



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MANTAR HAKKINDA

Her mantara zehirleyebileceği şüphesiyle yaklaşılsa da en iyi mantarı seçmenin ilk şartı, mantarı güvenilir bir adresten almaktır. Sağlık kontrolleri yapılmış ve ambalajlanmış her çeşit doğru mantarı güvenle alabilirsiniz. Ambalajlı mantarların son tüketim tarihine dikkat edilmelidir. Kültür mantarı gibi beyaz renkli mantarların kararmamış, rengini korumuş olması gerekmektedir. Mantarın %90'ı sudur ve tazeliğini koruyan mantar bu suyu hapsedmiştir. Bayatlamaya başlayan bir mantar su kaybeder. Taze mantarın şapka ve sap kısmında yumuşama başlamışsa su kaybı yaşanmış ve mantar bayatlamaya başlamış demektir. Taze mantarın rengi solmuşsa ve diriliğini yitirdiği gözleniyorsa, mantarın sapında kararma varsa mantar bozulmuş olabilir.

Mantarlar hakkında İlginç bilgiler:

Horoz Mantarı'na Fener Mantarı da denilmesinin nedeni, gece ışık verme özelliğinin olmasıdır.

Mantarlar da insanlar gibi güneş ışığında D vitamini üretirler.

Mantarlar güneşi izleyerek döner ve büyürler.

Bir Portabello Mantarı'nda muzdan daha fazla potasyum vardır.

Mantarlar çevreyi tehdit eden zirai ilaçları, endüstriyel atıkları absorbe ederek ekolojiyi iyileştirebilir.

Potabello Mantarı et ile aynı seviyede bir protein kaynağıdır.

Mantar kırmızı etten sonra protein bakımından en zengin besindir. Bu nedenle ona "sebze dünyasının eti" denir.

Tarihte mantar; firavunlar için lezzet, Yunanlılar için savaşçıların güç kaynağı, Romalılar için tanrının armağanı,

Çinliler için sağlıklı bir besin kaynağı demektir.

Mantarlar bitki değildir.

Mantarların %90'ı sudur.

Yağ oranı yok denecek kadar düşük olan mantarların çok lezzetli olmasının nedeni bir çeşit şeker olan mannitol içermeleridir.

