

Β' Δημοτικό Σχολείο Πάφου "Δημήτριον"



μανιτάρια
της
Κύπρου

Τάξη: Γ'

Φεβρουάριος 2015

● Το γένος *Lactarius*



Το γένος *Lactarius*

Το γένος περιλαμβάνει κυρίως εδώδιμα νόστιμαμανιτάρια. Όλα σχεδόν ταμανιτάρια του είδους τρώγονται. Αποφεύγουμε τα είδη που παράγουν άσπρο γάλα και είναι καυτερά.

Δεν υπάρχει κανένα θανάσιμα δηλητηριώδες είδος, μόνο κάποια τοξικά που προκαλούν γαστρεντερικές διαταραχές.

Όλα τα τοξικά του γένους έχουν πολύ καυτερή σάρκα, αν και υπάρχουν και εδώδιμα τα οποία είναι καυτερά και είναι περιζήτητα σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας.

Χαρακτηριστικά.

Το μέγεθος του καπέλου είναι από αρκετά μικρό έως πολύ μεγάλο 3-30 εκατοστά, συνήθως όμως έχει μέτριες διαστάσεις.

Το σχήμα του είναι αρχικά ημισφαιρικό, κυρτό και αργότερα επίπεδο ή σχεδόν επίπεδο και τελικά χωνιόμορφο.

Τα ελάσματα είναι εφραπτόμενα ή κατερχόμενα, έχουν κηρώδες και ελαστική υφή.

Το πόδι είναι κεντρικό, κοντόχοντρο, δεν είναι ινώδες, σπάει σαν κιμωλία και δεν έχουν δακτύλιο ή βόλβα.

Η σάρκα τους είναι σπειρωτή και γι αυτό σπάει σαν κιμωλία, ποτέ ινώδες, κομματιάζεται εύκολα και έχει χρώμα λευκό, λευκό-κρεμ.

Η γεύση είναι ένα πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό για την αποφυγή ειδών με τοξικότητα. Δοκιμάζουμε πάντα μια μικρή ποσότητα από το καπέλο και μετά τη φτύνουμε, **ΠΡΟΣΟΧΗ** αυτή η δοκιμή γίνεται μονό όταν είμαστε απόλυτα σίγουροι ότι ανήκουν σε αυτό το είδος.

Αν κοπούν ή κτυπηθούν από τη πληγή τρέχει γαλακτερό υγρό διαφόρων χρωμάτων. Το χρώμα, η ποσότητα του υγρού και η γεύση αποτελούν σημαντικά κριτήρια για τη διάκριση των ειδών.

Το χρώμα του υγρού μπορεί να είναι λευκό, κίτρινο, πορτοκαλί ή κόκκινο.

Lactarius sanguifluus



Lactarius sanguifluus

Περιγραφή λακταριους ο αιμορροών

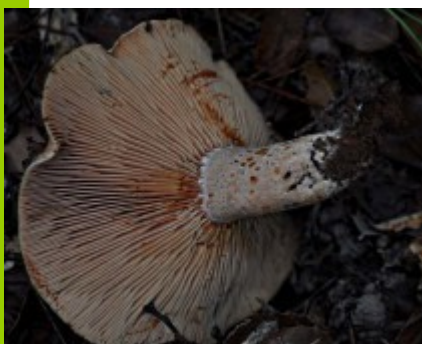
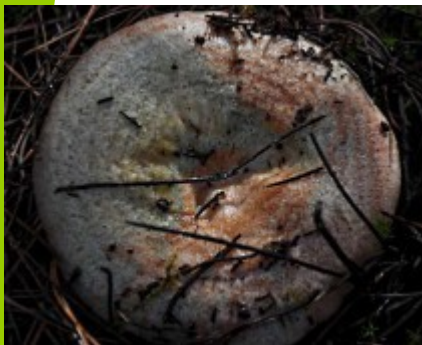
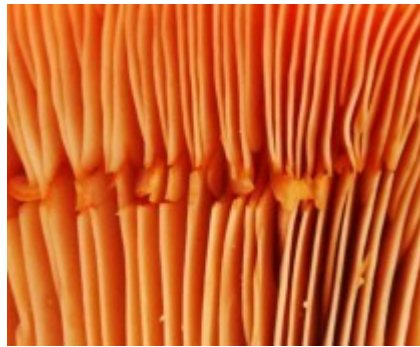
Το *Lactarius sanguifluus*, Γεματάς, Κρασουλίτης, Κοκκινίτης, είναι από τα πιο νόστιμα μα-
νιτάρια του γένους.

Το *Lactarius sanguifluus* καρποφορεί κατά ομάδες καλοκαίρι και φθινόπωρο σε δάση διαφορετικών **πεύκης**. Το καπέλο του έχει διάμετρο από 4-12 εκατοστά, επίπεδο με μικρό βύθισμα στο κέντρο του, ασύμμετρο, με γυριστή περίμετρο. κολλώδες σε υγρό περιβάλλον, ωχρό-πορτοκαλί με κόκκινο-πορτοκαλί ομόκεντρους κύκλους και **πράσινες στάμπες**.

Τα ελάσματα του πυκνά, κατεβαίνουν λίγο το πόδι, διχαλωτές, ωχρό-πορτοκαλί με πράσινες στάμπες.

Το πόδι είναι σκληρό, κούφιο, ίδιου χρώματος με το καπέλο και με κρασάτες πιτσιλιές.

Lactarius deliciosus



Περιγραφή λακταριους ο νόστιμος

Το *Lactarius deliciosus*, Λακτάριος ο νόστιμος, Κουμαρίτης, Καρότο, Αγκισαρίτης, Κοκκινομανίταρο, Μάριλια ή Κουμαρομανίτης είναι ένα νόστιμο φαγώσιμο μανιτάρι.

Το *Lactarius deliciosus* καρποφορεί το φθινόπωρο και στις αρχές του χειμώνα **σε πευκοδάση**, είναι θερμοφίλο και αρκετά διαδεδομένο είδος.

Το καπέλο του έχει διάμετρο από 4-11 εκατοστά, είναι επίπεδο με μικρό βύθισμα στο κέντρο του, έχει χρώμα καροτί-πορτοκαλί, ωχρό-βερυκοκί με ομόκεντρους κύκλους και **πράσινες στάμπες**. Η περίμετρος του είναι κυματιστή.

Τα ελάσματα του είναι πυκνά και διατρέχουν την επιφάνεια του ποδιού, έχουν χρώμα πορτοκαλί-καροτί με πράσινες στάμπες.

Το πόδι του είναι κούφιο, ίδιο χρώμα με τα ελάσματα και με λευκές κηλίδες.

Η σάρκα του υπόλευκη με ευχάριστη οσμή και γλυκιά γεύση. **Αν κοπεί ή πιεσθεί παράγει ένα γαλακτώδη καροτί υγρό, πρασινωπή μετά από 24 ώρες.**

Τα σπόρια του έχουν χρώμα ωχρό-κίτρινο.

Η σάρκα του μόλις τη κόψουμε είναι υπόλευκη και μεταχρωματίζεται σε βαθυκόκκινη και **δεν πρασινίζει** όπως στο [Lactarius deliciosus](#), με ευχάριστη οσμή φρούτων και ήπια γεύση. Αν κοπεί ή πιεσθεί παράγει **βαθυκόκκινο γαλακτώδες υγρό**.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα ωχροκίτρινο.

Lactarius chrysorrheus



Lactarius chrysorrheus

Περιγραφή λακταριους

Το *Lactarius chrysorrheus* είναι ένα τοξικό μανιτάρι που προκαλεί έντονα γαστρεντερικά προβλήματα.

Είναι διαδεδομένο στη χώρα μας, καρποφορεί καλοκαίρι, φθινόπωρο και αρχές χειμώνα, σε **δάση πλατύφυλλων**.

Το καπέλο του *Lactarius chrysorrheus* έχει διάμετρο από 3-8 εκατοστά, είναι επίπεδο και στη συνέχεια έχει ένα μικρό βύθισμα στο κέντρο του. Έχει ροδο-πορτοκαλί χρώμα.

Τα ελάσματα του είναι πυκνά, διατρέχουν λίγο την επιφάνεια του ποδιού και έχουν μια ωχρορόδινη απόχρωση.

Το πόδι του είναι κούφιο, έχει αποχρώσεις ίδιες με το καπέλο.

Η σάρκα του λευκή, με ασθενή οσμή και με καυτερή γεύση. Αν κοπεί ή πιεσθεί παράγει ένα γαλακτώδες **λευκό υγρό**, που κιτρινίζει μετά από λίγα λεπτά.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα υπόλευκο.

Με το *Lactarius chrysorrheus* το οποίο αν κοπεί ή πιεσθεί παράγει ένα **καυτερό γαλακτώδες λευκό υγρό**, που κιτρινίζει μετά από λίγα λεπτά, είναι διαδεδομένο στη χώρα μας, καρποφορεί καλοκαίρι, φθινόπωρο και αρχές χειμώνα, σε δάση κυρίως πλατύφυλλων και σπάνια σε δάση κωνοφόρων.

Μαγείρεμα.

