MANTAR

Anadolujet Magazin

Mantar, içindeki zengin mineral ve vitaminlerle vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri sağlayan ve çok az yağ içeren bir besindir. Bu sebeple diyet yemeklerinin olmazsa olmaz malzemelerinden biridir.
Mantar, hafızayı güçlendirir, Alzheimer hastalığına karşı vücudu korur, kansızlığa, kemik erimesine ve kalp rahatsızlıklarında da etkilidir. Ayrıca içerdiği çinko ve folik asit nedeniyle yaraların iyileşmesine yardımcı olur, cildi güzelleştirir. Antioksidan olması sebebiyle kronik hastalıklara iyi gelir ve bağışıklık sistemini güçlendirir.
Mantarı bir ziyafete çevirmenin pek çok yolu var. Mangal ve ocakta kızartma, çorba ve sotesi nefistir. Çeşitli sebze ve et yemeklerinde, böreklerde, pilavlarda, balık ve tavukla birlikte pişirilerek de tüketilebilir. Ayrıca çiğ mantar salatası da maydanoz, dereotu ve ince kıyılmış sarımsakla çok besleyicidir.
Ancak bilinmeyen yerlerden, bilmediğiniz kişilerin topladığı mantarlar asla yenmemelidir. Büyük marketlerde kültür mantarının her çeşidini bulabilirsiniz.
İlk ve özellikle sonbaharda bol miktarda bulunmakta olan mantarların küçük ve etli olanları makbuldür. Yüzer gramlarında 28 kalori vardır.

© lezzetler.com tarif no:34444 • adı:Mantar • gönderen:asil • indirme tarihi:22.04.2025 - 23:54