

## Τα 12 κορυφαία εδώδιμα μανιτάρια

### Αμανίτης ο καισαρικός (*Amanita caesarea*)



Τον **Αμανίτη καισαρικό** τον συναντάμε με διάφορες ονομασίες, που διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή. Στο Πήλιο ως Νερατζάκι, στα Γρεβενά ως Κοκκινούσκα ή Πιπερούσκα, στο Κιλκίς ως Κόκκινο, στην Κοζάνη ως Καισαρίτη, ενώ άλλες γνωστές ονομασίες είναι Αβγό, Αβγομηλάκι, Αυτοκρατορίνα κ.ά

Πρόκειται για κορυφαίας γεύσης μανιτάρι, το οποίο καρποφορεί από τον Μάιο έως τον Νοέμβριο και το συναντάμε σε δάση πλατύφυλλων (δρυς, καστανιά, οξιά, γαύρος) πολύ σπανιότερα σε δάση κωνοφόρων. Το βρίσκουμε σε ομάδες σε δάση, ξέφωτα και άκρες δασών.

Εμφανίζεται στο έδαφος με τη μορφή αβγού, το οποίο είναι κλεισμένο σε λευκή μεμβράνη. Στη συνέχεια η μεμβράνη σκίζεται και προβάλλει αρχικά σφαιρικό, μετά κυρτό και τέλος επίπεδο με λεία επιφάνεια και χρώμα πορτοκαλοκόκκινο ή πορτοκαλοκίτρινο. Η διάμετρός του είναι 7-15 εκατοστά, ενώ το ύψος φτάνει μέχρι 15. Η σάρκα του είναι λευκή, κίτρινη κάτω από την επιδερμίδα με ευχάριστη οσμή και γεύση φουντουκιού.

Ενώ ο Αμανίτης καισαρικός είναι εύκολα αναγνωρίσιμο είδος, εν τούτοις πρέπει να το διακρίνουμε από άλλα μανιτάρια, που σε κάποια φάση της ανάπτυξής τους μοιάζουν με αυτό. Ως τέτοια αναφέρονται, ο παραισθησιογόνος Αμανίτης ο μυγοκτόνος (*Amanita muscaria*), αλλά και το χειρότερο από όλα, ο θανατηφόρος Αμανίτης ο φαλλοειδής (*Amanita phalloides*). Γι' αυτό και η συλλογή μανιταριών πρέπει να γίνεται αποκλειστικά από ανθρώπους που γνωρίζουν και έχουν απόλυτη βεβαιότητα για το κάθε είδος ξεχωριστά.

Ο Αμανίτης καισαρικός είναι πλούσιος σε βιταμίνες Β1, Β2 και C, ενώ επίσης είναι πλούσιος σε ιχνοστοιχεία όπως Σίδηρος (Fe), Ψευδάργυρος (Zn), Χαλκός (Cu), Σελήνιο (Se) και Μαγνήσιο (Mg) με τις ανάλογες θετικές επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η νοστιμιά του είναι ιδιαίτερα μεγάλη, γι' αυτό και αποτελούσε υψηλής αξίας έδεσμα για τους Ρωμαίους αυτοκράτορες. Μάλιστα λέγεται ότι η Αγριππίνα, σύζυγος του αυτοκράτορα Κλαύδιου, έβαλε ανάμεσα στα μανιτάρια αυτά και τον θανατηφόρο *Amanita phalloides* προκειμένου να τον δηλητηριάσει, όπως και τελικά έγινε και να αναλάβει νέος αυτοκράτορας ο Νέρων.

### **Αγαρικό το δίσπορο (*Agaricus bisporus*)**



Το γνωστό σε όλους μας άσπρο μανιτάρι, το συναντάμε και με άλλες ονομασίες, όπως Σκληρομάνταρο, Κοπρομάνταρο, Κοπρομανίτης, Σκληρομανίταρο κ.α.

Προφανώς οι ονομασίες αυτές έχουν σχέση με τα σημεία που φύονται τα συγκεκριμέναμανιτάρια. Είναι χώροι που είναι πλούσιοι σε κοπριά, γι' αυτό και τα βρίσκουμε σε κοπρισμένους κήπους, σε σωρούς από κοπριά, ενώ σπανιότερα θα τα βρούμε κάτω από δέντρα, κυρίως κυπαρίσσια

Θα τα συναντήσουμε όλο τον χρόνο κοπαδιαστά. Αναλόγως της φάσης ανάπτυξής του θα το συναντήσουμεμισοπαραχωμένο σε στρώμα κοπριάς, κυρτό ή σχεδόν επίπεδο, ενώ αρχικά είναι λείο και θαμπό, λευκωπό ή ωχρό με ροδοκαφετιά ή καστανά λέπια αργότερα. Η σάρκα του είναι λευκή με έντονη μυρωδιάμανιταριού και εξαιρετική γεύση.

