hullámosan egyenetlenül lapos, közepén kissé bemélyedő. A kalap színe világossárga, fehéressárga. Felülete sima. Széle végül hullámosan karéjos, gyakran felhajló. A bőre nem húzható le.

Termőrétege nem lemezes. A kalap szélétől a tönk közepéig lefutó állású termőrétegében csak a felületről kiemelkedő ráncok vannak. Színe a kalappal egyező sárga.

Tönkje rövid, zömök, tömör. A kalapnál kissé világosabb sárga. Felülete sima.

Húsa merev, rostos, szálakra foszló. Színe fehér, csak a kalap bőre alatt sárgás. Íze nyersen kissé csípős. Jellegzetesen kellemes, a kajszibarackra emlékeztető illata van.

Előfordulása: Kizárólag sűrűbb erdők talaján, különösen nyirkos, mohás helyeken, sokfelé tömegesen terem. Jellegzetesen nyáron és kora ősszel — de inkább csak nedves időben — jelenik meg, mert erősen nedvességigényes faj.

Hasonló fajok: A sárga rókagomba igen közkedvelt és közismert gomba. Hegyvidéken helyenként gyakori, és vele összetéveszthető az ugyanilyen színű *sárga gerebengomba*, de annak a termőrétege nem ráncos, hanem tüskés. A sárga gerebengomba is ehető, bár nem olyan értékes, mint a rókagomba. Felismerésében fokozottan vigyázni kell! Sokszor összetévesztik a mérgező világító tölcsérgom-

bával. Ez ugyancsak az erdők talaján, főleg nyáron gyakori gombafaj, azonban csoportos növésű és sokkal nagyobb termetű, a termőrétege szabályosan lemezes, a színe pedig nem sárga, hanem sárgászöld, narancsszínű, vörösesbarna. Különösen ügyeljünk tehát a rókgomba világossárga színére és ráncos termőrétegére, valamint arra, hogy nem csoportosan, tehát nem egy töből kiinduló több tönkkel terem.

Jellemzői: A korallgombák termőteste erősen különbözik a kalapos gombákétól, mert ágasbogasan elágazó. Egy töből kiinduló ágai felfelé fokozatosan vékonyodnak, és többszörösen elágaznak. A termőréteg az ágak felületét borítja.

A termőtest töve igen vastag, duzzadt. Színe sárgásfehér, barnássárgás. Ágai kezdetben igen rövidek és sűrűn állók, ezért ekkor a termőtest karfiolszerű. Később az

ágak megnyúlnak, bokrosan szétágaznak. Az ágak színe is sárgásfehér, de az ágak hegye pirosas, ezért távolabbról a gomba rózsaszínűnek látszik. Idős korban a pirosas szín kifakulhat, és ekkor az egész gomba világossárgás színű.

Húsa merev, kemény, de törékeny. Fehér színű. Eleinte édeskés, majd végül kesernyés-savanykás ízű, főleg az ágvégeken. Ezért ételkészítéskor szükséges az ágvégeket levágni. Kesernyés íze csökkenthető, ha a gombát leforrázzuk, és a forrázóvizet kiöntjük.

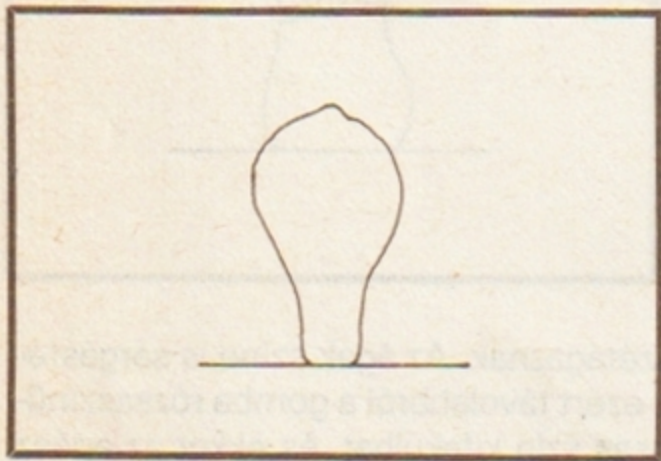
RÓZSÁSÁGÚ KORALLGOMBA



Előfordulása: Főleg hegyvidéki lombos erdők, bükkösök talaján, helyenként nagy mennyiségben gyűjthető. Nyáron és ősszel terem.