Είναι ένα νόστιμο μανιτάρι η σάρκα είναι παχιά και σκληρή, έχουν γλυκιά και λίγο πιπεράτη γεύση και ευχάριστη φρουτώδες οσμή.

Τρώγονται τηγανιτά με αλεύρι ολικής άλεσης, γιαχνί και σούπα. Για ποιο υγιεινά στο φούρνο με λάδι, ρίγανη, λεμόνι και σκόρδο.

Επίσης σε συνταγές με ριζότο, με λαζάνια, σε πιάτα με κοτόπουλο, με χοιρινό, φρικασέ, σε τάρτες ή πίτες. Με τα υγρά που βγάζει στο τηγάνισμα φτιάχνουμε νοστιμότατη σάλτσα χωρίς την προσθήκη επιπλέον υλικών.

Συντήρηση.

Είναι από τα άγρια μανιτάρια αντέχουν στο ψυγείο για αρκετές μέρες. Αν δεν έχουν σκουλήκια και 2 εβδομάδες. Συντηρούνται στο ξύδι, στο λάδι και στην άλμη. Επεξεργαζόμαστε μόνο τα υγιές μανιτάρια που δεν έχουν προσβληθεί από σκουλήκια.

Δεν καταψύχονται.

Το γένος Amanita



Το γένος Amanita περιλαμβάνει 65 είδη. Εδώ ανήκουν τα πιο επικίνδυνα θανατηφόρα μανιτάρια, αρκετά τοξικά, αλλά και πολλά εδώδιμα που τρώγονται μόνο αν μαγειρευτούν καλά. Το μόνο μανιτάρι που μπορούμε να συλλέξουμε άφοβα μετά από καλό οργανοληπτικό έλεγχο είναι ο καισαρικός

Χαρακτηριστικά.

Το μέγεθος του καπέλου είναι κυμαινόμενο, σπάνια είναι μικρό έως 5 εκατοστά, ενώ συχνά είναι αρκετά μεγάλο έως 25 εκατοστά. Το χρώμα του κατά κανόνα είναι λευκό αλλά έχουμε

και κίτρινο, κόκκινο, λαδί-πράσινο, καφέ και γκρίζο.

Στην επιφάνεια του καπέλου έχουμε υπολείμματα ολικού πέπλου σε διάφορες μορφές, ενώ η περιφέρεια του είναι συνήθως γραμμωτή.

Τα ελάσματα είναι ελεύθερα, σχεδόν ελεύθερα, είναι πάντα λεπτά και μέτριας πυκνότητας. Κατά κανόνα είναι λευκά, σπάνια κρεμ, ενώ ο καισαρικός έχει κίτρινα ή βαθυκίτρινα στην ωριμότητα.

Το πόδι είναι μεγάλο, ινώδης, κεντρικό και δεν σπάει όπως στο γένος *Russula*, συνήθως έχει βολβώδη βάση και φέρει δακτύλιο με μεμβρανώδη υφή που είναι κρεμαστός και έχει γράμμωση στη πάνω πλευρά του. Η βόλβα διαφέρει ανά είδος και είναι ένα σημαντικό γνώρισμα για την ταυτοποίηση.

Η σάρκα τους είναι λευκή, στον καισαρικό κίτρινη εξωτερικά, με ήπια γεύση και ευχάριστη οσμή χωρίς να είναι χαρακτηριστική σε κάποιο είδος.

Η σποριομάζα έχει πάντα λευκό χρώμα.

Συλλογή.

Καρποφορούν πάντα στο έδαφος και ποτέ σε κορμούς, μοναχικά ή σε μικρές ομάδες 3-4 ατόμων. Ζουν συμβιωτικά με πλατύφυλλα και κωνοφόρα, γι αυτό και δεν θα τα δούμε σε λιβάδια, **ΠΡΟΣΟΧΗ** όμως η απόσταση των ριζών των δέντρων φτάνουν αρκετά μακριά συχνά και τα 10 μέτρα με αποτέλεσμα να συγχέονται η θανατηφόρα [*Amanita phalloides*](#) με την εδώδιμη [*Volvariella gloiocephala*](#).

Amanita proxima



Amanita proxima

Περιγραφή

Το *Amanita proxima* ή Αμανίτης ο παραπλήσιος είναι ένα μεγάλο όμορφο λευκό μανιτάρι το οποίο προκαλεί νεφρική ανεπάρκεια και ηπατική κυτταρόλυση.

Είναι ένα θερμοφίλο είδος, εμφανίζεται τους καλοκαιρινούς και φθινοπωρινούς μήνες στις νότιες περιοχές της Ευρώπης.

Το καπέλο του έχει διάμετρο από 5-15 εκατοστά, στην αρχή είναι κυρτό και στην ωριμότητα σχεδόν επίπεδο, υπόλευκο και λείο.

Τα ελάσματα του έχουν χρώμα κρέμ, είναι ελεύθερα και πλατιά.

Το πόδι του είναι λευκό, με μεμβρανώδες πλατύ και επίμονο δακτυλίδι. Στη βάση του έχει ευρύχωρη θήκη, μεμβρανώδες, ωχρή με στάμπες στις αποχρώσεις της **σκουριάς**. Η θήκη είναι μεγάλη και συνήθως πολύ βαθιά στο χώμα.

Η σάρκα του είναι λευκή με έντονη δυσάρεστη οσμή ψαριού ή μούχλας.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα άσπρο.

Amanita ovoidea



Amanita ovoidea

Περιγραφή

Το *Amanita ovoidea* είναι ένα εδώδιμο είδος, λόγο όμως της μεγάλης ομοιότητας με το θανατηφόρο [Amanita proxima](#) αποφεύγεται η συλλογή του. Δεν συλλέγεται ούτε από

έμπειρους. Μπορεί σε κάποια άτομα να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές επειδή είναι δύσπεπτο.

Είναι ένα μεγάλο μανιτάρι που καρποφορεί σε θερμά κλίματα, το φθινόπωρο, σε δάση πλατύφυλλων και κωνοφόρων, σε αμμώδη και ασβεστολιθικά εδάφη.

Το καπέλο του *Amanita ovoidea* έχει διάμετρο από 8-25 εκατοστά, για μεγάλο χρονικό διάστημα παραμένει κλειστό πριν γίνει σχεδόν επίπεδο στην ωριμότητα. Το χρώμα του είναι λευκό, κρεμ, λείο και με υπολείμματα του πέπλου να κρέμονται στην περιφέρεια του.

Τα ελάσματα του είναι λευκά, πυκνά και ελεύθερα.

Το πόδι του έχει ύψος από 8-15 εκατοστά, έχει λευκό χρώμα και είναι καλυμμένο με λευκά ινίδια, κυλινδρικό και στη βάση του έχει μεγάλη, **ευρύχωρη, μυτερή βόλβα**, που είναι βαθιά χωμένη στο χώμα, αρχικά έχει λευκό χρώμα και με την ηλικία μετατρέπεται σε **κρεμ**. Έχει λευκό, εύθραυστο δακτυλίδι στο πάνω μέρος του, με τη πάροδο του χρόνου πέφτει.

Η σάρκα του είναι παχιά, λεύκη, με έντονη οσμή που θυμίζει ψαρίλα ή μούχλα και γλυκιά γεύση.

Τα σπόρια έχουν χρώμα λευκό.

Το γένος Agaricus



Το γένος Agaricus περιλαμβάνει τα πρόβια ή ασπρομανιτάρια που είναι από τα πιο γνωστά μανιτάρια και συλλέγονται σε όλη την Ελλάδα. Περιλαμβάνει περίπου 100 είδη που καρποφορούν κυρίως σε πλούσια εδάφη που είναι κοπρισμένα από ζώα. Υπάρχουν είδη που καλλιεργούνται σε όλες τις χώρες του κόσμου, αλλά είναι πολύ μέτρια γευστικά.

Χαρακτηριστικά.

Ο προσδιορισμός των ειδών ανάμεσα στο γένος δεν είναι καθόλου εύκολος.

Η διάμετρος του καπέλου είναι από 3-35 εκατοστά ανάλογα το είδος. Αρχικά το σχήμα του είναι σφαιρικό, ημισφαιρικό, τραπεζοειδές, αργότερα σχεδόν επίπεδο. Το χρώμα είναι λευκό, κρεμ, ανοικτό γκρι και συχνά έχει λέπια σε διάφορες αποχρώσεις. Τα ελάσματα είναι πάντα ελεύθερα και πυκνά, έχουν χρώμα αρχικά ρόδινο, μετά καφέ-κόκκινα και τέλος σχεδόν μαύρο-σοκολατί.

Το πόδι έχει πάντα δακτυλίδι, μερικές φορές διπλό, αποχωρίζετε πολύ εύκολα από το καπέλο και δεν έχουν βόλβα. Η σάρκα είναι λευκή και όταν κοπεί ροδίζει ή κιτρινίζει ανάλογα

το είδος. Η οσμή της είναι ευχάριστη και θυμίζει γλυκάνισου, πικραμύδαλου ή στα τοξικά δυσάρεστη θυμίζει ιώδιο, φαινόλη.

Συλλογή.