Το συγκεκριμένομανιτάρι ανήκει στο γένος των Αγαρικών, που περιλαμβάνει περί τα 100 είδη και τα οποία είναι δυσδιάκριτα μεταξύ τους. Επειδή δε μεταξύ αυτών υπάρχουν και λίγα τοξικά, θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά τη συλλογή τους.

Εκτός από την άγρια μορφή του, το Αγαρικό το δίσπορο αποτελεί και ένα από τα πλέον κοινά καλλιεργούμενα είδη σε τουλάχιστον εβδομήντα χώρες, ενώ στις ΗΠΑ αντιπροσωπεύει το 90% τωνμανιταριών που πωλούνται.

Δεν είναι όμως μόνον η νοστιμιά του, η οποία το κατατάσσει στα κορυφαία είδη των εδώδιμωνμανιταριών. Είναι και η πολύ υψηλή διατροφική του αξία. Περιέχει μεγάλο εύρος βιταμινών του συμπλέγματος Β, δηλαδή Β1, Β2, Β3, Β5, Β6, Β12, βιταμίνη C, καθώς και Σίδηρο (Fe), Ψευδάργυρο (Zn), Χαλκό (Cu), Σελήνιο (Se), Μαγνήσιο (Mg) και Χρόμιο (Cr). Αποτελεί ταυτόχρονα πλούσια πηγή πρωτεϊνών, οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και στη διαμόρφωση ισχυρού μυϊκού συστήματος και λαμπερού δέρματος.

### **Βολίτης ο χάλκειος (Boletus aereus )**



Αποτελεί ίσως το πιο δημοφιλές άγριο μανιτάρι με ευρεία κατανάλωση σε όλες τις Μεσογειακές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία, Γαλλία). Είναι γνωστό επίσης ως Καλογεράκι, Βασιλικό, Καλοεράτσι και Καλογρίτσα αλλά και Πορτσίνι (ιταλική λαϊκή ονομασία). Το όνομα του γένους *Boletus*, προέρχεται από το ελληνικό βόλος, που σημαίνει κομμάτι πηλού, ενώ η προέλευσή του *aereus* είναι λατινική και σημαίνει χάλκειος ή χάλκινος, εξού και το όνομα *Bronze Bolete*.

Αναπτύσσεται σε οικοσυστήματα πλατύφυλλων (δρύες, καστανιές, γαύροι και οξιές), καθώς και σε θαμνώδεις περιοχές με κουμαριές ή λαδανιές. Καταλληλότερα θεωρούνται τα ασβεστώδη εδάφη, ενώ συναντάται σε υψόμετρα έως 1.000 μέτρα. Θα το βρούμε από Μάιο έως Νοέμβριο, κατά κύριο λόγο ομαδικά.

Αποτελεί ένα από τα πλέον εμπορεύσιμα είδη μανιταριών είτε φρέσκο, είτε αποξηραμένο, ενώ συμμετέχει σε μια πολύ μεγάλη γκάμα προϊόντων μανιταριών ως βασικό συστατικό τους, όπως ζυμαρικά, ριζότο, σουπες, τραχανά, πλιγούρι κα. Μάλιστα, τα προϊόντα αυτά ιδιαίτερα στην Ελλάδα γνωρίζουν μεγάλη ανάπτυξη και εμπορευσιμότητα.

Το καπέλο του Βωλίτη του χάλκειου έχει διάμετρο, που μπορεί να φτάσει και τα 30 εκατοστά. Έχει σχήμα, το οποίο ποικίλει ανάλογα με τη φάση ανάπτυξής του. Αρχικά κυρτό και ημισφαιρικό, το οποίο σχεδόν επιπεδώνεται στην ωριμότητά του. Έχει χρώμα χάλκινο, κοκκινωπό στα πληγωμένα σημεία, ενώ η περίμετρός του είναι παχνώδης ή σκονισμένη. Η σάρκα του είναι λευκή, ρόδινη αν κοπεί, με γλυκιά γεύση και ελκυστικό άρωμα.

Εκτός της υψηλής γαστρονομικής του αξίας, έχει επίσης και πολύ μεγάλη βιολογική αξία, γι' αυτό εξάλλου και το μανιτάρι αυτό καταναλώνεται και είναι εκμεταλλεύσιμο εμπορικά εδώ και αιώνες, ιδιαίτερα μάλιστα στις χώρες της Νότιας Ευρώπης. Περιέχει βιταμίνες B1, B2, B3, B12, καθώς και την ιδιαίτερα σημαντική βιταμίνη D. Επίσης, είναι πλούσιος σε ιχνοστοιχεία, όπως Ψευδάργυρο (Zn), Σελήνιο (Se), Σίδηρο (Fe), Μαγνήσιο (Mg), Χρώμιο (Cr) και Χαλκό (Cu).

