



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAHARATLARIN FAYDALARI VE KULLANIM ALANLARI

<https://www.hurriyet.com.tr>

### ACI BAKLA

Şeker hastalığına karşı kullanılır.

### ACI KIRMIZI TOZ BİBER

Acı ve tatlı taze biberlerin kurutulup, dövülmesinden elde edilmiştir. Sıcak yöre yemeklerinin çoğunda kullanılır.

### ACI YONGA

İştah açıcı, kuvvet verici, kurt ve ateş düşürücü

### ADAÇAYI

Gaz söktürücü, antiseptik, kuvvet verici ve uyarıcı

### ALIÇ

Özellikle kalp üzerinde etkili, idrar söktürücü, kabız

### ALTINOTU

İdrar söktürücü ve kabız etkileri vardır. Basura karşı, haricen kullanılır.

### AMBER

Kaşalot balığından elde edilir. Kalbi kuvvetlendirir, iştah açar ve cinsel arzuyu artırır.

### ANASON

Gaz söktürücü, iştah açıcı, süt artırıcı ve uyku vericidir.

### ANDIZ KÖKÜ

Safra söktürücü, öksürük kesici, göğüs yumuşatıcı, kuvvet verici ve kurt düşürücüdür.

### ARDIÇ TOHUMU

İdrar artırıcı, terletici, midevi ve antiseptik özellikleri vardır.

### ASPIR

Romatizma ağrılarına karşı etkilidir. Dahilen terletici, kurt düşürücü ve adet getiricidir.

### BALIKOTU

Dahilen kurt düşürücü, sara nöbetlerini azaltıcı olarak kullanılır. Tehlikeli bir drogdur.

### BAMYA ÇİÇEĞİ

Dahilen göğüs yumuşatıcı, lapa halinde haricen çibanları olgunlaştırıcıdır. Kabızlığa karşı etkili ve zararsız bir drogdur.

### BESBASE

Müşhil, safra ve balgam söktürücü ve kurt düşürücü etkilere sahiptir.

### BEYAZ TOZ BİBER

Karabiberin dış kabuğu alınmış ve öğütülmüş olanıdır. Karabiberden daha keskin kokuludur ama tadı karabibere göre daha hafiftir.

### BİBERİYE

Dahilen kabız, hazım sistemi uyarıcısı, safra artırıcı ve idrar söktürücü, Haricen ise iltihaplı yaraların tedavisinde kullanılır.

### BÖĞÜRTLEN

Kabız, kuvvet verici, idrar söktürücü ve şeker hastalığına karşı kullanılır. Bademcik iltihaplarında da gargara yapılır.

### CEVZ-İ BEVVA

Sıcak bölgelerde yetişen bir ağacın bir yemişidir. Rendelenerek toz haline getirilir ve tavalarda, beşamel

soslarda, et, dolma ve sarmalarda kullanılır.

#### CIVAN PERÇEMİ

İdrar artırıcı, iştah açıcı, gaz söktürücü, adet söktürücü ve yara iyileştiricidir.

#### ÇAKŞIROTU KÖKÜ

Cinsel kudreti artırıcı olarak etkilidir.

#### ÇAM SAKIZI

Solunum ve idrar yolları hastalıklarında kullanılan etkili bir antiseptiktir.

#### ÇEKEM

Kabız, idrar artırıcı, kusturucu, kuvvet verici ve tansiyon düşürücü etkileri vardır. Romatizma ağrılarında kullanılır.

#### ÇEMENOTU

Sert, kahverengimsi sarı renkli bir tohumdur. Öğütülmüş olarak turşularda, çorbalarda, soslarda, güveçlerde ve et yemeklerinde kullanılır.

#### ÇÖREKOTU

İdrar ve süt artırıcı, iştah açıcı ve adet söktürücüdür.

#### ÇÖVEN KÖKÜ

Tedavide nadiren kullanılır. Bilhassa tahin helvası yapımında kullanılır. İdrar ve balgam söktürücüdür.

#### DAĞÇAYI

Uyarıcı, gaz söktürücü, iştah açıcı ve mide ağrılarını kesici özelliklere sahiptirler.

#### DEFNE YAPRAĞI

Terletici, antiseptik ve midevi etkilere sahiptir.

