



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTAR

Anadolujet Magazin

Aslına bakarsanız mantarın gizemli tarafları vardır. Bitki veya sebze sınıfına sokulamaz, hatta ışığa ve toprağa da muhtaç değildir. Doğanın mucizesi olarak kendiliğinden yetişebilme becerisine sahiptir.

Besin değeri yüksektir ve vücudumuzun ihtiyaç duyduğu neredeyse bütün amino asitleri içerir. Kolesterol ve yağdan yoksun bir gıda maddesi olarak kalp damar sağlığının yararını gözetir.

Diyet listelerinin aranan lezzetidir.

Bütün bu etkileyici nitelikleriyle insanoğlu binlerce yıl önce mantarı keşfetmiştir.

Türkiye mantar çeşitliliği bakımından oldukça zengin. Ancak sadece görüntüsüne bakarak yenilebilir türleri ayırt etmek tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle mantar toplarken işin ehli biriyle yola çıkmakta fayda var.

Türkiye'de yenilebilir mantar türlerinin sayısı 200'e yakındır.

Türkiye'de dünya mutfağında kabul gören kuzuğöbeği (morel), matsutake, trüf, ayı mantarı (porcini), istiridye gibi lezzetli türler de yetişiyor.

Mutfakta mantar kadar uyumlu bir eşlikçi bulmak zordur. Et, kekik, sarımsak, maydanoz, peynir gibi malzemelerle mantarı bir araya getirince en basit tarifler bile lezzetlenir.

