



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SHİİTAKE MANTARI NEDİR?

Şitaki olarak telaffuz edilen shiitake mantarının adını son zamanlarda sıkça duymaya başladık.

Protein zengini bir besin olarak dünyanın en çok tüketilen 2. mantar çeşididir.

Shiitake mantarı polyporaceae ailesine ait bir bitkidir. Lezzetiyle en beğenilen mantar çeşitleri arasında yer alır. Tropikal iklime sahip bölgelerinde yetişir. Halk arasında lezzetli ve hoş kokulu bir mantar olarak tanınan shiitake, kara orman mantarı olarak da adlandırılır.

Koyu kahverengi ve dokulu yapısıyla dikkat çeken mantarın boyu en fazla 5-10 cm arası büyüyebilir. 3000 yıllık köklü bir geçmişe sahiptir.

Güneydoğu Asya'nın nemli ve sıcak iklimlerinde yetişen bu mantar, kavak, dut, gürgen, kayın, meşe ve kestane gibi yaprak döken ağaçların diplerinde gruplar halinde yetişir.

Şapkasında çiçeğe benzeyen noktalar ve çatlaklar mevcuttur. Mantarın sapı ince ve kısa yapılıdır. Pişirildiğinde meşe ağacının kendine has aroması hissedilebilir.

Türkiye'de çok az yetiştirildiği için, yurt dışından ithal edilir.

Shiitake mantarı, yemek yapımında da kullanılan bir mantar olduğu için büyük marketlerde kültür mantarı gibi taze olarak satılmaktadır. Gıda satışı yapan internet sitelerinde küçük paketler halinde shiitake mantarı bulunabilir.

