



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTARLAR HAKKINDA

THY Skylife

Yediğimiz mantarların büyük bir kısmı mutfakta kullanılmak üzere kültür mantarı olarak yetiştiriliyor. Yenilebilir mantara talep öylesine büyük ki, dünya çapında en az 70 ülkede 20'den fazla mantar türü yetiştiriliyor. Doğu Asya'daki şitaki mantarından ilk defa Birinci Dünya Savaşı sırasında Almanya'da ekilen istiridye mantarına ve aynı mantar türünün farklı olgunluk dönemlerine göre ayrılan düğme, kestane ve portobello mantarına dek birçok örneğini bulmak mümkün.

Genelde bir sapı, şapkası ve şapkanın altında lamelleri bulunsa da mantarlar lezzet açısından olduğu kadar şekil ve büyüklük itibarıyla da çeşitlilik gösteriyor. Bazısı fındık veya ceviz tadı verirken bazıları etsi, anasonlu veya deniz ürünlerini andıran bir tada sahip olabiliyor. Hâl böyle olunca mantarların mutfaktaki kullanımı için sayısız seçenek ortaya çıkıyor.

Mantar pişirirken bilinmesi gereken ilk kural tavayı çok fazla doldurmamak; aksi takdirde yapış yapış ve nemli oluyorlar. Biraz baharatla tadına doyum olmaz. Turtalarda, köri yemeklerinde ve çorbalarda kullanılacak ideal bir malzemedir. Restoran menülerinde genelde vejetaryen yemeklerin içinde kullanılmasının sebebi, doku olarak eti andırması ve dünyanın dört bir yanındaki sayısız yemekte birçok tatla uyum sağlaması.