

Gombában az egészség

A Dunaföldvári Kertbarátok Városvédő Egyesületének meghívására Gyöngyösi Sándor bio- gyógygomba termesztő tartott előadást a művelődési házban október 3-án. Beszélt a gombák élettani hatásairól, termesztésükről és feldolgozásukról.

Gyöngyösi Sándor 1991 óta foglalkozik gombatermesztéssel, és részben felkérésre 2009-ben építette ki biogyógygomba termesztő telepét, mely speciális felszereltséget igényelt. Mivel biotenyésztésről van szó, ezért zárt termelési technikát kellett kialakítani speciális klímával, páratartalommal és kellő védettséggel a káros környezeti hatásokkal szemben. A gombákat helyben dolgozzák fel, sűrítvényeket, teát, kávét, kozmetikumokat készítenek belőlük.

Az előadó szerint fokozatosan nő az igény hazánkban is a gyógygombák iránt, melyek termesztéshez és feldolgozáshoz nagy szakértelem és tapasztalat szükséges. Az előadáson bemutatott termékeket kb. négyezer éve Kínában alkalmazták először. Kuriózumoknak számítottak, és csak a császári család fogyasztotta őket. A gyógygombák többsége életelixír, azaz stressz-, feszültségoldó, kellemes közérzetet biztosít, energiát ad. Pozitívan hat a vérkeringésre, az emésztésre, és hatékony sok baktérium és vírus ellen.

Vannak speciális esetekre alkalmazható szerek, például a siteke gomba vírusölő és a kemoterápiás kezelések utáni mellékhatásokat enyhíti. A gyapjas tisztagomba, mely hazánkban is előfordul, a vércukor problémák ellen hatékony.

Az étkezési gombákkal kapcsolatban megjegyezte az előadó, hogy hazánkban sajnos nemzetközi összehasonlításban alacsony a gombafogyasztás. Vannak háztartások, melyekben hónapokon át nem kerül gombás étel az asztalra, pedig a heti étrend tartozékává kellene válnia, hiszen szinte minden gombának van pozitív élettani hatása. A mérgezőtől való félelem nyilván visszatartó erő lehet, de napjainkban tökéletes szűrőrendszerek működnek, melyek garantálják a biztonságot.