Hasonló fajok: A korallgombák közismert és egyes vidékeken közkedvelt, gyűjtött gombák. Pedig a fogyasztásuk fokozott óvatosságot igényel. Közülük ugyanis a sárga színű fajok némelyikében több-kevesebb olyan hatóanyag van, amely elfogyasztás esetén kissé hashajtó hatású. Ezért a sárga korallgombák, különösen az előregedett, átázott példányok fogyasztása nem ajánlott. A rózsás-ágú korallgomba azonban ezektől az esetleg emésztési zavarokat okozó sárga fajoktól megkülönböztethető, nemcsak az ágvégek pirosas színe miatt, hanem a feltűnően duzzadt vastag töve és rövid ágai is jó ismertetőjelei. A többi korallgomba ágai ugyanis a tövükhöz képest sokkal hosszabbak és kanyargósabbak.

BIMBÓS PÖFETEG



Jellemzői: A gömbölyű vagy fordított körte alakú, zárt termőtestű gombák leggyakoribb faja. A galambtojásnál ritkán nagyobb, legtöbbször magányosan fejlődő termőtest feltűnően fehér, idős korban azonban többnyire megbarnul. Felülete korpasz-szemcsés, apró tüskés pikkelyekkel borított, de ezek a szemcsék könnyen letörlődnek, ezért sokszor teljesen sima. Belül eleinte tömör,

később a termőtest belsejét kitöltő szövedékben fejlődő spórától portömeggé válik. Ez a por az érett gomba tetején keletkező nyíláson

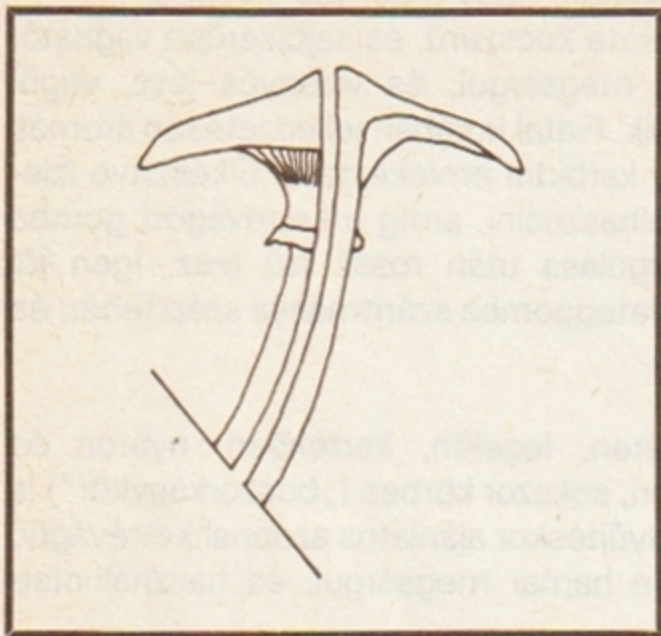
— ha a termőtestet nyomás éri —, mint egy kis füstfelhő távozik a gombából. Erre mondják népiesen, hogy a gomba „pipázik”.

Húsa rugalmasan puha, eleinte kócszerű, és sajtszerűen vágható. Kezdetben hófehér, később megsárgul, és vizenyős lesz, végül száraz, barna portömeggé válik. Fiatal korában jellegzetesen aromás ízű, szaga kissé retekre vagy karbidra emlékeztető. Elkészítve ízletes, de csak addig szabad felhasználni, amíg a kettévágott gomba belseje fehér, mert megsárgulása után rossz ízű lesz. Igen jól szárítható is, a felszeletelt pófeteggomba szárítmánya szép fehér, és aromásan jóízű.

