



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTAR

Yemeklik mantar yaprağı, çiçeği olmayan köksüz bir bitkidir. Besleyici özellikleri yönünden önemlidir. Günümüzde sebze bahçelerinde özenle yetiştirildikleri için zehirli olma sakıncaları da ortadan kalkmış durumdadır. Bu tür bahçelerden yılın her mevsimi yemeklerde kullanılacak mantar elde edilebiliyor. Yemeklik mantarların çayır ve dağ türleri arasında, etli, sert, küçük şapkalı olanlarıyla, beyaz renk-li'olanları daha lezzetlidir. Zehirli olan çayır mantarları, ince ışınal çizgileri ve yeşil-sarı yapraklarıyla tanınır. Şapkalarının altında yakalık (lamel) adı verilen sapları vardır. Bu saplar kirli sarı renkte ve un kokuludurlar. Ülkemizde'de mantar üretimine önem verilmeye başlanmıştır. Kuzu, horoz, kurt, çomak, mercan gibi adlar alan mantar çeşitlerinin yemek yapılabilen şapkalarının büyüklükleri de farklılıklar taşır, örneğin; Kınık, Kuzugöbeği mantarları toprak renginde ve 2-5 santimetre çapındayken, Yenişehir geyik mantarının çapı 20-25 santimetreyi bulur. Mantarları seçerken şapkalarının içinde siyah ve kahverengi lekeler olmamasına, çü-rümemiş ezilmemiş olmalarına dikkat edilmelidir.

BESİN DEĞERİ

100 gram pişmiş mantarda; 93 gram su, 3,5 gram nişasta, 0,3 gram yağ, 1,5 gram protein, 1 gram selüloz,, 30 miligram (C) vitamini, 2 miligram (PP) vitamini, 0,3 miligram (B) vitamini vardır. Kalori değeri 22'dir.

KULLANILMASI

Mantarlar, beşamelli, domatesli sos yapımında; sote, oğretan ve kızartmalarda; etli kavurma kebablarında; çorba yapımında ve pilavlarda kullanılır.

HAZIRLAMA YÖNTEMİ

Hangi yemek türünde kullanılacak olursa olsun hazırlanırken mantarların zarı kazınmaz. Zar nemli bir bezle silinir. Sapları ve toprağa yakın bölümleri hafifçe kesilerek limonlu suda yıkanır. Kullanılan mantar miktarının bir buçuk-iki misli kadar yarım limon sıkılmış kaynar suda 7-8 dakika haşlanır. Ayrıca haşlamadan da ayıklanıp, yıkanarak sote yapılabilir. Konserveli mantarlar pişirilmiş durumdadır.

