



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTAR

Doğal rutubetli ortamlarda çok kısa sürede yetişir. Pek çok çeşitleri mevcuttur. Bu çeşitlerin içinde, insan sağlığına zarar verenleri de vardır. Mutfaklarımızda kullandığımız kültür mantarlarının zararlı bir etkisi yoktur. Bol protein, antibiyotik A, B, D vitaminleri içerir. Halk tababetinde en bilinen faydası, yorgunluğu giderici ve bünyeyi kuvvetlendirici olmasıdır.