Τα περισσότερα είδη είναι εδώδιμα μέτριας έως εξαιρετικής ποιότητας. Συλλέγουμε μόνο τα μανιτάρια από καθαρές περιοχές μακριά από πόλεις γιατί έχουν την ιδιότητα να απορροφούν βαρέα μέταλλα. Όλα τα εδώδιμα έχουν ευχάριστη γεύση και οσμή, συνήθως μεταχρωματίζεται η σάρκα τους σε έντονα έως λίγο ρόδινη και σε έντονα έως λίγο κίτρινη και έχουν ευχάριστη οσμή. Τα πιο κοινά που συναντάμε είναι το Agaricus arvensis το Agaricus campestris το Agaricus silvaticus το Agaricus silvicola και το Agaricus urinascens.

Μαγείρεμα.

Υπάρχουν νόστιμα και εξαιρετικά νόστιμα μανιτάρια στο γένος. Τρώγεται όλο το μανιτάρι αφού καθαριστή με πινέλο και με καθαρό σφουγγαράκι.

Είναι πολύ εύκολο στο μαγείρεμα γιατί έχει μαλακή σάρκα, γίνονται ψητά στα κάρβουνα με βούτυρο και αλάτι, τηγανιτά με κρεμμύδια ή και με σκόρδο, πανέ, στιφάδο,φρικασέ, σε τάρτες ή πίτες σε συνταγές με ριζότο, με λαζάνια, σε ομελέτα ,σε σούπες, μπορούν να συνοδεύσουν πιάτα με κοτόπουλο, με χοιρινό.

Τα ώριμα επειδή έχουν μαύρα ελάσματα δίνουν ένα άσχημο χρώμα στη σούπα γι'αυτό καλό είναι να χρησιμοποιούμε νεαρά καρποσώματα.

Συντήρηση.

Τα σκουλήκια τρελαίνονται για τα αγαρικά, δεν είναι λίγες οι φορές που τα έχουμε βρει σκουληκοφαγωμένα. Συντηρούνται στο ψυγείο για λίγες μέρες ανάλογα το στάδιο ανάπτυξης , και στην κατάψυξη για αρκετούς μήνες, επίσης συντηρούνται και στο λαδί.

Agaricus moelleri



Agaricus moelleri

Συνώνυμα: *Agaricus praeclaresquamosus*

Περιγραφή

Το *Agaricus moelleri*, Αγαρικό του Μοελέρι είναι ένα δηλητηριώδες μανιτάρι για τους περισσότερους ανθρώπους, είναι δύσπεπτο και προκαλεί γαστρεντερικές ενοχλήσεις. Συνήθως μπερδεύεται με τα άλλα εδώδιμα είδη του γένους των *Agaricus*. Στο μαγείρεμα πάντως μπορούμε να το καταλάβουμε από την πολύ έντονη άσχημη οσμή που μας αποτρέπει να το φάμε.

Καρποφορεί την άνοιξη, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, κατά ομάδες σε δασικές εκτάσεις, χλοοτάπητες, κήπους, πάρκα, σε υγρές θέσεις και όπου υπάρχει κοπριά.

Το καπέλο του *Agaricus moelleri* έχει διάμετρο από 6-10 εκατοστά, τραπεζοειδές, ημισφαιρικό και στην ωριμότητα επίπεδο. Είναι υπόλευκο με γκρίζο-καφετί λέπια που πυκνώνουν προς το κέντρο και **ηπερίμετρος του κιτρινίζει.**

Τα ελάσματα του είναι ελεύθερα, απαλό ρόδινο στη νεαρή ηλικία και χρώμα σοκολάτας κατά την ωριμότητα.

Το πόδι του είναι υπόλευκο, με μεμβρανώδης, πλατύ, εύθραυστο και επίμονο δακτυλίδι που **κιτρινίζει έντονα.** Έχει βολβώδη βάση που αν κοπεί **κιτρινίζει έντονα** και αυτή.

Η σάρκα του είναι λευκή με έντονη **οσμή ιωδίου** και αν την τρίψουμε γίνετε κίτρινη.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα καφέ-ιώδες.

Agaricus xanthodermus



Agaricus xanthodermus

Περιγραφή

Το *Agaricus xanthodermus*, Αγαρικό το ξανθόδερμο είναι ένα δηλητηριώδες μανιτάρι για τους περισσότερους ανθρώπους, είναι δύσπεπτο και προκαλεί γαστρεντερικές ενοχλήσεις. Συνήθως μπερδεύεται με τα άλλα εδώδιμα είδη του γένους των *Agaricus*. Στο μαγείρεμα πάντως μπορούμε να το καταλάβουμε από την πολύ έντονη άσχημη οσμή που μας αποτρέπει να το φάμε.

Είναι κοινό μανιτάρι στη χώρα μας, το συναντάμε την άνοιξη, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, κατά ομάδες σε δασικές εκτάσεις, χλοοτάπητες, κήπους, πάρκα και όπου υπάρχει κοπριά.

Το καπέλο του έχει διάμετρο από 6-12 εκατοστά, αν και μπορεί να φτάσει και τα 15 εκατοστά. Αρχικά είναι τραπεζοειδές, σχεδόν ημισφαιρικό και στην ωριμότητα επίπεδο, υπόλευ-

υκο, με καφέ αποχρώσεις προς το κέντρο του, σε επαφή **κιτρινίζει** ιδιαίτερα στη περίμετρο. Τα ελάσματα του είναι ελεύθερα, απαλό ροζ στη νεαρή ηλικία και χρώμα σοκολάτας κατά την ωριμότητα.

Το πόδι του είναι λευκό με μεμβρανώδες λευκό δακτυλίδι, πλατύ, εύθραυστο και επίμονο, κρεμάμενο και με κροσσωτή περίμετρο. Η βάση του ποδιού του είναι βολβώδη και αν κοπεί **κιτρινίζει έντονα**.

Η σάρκα του λευκή με δυσάρεστη χαρακτηριστική οσμή **μελανιού, φαινόλης, ιωδίου** που γίνεται εντονότερη κατά το μαγείρεμα.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα καφέ-ιώδες.

Agaricus campestris



Agaricus campestris

Περιγραφή

Το Agaricus campestris, Αγαρικό το πεδινό, Πρόβειο, Πρόβατο, Κουκουβάκι, Βάθλια είναι ένα φαγώσιμο , εξαιρετικά νόστιμο μανιτάρι, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιαδήποτε συνταγή με μανιτάρια.

Είναι διαδεδομένο είδος μανιταριού, καρποφορεί σχεδόν όλο το χρόνο κατά ομάδες σε λιβάδια και βοσκοτόπια.

Το καπέλο του Agaricus campestris έχει διάμετρο από 4-12 εκατοστά, είναι ημισφαιρικό

και λείο στην αρχή, σχεδόν επίπεδο στην ωριμότητα. Είναι λευκό με κάποια **γκρίζο-καφετιά** σημεία και με ίδιας απόχρωσης λέπια. Στη περίμετρο συχνά **εμφανίζει κρόσσια**. Τα ελάσματα του είναι πυκνά, ελεύθερα, αρχικά ρόδινα, καφέ και μαυριδερά στη συνέχεια. Το πόδι του είναι σκληρό, εύθραυστο, λεπτότερο προς τη βάση του, λευκό, λείο πάνω από το βαμβακένιο λεπτό, πρόσκαιρο δακτυλίδι που στην ωριμότητα διακρίνεται δύσκολα και κάπως φολιδωτό κάτω από αυτό.

Η σάρκα του λευκή και μετά από κοπή **ροδίζει** λίγο. Έχει **ευχάριστη** οσμή και γλυκιά γεύση.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα καφέ.

Το γένος **Boletus**



Το γένος **Boletus**

Σε αυτό το γένος ανήκουν εξαιρετικά νόστιμα, τα πιο περιζήτητα και τα πιο γνωστά μανιτά-

ρια.

Στους βωλίτες δεν υπάρχουν θανατηφόρα είδη, μονό λίγα τοξικά που προκαλούν γαστρεντερικά προβλήματα. Τα είδη αυτά έχουν κοκκινωπούς πόρους και όταν κοπούν γαλαζώνουν έντονα, αυτά είναι που πρέπει να αποφεύγουμε.

Οι περισσότεροι βωλίτες είναι εκτομυκορριζικών μύκητες. Αυτό σημαίνει ότι σχηματίζουν συμβιωτικές σχέσεις με τα συστήματα ριζών ορισμένων ειδών δένδρων ή και με θάμνους (συνήθως με ένα ή περισσότερα γενών).

Σε αυτό το είδος της συμβιωτικής σχέσης οι μύκητες βοηθούν το δέντρο για να λάβει τη ζωτικής σημασίας ορυκτά από το έδαφος, και σε αντάλλαγμα το ριζικό σύστημα του δέντρου παρέχει ενέργεια-πλούσια θρεπτικά συστατικά, τα προϊόντα της φωτοσύνθεσης, με το μυκήλιο των μυκήτων. Παρά το γεγονός ότι τα περισσότερα δέντρα μπορούν να επιβιώσουν χωρίς μυκορριζικούς εταίρους τους, οι βωλίτες δεν μπορούν να επιβιώσουν χωρίς τα δέντρα.

