

ΤΑ ΒΡΩΣΙΜΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ



Του Α. Καστριώτη
www.Touristikiekpaideysi.gr

Του Α. Καστριώτη
www.TouristikiEkpaideysi.gr

Γενικές πληροφορίες



- Αποτελούν μια κατηγορία στην "οικογένεια" των μυκήτων.
- Ταμανιτάρια δεν είναι ούτε φυτά ούτε ζώα, αποτελούν ξεχωριστή κατηγορία.
- Οι μύκητες είναι περίπου 64.000 διαφ. είδη.
- Ταμανιτάρια αποτελούν νόστιμη και θρεπτική τροφή, **προσοχή**, πολλά είναι δηλητηριώδη.
- Στην Ελλάδα υπάρχουν 150 εδώδιμα είδημανιταριών, από τα κοινάμανιτάρια των αγρών μέχρι και τις σπάνιες τρούφες που αναπτύσσονται κάτω από το χώμα.
- Μανιτάρια αναπόσπαστο κομμάτι στα Διονυσιακά αλλά και στα Ελευσίνια μυστήρια.
- Ένα δηλητηριασμένο αρκεί για να δηλητηριάσει ένα καλάθι μεμανιτάρια.

Πώς καθαρίζονται



- Κόβουμε το κάτω μέρος του ποδιού και καθαρίστε με ένα μυτερό μαχαίρι, μέχρι να εξαλειφθούν όλα τα υπολείμματα χρώματος.
- Πλένουμε με κρύο νερό και δεν τα μουλιάζουμε γιατί θα χάσουν το άρωμα και γεύση τους.
- Επίσης, αντί να τα πλύνουμε, τα καθαρίζουμε καλά με βούρτσα ή ένα βρεγμένο πανί ώστε να απομακρυνθεί το χρώμα.

Αγορά και συντήρηση



- Προτιμάμε ταμανιτάρια με ζωντανό χρώμα, χωρίς κηλίδες, ζάρες ή σχισίματα.
- Η ιδανική θερμοκρασία συντήρησης είναι 5ο- 7ο C.
- Τα φρέσκαμανιτάρια, δεν διατηρούνται πάνω από 6 - 9 ημέρες στο ψυγείο.
- Τα αποξηραμένα φυλάσσονται καλά κλεισμένα σε ξηρό και δροσερό μέρος.



Τα αποξηραμένα μανιτάρια

- Όταν τα πάρουμε, η πρώτη εντύπωση είναι αρνητική.
- Θα μας φανούν άχρωμα και λίγα.
- 500 γρ. όμως αποξηραμένα μανιτάρια ισοδυναμούν με 5 κιλά φρέσκα.
- Τα μουλιάζουμε σε χλιαρό νερό ή κρασί, για 20' - 25', το νερό δεν το πετάμε.
- Το φιλτράρουμε δύο φορές και το χρησιμοποιούμε σούπες, σάλτσες και ζυμαρικά.
- Τα μανιτάρια, πριν τα χρησιμοποιήσουμε, τα στεγνώνουμε με χαρτί.
- Τα άγρια μανιτάρια μαζεύονται, από συλλέκτες.
- Μεταφέρονται στα συσκευαστήρια όπου γίνεται η διαλογή, στεγνώνουν και συσκευάζονται.

Η διατροφική τους αξία



- Τα μανιτάρια είναι τροφή φτωχή σε λίπη και νάτριο.
- Τα 100 γρ. δίδουν 22 θερμίδες, είναι πηγή βιταμινών C και D, σιδήρου, ψευδαργύρου, φωσφόρου, καλίου, χαλκού και σεληνίου,
- Περιέχουν βιταμίνες του τύπου B, (*ριβοφλαβίνη, νιασίνη και παντοθενικό οξύ*).
- Η ριβοφλαβίνη προάγει την υγεία του δέρματος και την καλή όραση, η νιασίνη ενισχύει την ομαλή λειτουργία του πεπτικού και νευρικού συστήματος, ενώ το παντοθενικό οξύ βοηθά στην παραγωγή των ορμονών.

Τα κρασιά αγαπούν ταμανιτάρια



- Τα ωμά ή μαριναρισμένα σε μια σαλάτα, συνοδέψτε τα με ένα απλό Chardonnay.
- Αν περιέχουν κρέμα ή τάρτα με τυριά, διαλέξτε ένα Ξινόμαυρο, Νάουσα ή Γουμένισσα.
- Τα άγρια μανιτάρια, απαιτούν, ένα Pinot Noir ή μια καλή Βουργουνδία.
- Τις περισσότερες φορές όμως τρώμε τα μανιτάρια με σκόρδο και φρέσκο μαϊντανό, ένα Cabernet, Merlot ή Syrah είναι ιδανικό.

