

Μανιτάρια, τα μαγικά Είναι θρεπτικά και απολαυστικά στη γεύση, χορταίνουν και περιέχουν ελάχιστες θερμίδες

Εφημερίδα ΤΟ ΒΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: 03-02-2012, 08:24



Ποιος δεν θυμάται το μανιτάρι των παραμυθιών, κόκκινο «καπέλο» - λευκές βούλες. Λίγοι ξέρουν ότι το μανιτάρι αυτό είναι άγριο με παραισθησιογόνο δράση, το γνωστό και ως amanita muscaria. Αυτή είναι εξάλλου η μοναδική παγίδα των μανιταριών. Και όποιος δεν είναι άριστος γνώστης των ποικιλιών τους, καλό θα είναι να αποφεύγει τη συλλογή.

Τα μανιτάρια δεν ανήκουν στα λαχανικά, έχουν όμως υψηλή διατροφική αξία. Μπήκαν τα τελευταία χρόνια στα σπιτικά ψυγεία αλλά και στις σελίδες των καταλόγων γκουρμέ και μη εστιατορίων, χαρίζοντας απολαύσεις χωρίς ενοχή. Είναι φτωχά σε θερμίδες, χορταίνουν λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε νερό και ενισχύουν τον οργανισμό.

Χαρίζουν μόλις 23 θερμίδες ανά 100 γρ., ενώ δεν έχουν καθόλου λιπαρά. Εμπεριέχουν κάλιο, φώσφορο, χαλκό, ψευδάργυρο, σελήνιο, φυλλικό οξύ, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Σύμφωνα με τα δεδομένα επιστημονικών ερευνών τα μανιτάρια έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες (ειδικά όσον αφορά τον καρκίνο του μαστού) και εν γένει ενισχύουν το ανοσοποιητικό.

Ευαίσθητη τροφή, τα μανιτάρια απαιτούν προσοχή τόσο στη συντήρηση όσο και στο μαγείρεμα. Τα φρέσκα διατηρούνται για σχεδόν δύο εβδομάδες από την ώρα που θα κοπούν. Μπορείτε να τα τυλίξετε σε υφασμάτινη πετσέτα ή να τα φυλάξετε σε χάρτινη σακούλα στο ψυγείο. Τα τάπερ και οι πλαστικές σακούλες δεν είναι κατάλληλες λύσεις.

Tips

Μην πλένετε υπερβολικά τα φρέσκα μανιτάρια. Δείξτε, όμως, προσοχή στο στέγνωμα τους, είτε με μία πετσέτα, είτε σε στραγγιστήρι. Για να μη μαυρίσουν, ραντίστε τα με λεμόνι.

Όταν τα διαλέγετε, προσέξτε να είναι σφιχτά, καθαρά, με αρκετή σάρκα. Αποφύγετε τα πολύ λεπτά ή όσα έχουν βαρύ άρωμα αμμωνίας.

Τα αποξηραμένα πρέπει να μείνουν για 20' σε χλιαρό νερό (με αλάτι ή κρασί) για να μαλακώσουν. Το εν λόγω υγρό μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως συστατικό σε σάλτσες ή άλλα φαγητά.

Απ' όλα έχει ο μπαχτσές...

Τα μανιτάρια αριθμούν δεκάδες χιλιάδες είδη σε ολόκληρο τον κόσμο, 3.000 εκ των οποίων φυτρώνουν στα εγχώρια εδάφη.

Στην αγορά μανιτάρια μπορείτε να βρείτε βιολογικά ή μη, άγρια ή και καλλιεργημένα, ελληνικά ή εισαγωγής (από διάφορες χώρες της Ευρώπης αλλά και της Ασίας), φρέσκα, αποξηραμένα, σε κονσέρβα ή κατεψυγμένα.

Τα φρέσκα μανιτάρια

Άσπρα καλλιεργούμενα (ή Agaricus): είναι τα μικρά κοινά μανιτάρια τύπου Παρισίων ή αλλιώς «κουμπιά». Πωλούνται ολόκληρα ή κομμένα σε φέτες. Το χρώμα τους ποικίλλει από άσπρο μέχρι και γκρι ή καφέ, ενώ το ίδιο συμβαίνει και με το μέγεθός τους. Τρώγονται κυρίως ωμά σε σαλάτες, μαγειρεμένα σε πίτσες, μακαρονάδες ή με κρέας, σοταρισμένα με λίγο βούτυρο ή γεμιστά με τυριά ή αλλαντικά.

Πλευρώτους (ή αρτύκια ή αρτυκίτες ή ελατομανίτες): συναντώνται καλλιεργημένα, άγρια, αλλά και βιολογικά. Πρόκειται για σκουρόχρωμα μανιτάρια, με γεύση γλυκιά που θυμίζει κρέας. Τρώγονται κυρίως ψητά ή σε σούπες, αλλά συνοδεύουν πολύ ωραία και το κοτόπουλο, το χοιρινό ή τα θαλασσινά.