Συνεπώς, δεν τους συναντάμε σε ανοικτά λιβάδια, αν και οι ρίζες των δέντρων επεκτείνει σε μεγάλο βαθμό, με αποτέλεσμα να ξεφυτρώνουν μερικές δεκάδες μέτρα μακριά από τον κορμό του δέντρου βωλίτες.

Χαρακτηριστικά.

Το μέγεθος του καπέλου των βωλιτών είναι σχετικά μεγάλο έως πολύ μεγάλο, φτάνει συνήθως τα 25 εκατοστά. Το σχήμα του είναι αρχικά σφαιρικό, έπειτα γίνεται ημισφαιρικό και καταλήγει σε σχεδόν επίπεδο.

Η επιδερμίδα του καπέλου είναι από υγρή, λίγο λιπαρή έως αρκετά στεγνή, βελούδινη ή χνουδωτή η σάρκα είναι πολύ παχιά και το χρώμα της ποικίλει και είναι σημαντικό χαρακτηριστικό αναγνώρισης.

Συλλογή.

Τα είδη που συλλέγουμε με σιγουριά έχουν στην νεαρή ηλικία άσπρους πόρους οι οποίοι μεταχρωματίζονται με την ωρίμανση σε κίτρινο-λαδί, επίσης αν κοπούν δεν μεταχρωματίζονται.

Προσέχουμε να μην είναι σκουληκοφαγωμένα, αρχίζοντας από το κάτω μέρος του ποδιού κόβουμε σιγά σιγά και πετάμε τα σημεία που έχουν μολυνθεί έντονα. Τοποθετούμε το μανιτάρι στο καλάθι με το καπέλο προς τα κάτω, ώστε τα λίγα σκουλήκια που έχουν μείνει να ανέβουν στο πόδι και με ένα μικρό κόψιμο να τα πετάξουμε έχοντας όσο το δυνατόν μικρό-

τερη απώλεια.

Οι Βωλίτες που συλλέγουμε με ασφάλεια είναι ο Boletus edulis, ο Boletus aereus, Boletus reticulatus, ο Boletus pinophilus και ο Boletus impolitus στον οποίο ροδίζει ελαφρώς η σάρκα του.

Μαγείρεμα.

Οι Βωλίτες ταιριάζουν με όλα τα φαγητά λόγω της ιδιαίτερης γεύση τους, τρώγεται όλο το μανιτάρι. Συνοδεύει κρέατα και ψάρια, σούπες, ομελέτες, ψητά με πατάτες και σκόρδο, στα καρβουνά με βούτυρο και αλάτι. Επίσης τρώγονται ωμά σε σαλάτες και σε γλυκά όπως καραμελοποιημένοι Βωλίτες.

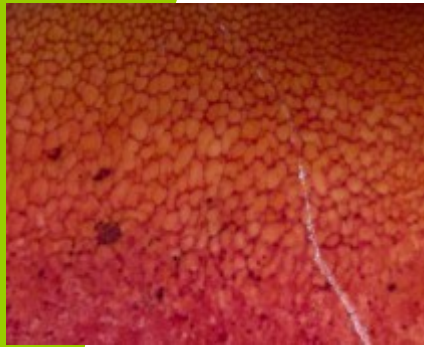
Συντήρηση.

Η ξήρανση επιδρά θετικά στα οργανοληπτικά τους χαρακτηριστικά κάνοντας καλύτερα γευστικά τονίζοντας το λεπτό τους άρωμα. Η ξήρανση γίνεται στον ήλιο ή στο φούρνο στους 40°C σε ρεύμα αέρα. Τα κόβουμε σε λεπτές φέτες και τα τοποθετούμε σε σίτα. Η αποξήρανση τελειώνει όταν το μανιτάρι έχει γίνει εύθραυστο. Πολύ διαδεδομένη είναι και η εμπορία σκόνης που χρησιμοποιείτε σαν ενισχυτικό γεύσης.

Όλοι οι βωλίτες έχουν σημαντικές ποσότητες αντιρρητικής βιταμίνης D.

Ο Boletus aereus εκτός από την σκληρή και τραγανή σάρκα η οποία δεν σκουληκιάζει, θεωρείται ότι έχει και αντικαρκινικές ιδιότητες.

Boletus rhodoxanthus



Boletus rhodoxanthus

Περιγραφή

Το *Boletus rhodoxanthus*, Βωλίτης ο ροδόξανθος, Σινάκι, Σίνιακας, Μελανίτης, είναι ένα τοξικό είδος που προκαλεί γαστρεντερικά προβλήματα. Η ένταση της τοξικότητας διαφέρει σημαντικά ανά περιοχή, ανάλογα με το υπόστρωμα.

Είναι ένα Συνηθισμένο μανιτάρι, καρποφορεί σε μεσογειακά κλίματα, καλοκαίρι και φθινόπωρο, σε δάση πλατύφυλλων.

Το καπέλο του *Boletus rhodoxanthus* έχει διάμετρο από 5- 20 εκατοστά, αρχικά είναι ημισφαιρικό και χνουδωτό, σχεδόν επίπεδο και λείο κατά την ωριμότητα. Το χρώμα του είναι λευκό-γκρι με ροδο-κόκκινες αποχρώσεις που είναι πιο έντονες στο περιθώριο, **αν πιεσθεί ροδίζει.**

Οι πόροι του αρχικά είναι κίτρινοι και πορφυρό κόκκινο αργότερα και αν πιεσθούν γαλαζο-

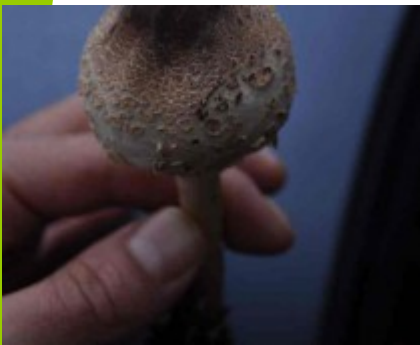
μαυρίζουν, σωλήνες κίτρινοι, γαλαζώνουν αν κοπούν.

Το πόδι του ροπαλόμορφο, φωτεινό κίτρινο στη κορυφή και βαθύ κόκκινο στη βάση του με **πορφυρό κόκκινο δίκτυο**.

Η σάρκα του με ελαφριά όξινη οσμή, ήπια γεύση και φωτεινό κίτρινο χρώμα. Μετά από κοπή γίνεται **γαλάζια μονό στο καπέλο**, ενώ στη βάση του ποδιού κίτρινίζει έντονα.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα καφέ-λαδί.

Το γένος **Macrolepiota**



Το γένος **Macrolepiota** είναι από τα πιο δημοφιλή και κοινά μανιτάρια στην Ελλάδα. Περιλαμβάνει εντυπωσιακά μεγάλα, ψηλά, όμορφα και δεν γίνεται να μην σου τραβήξουν την προσοχή. Εμφανίζονται σε μικρές ομάδες τόσο σε λιβάδια όσο και σε δασωμένες περιοχές.

Χαρακτηριστικά.

Το μέγεθος του καπέλου ανάλογα με το είδος, είναι από μέτριο έως μεγάλο 10-30 εκατοστά, αρχικά είναι ημισφαιρικό, καμπανοειδές και όσο ωριμάζει γίνεται επίπεδο με έντονη θηλή στο κέντρο.

Η επιφάνεια είναι πάντα στεγνή και αποτελείται από χαρακτηριστικά λέπια. Η περιφέρεια του καπέλου πάντα υπερβαίνει τα ελάσματα.

Τα ελάσματα είναι σχεδόν πάντα ελεύθερα, πυκνά και λεπτά. Το χρώμα τους είναι κυρίως λευκό ενώ όσο ωριμάζουν πάει προς το κρεμ.

Το πόδι είναι πάντα κεντρικό, μετρίου ή μεγάλου μεγέθους και έχει έντονα διογκωμένη βάση. Αποχωρίζεται πάντα εύκολα από το καπέλο.

Η οσμή είναι αδύνατη αλλά ευχάριστη και έχουν γλυκιά γεύση φουντουκιού.

Συλλογή.

Ταμανιτάρια του γένους συλλέγονται άφοβα, δεν υπάρχουν επικίνδυνα είδη, όλα είναι εδώδιμα. Τα πιο διαδεδομένα στη χώρα μας είναι το μεγάλο σε μέγεθος Macrolepiota procera ή Μακρολεπιότα η ψηλή, Ζαρκαδίσιο, Κουκούλι, Κωνσταντάς, Αλεκάτη ή Γουργουλιάνα.

Το πιο μικρό σε μέγεθος Macrolepiota mastoidea ή Μακρολεπιότα η μαστοειδή και το μικρό Macrolepiota excoriata.

Μαγείρεμα.

Όλα ταμανιτάρια του γένους είναι εξαιρετικά νόστιμα. Στη Macrolepiota τρώγεται μόνο το καπέλο, το πόδι είναι σκληρό. Έχει λευκή σάρκα, μαλακή, αφράτη. Είναι πολύ νόστιμα στα κάρβουνα ή στο γκριλ, σε ομελέτες, συνοδευτικά με κρέας. Πιστεύω όμως ότι τηγανισμένα σαν σνίτσελ με βούτυρο είναι το καλύτερο. Αποφεύγουμε το πλύσιμο γιατί απορροφούν πολύ νερό και χάνουν τη γεύση τους.

