



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

GUGUVAK YEMEĞİ (TRABZON)

Dr. Mustafa Duman

❓Guguvak❓, nemli yerlerde yetişen dışı beyaz, içi kırmızı bir mantar türüdür. Şapkası siyah ve kendisi koyu renkli olan zehirli mantarlarla karıştırılmamalıdır. Çünkü mantar zehirlenmeleri öldürücü zehirlenmelerdir. Ancak mantarları çok iyi tanıyan tecrübeli insanlar zehirli ve zehirsiz olanları ayırdedebileceğinden kültür mantarları yabani mantarlara tercih edilmelidir.

Guguvak toplandıktan sonra tuzlu suya konur sonra süzülür. Tavada soğanlı, yumurtalı kavurması yapılır. Ya da tavada yağda kızartılır ve sıcak yenir.

Not: Trabzon yöresinde, ilkbaharda, daha ziyade yaylâlarda yapılır.