



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLAR YAĞMURLU MEVSİMLERİN LEZZETİ

THY Skylife

Dünyada yeraltında ve üstünde yetişebilen bir milyon kadar mantar çeşidi olduğu biliniyor. Fakat uzmanlar bunların çoğunun yenilmeyecek mantarlar olduğunu vurguluyorlar. Ülkemizin önemli mantar uzmanı (mikelog) Jilber Barutçıyana göre dünyada çoğunun tropikal bölgelerde bulunan 150 bin çeşit, ülkemizde ise 200 kadar yenilebilir mantar türü mevcut. Bunlardan ancak 30-35'i sofralara layık. Restoranlarda kullanılan mantar türü ise 4-5'i geçmez.

Mantar, yapı itibarı ile diğer sebzelerle göre çok ilkindir. Fotosentez işlevini yapamadığı için ağaç köklerine yapışır ve şeker ihtiyacını köklerinden temin ederken ağaçlara da mineral verir. Özellikle fosfor bakımından kuvvetli olan mantarlar aldığı şeker karşılığı ağaçlara fosfor verir. Diğer bitkilerden farklı yapıda olan mantarlar içeriğinde glutamik asit bulundurduğundan içine katıldığı yemeklerin lezzetini artırırlar.

Tabii ki bu değerleri muhafaza edebilmek için mantarları tazeyken tüketmek gerekir. Zira mantar koparıldığı andan itibaren değerlerini çok hızlı tüketmeye başlar. Dört günlük bir zaman içerisinde aşağı yukarı besin değerlerinin yarısını kaybeder. Eğer buzdolabında sıkıca paketlenmiş bir şekilde saklanırsa mantarın bayatlama hızı düşürülebilir.

Mantarın lezzetini korumak isterseniz kesinlikle yıkamayın ve soymayın. Ancak nemli bez ile silerek temizleyip kurulayın. Belki bazı insanlar bunun hijyenik olmadığını düşüneceklerdir. Fakat ağzının tadını bilenler için bu büyük bir engel değildir. Mantarların sap kısmı sert veya kılıçlı ise ancak et suyu veya sebze suyunda tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz. Ayı kösü (boletus) gibi mantarlarla çok nemli ve ıslak ise kabukları soyulabilir ya da çok hızlı bir şekilde yıkanıp kurutulabilir. Mantarlar kesinlikle suda bekletilmeye gelmezler. Sert kabuklu mantarlar fırçalanarak temizlenebilirler.