Το μανιτάρι αυτό ενδείκνυται για αποξήρανση, η οποία μάλιστα λειτουργεί ενισχυτικά στη γεύση και το άρωμά του. Αφού αποξηρανθεί διατηρείται σε αεροστεγές σκεύος, ενώ πριν χρησιμοποιηθεί μπαίνει σε ζεστό νερό για 20 περίπου λεπτά και μετά μαγειρεύεται.

## Κόπρινος ο κομήτης (Coprinus comatus )



Το συναντάμε με πολλά ονόματα σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Τα συνηθέστερα είναι Καμηλάρι, Κατουρλίτης, Καλαμάρι, Ρόκα, Μαΐτης, Σκυλίσιο κα. Στους Αγγλοσάξονες είναι γνωστό ως Περούκα του δικηγόρου ή μαλλιαρή χαιίτη.

Συνήθως το βρίσκουμε κατά ομάδες στις άκρες των δρόμων, σε δασικούς και αγροτικούς δρόμους, σε πάρκα, σε λιβάδια, σε ξέφωτα κα. Καρποφορεί από Απρίλιο έως Νοέμβριο.

Εμφανίζεται στο έδαφος με μορφή ρουκέτας, αργότερα παίρνει τη μορφή καμπάνας με χρώμα λευκό και με γκριζοκαφετιά ινώδη μαλακά λέπια. Το χαρακτηριστικό του είναι ότι ο κύκλος ζωής του ουσιαστικά διαρκεί μία ημέρα. Αναδύεται, μεταμορφώνεται σε μανιτάρι και στη συνέχεια λειώνει και μετατρέπεται σε μελάνι.

Επειδή ακριβώς ο χρόνος ζωής του είναι μικρός, για αυτό και είναι πολύ δύσκολη η συντήρησή του, η οποία δε διαρκεί πάνω από πέντε ώρες, ακόμα και μέσα στο ψυγείο. Έτσι, καταναλώνεται συνήθως την ώρα που συλλέγεται ωμό και το πολύ μέσα σε δύο ώρες. Αυτός είναι και ένας βασικός λόγος, που ο Κόπρινος ο κομήτης συναντάται στο εμπόριο, είτε σε αποξηραμένη μορφή, είτε σε μορφή σκόνης, η οποία χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα, αλλά και ως βασικό συστατικό, κυρίως σε ζυμαρικά.

Ο Κόπρινος ο κομήτης θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα θεραπευτικά μανιτάρια. Περιέχει υπογλυκαιμικές ουσίες, που συμβάλλουν

στην αντιμετώπιση του διαβήτη, καθώς και το φυσικό αντιβιοτικό coprinin.

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες, αποτελεί πηγή πρωτεϊνών, ενώ διαθέτει χαμηλή περιεκτικότητα σε Νάτριο (Na) και λιπαρά. Εξαιτίας ακριβώς των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του, έχει αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση, βελτιώνει την κινητικότητα του εντέρου, ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ενώ τελευταία αναγνωρίστηκε η συμβολή του στην αντιμετώπιση του καρκίνου του στήθους. Ασκεί, τέλος, ευεργετική επίδραση στο πάγκρεας, το ήπαρ και τις αρτηρίες

### **Κανθαρίσκος ο βρώσιμος (Cantharellus cibarius )**



Μανιτάρι με πολλές λαϊκές ονομασίες, όπως Κιτρινούσκα (Γρεβενά), Γαλέτα (Φλώρινα), Γκαΐτσα (Ιωάννινα), αλλά και Περναρίτες, Αυτάκια, Νερατζάκι κα. Το επιστημονικό του όνομα Cantharellus προέρχεται από το ελληνικό Κάνθαρος, δηλαδή το αρχαίο ελληνικό πήλινο αγγείο, γεγονός που παραπέμπει στο σχήμα του συγκεκριμένου μανιταριού.

Καρποφορεί κατά ομάδες, από Μάιο έως Νοέμβριο, ανάλογα και με τις ιδιαίτερες τοπικές κλιματολογικές συνθήκες. Το βρίσκουμε σε δάση πλατύφυλλων, δηλαδή σε δρύες, οξιές, καστανιές, λεύκες, φλαμουριές, σημύδες κ.α., όπως επίσης και σε περιοχές κωνοφόρων, δηλαδή σε δάση ελάτης, ερυθρελάτης, πεύκου και ψευδοτσούγκας.

Το χρώμα του είναι κίτρινο του κρόκου, η διάμετρός του είναι από δύο έως δέκα εκατοστά και το ύψος του μπορεί να φτάσει τα οκτώ

εκατοστά. Το σχήμα του είναι από κυρτό έως χωνιόμορφο, με προεξοχές και πτυχώσεις, ενώ η σάρκα του είναι ινώδης, λευκοκιτρινωπή με χαρακτηριστική μυρωδιά βερίκοκου και ελαφρώς πικάντικη γεύση.