Συντήρηση.

Είναι πολύ ευαίσθητομανιτάρι, συντηρείται στο ψυγείο για 2-3 μέρες μόνο όταν είναι σε πολύ κατάσταση.

Στη κατάψυξη μπορούν να συντηρηθούν για 3 μήνες, τοποθετούμε ενδιάμεσα από τα καπέλα αλουμινόχαρτο για να μην κολλήσουν και τα βάζουμε σε μερίδες σε σακούλα τροφίμων καλά κλεισμένη. Όταν τα βγάλουμε τα τηγανίζουμε χωρίς να τα αποψύξουμε.

Το πόδι το αποξηραίνουμε και το κάνουμε σκόνη την οποία τη χρησιμοποιούμε σαν μπαχα-

ρικό σε φαγητά.

Lepiota castanea



Lepiota castanea

Περιγραφή

Το *Lepiota castanea* ή Λεπιότα η καστανή είναι ένα επικίνδυνα θανατηφόρο μανιτάρι.

Το *Lepiota castanea* κάνει την εμφάνιση του καλοκαίρι και φθινόπωρο, συνήθως κατά ομάδες, σε δασικές περιοχές, ανάμεσα σε θάμνους και σε τόπους με πολλά νερά.

Είναι διαδεδομένο μανιτάρι στη χώρα μας.

Το καπέλο του έχει διάμετρο από 1- 3 εκατοστά, αρχικά είναι ημισφαιρικό, σχεδόν επίπεδο στην ωριμότητα, με αμβλύ ύβο. Είναι καλυμμένο με ομόκεντρα μικρά **λέπια κόκκινο-καφέ** χρώματος, σε υπόλευκο φόντο.

Τα ελάσματα του είναι πλατιά, ελεύθερα και έχουν χρώμα κρεμ-ώχρας συνήθως με κόκκινο-καφέ κηλίδες στη ωριμότητα.

Το πόδι έχει **πρόσκαιρη** ζώνη δακτυλιδιού. Πάνω από το δακτυλίδι έχει χρώμα ίδιο με τα ελάσματα και κάτω από αυτό είναι καλυμμένο με καφέ-κόκκινα λέπια. Η βάση του είναι ελαφρά διογκωμένη με λευκά ριζομορφα.

Η σάρκα του κρεμ με **οσμή ελαστικού**.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα λευκό.

Το γένος *Cantharellus*



Το γένος *Cantharellus*

Τα είδη του γένους είναι όλα εδώδιμα, δεν υπάρχουν τοξικά, είναι εξαιρετικά νόστιμα και προσθέτουν ένα ξεχωριστό χρώμα στα πιάτα.

Το πιο γνωστό του γένους είναι το *Cantharellus cibarius* ή Κιτρινούσκα, Καΐτσα, Γαλέτα, Νερατζάκι, Κανθαρέλλα ή νεραντζάκι όπως είναι η λαϊκή ονομασία του γιατί τη στιγμή που ξεπροβάλλει από τη γη έχει το σχήμα και το χρώμα που θυμίζει νεραντζάκι. Η σάρκα του είναι σκληρή με πιπεράτη γεύση και έντονη οσμή βερίκοκου.

Πρόκειται για ένα εξαιρετικά νόστιμο, το αγαπημένο μανιτάρι των σεφ.

Λόγω της πιπεράτης γεύσης και του έντονου αρώματος χρησιμοποιούνται συνοδευτικά με κοτόπουλο, με χοιρινό, με ψαρί και σε σούπες κρέμας, σε συνταγές με ριζότο, με λαζάνια, σε τάρτες ή πίτες, το καλύτερο του όμως είναι σε ομελέτα. Μπορεί να γίνει γλυκό του κουταλιού και λικέρ. Επίσης τρώγεται ωμό σε σαλάτες, σε σάλτσες,

Το μέγεθος του είναι μετρίων διαστάσεων, φυτρώνει κατά ομάδες και μπορεί να είναι τόσα

πολλά μαζί που εύκολα γεμίζει το μισό καλάθι.

Τα συναντάμε αρχές καλοκαιριού και φθινόπωρο, τα πρώτα νεραντζάκια καρποφορούν σε δάση βελανιδιάς έχουν μέτριο μέγεθος και πορτοκαλό-κίτρινο χρώμα. Ακολουθεί η καρποφορία σε δάση οξιάς με λίγο μεγαλύτερο μέγεθος και πιο ωχρο χρώμα.

Στα πευκοδάση φυτρώνουν τελευταίοι και είναι μικρότεροι, αυτοί που φυτρώνουν στα έλατα είναι πιο χοντροί και πικρίζουν λίγο.

Δεν προσβάλλονται από τα σκουλήκια, δεν φοβάται το νερό, αντέχει στη μεταφορά και στη συντήρηση του ψυγείου χωρίς να πάθει αλλοίωση για 7 μέρες. Συντηρούνται για μήνες αποξηραμένα και σε άλμη ή σε λάδι. Δεν συνίσταται η διατήρηση του στην κατάψυξη.

Προσδιορίζονται εύκολα, τα δυο είδη που του μοιάζουν είναι ο ψευτοκανθαρίσκος (*Hygrophoropsis aurantiaca*) που είναι μη εδώδιμος και το τοξικό ***Omphalotus olearius***.

Omphalotus olearius



Omphalotus olearius

Περιγραφή

Το *Omphalotus olearius*, Ομφαλωτός των ελαιώνων είναι ένα δηλητηριώδες μανιτάρι προκαλεί έντονες γαστρεντερικές ενοχλήσεις οι οποίες μπορεί να διαρκέσουν αρκετές μέρες, περιέχει μικρές ποσότητες της τοξίνης μουσκαρίνης.

Είναι ένα κοινό μανιτάρι καρποφορεί την άνοιξη και το φθινόπωρο κατά ομάδες σε βάσεις και **ρίζες** πλατύφυλλων κορμών και κυρίως της ελιάς.

Το καπέλο του *Omphalotus olearius* έχει διάμετρο από 6-20 εκατοστά, χωνοειδούς σχήματος με κυματιστή περιφέρεια. Το χρώμα του είναι ανοικτό κίτρινο-πορτοκαλί, σκούρο κίτρινο-πορτοκαλί, συχνά με μαύρες κηλίδες στο κέντρο του.

Τα ελάσματα του είναι πυκνά, στενά, κατερχόμενα, κίτρινο-πορτοκαλί χρώματος. Φωσφορίζουν στο σκοτάδι όταν οι σπόροι είναι ώριμοι.

Το πόδι του είναι κυλινδρικό, έχει υψος από 4-14 εκατοστά, ίδιο χρώμα με τα ελάσματα και είναι λείο.

Σάρκα του έχει κίτρινο χρώμα με έντονη οσμή λαδιού και **στυφή γεύση**.

Τα σποριά του έχουν χρώμα κιτρινωπό.

Pleurotus ostreatus



Pleurotus ostreatus

Θεραπευτικές ιδιότητες.

Το *Pleurotus ostreatus* είδος με ευρεία γεωγραφική εξάπλωση στις εύκρατες ζώνες. Είναι μια εξαιρετική πηγή διατροφής με υψηλά επίπεδα πρωτεΐνης, σίδηρο και φυτικές ίνες.

Το *Pleurotus ostreatus* έχει στατίνες και λοβαστατίνες που βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης στο σώμα. Από το *Pleurotus ostreatus* έχει παραχθεί μια φυσική δραστική ουσία του εγκεκριμένου φαρμάκου Lovostatin που χρησιμοποιείται για τη ρύθμιση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

Βρέθηκε ότι σκοτώνει διάφορα βακτήρια της σαλμονέλας και είναι σε θέση να αποδυναμώσει τα βακτήρια *Staphylococcus aureus* και *Escherichia coli*.

Ο πολυσακχαρίτης pleuran που απομονώθηκε από το μανιτάρι έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και θεωρείται πιθανός παράγοντας αποτροπής καρκίνου από μεταστάσεις.

Επίσης έχει ανακαλυφθεί μια πρωτεΐνη που πιστεύεται ότι δρα ανασχετικά στον

πολλαπλασιασμό του ιού HIV.

Pleurotus ostreatus

Περιγραφή

Το *Pleurotus ostreatus*, Πλευρώτους ο οστρεώδης, Πίτα, Λευκίτης ή Ελατομανίτης είναι ένα εξαιρετικά νόστιμο είδος, καλλιεργείται ευρέως στη χώρα μας, έχει θεραπευτικές ιδιότητες, λόγω των στατινών που περιέχει.

Το *Pleurotus ostreatus* είναι ένα συνηθισμένο είδος, καρποφορεί το φθινόπωρο και το χειμώνα **σενεκρούς κορμούς κωνοφόρων και πλατύφυλλων σε μεγάλες ομάδες.**

Το καπέλο του έχει διάμετρο από 4-25 εκατοστά, είναι ημισφαιρικό σε σχήμα βεντάλιας, λείο, γκριζωπό, γκριζο-καφετί, καφέ-βιολετί, μπλε-γκρι σπάνια υπόλευκο, με κυματιστή περιμέτρο.

