



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ÇİRİŞ PANCARI (ERZURUM)

Çiriş ilkbaharın bitimi ile, yazın başlangıç aylarında yetişen ve yaprakları zambağ benzeyen, yabani bir bitkidir. Her Erzurumlu senede bir kere iriş pancarı yer. Çiriş pancarının şifalı olduğuna inanılır. Kavurma ile pişirildiğinde tadına doyum olmaz. Parça etle de pişirilir. Pişirme işleme aynen ıspanakta olduğu gibidir. Çiriş kurutularak iriş unu elde edilir, zamk ve tutkal yerine yapıştırıcı olarak kullanılır.