Ένα από τα πλεονεκτήματά του είναι ότι αντέχει στη μεταφορά και μπορεί να συντηρηθεί στο ψυγείο μέχρι και επτά ημέρες. Στο εμπόριο, εκτός από φρέσκο, θα το βρούμε σε αποξηραμένη μορφή, αλλά και μέσα σε λάδι.

Ο Κανθαρίσκος είναι πλούσιος σε βιταμίνες B1, B3, B5, B12 και C, ενώ περιέχει και ιχνοστοιχεία, όπως Σίδηρο (Fe), Ψευδάργυρο (Zn), Χαλκό (Cu), Σελήνιο (Se), Μαγνήσιο (Mg), και Χρώμιο (Cr), γεγονός που συμβάλλει στη δημιουργία πιάτων, όχι μόνον εύγευστων, αλλά και υψηλής διατροφικής αξίας. Ταυτόχρονα, η υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και εδώδιμες ίνες, αλλά και η χαμηλή περιεκτικότητά του σε Νάτριο (Na) και λιπαρά, συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού

### **Κρατηρίσκος ο αμαλθειοκερατοειδής (*Craterellus cornucopioides*)**



Πρόκειται για μανιτάρι, το οποίο είναι γνωστό με την ονομασία Μαύρη Τρομπέτα. Άλλες λαϊκές ονομασίες εκτός Ελλάδας είναι Τρομπέτα των Νεκρών, Κέρας της Αφθονίας, αλλά και Κέρας της Αμάθειας. Η τελευταία ονομασία, λόγω σχήματος προφανώς, είναι συνδεδεμένη με την αίγα (κατσίκα) Αμάθεια, η οποία προστάτευε και έτρεφε τον Δία όταν ήταν μικρός, από τον πατέρα του Κρόνο, ενώ βρισκόταν στο Ιδαίο Άντρο στον Ψηλορείτη

Θα τη βρούμε καλοκαίρι και φθινόπωρο ανάλογα και με τις ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες κάθε βιοτόπου. Παρουσιάζεται κατά ομάδες σε δάση πλατύφυλλων, κυρίως σε δρύες και οξιές, αλλά και κωνοφόρων, όπως πεύκη και ερυθρελάτη. Το μικρό της μέγεθος σε συνδυασμό με το μαυριδερό της χρώμα την κάνει λίγο δυσδιάκριτη, γι' αυτό πολλοί

συλλέκτες περιγράφουν τη συλλογή της ως αναζήτηση «μικρών μαύρων τρυπών στο έδαφος».

Θεωρείται ως κατεξοχήν Ευρωπαϊκό μανιτάρι με λίγες εμφανίσεις στη Βόρεια Αμερική, εξαιτίας της μεταφοράς σπόρων με το χώμα που χρησιμοποιείτο ως επιπλέον βάρος για τα πλοία, που έφθαναν από την Ευρώπη στην Αμερική, την εποχή της Αποικιοκρατίας.

Έχει σχήμα χωνιού, που προσομοιάζει σε κρατήρα, ακανόνιστη κυματοειδή περίμετρο, χρώμα μαύρο, καστανομαυριδερό ή κυανόμαυρο, ενώ όταν αποξηραίνεται έχει γκριζοκαφετιά όψη. Η εύρεσή της ορισμένες φορές είναι δύσκολη τόσο εξαιτίας του χρώματος, όσο και του ότι «κρύβεται» κάτω από στρώματα φύλλων.

Η σάρκα της είναι λεπτή και εύθραυστη με φρουτώδες άρωμα και ήπια γεύση. Η αποξηραμένη Μαύρη Τρομπέτα, εκτός του ότι αποξηραίνεται πολύ εύκολα, διατηρεί και βελτιώνει κατά πολύ τη γεύση και τα αρώματά της. Σε κάθε περίπτωση, πριν από το μαγείρεμα ή την αποξήρανση, πρέπει να καθαρίζεται προσεκτικά γιατί μαζεύει πολύ εύκολα χώματα και φυτικά υπολείμματα.

Περιέχει σημαντικές βιταμίνες, όπως B12, C και D, ενώ είναι πλούσια και σε ιχνοστοιχεία, όπως Σίδηρο (Fe), Ψευδάργυρο (Zn), Χαλκό (Cu) και Μαγνήσιο (Mg). Αποτελεί πηγή εδώδιμων ιόνων, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, ενώ ταυτόχρονα διαθέτει χαμηλή περιεκτικότητα σε Νάτριο (Na). Στις θεραπευτικές του ιδιότητες, πέραν των άλλων, περιλαμβάνονται η ανοσορρυθμιστική δράση, η συμβολή στην αντιγήρανση, ενώ ταυτόχρονα διαθέτει και αντιμεταλλαξιογόνες ιδιότητες, γεγονός που δημιουργεί αυξημένη προστασία στο στήθος και το αίμα.