Τα σημαντικά ελληνικά βρώσιμα μανιτάρια



Τα σημαντικά ελληνικά βρώσιμα μανιτάρια

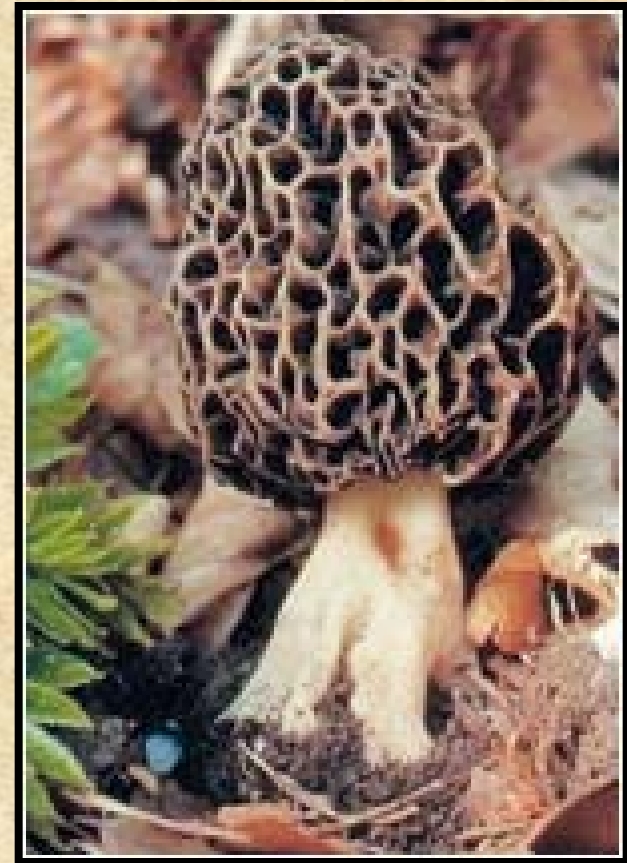


1. Μορχέλα (Morille ή Morel ή Morchella)
2. Τρούφα (το ελληνικό ύδνον)
3. Είδη τρούφας
4. Είδη τρούφας (2)
5. Διάθεση τρούφας.
6. Η τρούφα στο εστιατόριο
7. Χρήσεις στη μαγειρική
8. *Boletus edulis* - Βωλίτης ο φαγώσιμος
9. *Cantharellus cibarius*
10. *Lactarius deliciosus*
11. *Pleurotus ostreatus*
12. *Clitocybe geotropa*
13. *Coprinus Comatus*
Hygrophorus coccineus
14. *Ramaria botrytis*
Macrolepiota rachodes
15. *Russula brunneoviolacea*
Langermania gigantea
16. *Amanita caesarea*
Portobello
17. Ασπρομανίταρο
Agaricus bisporus

Μορχέλα (Morille ή Morel ή Morchella)



- Το χρώμα τους είναι από το ανοιχτό μπεζ μέχρι καστανόμαυρο ή σταχτόμαυρο.
- Σπουδαία γευστικά είναι η σκουρόχρωμη ποικιλία.
- Αγαπημένα από τους λάτρεις άγριων μανιταριών.
- Είναι ένα από τα πιο ακριβά άγρια μανιτάρια, με άρωμα που θυμίζει συκώτι και φουά γκρα.
- Οι μικρές σε μέγεθος μορχέλες χρησιμοποιούνται σε σάλτσες και σούπες, ενώ οι μεγάλες γεμιστές με αλλαντικά, καβούρι κ.α.
- Ταιριάζουν με κυνήγια αλλά και αρνάκι μαγειρεμένο με πλούσια σάλτσα.
- Τα αποξηραμένα μανιτάρια αυτού του είδους, διατηρούν ιδανικά τη γεύση τους.



