

# Maklumat Komoditi : Cendawan

## Maklumat Umum

### PENGENALAN

Cendawan adalah sejenis kulat yang boleh dibahagikan kepada jenis beracun (tidak boleh dimakan) dan jenis yang tidak beracun (boleh dimakan). Cendawan segar telah lama dijadikan bahan makanan yang boleh menambahkan rasa masakan. Secara amnya ia mengandungi kandungan protin yang tinggi berbanding sayuran hijau lain. Ia juga mengandungi karbohidrat, serat dan vitamin yang tinggi serta kandungan lemak yang rendah.

Cendawan boleh tumbuh secara liar dan juga boleh ditanam menggunakan media penanaman seperti habuk kayu dan kapas. Penanaman cendawan segar mempunyai potensi ekonomi yang tinggi. Beberapa jenis cendawan didapati sesuai ditanam di Malaysia antaranya ialah cendawan tiram atau nama saintifiknya *Pleurotus sp.* Terdapat tiga jenis cendawan tiram yang biasa ditanam di kawasan tanah rendah iaitu:

- a. Tiram putih - *Pleurotus florida*
- b. Tiram kelabu - *Pleurotus pulmonarius*
- c. Tiram abalon - *Pleurotus cystidiosus*

Cendawan jenis ini boleh ditanam dengan menggunakan bahan-bahan sisa buangan pertanian seperti habuk kayu getah, jerami padi dan hampas kapas.

Khasiat pemakanan cendawan tiram kelabu adalah seperti di Jadual 1.

**Jadual 1 : Khasiat Pemakanan Cendawan Tiram Kelabu (100 gm berat basah)**

Pecahan Zat Pemakanan	Kandungan
	37 kal
Tenaga	89.2 kal
Air	3.6 gm
Protin	0.7 gm
Lemak	4.1 gm
Karbohidrat	1.8 gm
Serat	2 mg
Kalsium	88 mg
Fosforus	1 mg
Zat Besi	6 mg
Natrium	195 mg
Kalium	0.03 mg
Vitamin B1	0.45 mg

Vitamin B2	1.9 mg
------------	--------

Niasin	9.4 mg
--------	--------

Vitamin C	
-----------	--

*Sumber: Nutrient Composition of Malaysia Foods (Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia).*