



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTARIN YERİ AYRI

THY Skylife

Bünyelerinde glutamik asit bulundurduklarından yemeklerin lezzetini önemli ölçüde arttıran mantarlar fosfor bakımından zengin. Kalsiyum, fosfor, potasyum, mineraller, C vitamini ile B kompleks vitaminleri de içeren mantarın besin değerlerini korumak için mantarları tazeyken tüketmelisiniz. Çünkü mantar, koparıldığı andan itibaren değerlerini çok hızlı tüketmeye başlar ve dört günlük bir zaman içerisinde aşağı yukarı besin değerlerinin yarısını kaybeder.

Mantarı kesinlikle suda bekletmeyin. Lezzetini korumak için yıkamayın ve soymayın, nemli bezle silip kurulayın. Bunun hijyenik olmadığını düşünebilirsiniz ama ağzının tadını bilenler için büyük bir engel değildir. Mantarların sap kısmı sert veya kılçıklı ise et suyu veya sebze suyunda tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz. Bazı Ayı Kösü (boletus) gibi mantarların kabukları çok nemli ve ıslak ise soyulabilir ya da çok hızlı bir şekilde yıkayıp kurutulabilir. Sert kabuklu mantarları fırçalayarak temizleyin.

Yabani mantarların zehirsiz olanları kolay tanımlanamadığından eğer mantar çeşitleri konusunda uzman derecesinde bilgi sahibi değilseniz kesinlikle tabiattan topladığınız mantarı yemeyin. Kontrollü yetiştirilen kültür mantarı ise risk taşımadığı gibi lezzeti sayesinde iyi yemek çıkarıyor.