Τρούφα (το ελληνικό ύδνον)

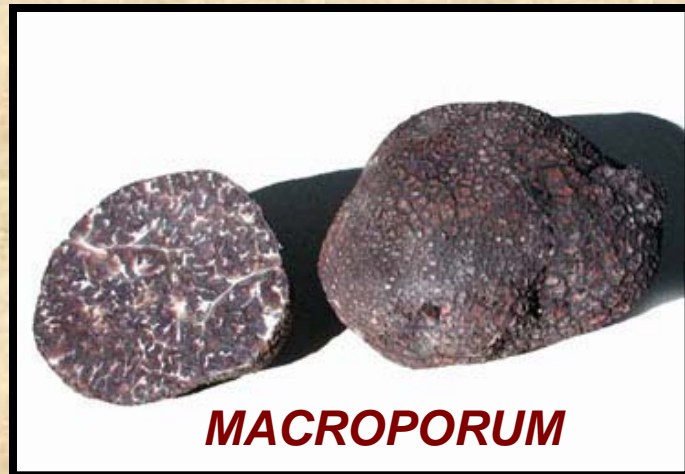


- Η τρούφα είναι ένα μανιτάρι του γένους των υδνοειδών, περιλαμβάνονται πολλά είδη, φύεται κυρίως στην Κεντρική και Δυτική Ευρώπη.
- Όλες οι τρούφες είναι φυτά υπόγεια, χωρίς βλαστό και φύλλα, έχουν σχήμα ακανόνιστο, περίπου σφαιρικό και αποτελούνται από μια σαρκώδη μάζα που τρώγεται και η οποία χαρακτηρίζεται από ένα έντονο, μοναδικό άρωμα.
- Στην αρχαιότητα οι τρούφες ήταν πολύ γνωστές στην Ελλάδα.
- Οι τρούφες αναπτύσσονται στις ρίζες των δέντρων και συμβιώνουν με αυτά.
- Το μάζεμα γίνεται με την βοήθεια ειδικών σκύλων!

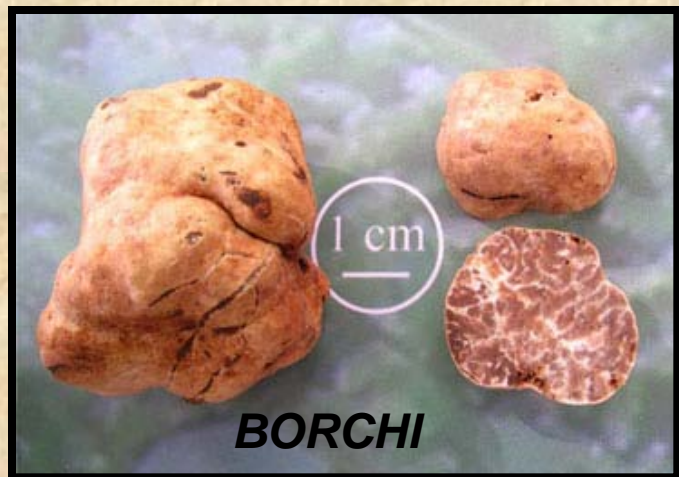




Είδη τρούφας



Είδη τρούφας (2)



Σχεδόν όλες τις εποχές διατίθενται ποικιλίες τρούφας.



- Οι τιμές της τρούφας δεν είναι σταθερές, διαμορφώνονται ανάλογα με τη ζήτηση και την προσφορά.
- Οι ποικιλίες “malanosporum” και “magniatum” είναι οι πιο απαιτητικές στην σύσταση του χύματος. Προτιμούν πιο ανοικτά ευάερα και ευήλια μέρη.
- Η **μαύρη χειμερινή τρούφα** tuber melanosporum (1800-3000 €/κιλό) δεν αγαπά την υγρασία σε αντίθεση με την πανάκριβη λευκή (2500-6000 €/κιλό) που η περιοχή παραγωγής είναι υγρή χειμώνα καλοκαίρι.
- Η **εύρεση της λευκής τρούφας** είναι πιο δύσκολη, γιατί δεν μας δίνει σημάδια στο χώρο και απαιτεί αλλού τύπου σκύλο.



Η τρούφα στο εστιατόριο



Του Α. Καστριώτη
www.TouristikiEkpaideysi.gr



Χρήσεις στη μαγειρική



- Ωμές, στο τέλος του μαγειρέματος κομμένες σε πολύ λεπτές φέτες ή τριμμένες ψιλά.
- Συνοδεύουν ριζότο, ζυμαρικά, αβγά, τυριά, ψητά κρέατα και λαχανικά.
- Μαγειρεμένες ταιριάζουν πολύ σε σάλτσες με βάση τη κρέμα, το λευκό κρασί και τη σαμπάνια.
- Η ελάχιστη ποσότητας **τρούφας** είναι αρκετή να αναβαθμίσει γευστικά και το πιο απλό πιάτο.