#### DEMİR HİNDİ

Müşhil ve müleyyin bir etkiye sahiptir. Hiçbir tahriş edici etkisi yoktur.

#### DENİZ KADAYIFI

Dahilen, çok kullanılan bir göğüs yumuşatıcı ve öksürük kesicidir.

#### DEREOTU

Maydonozdan sonra en çok kullanılan taze ot. Sindirimi kolaylaştırıcı bir bitkidir. Birçok salata ve zeytinyağlı yemeklerde kullanılır.

#### DEVE ÇÖKERTEN

Taş düşürücü, idrar söktürücü ve kuvvet verici olarak kullanılmaktadır.

#### DEVE DİKENİ

Karaciğer hastalıklarına karşı ve safra artırıcı olarak kullanılır.

#### DOLMALIK FISTIK

Özellikle dolma içlerinde kullanılır.

#### DUT MEYVASI

Meyvalardan hazırlanan şurup, gargara halinde, ağız ve boğaz hastalıklarına (pamukçuk) karşı kullanılır.

#### EĞİR KÖKÜ

Gaz söktürücü, terletici ve antispazmotiktir. Dahilen Prostat, haricen ise romatizma için kullanılır.

#### FASULYE OTU

Özellikle kurufasulye ya da diğer baklagiller pişirilirken katılırsa lezzet veren bir ottur.

#### FESLEĞEN

Yatıştırıcı, midevi, idrar artırıcı ve gaz söktürücüdür.

#### FRENK MAYDANOZU

Yerli maydanozun kıvrık yapraklısı. Kokusu daha hafiftir. Süslemeye çok uygundur.

#### FUNDA

İdrar yolları dezenfektanı, idrar söktürücü ve kabız etkilere sahiptir.

#### GELİNCİK

Yatıştırıcı, öksürük kesici, göğüs yumuşatıcı ve hafif uyutucu etkilere sahiptir.

#### GİNSENG

Kalp kuvvetlendirici ve yorgunluğu gidericidir. Cinsel gücü artırıcı etkileri vardır.

## GÜNLÜK

Dahilen kuvvet verici, yatıştırıcı, kabız, idrar artırıcı, adet söktürücü, adet getiricive romatizma ağrılarını dindiricidir.

## HALİLE (KARA-SARI)

Sarı halile müşhil, Kara halile ise kabız olarak kullanılır. Haricen ise yara iyileştiricidir.

## HARDAL TOHUMU

Haricen lapası, yakısı ve banyosu yapılır. Kanı cilde toplamak ve ağrı kesmek için kullanılır.

## HAŞHAŞ TOHUMU

Haşhaş bitkisinin tohumudur. Mavi-siyah veya beyaz renkte olur. Ekmek, çörek,börek gibi fırın ürünlerinde kullanılır.Ayrıca kavrularak salata, kanape, meze vesebze yemeklerine de katılır.

## HATMI ÇİÇEĞİ

Göğüs yumuşatıcı ve tahrişleri gidericidir.

## HAVACIVA

Kabız ve yara iyileştiricidir.

## HAVUÇ TOHUMU

Midevi, gaz söktürücü, gebeliği önleyici ve cinsel gücü artırıcıdır.

## HAYIT TOHUMU

İdrar artırıcı, gaz söktürücü ve yatıştırıcıdır.

## HİNTCEVİZİ

Bir diğer adı müskat'tır. Beşamel sos ve benzerleri ile peynirli yemeklerde kullanılır. En ince rendeden çekilir. Acımsı tadından ötürü çok küçük miktarlarda kullanılmalıdır.

## HÜNNAP

Göğüs yumuşatıcı, öksürük kesici, müşhil ve kan temizleyicidir. Şeker hastalığına karşı da kullanılır.

## IHLAMUR

İdrar artırıcı, terletici, yatıştırıcı, uyutucu ve göğüs yumuşatıcıdır.

## ISIRGAN

Yaprak veya kök, dahilen kan temizleyici, idrar artırıcı ve iştah açıcıdır.

## İĞDE ÇİÇEĞİ

Kabız, kuvvet verici ve antiseptiktir. C vitamini deposudur. Gripe karşı etkilidir.