Előfordulása: Erdőben, réten, legelőn, kertekben, nyáron és ősszel mindenfelé igen gyakori, sokszor körben („boszorkánykör”) is nagy mennyiségben terem. Gyűjtéskor ajánlatos azonnal kettévágni, mert leszedés után a belseje hamar megsárgul, és használhatatlanná válik.

Hasonló fajok: A bimbós pófetegnek több rokona van, amelyek ugyanolyan jó, ehető gombák. Valamennyi gömbölyű vagy körte alakú, és kezdetben a belsejük fehér, szeletelhető. Idős korban minden pófeteg belseje sötét portömeggé érik. Közülük külön említést érdemel az *óriás pófeteg*, mert rendkívüli méretű — általában dinnye nagyságú —, de nemritkán fél méter átmérőjű is lehet, ily módon igen jelentős élelemanyagot nyújt. Felismerésében nagy könnyebbséget jelent, hogy a pófetegek között mérgező nincs. Velük összetéveszthető, nagyjából gömbölyded alakú, súlyosan mérgező gombafaj csak az *áltrifla*, ez azonban igen kemény húsú, kívül rozsdabarna, barna, kettévágva pedig a belseje már fiatal korban sem fehér, hanem szürke, később pedig fekete lesz. Sajnálatos módon sűrűn tévesztik össze a kisebb termetű pófetegekkel. Ajánlatos végül arra is figyelni, hogy éppen a *gyilkos galóca* fejlődő fiatal termőteste is, amíg a teljes burokban van, gömbölyű és fehér, tehát pófetegnek lehet vélni. Kettévágva azonban azonnal látható a burokban kialakuló kalapjának és tönkjének rajzolata.

GYŰRŰS TUSKÓGOMBA



Jellemzői: Ezt a gombát a gyűjtésre javasolt, jó, ehető gombák után, külön kiemelve kell ismeretnünk, mert annak ellenére, hogy tömegesen termő, közismert, általánosan gyűjtött és árusításra is engedélyezett faj, bizonyos esetekben bajt okozhat. Erről tehát kissé bővebben kell szólnunk.

Faanyagon, csoportosan termő, nagyra növő gombafaj. Kalapja dombrú vagy kúp alakú, ellaposodó, vékony húsu. Színe

barna, barnássárga, rozsdasárga. Középe rendszerint sötétebb barna. A kalap felületén apró, szálkás pikkelykék vannak, amelyek kezdetben sárga színűek, az idős gombán ezek a pikkelykék többnyire letörlődnek, hiányzanak. A csoportosan nőtt termőtestek közül az alsók kalapja a felső kalapokból kihulló fehér spóraportól többnyire fehérén poros, lisztes.

Lemezei sűrűn állók, szélesek, fehérek, de az idős gombán gyakran vörösesbarnán foltosak vagy megbarnulnak.

Tönkje hosszúra nyúlt, görbe, mert egy töből sok tönk indul ki. Fölül fehér, sárgásfehér, lefelé zöldes vagy vörösesbarna, alul sötétbarna. Felülete sima, rostos, belseje tömör. A tönkön felül jól fejlett gallér van.

Húsa a kalapban puha, de a tönkben kemény, szívós, fehér vagy barnásfehér színű. Ezért csak a kalapja és a tönk felső egyharmada alkalmas a fogyasztásra. Nyersen kóstolva fanyar, csípős, összehúzó, kaparó, tehát rossz íze van, tartós főzés után azonban ez a rossz íze eltűnik. *Vigyázat, nyersen kissé mérgező is!*

A gyűrűs tuskógomba (régábbi nevén gyűrűs tölcsérgomba) ehető. Vigyázzunk azonban arra, hogy csakis hosszabb ideig (legalább 25 percig) tartó főzés után fogyasszuk! A tartós hőhatásra ugyanis a csípős íze és az ártalmas hatóanyaga elbomlik, megszűnik, enélkül azonban kisebb rosszullétet okozhat.