### **Κρατηρίσκος ο χρυσίζων (Craterellus lutescens )**





Ο Κρατηρίσκος ο χρυσίζων είναι το ευρύτερα γνωστό μανιτάρι Χρυσή Τρομπέτα ή αλλιώς Κανθαρίσκος ο Ανατέλλων ή Χρυσό Νεραντζάκι. Είναι χρυσαφένιο και λεπτεπίλεπτο, με μια ξεχωριστή θα λέγαμε «κομψότητα».

Καρποφορεί από τον Ιούλιο έως τον Δεκέμβριο. Το βρίσκουμε σε μεγάλες ομάδες σε υγρά μέρη, ενώ πολλές φορές είναι δύσκολη η ανεύρεσή του, επειδή κρύβεται κάτω από πεσμένα φύλλα. Οι βιότοποί του είναι τα δάση κωνοφόρων (ελάτη, πεύκη, ερυθρελάτη και πλατύφυλλων (οξιάς και σφενταμιού). Το καπέλο του, το οποίο έχει διάμετρο 2-6 εκατοστά, είναι χωνιόμορφο, με χρώμα κιτρινοκαφετί ή πορτοκαλοκαφετί, με περίμετρο κυματιστή και πιο ανοιχτόχρωμη, με χαρακτηριστικές πτυχώσεις. Έχει ύψος 3-8 εκατοστά, ενώ η σάρκα του είναι αρκετά λεπτή, κιτρινωπή με ελαστικότητα, με ευχάριστη γλυκιά γεύση και μυρωδιά φρούτου (μήλο, βερύκοκο).

εμπόριο θα τη βρείτε σε αποξηραμένη μορφή, όπου διατηρεί στο ακέραιο τα αρώματα και τα διατροφικά της χαρακτηριστικά, αλλά και σε ελαιόλαδο, έτοιμη για κατανάλωση. Να σημειώσουμε εδώ, ότι για να μαγειρευτεί η αποξηραμένη Χρυσή Τρομπέτα, πρέπει να μένει σε χλιαρό νερό για 20 λεπτά και στη συνέχεια να τη χρησιμοποιήσετε. Το δε νερό το Η υψηλή περιεκτικότητά της σε εδώδιμες ίνες, βοηθά στην ομαλή λειτουργία του εντέρου, ενώ η σημαντική περιεκτικότητά της σε Πρωτεΐνες συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού μας. Τέλος, περιέχει Βιταμίνη D, η οποία συμμετέχει στην ομαλή ανάπτυξη του σκελετικού μας συστήματος, ενώ είναι σημαντικές και οι ποσότητες και του Σιδήρου (Fe), που συμβάλλει στη μεταφορά οξυγόνου και το σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων.

### **Λυγίσκη η εδώδιμη (*Lentinula edodes*)**



Η Λυγίσκη είναι ένα μανιτάρι με ιδιαίτερα έντονη γεύση και άρωμα. Είναι γνωστή παγκοσμίως με το όνομα Σιτάκε (shiitake), το οποίο έχει τη δική του ιστορία. Στις αρχές της 1<sup>ης</sup> μ. Χ. χιλιετίας, βρέθηκαν τα πρώτα μανιτάρια shiitake σε κορμούς δένδρων αιθαλούς οξιάς, που έχει το όνομα shii στα ιαπωνικά. Στα ιαπωνικά, επίσης, η λέξη take σημαίνει μανιτάρι και έτσι τελικά προέκυψε η ονομασία shiitake, δηλαδή το μανιτάρι των δένδρων shii.

Έκτοτε καταναλωνόταν στην άγρια μορφή του σε χώρες της Ασίας, ώσπου στις αρχές του 1900 δημοσιεύονται οι πρώτες μελέτες για την καλλιέργειά του στην Κίνα, για να φθάσουμε στο σήμερα και στη μαζική του καλλιέργεια, όχι μόνον σε χώρες της Ασίας, αλλά και στην Ευρώπη και αλλού.

Πρόκειται για μανιτάρι με μεγάλη εμπορευσιμότητα, εξαιτίας της νοστιμιάς του, αλλά και του εύρους χρήσης του στην κουζίνα. Γι' αυτό και θεωρείται το δεύτερο πιο δημοφιλές μανιτάρι παγκοσμίως και η καλλιέργειά του αντιπροσωπεύει το 22% της παγκόσμιας παραγωγής μανιταριών.