Boletus edulis - Βωλίτης ο φαγώσιμος



- Λέγεται και **βασιλομανίταρο**. Με υφή που απαλού δέρματος, με παχύ «πόδι», έχει άρωμα κάστανου-φουντουκιού και γεύση που θυμίζει κρέας.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα πιάτα μανιταριών, είναι εξαιρετικό με ένα καλό ριζότο, πανέ και τηγανισμένο αλλά και σε πιάτα με λευκόσαρκα ψάρια. Οι Γάλλοι συνηθίζουν να το σοτάρουν με λίγο σκόρδο & μαϊντανό για τάρτες, ομελέτες ή με διάφορα κρέατα. Χαρίζει γεύση σε ωμές σαλάτες.
- Η ελληνική κουζίνα πάντως είναι απλή: ψήστε το με λίγο αλάτι στα κάρβουνα!



Cantharellus cibarius



- Ονομάζεται και Νεραντζάκι, Κιτρινούσκα, Αντάκι, Γαριδάκι.
- Είναι κοινό είδος.
- Έχει χρώμα κίτρινο και είναι λείο.
- Σάρκα, λευκοκίτρινη, άρωμα βερίκοκου & νεράντζι.
- Είναι εδώδιμο και μάλιστα από τα νοστιμότερα.
- Εκτιμάται ιδιαίτερα από τους Γάλλους σεφ και ταιριάζει πολύ με άσπρες σάλτσες καθώς και μ' εκείνες που συνοδεύουν πουλερικά και αρνί.
- Στη Γαλλία χρησιμοποιείται για την παρασκευή λικέρ.



Lactarius deliciosus



- **Ονομάζεται και Γαλαζίτσα, Καρότο, Αγκισαρίτης Κουμαρομανίτης.**
- Είναι κοινό είδος.
- Πορτοκαλί και καφεκοκκινωπές ζώνες. Η σάρκα είναι λευκοκρέμ ή πορτοκαλοκίτρινη με άρωμα φρούτου. Όταν κοπεί γίνεται πορτοκαλοκόκκινη, αργότερα κόκκινη και σε 24 ώρες πρασινωπή. Εκκρίνει γαλακτώδη χυμό με χρώμα καρότου. Έχει ίδιο χρώμα με το καπέλο.
- **Ζει σε πευκοδάση.**
- **Είναι εδώδιμο.**



Pleurotus ostreatus

Πλευρωτός ο οστρεώδης



- Λαϊκές ονομασίες: Ελατομανίτης, Δρυγιάδολάχανο, Πίτα.
- Φυτρώνει σε όλη την Ελλάδα, στους κορμούς των πλατύφυλλων και των ελάτων.
- Το χρώμα του έχει παραλλαγές.
- Είναι εδώδιμο.
- Τα τελευταία χρόνια κυριαρχούν στην ελληνική κουζίνα.
- Καλλιεργημένα πωλούνται παντού.
- Τα άγρια που φύονται σε όλη την Ελλάδα, έχουν ανώτερη γεύση.
- Στη Λέσβο ονομάζονται αρτύκια και στην Κρήτη αρτυκίτες και συχνά ένα και μόνο μανιτάρι μπορεί να **υπερβεί τα τέσσερα κιλά!**



Clitocybe geotropa



- Το συναντάμε το φθινόπωρο σε χορτάρια, ανάμεσα σε πλατύφυλλα ή κωνοφόρα δέντρα όπου φυτρώνει κατά ομάδες ή σχηματίζει “κύκλους της μάγισσας».
- **Δεν είναι συνηθισμένο είδος.**
- Το καπέλο έχει λευκό χρώμα έως ανοιχτό καστανοκίτρινο.
- Η σάρκα είναι λευκωπή, μαλακή με άρωμα και γλυκιά γεύση.
- Είναι εδώδιμο και μάλιστα εξαιρετικό όταν είναι νεαρό.



Coprinus Comatus

Hygrophorus coccineus



- Λαϊκές ονομασίες: Γκαμηλάρι, Καλαμάρι.
- Είναι συνηθισμένο είδος.
Αρχικά έχει κυλινδρικό σχήμα που αργότερα παίρνει μορφή ομπρέλας. Η σάρκα είναι λευκή, λεπτή και τρυφερή με αδύναμη μυρωδιά.
- Το υγρό που παράγει όταν λιώνει χρησιμοποιήθηκε παλαιότερα σαν μελάνι.
- Είναι φαγώσιμο και πολύ νόστιμο.



- Το συναντάμε το Φθινόπωρο σε λιβάδια και στα πεσμένα φύλλα των δένδρων.
- Είναι ασυνήθιστο είδος.
- Η σάρκα είναι βαθυκόκκινη.
- Είναι εδώδιμο και νόστιμο.