Τα ελάσματα είναι **πυκνά, κατεργόμενα, λευκά** και στην ωριμότητα κρεμ.

Το πόδι του από **ανύπαρκτο έως πολύ μικρό, έκκεντρο**, υπόλευκο, σκληρό και μαλλιαρό στη βάση.

Η σάρκα του είναι λευκή με **ευχάριστη οσμή** και γεύση.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα λευκό.

Χαρακτηριστικά

Το έκκεντρο ποδι.

Τα λευκα ελάσματα.

Η καρποφορία του σε κορμούς.

Είναι ένα εύκολο μανιτάρι στην αναγνώριση που δύσκολα μπορεί να μπερδευτεί. Ένα είδος που θυμίζει το Πλευρώτους είναι το **Lentinellus castoreus** μη εδωδιμο λόγω της πικρής του γεύσης.

Lentinellus castoreus



Μαγείρεμα.

Η σάρκα του Πλευρώτους οστρεώδης είναι παχιά, σφικτή και έντονα αρωματική, μαγειρεμένο θυμίζει κρέας. Πρέπει να υπάρχει στο πιάτο του κάθε χορτοφάγου λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και αμινοξέα.

Τα ώριμαμανιτάρια πρέπει να βράζονται για 20 λεπτά για να μαλακώσει η σάρκα τους.

Είναι ένα νόστιμο βρώσιμομανιτάρι, χρησιμοποιούνται τηγανητά με κρεμμύδια ή και με σκόρδο, σε συνταγές με ριζότο, με λαζάνια, σε σούπες, σάλτσες, σε πιάτα με κοτόπουλο, με χοιρινό, φρικασέ, σε τάρτες ή πίτες. .

Συντήρηση.

Διατηρούνται στο ψυγείο για 12 μέρες, στη κατάψυξη, στην άλμη και στο λαδί.

Suillus luteus



Suillus luteus

Περιγραφή

Ο *Suillus luteus* είναι ένα φαγώσιμο μανιτάρι, εφόσον του αφαιρέσουμε την δύσπεπτη επιδερμίδα του.

Είναι ένα διαδεδομένο είδος, καρποφορεί καλοκαίρι και φθινόπωρο, σε μεγάλες ομάδες σε πευκοδάση, σε μονοπάτια και σε πάρκα.

Το καπέλο του *Suillus luteus* έχει διάμετρο από 5-10 εκατοστά, είναι ημισφαιρικό σχεδόν επίπεδο στην ωριμότητα, έντονα γλοιώδες σε υγρό καιρό και ελαφρά κολλώδες σε ξηρό. Το χρώμα του είναι συνήθως σκούρο καστανό και κάποιες φορές πιο ανοικτό έως ωχρό-κίτρινο.

Οι πόροι και οι σωλήνες έχουν χρώμα λεμονί κίτρινο, λαδί-κίτρινο στην ωριμότητα.

Το πόδι 5-10 εκατοστά σε ύψος, έχει χρώμα ανοικτό κίτρινο στην κορυφή, κίτρινο το υπόλοιπο με καφέ στίγματα. Έχει δακτυλίδι, μεγάλο και μεμβρανώδες, αρχικά λευκό στη συνέχεια μωβ-καστανό.

Η σάρκα του είναι κιτρινωπή, δεν αλλάζει χρώμα ύστερα από κοπή, με ευχάριστη οσμή και γεύση.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα καφέ-μπεζ.

Χαρακτηριστικά

Το μωβ-καστανό δακτυλίδι.

Η καρποφορία του σε πευκοδάση.

Προσοχή

Με τα είδη του γένους [Boletus](#) που μεταχρωματίζονται



Γενικά.

Μονό στο γένος *Suillus* (Σουίλος, Χοίριος) το καπέλο ξεφλουδίζει πολύ εύκολα, η επιδερμίδα είναι πολύ γλοιώδες λεία και γυαλιστερή, δύσπεπτη με αποτέλεσμα να προκαλεί γαστρεντερικά προβλήματα σε κάποιους ανθρώπους, γι αυτό πάντα την αφαιρούμε.

Παρά το γεγονός ότι θεωρούνται φαγώσιμα δεν είναι και από τα καλύτερα των βωλιτών. Σκουληκιάζουν πολύ εύκολα και γι αυτό συλλέγουμε μόνο τα νεαρά καρποσώματα.

Συντήρηση – Μαγείρεμα.

Τα αποξηραίνουμε και τα κάνουμε σκόνη, την οποία τη χρησιμοποιούμε σαν μπαχάρι κυρίως σε ριζότα, σούπες, κρέατα, ομελέτες, κάποιοι την χρησιμοποιούν και σε λαδερά φαγητά.

Russula delica



Russula delica

Περιγραφή

Η *Russula delica* ή Πιπερίτης είναι ένα φαγώσιμο μανιτάρι, ιδιαίτερα δημοφιλές στις νότιες περιοχές της χώρας μας.

Καρποφορεί από φθινόπωρο μέχρι τέλος Ιανουαρίου, σε δάση πλατύφυλλων και κωνοφόρων κατά ομάδες. Είναι από τα μεγαλύτερα του γένους *Russula*. Αναδύεται από τη γη ανεβάζοντας μαζί πευκοβελόνες, φύλλα και χώμα.

Το καπέλο της *Russula delica* έχει διάμετρο από 8-18 εκατοστά, έχει αρχικά κυρτό σχήμα και στην ωριμότητα χωνόμορφο με **ακανόνιστη γυριστή περίμετρο**. Είναι ξερό, θαμπό, βρώμικο, στην αρχή είναι ωχρό με **καφετί στίγματα στην ωριμότητα**.

Τα ελάσματα εφάπτονται στο πόδι, είναι λευκά με **ωχρές κηλίδες** στην ωριμότητα.

Το πόδι είναι λευκό, κοντό, πιο παχύ στο πάνω μέρος, κούφιο και συνήθως φαγωμένο από σκουλήκια.

Η σάρκα είναι σκληρή, λευκή, με ευχάριστη οσμή στη νεαρή ηλικία και δυσάρεστη αργότερα, **θυμίζει ψάρι**, έχει ελαφρά πικρή γεύση.

Τα σπόρια έχουν χρώμα λευκό-κρεμ.

Μοιάζει με το σπάνιο, μέτριας νοστιμίας [Russula chloroides](#), που έχει πράσινες κύλιδες στα ελάσματα και πράσινο δακτύλιο στη κορυφή του στύπου.

Coprinus comatus



Coprinus comatus

Περιγραφή

Το *Coprinus comatus*, Κοπρίνος ο κομήτης, Κοπρομανίτης, Μαΐτης, Καλαμάρι είναι ένα νόστιμο μανιτάρι, συνήθως καταναλώνεται ωμό την ώρα που συλλέγετε ή το πολύ σε 2 ώρες, λόγω της μικρής διάρκειας ζώνης του.

Είναι ένα διαδομένο είδος μανιταριού, καρποφορεί σχεδόν όλο το χρόνο εκτός από το χειμώνα, συνήθως κοπαδιαστά, σε λιβάδια, δάση, ξέφωτα και χωράφια.

Το καπέλο του έχει διάμετρο από 2-5 εκατοστά και ύψος 5-14 εκατοστά. Αρχικά έχει σχήμα αυγού, αργότερα καμπανόμορφο, λευκό με βαμβακένια γκριζο-καφετιά λέπια, και λεία καφετιά κορυφή.

Τα ελάσματα είναι πυκνά, ολοστυπικά, στη νεαρή ηλικία λευκά, ρόδινα αργότερα και στην ωριμότητα μετατρέπονται σε μαύρο υγρό σαν μελάνι, αρχίζοντας από την περιφέρεια και προχωρώντας προς τα μέσα.

Το πόδι έχει ύψος 10-15 εκατοστά, κούφιο, λευκό με ινίδια και με δακτυλίδι, λευκό, επίμονο, κινητό που μοιάζει με κρίκος.

Η σάρκα είναι λευκή, με αδύνατη οσμή και γλυκιά γεύση.

Τα σπόρια του έχουν χρώμα μαύρο.

Γενικά

Κοπρομανίτης ή Μαΐτης είναι η λαϊκή του ονομασία γιατί εμφανίζεται τον Μάιο έως αργά το φθινόπωρο.

Ο κύκλος ζωής του διαρκεί μια μέρα, ξεπροβάλλει από το έδαφος σε χρόνο ρεκόρ, την ίδια μέρα γίνεται τέλειο μανιτάρι και αμέσως λιώνουν τα φύλλα του μετατρέποντας τα σε μελάνι.

Έρευνες έχουν βρει ότι περιέχει κάποιες ουσίες που συμβάλουν στην αντιμετώπιση του διαβήτη γιατί προκαλεί μείωση του ζαχάρου.

Καλλιεργούνται στο ίδιο υπόστρωμα με τα *Agaricus bisporus*, μονό για τη κάλυψη των οικογενειακών αναγκών.