Αυτό, όμως, που επίσης καθιστά τη Λυγίσκη περιζήτητο μανιτάρι είναι η θεραπευτική και διατροφική του αξία. Περιέχει υψηλή περιεκτικότητα πρωτεϊνών, χαμηλή περιεκτικότητα σε Νάτριο (Na) και λιπαρά, ενώ μόλις 6g αφυδατωμένης Λυγίσκης ημερησίως βοηθούν την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Υπεύθυνη γι' αυτό θεωρείται μία β-γλυκάνη που περιέχει, η Λεντινάνη (lentinan), η οποία επιβραδύνει και την ανάπτυξη του καρκίνου.

Είναι πλούσια σε Βιταμίνες του συμπλέγματος Β, δηλαδή Β1, Β2, Β3 και Β12, σε Βιταμίνη C, καθώς και σε ιχνοστοιχεία, όπως Σίδηρος (Fe), Ψευδάργυρος (Zn) και Χαλκός (Cu). Συνοπτικά, η Λυγίσκη έχει ρόλο εργογόνο, ανοσορυθμιστικό, προσαρμογόνο, ηπατοπροστατευτικό, καρδιοπροστατευτικό και ενισχυτικό της ζωτικής δύναμης του ατόμου με θετικές ως εκ τούτου επιπτώσεις στην καρδιά, το αίμα, το σκώτι και το στομάχι.

## **Μαράσμιος ο ορειάδης (Marasmius oreades )**



Το συγκεκριμένο μανιτάρι καρποφορεί κυρίως από Απρίλιο έως Ιανουάριο. Θα το συναντήσουμε σε ξέφωτα, λιβάδια, βοσκοτόπια, πάρκα και κήπους. Μπορεί να εμφανίζεται κοπαδιαστά σε σειρές, αλλά και σε κύκλους. Σε αυτή ακριβώς την εμφάνιση οφείλει και την ονομασία του, Ορειάδης, αφού συνδέεται με τον κυκλικό χορό των Ορειάδων νυμφών, των προστάτιδων των βουνών της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας. Τη δε γενική του ονομασία Μαράσμιος την οφείλει στην ελληνική λέξη μαρασμός, η οποία μάλλον σχετίζεται με τη δυνατότητα αποξηράνσής του, αλλά και της επαναφοράς στην αρχική του μορφή μετά από ενυδάτωση.

Πρόκειται για ένα εξαιρετικά νόστιμο μανιτάρι με λευκωπή σάρκα, ευχάριστο άρωμα και ήπια γεύση μανιταριού, η οποία γίνεται πιο πικάντικη μετά το μαγείρεμα. Εμφανίζεται στο έδαφος έχοντας καπέλο λείο και υγροφανές, με χρώμα κιτρινοκαφετί ή κοκκινοκαφετί, το οποίο μετατρέπεται σε αργιλόχρωμο, όταν αποξηραίνεται.

Η διάμετρός του είναι από 1 – 5 εκατοστά, ενώ το πόδι του φθάνει μέχρι τα 7 εκατοστά. Η περίμετρός του καπέλου είναι από οξύληκτη έως ελαφρώς οδοντωτή. Ο Μαράσμιος έχει ίδιους βιοτόπους και μοιάζει με το ύποπτο τοξικότητας *Marasmius collinus*, το τοξικό *Clitocybe rivulosa*, αλλά και το φαγώσιμο *Grymporus dryophilus*, γ' αυτό και πρέπει για άλλη μια φορά να πούμε, ότι η συλλογή και βρώση άγριων μανιταριών προϋποθέτει ιδιαίτερα αυξημένες γνώσεις και ως εκ τούτου δεν ακουμπάμε κάτι, το οποίο δε γνωρίζουμε και δεν είμαστε απολύτως σίγουροι γι' αυτό.

Ο Μαράσμιος είναι πλούσιος σε Βιταμίνη Β2, ενώ περιέχει και σημαντικά, απαραίτητα για τον οργανισμό στοιχεία, όπως Σίδηρο (Fe), Ψευδάργυρο (Zn), Χαλκό (Cu), Σελήνιο (Se) και Μαγνήσιο (Mg). Έχει μια σχετικά γλυκιά γεύση, λόγω ενός είδους σακχάρου που περιέχει, της. Μαγειρεύονται μόνον τα καπέλα των μανιταριών, γιατί το πόδι δεν τρώγεται, όμως αυτό μπορεί να αποξηραθεί και να χρησιμοποιηθεί με τη μορφή σκόνης σαν καρύκευμα. Στο εμπόριο είναι πολύ δύσκολο να το βρούμε σε φρέσκια μορφή, το βρίσκουμε όμως σε αποξηραμένη, όπου διατηρούνται αναλλοίωτα για αρκετούς μήνες, τόσο η γεύση του, όσο και τα διατροφικά του χαρακτηριστικά.