α. *Ramaria botrytis*

β. *Macrolepiota rachodes*



α. Είναι εδώδιμο και πολύ νόστιμο.

- Δεν είναι συνηθισμένο είδος.



β. Είναι εδώδιμο και ιδιαίτερα νόστιμο, αν και αναφέρθηκαν στομαχικές διαταραχές.



α. *Russula brunneoviolacea*

β. *Langermania gigantea*



- α. Είναι εδώδιμο και θεωρείται πολύ νόστιμο.
- Έχει χρώμα βαθύ βιολετί έως καστανοβιολετί που μπορεί να γίνει και καστανοπράσινο.
- β. Ονομάζεται και Σαμαρσόκι, Λαγάνιθρό.
- Είναι εδώδιμο σε νεαρή ηλικία αν και δύσπεπτο.
- Δεν είναι συνηθισμένο.
- Το βάρος φτάνει τα 25 κιλά.



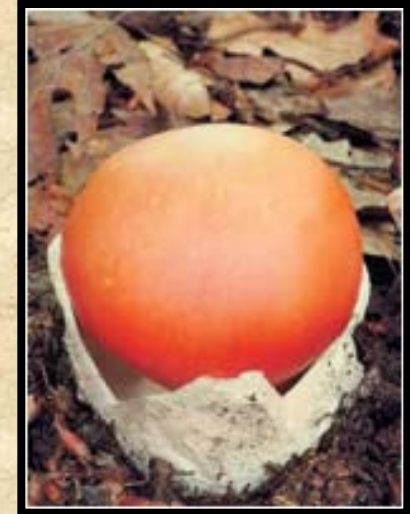
α. *Amanita caesarea*

β. *Portobello*



α. Τα ζητούν ως «αυγά του Καίσαρα».

- Φθινοπωρινό και εξαιρετικά σπάνιο άγριο μανιτάρι.
- Τρώγεται ωμό σε σαλάτα και έχει γεύση που θυμίζει στρείδια και φρούτα της θάλασσας.
- Έλληνες και Λατίνοι αναφέρονται στις αρετές αυτού του μανιταριού.
- Το συναντάμε σε ολόκληρη τη Β. Ελλάδα.



β. Είναι εντυπωσιακά σε μέγεθος, ενώ η γεύση και στο άρωμα θυμίζουν κρέας.

- Ψήνονται στη σχάρα και καταναλώνονται σκέτα με ελάχιστο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και μερικές σταγόνες από έντονα αρωματικό ξίδι.



Ασπρομανίταρο (*Agaricus bisporus*)



- Αν και ονομάζονται ασπρομανίταρα, το χρώμα τους ποικίλλει από το κρεμ έως το ανοιχτό καφέ. Το ίδιο και το μέγεθός τους.
- Μπορεί να βρούμε από μικρά «μανιτάρια του Παρισιού», μέχρι τεράστια «τζάμπο».
- Καλλιεργούνται τεχνητά σε φυσικές ή ελεγχόμενες συνθήκες στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο.
- Φρέσκα και συσκευασμένα σε μικρά κουτιά των 500 - 700 γρ. Είναι ευχάριστα μαλακά και το άρωμά τους τονίζεται όταν μαγειρευτούν. Τα τρώμε κυρίως ωμά σε σαλάτες, σοταρισμένα με λίγο βούτυρο ή γεμιστά με λίγο κασέρι ή κεφαλοτύρι.



Τα μανιτάρια



- Τα μανιτάρια αποτελούν νόστιμη και θρεπτική τροφή, **προσοχή**, πολλά είναι δηλητηριώδη.
- Τα καλλιεργημένα είναι ασφαλή.
- Οι τρούφες είναι μανιτάρια όχι σοκολατάκια, είναι το χαβιάρι της Γης.
- Στη μαγειρική βελτιώνουν την γεύση και τη ποιότητα του πιάτου.



Πηγές



- **«Μανιτάρια: Οδηγός μανιταροσυλλέκτη»**, του Γιώργου Κωνσταντινίδη, εκδόσεις Ζαρζώνη.
- **«Μανιτάρια: Ένας παραμυθένιος μικρόκοσμος»**, του Γιώργου Κωνσταντινίδη, εκδόσεις ΚΑΠΟΝ, Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Γρεβενών - Αναπτυξιακή Νομού Γρεβενών Α.Ε.
- <http://alex.eled.duth.gr/manitaria/index.htm>
- <http://kynigos.net.gr/clubs/manites/index.htm>
- <http://www.truffle.gr/>
- ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ Α. ΚΑΣΤΡΙΩΤΗΣ