Μαγείρεμα.

Συνήθως καταναλώνεται ωμό την ώρα που συλλέγετε ή το πολύ σε 2 ώρες, λόγω της μικρής διάρκειας ζωής του. Η σάρκα του είναι ζουμερή και μαλακή, τρώγεται μόνο το καπέλο σε σαλάτες με λαδολέμονο. Το καλύτερο του είναι στα κάρβουνα με αλάτι.

Είναι ένα νόστιμο μανιτάρι, τα νεαρά και φρέσκα χρησιμοποιούνται τηγανητά με κρεμμύδι ή και με σκόρδο, τα ώριμα μανιτάρια σε συνταγές με ριζότο, με λαζάνια, σε σούπες, σάλτσες, σε πιάτα με κοτόπουλο, με χοιρινό, φρικασέ, σε τάρτες ή πίτες.

Συντήρηση.

Δεν συντηρείται πάνω από 5 ώρες, ακόμα και στο ψυγείο είναι αδύνατη η συντήρηση του.

Ο μόνος τρόπος για να συντηρήσουμε για μικρό διάστημα μόνο τα νεαρά μανιτάρια είναι να τα ζεματίσουμε πρώτα και μετά να τα τοποθετήσουμε στο ψυγείο.

Auricularia auricula-judae



Auricularia auricula-judae

Περιγραφή

Το *Auricularia auricula-judae* ή αντί του Ιούδα είναι ένα φαγώσιμο νόστιμο μανιτάρι, περιζήτητο στην Άπω ανατολή όπου το χρησιμοποιούν κυρίως στις σούπες δίνοντας μια ζελατινώδες υφή.

Το *Auricularia auricula-judae* είναι γνωστό για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες, βοηθά στην αντιμετώπιση των στεφανιαίων νόσων και σε στομαχικά προβλήματα.

Καρποφορεί σχεδόν όλο το χρόνο, κατά ομάδες, σε σκιερά μέρη, σε νεκρό κυρίως ξύλο πλατύφυλλων.

Έχει **σχήμα οστράκου ή αυτιού**, χωρίς ή με μικρό πόδι και η περίμετρος του είναι από 3-10 εκατοστά. Η εξωτερική του επιφάνεια είναι λεία, ελαφρώς χνουδωτή, **κόκκινο-καφέ, λαδο-καφετιά ή μαυριδερή**. Η εσωτερική, το υμένιο, έχει ίδιο χρώμα με την εξωτερική, λεία και ρυτιδωμένη.

Η σάρκα του είναι ελαστική, ζελατινώδης, άοσμη και με γλυκιά γεύση.

Τα σπόρια του έχουν λευκό χρώμα.

Χαρακτηριστικά

Η καρποφορία σε κορμούς πλατύφυλλων.

Το σχήμα σχήμα οστράκου ή αυτιού.

Η ζελατινώδης υφή.



Ιδιότητες.

Στην Κίνα για πολλούς αιώνες το χρησιμοποιούσαν σαν φαρμακευτικό μανιτάρι για να θεραπεύσουν τις αιμορροΐδες, για τη διάρροια και για γαστρεντερικές διαταραχές. Στις μέρες μας είναι γνωστό για τη μείωση της πήκτικότητας του αίματος, ως αναστολέας των θρόμβων και αν καταναλώνεται τακτικά σε μικρές δόσεις μπορεί να μειώσει το κίνδυνο εγκεφαλικού και καρδιακών προσβολών.

Έρευνα έχει δείξει ότι μπορεί να μειώσει τη χοληστερίνη στο αίμα και τα τριγλυκερίδια, δρα θετικά στο διαβήτη, έχει αντικαρκινικές ιδιότητες, αντι-φλεγμονώδη δράση και ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Δεν συνιστάται για εγκύους ή θηλάζουσες γυναίκες και όσους σκοπεύουν να συλλάβουν.

Επίσης σε όσους ακολουθούν αντιπηκτική αγωγή.

Μαγείρεμα.

Το Auricularia auricula-judae εκτιμάται ιδιαίτερα στην ασιατική κουζίνα για την τραγανή και ελαστική του υφή.

Τρώγεται ωμό σαν σαλατικό και μαγειρεύεται κυρίως σε φαγητά όπως σούπες και ριζότο.

Δεν τηγανίζεται και δεν σοτάρετε γιατί η σάρκα του σκληραίνει. Έχει την ιδιότητα να δίνει μια ζελατινώδη υφή στις σάλτσες και στις σούπες.

Συντήρηση.

Η αποξήρανση του είναι πολύ εύκολη λόγω της μικρής περιεκτικότητας σε νερό.

Galerina marginata



Galerina marginata

Περιγραφή

Η *Galerina marginata* (Deadly galerina, Γαλερίνα η χειλοφόρα, Γαλερίνα η κρηπιδωτή) ανήκει και αυτή στην κατηγορία των θανατηφόρων μανιταριών. Είναι ένα μικρό μανιτάρι το πολύ 3 εκατοστών.

Η *Galerina marginata* είναι κοινό μανιτάρι, καρποφορεί σε ομάδες λίγων ατόμων και το συναντάμε όλο το χρόνο. Κυρίως όμως το χειμώνα που σπανίζουν τα μανιτάρια στο δάσος, έτσι μας βάζει σε σκέψεις να το μαζέψουμε.

Θα το δούμε πάνω σε κορμούς, κουφάλες, σε πεσμένα κλαδιά, πριονίδια κυρίως κωνοφόρων και σπάνιος πλατύφυλλων ακόμα και σε ελατοβελόνες.

Έχει καπέλο με διάμετρο από 1-3 εκατοστά, αρχικά ημισφαιρικό, σχεδόν επίπεδο στην ωριμότητα, **καφέ-κόκκινο, καστανόξανθο**, με αμβλύ ύβο, με γραμμωτή την περιφέρεια του.

Έχει ελάσματα ελαφρά εφαπτόμενα στο πόδι, κιτρινωπά, σκούρο **κόκκινο-καφέ** στην ωριμότητα.

Το πόδι του έχει ύψος από 2-7 εκατοστά, έχει χρώμα καφέ και είναι καλυμμένο πάνω από το πρόσκαιρο δακτυλίδι με λευκούς κόκκους και κάτω με λευκά ινίδια. Το δακτυλίδι του αποσπάται εύκολα.

Όταν το κόψουμε στη μέση βλέπουμε ότι έχει σάρκα ωχρή καφετιά και μυρίζει σαν αλεύρι.

Τα σπόρια του είναι ωχροκίτρινα.

Gyromitra esculenta



Gyromitra esculenta

Περιγραφή

Στη *Gyromitra esculenta*, Γυρομίτρα η εδώδιμη, Αρτυκομάνες έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον το ζήτημα της εδωδιμότητας αυτού του μανιταριού. Από το όνομα του συμπεραίνουμε ότι μπορούμε να το φάμε. Στην ανατολική Ευρώπη το τρώγανε και μπορεί ακόμη να το τρώνε. Αυτό γίνεται μόνο μετά από καλό βράσιμο και εφόσον αλλάξουμε το νερό 2 φορές, έτσι αποβάλλουμε την τοξίνη. Αυτά όμως είναι τοπικές ιστορίες που ακούγονται.

Το μανιτάρι είναι θανάσιμα δηλητηριώδες και θέλει μεγάλη προσοχή.

Είναι από τα πρώτα είδη μανιταριών που εμφανίζονται την άνοιξη. Βγαίνει σχεδόν πάντα σε κωνοφόρα δέντρα, σε αμμώδη εδάφη, μοναχικά ή κατά ομάδες.

Έχει ένα κεφάλι **ακανόνιστου σχήματος** που μοιάζει σαν εγκέφαλος. Συνήθως έχει χρώμα καφέ-κόκκινο ή καφέ-μαυριδερό ή μαύρο.

Το πόδι του είναι ακανόνιστο, λευκό έως χλωμό καφέ και έχει ύψους μέχρι 20 εκατοστά.

Όταν κοπεί βλέπουμε ότι η σάρκα του είναι εύθραυστη, με οσμή μανιταριού και κηρώδης.

Μέσα στο μανιτάρι υπάρχουν κάποιες ενώσεις, **αυλάκια και αρκετοί κοίλοι θάλαμοι**.

Lycoperdon perlatum



Lycoperdon perlatum

Λυκόπερδο το μαργαριταρένιο, αλεποπορδή, φούσκα

Περιγραφή

Το *Lycoperdon perlatum* είναι ένα βρώσιμο μανιτάρι όσο τα καρποσώματα είναι ακόμη νεαρά και έχουν λευκή σάρκα, ωστόσο μελέτες έχουν δείξει ότι συσσωρεύει τα βαρέα μέταλλα που υπάρχουν στο έδαφος.

Είναι ένα κοινό μανιτάρι, καρποφορεί σχεδόν όλο το χρόνο σε δάση, ξέφωτα, λιβάδια, πάρκα και δρόμους.