## Μορίσκη η εδώδιμη (*Morchella esculenta*)



Η Μορίσκη ή Μορχέλλα η εδώδιμη, είναι ένα πολύ νόστιμο, αλλά και από τα πλέον ακριβά επίγεια μανιτάρια, το οποίο να πούμε εξ αρχής, ότι πρέπει να μαγειρεύεται πολύ καλά, διότι ωμό ή μη επαρκώς μαγειρεμένο προκαλεί δηλητηρίαση. Το βρίσκουμε, επίσης, σε Γρεβενά και Κοζάνη με την ονομασία Ξανθό Μουρτσέκι και ως Ξανθό Κουζούκι ή Κουζούκ Γκιόμπε στα Ρίζια του Έβρου.

Το όνομα *Morchella* προέρχεται από το λατινικό *morcula*, υποκοριστικό του λατινικού *morus* -i, από το αρχαίο ελληνικό μόρον (= μούρο), από τη μορφή της κεφαλής που θυμίζει μούρο και το *esculenta* από τα λατινικά, που σημαίνει εδώδιμη.

Η μορφή του είναι χαρακτηριστική και δεν έχει σχέση με εκείνη ενός κλασικού μανιταριού. Το κεφάλι του έχει σχήμα από ακανόνιστα σφαιρικό, έως αβγόμορφο με βαθιές κυψέλες, που δίνουν την όψη κηρύθρας με ύψος 3 – 9 εκατοστά, ενώ το πόδι είναι κυλινδρικό 4 – 6 εκατοστά. Το χρώμα του είναι ωχροκίτρινο, το οποίο σκουραίνει με την ωριμότητα. Η σάρκα τους είναι εύθραυστη με ήπια και ευχάριστη γεύση.

Εμφανίζεται την Άνοιξη σε δάση πλατύφυλλων, άκρες δασικών δρόμων, όχθες ποταμών και λιβάδια με λιμνάζοντα νερά, είτε μοναχικά, είτε κατά ομάδες. Διατηρείται για πολλούς μήνες σε αποξηραμένη μορφή, χωρίς να χάνει τη διατροφική της αξία.

Διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα πρωτεϊνών καθώς και εδώδιμων ινών, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε Νάτριο (Na). Ταυτόχρονα περιέχει σημαντικές ποσότητες ιχνοστοιχείων, όπως Ψευδάργυρο (Zn), Σελήνιο

(Se), Χαλκό (Cu), Μαγνήσιο (Mg) και Σίδηρο (Fe), γεγονός που της προσδίδει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

### Πλευρωτός ο οστρεώδης (*Pleurotus ostreatus*)



Από τα πιο γνωστάμανιτάρια αφού εκτός από την άγρια μορφή του είναι και ευρύτατα καλλιεργημένο. Στη φύση το συναντάμε σε νεκρούς κορμούς πλατύφυλλων και ελάτου, αλλά και σε ζωντανούς. Μπορεί μάλιστα να βρεθεί ακόμα και σε κορμούς στις κορυφές δένδρων.

Οι ονομασίες του είναι πολλές αναλόγως της περιοχής, αλλά και του δένδρου πάνω στο οποίο βρίσκεται. Έτσι ονομάζεται ως Μαύρος Καβακίτης, Ελατομανίτης, Ελατάς, Λευκίτης, Συκίτης, Καρβέλι, Πίτα, Συκωταριά, Πλευρίτης, Βλάντρα, Ξερακομανίτης κα. Ειδικότερα το όνομα οστρεώδης το πήρε εξαιτίας της ομοιότητάς του με κέλυφος στρειδιού.

Χαρακτηριστικό του, επίσης, είναι ότι αποτελεί ένα από τα λίγα γνωστά σαρκοφάγαμανιτάρια αφού τρέφεται με νηματώδη (πολύ μικροί παρασιτικοί οργανισμοί μικρότεροι του ενός χιλιοστού), τα οποία ζουν στο έδαφος. Μάλιστα, ο τρόπος «επίθεσης» του *Pleurotus ostreatus*, ο οποίος έχει καταγραφεί, μελετάται πως μπορεί να λειτουργήσει στους ανθρώπους οδηγώντας σε νέες αποτελεσματικές θεραπείες.

Εμφανίζεται το φθινόπωρο και τον χειμώνα σε μεγάλες ομάδες με καπέλο λείο, που μπορεί να φθάσει και μέχρι 25 εκατοστά, το πόδι του είναι πολύ μικρό (0,5 – 3 εκατοστά), ενώ το χρώμα του είναι αργιλόχρωμο, γκριζωπό, γκριζοκαφετί ή καφεβιολετί. Η σάρκα του είναι λευκή με ευχάριστη οσμή και γεύση.