Πορτσίνι ή Βασιλικά (ή καλογεράκια ή βωλίτες): υπάρχουν περισσότερα από 25 είδη. Έχουν άρωμα κάστανου και φουντουκιού και γεύση που θυμίζει κρέας. Τρώγονται τηγανητά και ψητά ή σοτέ με σκόρδο. Είναι από τα πιο γευστικά μανιτάρια και συνδυάζονται υπέροχα με ζυμαρικά, ρύζι και κρέας.

Πορτομπέλο (ή αγαρικά ή πρόβεια ή κοπρίτες): γνωστά για τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες, ενώ χαρίζουν και αρκετό σελήνιο. Στη γεύση θυμίζουν κρέας. Γίνονται ωραία, ψητά ή τηγανητά συνοδευόμενα από ελαιόλαδο. Αν είναι μεγάλα, μπορούν να γίνουν και γεμιστά.

Σιτάκε (Shiitake): γνωστά εδώ και χιλιάδες χρόνια στην Ασία, περιέχουν πολυσακχαρίτες από αυτούς που βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού

συστήματος αλλά και συστατικά που συμβάλλουν στη μείωση των λιπιδίων στο αίμα. Τρώγονται τηγανητά.

Τρούφες (μαύρες και άσπρες) : σπάνια και πολύ ακριβά μανιτάρια, με χαρακτηριστική δυνατή γεύση. Διατηρούνται στην κατάψυξη για έξι μήνες χωρίς να χάσουν την ιδιαίτερη γεύση τους και το λεπτό άρωμά τους, αν τις τυλίξουμε σε αλουμινόχαρτο και μετά τις βάλουμε σε πλαστική σακούλα. Τρώγονται ωμές, τριμμένες ή σε λεπτά κομμάτια, ενώ συνοδεύουν κρεατικά και πουλερικά. Αρωματίζουν ιδανικά ζυμαρικά, ρύζι ή πατάτες.

Κανθαρέλες (ή κανθαρίσκοι ή κιτρινούσκες ή καΐτσες ή γαλέτες ή νερατζάκια): σπάνια άγρια μανιτάρια με πολύ πλούσια γεύση, που θυμίζει βερίκοκο ή νεράντζι. Τρώγονται με βούτυρο ή κρέμα γάλακτος. Ταιριάζουν πολύ με πουλερικά και αρνί. Στη Βόρεια Ελλάδα τα κάνουν και γλυκό του κουταλιού.

Μορχέλες (ή μουργσέκια ή αρτζιμπούρτζια ή κουκουνάρες ή κουζούκια ή κουκομέλες ή λαγόρτια ή μουργσάρια): το χρώμα τους είναι συνήθως πορτοκαλί, συναντώνται ωστόσο (σπανίως) και μαύρα. Είναι από τα πιο ακριβά μανιτάρια και έχουν φίνα γεύση, που θυμίζει συκώτι. Είναι ιδανικά για σος και σούπες. Αν είναι μεγάλα, γίνονται και γεμιστά.

Τα αποξηραμένα

Οι πλέον διαδεδομένες ποικιλίες αποξηραμένων μανιταριών στην ελληνική αγορά είναι τα βασιλομανιτάρια (Πορτσίνι), οι μορχέλες, οι κανθαρέλες και τα σιτάκε. Προσοχή! Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι 500 γρ. αποξηραμένων μανιταριών ισοδυναμούν με 5 κιλά φρέσκων.

Τα βιολογικά

Βιολογικά μπορείτε να βρείτε καλλιεργημένα μανιτάρια πλευρώτους, άσπρα μανιτάρια, τρούφες, αλλά και άγρια μανιτάρια, όπως τα σιτάκε, το «κέρας της Αμάλθειας», τα βασιλομανιτάρια, οι κανθαρέλες και οι μορχέλες.

Συνταγή

Πίτα του κνηγού με μανιτάρια και κάστανα

Υλικά (για 4 άτομα) :

1 πακέτο χωριάτικο φύλλο, 500 γρ. φρέσκα λευκά μανιτάρια, 150 γρ. διάφορα αποξηραμένα μανιτάρια (πορτσίνι, κανθαρέλες, τρομπέτες), 10 κάστανα, 50γρ. παρμεζάνα, 50 γρ. μασκαρπόνε, 1 πράσο, 1 σκελίδα σκόρδο, ½ ματσάκι μυρώνια (ψιλοκομμένα), 4 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι - πιπέρι.

Εκτέλεση:

μουλιάζετε σε χλιαρό νερό τα αποξηραμένα μανιτάρια μέχρι να μαλακώσουν. Βράζετε ελαφρώς τα κάστανα, τα καθαρίζετε και τα κόβετε μαζί με τα φρέσκα μανιτάρια σε φέτες. Σοτάρετε στο λάδι ψιλοκομμένα το πράσο, το σκόρδο και τα μανιτάρια και τα αφήνετε να βράσουν για 4'. Αλατοπιπερώνετε και, αφού εξατμιστούν τα υγρά, προσθέτετε τα τυριά και τα μυρώνια και ανακατεύετε. Λαδώνετε τα μισά φύλλα και τα τοποθετείτε σε ένα στρογγυλό ταψάκι.

Προσθέτετε το μείγμα, σκεπάζετε με τα υπόλοιπα φύλλα και χαράσσετε την πίτα.
Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 45'.

Κάθε μερίδα περιέχει 382 θερμίδες.