

Hogyan fagyasszuk jól a gombát?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírtportál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)



Hogyan fagyasszuk jól a gombát?

A gomba egyik legnépszerűbb tartósítási módja a szárítás, amivel hosszú időre tárolhatóvá válik. De a szárított gomba nem minden ételhez használható fel. A másik mód a fagyasztás, itt viszont azzal a problémával nézhetünk szembe, hogy kiolvasztás után megváltozik az állaga.

fungi.jpg



Mindenekelőtt tudni kell, hogy a gombák építőeleme 90% -ban víz. A többi nagyrészt fehérjéket, sok vitamint és ásványi elemeket tartalmaz, mint pl. B1, B2, B6, vas, cink, foszfor és kalcium. Vegetáriánus étrendben a hús helyettesítésére alkalmazzák. A gombák nagyon alacsony kalória tartalmúak viszont nem alkalmasak kisgyermek és máj- vagy vesebetegségben szenvedő emberek számára.

Miért van a fagyasztásnak előnye a szárításhoz képest?

A gombák szárítása időigényes és nem minden gomba alkalmas szárításra, a fagyasztása viszont jóval egyszerűbb, gyorsabb és konyhakész állapotban vehetjük elő.

Hogyan fagyasszuk jól a gombát?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírtportál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)

Ha erdei gombát teszünk el, érdemes vásárláskor alaposan átnézni, hogy ne vigyünk haza férges darabokat. **Ne mossuk meg vízbe, helyette egy erre alkalmas kefével tisztogassuk le.**

Mielőtt a gombákat a fagyasztóba tennénk, előtte pár percig főzzük elő, a **forrázás lehetővé teszi, hogy sokkal hosszabb ideig tudjuk tárolni a fagyasztóban.** Egyes gombafajokat, különösen a róka gombákat, fagyasztás előtt tíz percig kell főzni. ha ezt elhagyjuk, keserűvé válhatnak. Érdemes a nagyobb

[fungi1.jpg](#) [1]



gombákat felszeletelve eltenni, hogy konyhakész legyen, amikor használni szeretnénk.

Előfőzés után alaposan csöpögtessük le, és **először rakosgassuk egymás mellé egy tálcára, úgy fagyasszuk le.** Ekkor nem tapadnak össze. Ezt követően rakjuk zacskóba.

A fagyasztott állapotban lévő gomba azonnal felhasználható, nem szükséges megvárni, hogy kiengedjen.

Ha így adjuk a készülő ételhez, nem változik meg az állaga, és az íze, aromája is olyan marad, mintha egyenesen az erdőből hoztuk volna.

Szerző: Sárközi Judit

Közzététel ideje: 2020. 07. 30., csütörtök, 07:59

A forrás webcíme: <https://magyarmezogazdasag.hu/2020/07/30/hogyan-fagyasszuk-jol-gombat>