Előfordulása: Erdőkben, erdőszéleken, irtásokon, a fatönkökön vagy a fák tövében, tuskóján nagy csoportokban, olykor nagy tömegben terem. Jellegzetesen őszi gomba, őszi elejétől a tél kezdetéig sokszor hatalmas mennyiségben gyűjthető.

Hasonló fajok: A gyűrűs tuskógomba tulajdonképpen több egymáshoz hasonló faj, ezért színben, megjelenésmódban igen változékony. Hasonló hozzá az egyszínű világosbarnás, talajon is termő rokona, a *csoportos tuskógomba*, amely ugyanúgy, hosszabb ideig tartó főzés után fogyasztható. Hasonló hozzá némelyik *tőkegomba* is, de a tőkegombák lemezei nem fehérek, és tönkjük felülete többnyire nem sima, hanem pikkelyes. Közülük némelyik fogyasztásra alkalmatlan, mert keserű, rossz ízű. A minden erdőben igen gyakori és egész éven át termő *sárga kénvirággomba* pedig súlyosan mérgező, ez azonban élénkebb sárga kalapjáról, zöldessárga, majd zöldesbarna lemezeiről könnyen felismerhető, és erősen, keserű, rossz íze miatt úgysem fogyasztható. A csoportosan, faanyagokon termő gombákat tehát csak a jó gombaismerő gyűjtse.

Tartalom

Általános tudnivalók a gombákról	5
Gombavizsgálat, gombavásárlás	9
A gombák lelőhelye, gyűjtése, szállítása és tárolása	15
A mérges gombákról és a gombamérgezésről	22
Az ehető és gyűjthető leggyakoribb gombafajok	31
Mezei szegfűgomba	31
Kerti csiperke (mezei csiperke)	34
Erdőszéli csiperke (réti csiperke)	36
Nagy őzlábgomba	38
Gyapjas tintagomba	40
Késői laskagomba	41
Tejpereszke	42
Májusi pereszke	43
Ízletes rizike	44
Kékhátú galambgomba	46
Ízletes galambgomba	47
Nyári vargánya	49
Szemcsésnyelű fenyőtinóru	51
Barna érdestinóru	53
Ízletes kucsmagomba	54
Sárga róka-gomba	56
Rózsáságú korallgomba	57
Bimbós pöfeteg	58
Gyűrűs tuskógomba	60

KIADJA A NÉPSZAVA LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ
FELELŐS KIADÓ: KISS JENŐ IGAZGATÓ

86.1229 SÁGVÁRI NYOMDA
FELELŐS VEZETŐ: MOGYORÓSI GYÖRGY IGAZGATÓ

FELELŐS SZERKESZTŐ: B. CSÁKY EDIT
MŰSZAKI VEZETŐ: BŐSZE LAJOS
MŰSZAKI SZERKESZTŐ: KOVÁCS GÁBOR
MEGJELENT 2,76 A/5 ÍV TERJEDELEMBEN
+ 8 OLDAL SZÍNES MELLÉKLET

**Dr. Kalmár Zoltán könyve a jól gyűjt-
hető és veszélytelenül fogyasztható
gombák praktikus katalógusa.**

**A szerző megszívlelendő és hasznos
tanácsokat ad a helyes gyűjtésre, táro-
lásra, szállításra.**

**Igazi útitárs ez a gombászoknak —
elsősorban azért —, mert azokat a
gombákat mutatja be, amelyek Ma-
gyarország szinte minden táján előfor-
dulnak és feltűnően különböznek mér-
gező társaiktól.**

**Rajzok és színes fotók segítik a gom-
bák felismerését, a gyűjtés biztonságát.**

