



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ANADOLU OTLARI

Anadolujet Magazin

Bahar kokan yabani otların topraktan yükseldiği mayıs ayında doğanın keyifli uyanışına şahitlik eden sofralar lezzet ve şifa ile doluyor.

Anadolu'nun hemen her bölgesinin kendine özgü ilkbahar otları vardır. Her biri hem şifalı hem de çok lezzetlidir. Giritli babaannem, sağlık için, şevketibostan, sarmaşık, ısırgan otu ve radikanın mevsimi bitene kadar yenilmesi gerektiğini söylardı. Sağlığımız için mevsim malzemelerini tüketmemiz gerektiği artık hepimizin bildiği bir gerçek. Acı ot, ak pazı, yabani kuşkonmaz, bakla filizi, hodan, ısırgan, erguvan, gelincik, cibez, izdivye, radika ya da rezene! İsmi ne olursa olsun! Şimdi Anadolu topraklarında söz yabani otlarda.

Anadolu otları nasıl pişirilir?

Hemen her ot birbirine benzer şekillerde temizlenip pişirilir. Bazılarının haşlama olarak salataları veya zeytinyağlı yemekleri, bazılarının ise yumurtalı kavurmaları veya börekleri yapılır. Zeytinyağının büyük bir kısmı yemek ateşten indikten sonra ilave edilir. Böylece zeytinyağının aroması yok olmaz. Domates veya salça gibi asidik malzeme işe karıştırılmaz. Otlara çok yakışan sirke veya limon bile son aşamada veya sofrada eklenir. Temizleme safhasında otlara bıçak fazla vurulmaz, şekillerinin bozulmamasına özen gösterilir.

Piştirme ise, otların renginin solmasına izin vermeden, diriliğini yitirmeden yapılır. Malzemeleri birbirleriyle buluştururken onların dilinden anlamak, ruhunu bozmamak gerekir. Hangi yemeği yaparsanız yapın ortaya çıkarılacak lezzette malzemelerin birbirine yakışması, farklı olacak derken çizmenin aşılması önemli. Söz konusu olan ot ise, elinizdeki naif ve şifalı bir malzeme olduğunu, tencerede işleri karmaşık hâle getirmemek gerektiğini bilerek işe başlamanız gerekiyor.