



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTAR

Mantarlar binlerce yıldır doğada kendi hallerinde yetişiyorlardı. Ancak insanoğlunun bu hoş bitkiyi keşfedip, nasıl yetiştirilebileceğini öğrenmesi sadece üç yüzyıl önceye dayanıyor. Batıda yetiştirilen mantar (*Agaricus bisporus*) tarla mantarının (*Agaricus com-pestis*) yakın akrabası. Yetiştirme mantarlar bütün sene boyunca bulunabiliyorlar. Mantarın pek çok türü var. Ancak zehirsiz mantarlarla zehirli mantarlar arasındaki görünüş farkının çok az oluşu nedeniyle açıkta satılan veya doğadan toplanan mantarlar yenilmemeli, tamamen tehlikesiz olan kültür mantarı tercih edilmeli.

SATIN ALIRKEN BUNLARA DİKKAT EDİN

Kültür mantarları eğer doğru saklanırlarsa uzun süre tazeliklerini korurlar. Mantarı kesekağidında ağız kapalı olarak buzdolabının sebze gözüne yerleştirebilirsiniz. En az 2-3 gün tazeliğini kaybetmez. Mantarı hiçbir zaman plastik torbada tutmayın aksi takdirde yapış yapış olur.

HAZIRLANIP, PIŞİRİLMESİ

Kültür mantarını, eğer özellikle tercih etmiyorsanız, boyutları ne olursa olsun soymaya hiç gerek yok. Hafif ıslatılmış bir bezle üstünün kirini silmek yeterli olur. Eğer çok fazla mantarı temizlemeniz gerekiyorsa, soğuk suyun altından hızlıca geçirin. Ve kağıt bir mutfak havlusunun üzerinde fazla sularını süzün. Mantarın saplarının en uç noktasını da kesebilirsiniz.

Mantarlar yemeğin özelliğine göre bütün olarak pişirilebildiği gibi ikiye, dörde bölünmüş veya dilimlenmiş olarak da kullanılabilir. Mantarlar doğal olarak yumuşacıktır onun için çok fazla pişirmekten kaçınılmalıdır.

SERVİS İÇİN ÖNERİLER

Mantar, salatalarda ince dilimlenmiş ve çiğ olarak kullanılabilir. Limonlu suda haşlandığında da çok lezzetli olur. Domates, yeşil biber, sarımsak ve çeşitli otlar katılarak yapılan mantar yahnisi, ızgara mantar ve olağanüstü lezzeteki mantar çorbası mantarla yapılan yemeklere sadece birkaç örnek. Mantarlar sadece tek başına yendiğinde değil değişik yiyeceklere katıldığında da çok hoş bir aroma veriyor. Örneğin pizzada, çeşitli etlerde, deniz mahsüllerinde, soslarda çok sıkça kullanılıyor.

MANTARIN BESİN DEĞERİ

Mantar, diyet yapanlar tarafından özellikle tercih edilen bir besin türü. Bunun nedeni ise mantarın kalorisinin son derece düşük olması. Bununla birlikte kolesterol ve karbonhidratının hiç yok. Ayrıca özellikle yaşlılar için gerekli olan potasyum ve fosfor değerleri çok yüksek. B3 vitamini ve folik asit yönünden de çok zengin olan mantar kendisine gösterilen ilgiyi hak eden bir besin maddesi.



Fotoğraf "pandemir" tarafından gönderildi. 28.04.2020