Το σχήμα του *Lycoperdon perlatum* είναι σφαιρικό που καταλήγει σε **ευρύ κωνικό πόδι (μοιάζει με αχλάδι)**. Έχει διάμετρο από 3-6 εκατοστά και 4-9 εκατοστά σε ύψος. Το χρώμα

του είναι λευκό αρχικά και καφέ στην ωριμότητα.

Η εξωτερική επιφάνεια του καλύπτεται από **μικρές πυραμιδοειδής προεξοχές διαφορετικών μεγεθών** οι οποίες αποσπώνται εύκολα σχηματίζοντας ένα δικτυωτό μοτίβο στην εξωτερική επιφάνεια του μανιταριού.

Το πόδι του λευκό αρχικά και καφέ στην ωριμότητα, μοιάζει με ανεστραμμένο κώνο, συχνά κάπως παραμορφωμένο, περιέχει μια μικρή ποσότητα σπογγώδης άγονου υλικού.

Η σάρκα του αρχικά λευκή σπογγώδης, λαδό-καφετί, σκούρο-καφέ μαλακιά αργότερα και στη ωριμότητα μετατρέπεται σε λαδό-καφετί μάζα σπορίων η οποία απελευθερώνεται σαν σκόνη, από μια τρύπα που δημιουργείται στη κορυφή του μανιταριού.

Mycena pura



Mycena pura

Περιγραφή

Το *Mycena pura*, Μυκήνα ή καθαρή είναι ένα τοξικό μανιτάρι που προκαλεί σοβαρά γασ-

τρεντερικά προβλήματα, περιέχει μια μικρή ποσότητα θανατηφόρας τοξίνης της μουσκαρίνης.

Είναι ένα κοινό είδος μανιταριού στη χώρα μας, καρποφορεί το φθινόπωρο, κατά ομάδες, σε δάση πλατύφυλλων και κωνοφόρων και σε κοπρισμένα εδάφη.

Το καπέλο του *Mycena pura* έχει διάμετρο από 2-5 εκατοστά, αρχικά είναι καμπανόμορφο, σχεδόν επίπεδο στην ωριμότητα με αυλακωτή λευκή περιφέρεια. Έχει χρώμα πολύ μεταβλητό από λευκωπό, βιολετί έως ωχροκίτρινο, εξαρτάται από τον οικότοπο και από τη ποσότητα φωτός που δέχεται.

Τα ελάσματα είναι εφαπτόμενα με μικρή οδόντωση, πλατιά, λευκά μερικές φορές με αποχρώσεις του γκρίζου ή βιολετί, με οδοντωτή ακμή.

Το πόδι έχει **γκρίζο-βιολετί χρώμα**, είναι κούφιο, θαμπό με μικρή εξόγκωση στη βάση.

Η σάρκα του είναι λευκή, με οσμή και γεύση **ρεπανιού**.

Τα σπόρια έχουν χρώμα λευκό.

Lepista nuda





Lepista nuda

Συνώνυμα: *Clitocybe nuda*, *Tricholoma nudum*

Περιγραφή

Το *Lepista nuda*, Λεπίστα η γυμνή, Μπλαβομάνητας, Γερανομανίτης είναι ένα εδώδιμο, νόστιμο είδος, είναι όμως δύσπεπτο και θέλει καλό μαγείρεμα.

Το *Lepista nuda* είναι κοινό είδος, καρποφορεί σχεδόν όλο το χρόνο με αποκορύφωμα το φθινόπωρο και αρχές χειμώνα, κατά ομάδες σε δάση, λιβάδια και άκρες δρόμων.

Το καπέλο του έχει διάμετρο από 5-15 εκατοστά, αρχικά κυρτό, αργότερα επίπεδο, κυματιστό με βαθύλωμα ή μικρή θηλή. Έχει χρώμα **μωβ, καφέ-βιολετί**, είναι λείο και με ελαφρά κυρτή περίμετρο.

Τα ελάσματα είναι πυκνά, εφαπτόμενα, ελικοειδείς, **βιολετί με καφετί τόνους**.

Το πόδι έχει υπόλευκο-βιολετί χρώμα και είναι καλυμμένο με ινίδια, κυλινδρικό και πιο παχύ στη βάση του.

Η σάρκα είναι υπόλευκη-βιολετί με **ευχάριστη οσμή φρούτων** και γλυκιά γεύση.

Τα σπόρια έχουν χρώμα.

Ganoderma applanatum



Ganoderma applanatum

Είναι ένα μη εδώδιμο είδος, από τα πρώτα είδη που μελετήθηκαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Έχουν απομονωθεί τριτερπένια και στεροειδή που βοηθούν στην **αντιμετώπιση των καρκινικών κυττάρων**, επίσης το τσάι του έχει **αντιμικροβιακές και διουρητικές ιδιότητες**, δρα θετικά στην αντιμετώπιση των **παρασίτων του εντέρου**.

Περιγραφή

Το Ganoderma applanatum είναι ένα κοινό μανιτάρι, καρποφορεί όλο το χρόνο σε ζωντανό και νεκρό ξύλο πλατύφυλλων και κωνοφόρων ειδών, σχηματίζοντας μεγάλα καρποσώματα.

Το Ganoderma applanatum είναι βασιδίσκιο ημικυκλικό, κυματοειδές, σκληρό, **λείο** και θαμπό με χρώμα στη νεαρή ηλικία **ανοικτό καφέ και στην ωριμότητα καφέ-κανελί με λευκό περιθώριο**.

Η κάτω επιφάνεια με σωλήνες, έχει χρώμα αρχικά **λευκό μελανιασμένο στην ωριμότητα**.

Η σάρκα του είναι σκληρή με ευχάριστη οσμή μανιταριού και πικρή γεύση.

Morchella vulgaris



Morchella vulgaris

Συνώνυμα Morchella esculenta var. Conica, Morchella conica

Περιγραφή

Η Morchella vulgaris, Μορχέλλα η κοινή ή Μουρτσέκι είναι από τα πιο νόστιμα και περιζήτητα μανιτάρια στη γαλλική κουζίνα και όχι μόνο, με πολύ ακριβή τιμή. Εύκολο μανιτάρι στην αναγνώριση του, λόγω της ασυνήθιστης εμφάνισής του.

Είναι αρκετά διαδεδομένο είδος, βρώσιμο μανιτάρι, εξαιρετικά νόστιμο ύστερα όμως από καλό μαγείρεμα.

Το Morchella vulgaris εμφανίζονται την άνοιξη και είναι από τα πρώτα μανιτάρια που βγαίνουν μετά το χειμώνα. Αγαπούν κυρίως τις χορτώδεις θέσεις τα μικτά δάση, τις άκρες δασικών δρόμων και τα σημεία που λιμνάζουν νερά.

Το κεφάλι έχει σχήμα κηρήθρας και είναι μεταβλητό από **ακανόνιστα σφαιρικό έως σχεδόν κωνικό**. Έχει χρώμα ανοικτό ή βαθύ καφετί-γκρι **με πιο ξεθωριασμένες τις άκρες των νευρώσεων** και ύψος που μερικές φορές φτάνει και τα 12 εκατοστά.

Το πόδι της έχει ύψος έως 6 εκατοστά, έχει χρώμα υπόλευκο καλυμμένο με ψιλούς λευκούς κόκκους.

Σάρκα της είναι ελαστική, εύθραυστη με ευχάριστη οσμή.

Κόβοντας το μανιτάρι στη μέση, βλέπουμε ότι **είναι κούφιο και δεν υπάρχουν αυλάκια ή κοίλοι θάλαμοι**.

Lactarius torminosus



Lactarius torminosus

Περιγραφή λακταριους

Ο *Lactarius torminosus* είναι ένα τοξικό μανιτάρι που προκαλεί έντονα γαστρεντερικά προβλήματα. Σε χώρες της Σκανδιναβίας και στη Ρωσία το τρώνε μετά από ειδική επεξεργασία.

Είναι σπάνιο μανιτάρι στην χώρα μας, καρποφορεί μοναχικά ή κατά ομάδες, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, σε μικτά δάση σημύδας, σε άκρες δρόμων και σε ανοικτούς χώρους με γρασίδι κυρίως σε όξινα εδάφη.

Το καπέλο του *Lactarius torminosus* έχει διάμετρο από 4-11 εκατοστά αρχικά είναι σχεδόν ημισφαιρικό και στην ωριμότητα έχει ένα μικρό βύθισμα στο κέντρο (χωνόμορφο), με γυριστή περίμετρο. Στη νεαρή του ηλικία έχει **λευκές τρίχες** οι οποίες μετά χάνονται. Έχει ροδακινί αποχρώσεις με κεραμιδί ομόκεντρους κύκλους

Τα ελάσματα του είναι πυκνά, διατρέχουν λίγο την επιφάνεια του ποδιού και έχουν κρεμ

απόχρωση.

Το πόδι του έχει ύψος μέχρι 8 εκατοστά, είναι κούφιο, λίγο πιο ανοιχτόχρωμο από το καπέλο με ροδακινί λακκάκια.

Η σάρκα του λευκή, με φρουτώδες οσμή και καυτερή γεύση. Αν κοπεί ή πιεσθεί παράγει ένα γαλακτώδες λευκό υγρό.

Τα σπόρια του έχουν λευκό χρώμα.

