



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTAR

THY Skylife

Mantarların bir kısmı ilkbahar, çoğunluğu ise sonbahardaki yağış miktarlarına göre tabiattaki yerlerini alırlar. İyi bir mantar sever için yağışsız bir yaz, kabus olabilir. Humus bakımından zengin topraklarda ve ağaçlık alanlarda yetişen mantar, içeriğinde yüksek oranda su bulundurur. Mantarlar yeşil sebzelere kıyasla daha fazla besin değerine sahip olsalar da kök sebzeler kadar besleyici değildir. Mantar, aromatik ve dolgunluk bakımından gastronomi dünyasının çok özen gösterdiği gıdaların başında gelir. Yabancı mantarların zehirsiz olanları kolay tanımlanamadığından ve tarihte oldukça yoğun miktarda zehirlenme vakalarına rastlandığından, insanlar ancak Ortaçağ'dan itibaren mutfaklarında yabancı mantar çeşitlerini kullanmaya başlamışlardır.

Eğer mantar çeşitleri hakkında uzman derecesinde bilgi sahibi değilseniz, kesinlikle deneysel davranış içerisinde bulunup, tabiattan topladığınız mantarı yemeyiniz. Zira bilindiği gibi mantar mevsimi başladığında medyada sürekli olarak zehirlenme vakalarına rastlanmaktadır. Bu konuda mantarların yetiştiği bölge insanları geçmişten bugüne sizlere binlerce olay anlatabilirler.

MANTAR ÇEŞİTLERİ

Anadolu'da yoğun olarak tüketilen mantar çeşitleri, büyük kentlerimizde pek fazla tanınmadığı gibi çok özel olan Kuzugöbeği (morel), Elik (chanterelles) ve toprakaltı mantarlarından Keme (beyaz trüf) gibi mantarlar daha Türkiye pazarına girmeden dünya ülkelerinin lüks restoranlarının münülerini zenginleştirmektedirler.

Daha çok kırsal kesimde tüketilen mantarlar ise, Tel Teli, Gökmar Kanlıcası (içi kızıl, kanlıca, çintar), Çam Kanlıcası, Ayı Kökü (boletus), Mal Kadın ve Sütlüce Mantarları adıyla anılır ve sonbaharda çıkan mantarlardır. Mevsimi boyunca yöre insanları tüketilmekte, büyük şehirlerin semt pazarlarına dahi gelmemektedir; ancak birkaç restoran bu ürünleri sınırlı dahi olsa münülerine sokmaktadır. Pazar günleri Kasımpaşa ya da Balat'ta Kastamonulu'ların kurduğu pazarda bazen Kanlıca ve Mal Kadın mantarlarına rastlayabilirsiniz. Eğer Ege'deki semt pazarlarına rastgelirseniz Bolulu'ların Çam Kanlıcası dedikleri, Egelilerin ise Çintar diye adlandırdıkları mantarı bol miktarda bulmak mümkündür. Aslında Çintar veya Çam Kanlıcası türünden mantar İstanbul'da Fatih Ormanları, Beykoz, Çavuşbaşı ve civarı gibi ormanlık alanlarda rahatlıkla bulunabilir. Fakat zehirlenme korkusu maalesef bu mantarların toplanmasına ve tüketilmesine mani olmaktadır. Dolayısıyla Sütlüce mantarından türetilmiş kültür mantarı daha yoğun tercih edildiğinden tabiatın bize sunduğu bu lezzetli yabancı mantarlar kentlerde yaşayan insanların mutfaklarına girememiştir. Asillerin mutfaklarında ise Kuzugöbeği (morel), beyaz ve siyah Keme (trüf) gastronomik bir şörete sahip olmuş, asırlar boyu yeraltı mantarlarının yerini keşfetmek için eğitilmiş köpek ve keçi gibi hayvanların yardımı gerekmiştir.

SİYAH VE BEYAZ TRÜF MANTARLARI

Çok nadiren rastlandığı ve çıkarılıp toplanması özenli bir maliyet getirdiği için Siyah Trüf (keme) mantarları İtalya'da kuyumcu tartılarında tartılarak satın alınır ve özel kasalarda saklı tutulur. Siyah Trüf mantarlarından ne yazık ki Anadolu'da bulunmamaktadır. Beyaz Trüf ise Doğu Akdeniz bölgesinde yetişir ve ilkbaharda ortaya çıkıncaya kadar meraklıları tarafından sabırsızlıkla beklenir. Daha çok şişte kebabi meşhur olan Keme tencere yemeklerinde de kullanılmaktadır. Yabancı mantarların biyolojik yapıları, diğer sebzelere göre çok ilkelidir. Fotosentez işlevini yapamadıkları için ağaç köklerine yapışır ve şeker ihtiyacını bu yolla köklerinden temin ederken ağaçlara da mineral (fosfor) takviyesinde bulunurlar. Tabiattaki diğer bitkilerden farklı yapıda olan mantarlar, glutamik asit içerdiklerinden içine katıldığı yemeklerin lezzetini önemli ölçüde artırırlar. Yani Uzakdoğu mutfaklarında yemeklerin lezzetini arttırmak için kullanılan monosodyum glutamatın doğal bir halidir denebilir.

MANTAR NASIL TÜKETİLMELİDİR?

Tabii ki bu değerleri muhafaza edebilmek için mantarları tazeyken tüketmek gerekir. Zira mantar koparıldığı andan itibaren değerini çok hızlı yitirmeye başlar. Dört günlük bir zaman içerisinde aşağı yukarı besin değerinin yarısını kaybeder. Eğer buzdolabında sıkıca paketlenmiş bir şekilde saklanırsa mantarın bayatlama hızı düşürülebilir. Aslında mümkün olan en kısa zamanda tüketilmesi önerilmektedir. Peki mantarın pişirmeye hazırlanması nasıl olmalıdır?

Mantarın lezzetini tümüyle korumak istiyorsanız kesinlikle onu yıkamayın ve soymayın. Nemli bir bez ile silerek temizleyip kurulayabilirsiniz. Mantarların sap kısmı sert veya kılçıklı ise et suyu veya sebze suyunda tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz.

Bazı Ayı Kökü (boletus) gibi mantarlar çok nemli ve ıslak ise kabukları soyulabilir. Ya da çok hızlı bir şekilde yıkanıp kurutulabilir. Fakat mantarlar kesinlikle suda bekletilmeye gelmezler. Sert kabuklu mantarlar ise (Kuzugöbeği) fırçalanarak temizlenebilir.

Soğuk yemeklerden sıcak yemeklere kadar birçok reçetede kullanılan mantarlar aslında tek başlarına

pişirildiğinde kendilerine ait lezzet karakterini tadabilme fırsatını verecektir. Mantarı sadece kendi suyu ile pişirmeyi denemenizi tavsiye ederim.



Fotoğraf "pandemir" tarafından gönderildi. 28.04.2020