Εκτός, όμως, της νοστιμιάς του, διαθέτει και θεραπευτικές ιδιότητες. Πολύ πλούσιο σε Βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β2, Β3 και

B12, σε Βιταμίνη C, αλλά και ιχνοστοιχεία όπως Μαγνήσιο (Mg), Σίδηρο (Fe), Ψευδάργυρο (Zn) και Χαλκό (Cu). Πλούσιο σε Πρωτεΐνες και Φυτικές ίνες, περιέχει πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε Νάτριο (Na) και λίπη, ενώ χρησιμοποιείται και σε διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα. Με βάση αυτό το μεγάλο εύρος συστατικών, που περιέχει, του αποδίδονται αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες, καθώς και ανοσορρυθμιστικές, ενώ οι επιπτώσεις του στο γαστρεντερικό σύστημα, στις αρτηρίες, την καρδιά και το αίμα, κρίνονται ως ιδιαίτερα θετικές.

### **Βώλος ο θερινός (Tuber aestivum )**



Αποτελεί ένα από τα πέντε κορυφαία είδη τρούφας με υψηλή διατροφική και εμπορική αξία. Η *Tuber aestivum* ή αλλιώς μαύρη καλοκαιρινή τρούφα, βρίσκεται σχεδόν όλο το χρόνο ανάλογα και τις καιρικές συνθήκες, μέσα στο έδαφος και κάτω από οξιές, δρύες, καστανιές, φουντουκιές, αγριοκερασιές, αρκουδοπούρναρο, φτελιά, φράξο κα., το δε υψόμετρο κυμαίνεται από 80 – 1.450 μέτρα.

Οι συγκεκριμένες τρούφες αναπτύσσονται κοντά στην επιφάνεια του εδάφους και πολλές φορές μπορούμε να τις βρούμε από ρωγμές που δημιουργούν στην επιφάνειά του. Για την εύρεση των υπόγειων αυτών μανιταριών χρησιμοποιούσαν κατά το παρελθόν γουρούνια, ενώ σήμερα το «κυνήγι» τρούφας γίνεται κυρίως με εκπαιδευμένα σκυλιά (Λαμπραντόρ, Πόιντερ, Γκριφόν, Lagotto Romagnolo κ.α.). Τα εδάφη που προτιμά είναι κυρίως ασβεστολιθικά καλά στραγγιζόμενα, αλλά και τα πιο συμπαγή αργιλώδη εδάφη.

Αναφορές για τις τρούφες βρίσκουμε σε αρχαία ελληνικά και λατινικά κείμενα. Ο Πλούταρχος θεωρούσε ότι επρόκειτο για πηλό, ο οποίος είχε ψηθεί από κεραυνούς, ενώ ο Πλίνιος τις αποκαλούσε «θαύμα της φύσης». Αργότερα, τον Μεσαίωνα, οι δεισιδαιμονίες συνέδεαν τις τρούφες με τον διάβολο, ενώ ο γνωστός μας Λόρδος Μπάιρον τις θεωρούσε πηγή έμπνευσης και γι' αυτό είχε πάντα μία τρούφα στο γραφείο του.

Στην Ελλάδα μέχρι και το 2007 περίπου οι γνώσεις για τις τρούφες, αλλά και τους τόπους καρποφορίας τους ήταν πολύ περιορισμένες και συμπτωματικές. Τα τελευταία, όμως, χρόνια, με τη δράση, σε επίπεδο καταγραφής, δημοσίευσης, σεμιναρίων, έκδοσης εκπαιδευτικών αφισών και επιστημονικών δημοσιεύσεων, υπάρχει πλέον συστηματική καταγραφή με αποτέλεσμα σήμερα να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν δεκάδες είδη, σχεδόν σε όλη την Ελλάδα.

Πρόσφατα μάλιστα (2019) έχει προκύψει και ένα νέο - σε παγκόσμιο επίπεδο- είδος τρούφας (*Tuber pulchrosporum Konstantinidis, Tsampazis, Slavona, Nakkas, Polemis, Fryssouli & Zervakis*), που βρέθηκε στην Ξάνθη, τα Ιωάννινα, την Καλαμπάκα και την Αιτωλοακαρνανία. Τα τελευταία χρόνια γίνεται και καλλιέργειά της στη χώρα μας.

Πρόκειται στην ουσία για ένα σφιχτό και σκληρό βολβό με μαύρες ή καφέ-μαύρες προεξοχές σαν πυραμίδα με τραχιά και μυτερά άκρα. Η διάμετρος είναι από 2 – 14 εκατοστά, ενώ σε μία τομή του διακρίνουμε πολλές και εντόνως διακλαδιζόμενες λευκωπές φλέβες, ενώ αναδύεται ένα λεπτό άρωμα καβουρδισμένης βύνης και ζυμαριού.

Περιέχει Βιταμίνες Β2, Β3, Β5 και C, ενώ είναι πλούσια σε Σίδηρο (Fe), Ψευδάργυρο (Zn), Χαλκό (Cu) και Μαγνήσιο (Mg). Θεωρείται από τις πολυτιμότερες γαστρονομικές λιχουδιές του κόσμου και πλέον χρησιμοποιείται ευρύτατα στα κορυφαία εστιατόρια.