## KAFUR

Sinir sistemi, solunum ve kalp üzerinde uyarıcı etkileri vardır.

## KAKULE

İştah açıcı, gaz söktürücü ve midevi etkilere sahiptir. Kahveye konur.

## KARABİBER

Kuru ve siyah tanelerinin baharlı ve acı bir tadı vardır. Hemen hemen her türlü yemekte bütün veya toz durumda kullanmak mümkündür.

## KARANFİL

Uyarıcı, midevi ve antiseptik etkileri vardır.

## KEBABİYE

Solunum sistemi antiseptiğidir. Belsoğukluğunda kullanılır.

## KEKİK

Midevi, yatıştırıcı, antiseptik etkileri vardır. Etilerde, ızgaralarda, sebzelerde ve balıklarda kullanılır. Özellikle çorbalarda nane gibi kekik de bol kullanılır.

## KERBEL

Bir maydanoz türüdür. Salatalarda kullanılır.

## KEREVİZ TOHUMU

Uyarıcı ve iştah açıcıdır. Prostat için kullanılır.

## KETEN TOHUMU

Müşhil, sindirim sistemi iltihapları ve tahrişlerine karşı koruyucudur.

#### KINAKINA

Midevi, sıtma ve gribal enfeksiyonlara karşı koruyucu, kalp yatıştırıcıdır.

#### KISA MAHMUT

Midevi, uyarıcı, şeker hastalığına karşı etkilidir.

#### KİMYON

Genel olarak toz halinde kullanılmaktadır. Türk mutfağında, köftelerde, bazı et yemeklerinde ve sucuk yapımında kullanılır.

#### KİŞNİŞ

Kişniş genellikle şuruplarda ve likörlerde kullanılmaktadır. Kişniş şekeri pastacılıkta ve bazı et yemeklerinde de kullanılmaktadır. Bitkinin yaprak ve filizleri de çorba ve salatalara doğranarak yenir.

#### KİTRE

Boğaz hastalıkları ve iltihaplarında koruyucudur.

#### KÖFTEBAHARI

Köftelerde kullanılır.

#### KÖRİ

Kimyon, biber, zerdeçal, kişniş, karanfil, kakule, zencefil, hintceviz, demirhindi ve acı kırmızı biberden oluşan bir baharat karışımıdır.

#### KUDRET NARI

Mide ve barsak ülserine karşı dahilen kullanılır. Yara, çıban ve ekzemalarda haricen kullanılır.

#### KURU TARHUN

Tazesinin kullanıldığı her yerde kullanılır.

#### KUŞBURNU

Bilhassa C vitamini bakımından zengindir. Kabız ve kuvvet vericidir. Şeker hastalığına karşı da kullanılır.

#### LAVANTA

İdrar artırıcı, romatizma ağrılarını dindirici, antiseptik, sinir ve kalp kuvvetlendiricidir.

#### MAHLEP

Afrodizyak, balgam söktürücü, nefes darlığı ve prostat için, ayrıca şeker hastalığına karşı kullanılır.

#### MAYDANOZ

Her türlü salata ve yemekte kullanılır. Kök maydanozda tırlı bir yağ bulunduğu için bazı soslarda ve yemek sularında bu köklerden yararlanılmaktadır.

#### MELİSOTU

Salata veya taze meyveler ile kullanılır.

#### MENENGİÇ

Dahilen idrar ve solunum yolları antiseptiği olarak kullanılır.

#### MERCANKÖŞK

Kekiğe çok yakın bir ottur. Salatalardan başka et yemeklerinde, sebzelerle de kullanılır. Genellikle yemeğe pişmesine yakın konur. Sindirimi kolaylaştırıcı bir etkisi olduğundan, av etleri gibi sindirimi zor yemeklerde mutlaka kullanılır.

#### MEYAN KÖKÜ

Göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, tad düzeltici ve öksürük kesici etkileri vardır.

#### MISIR PÜSKÜLÜ

İdrar söktürücü ve taş düşürücüdür.

#### MİSKOTU

Kaz, ördek, yılanbalığı gibi yağlı yiyeceklerde ve yahnilerde kullanılır.

#### MUSKAT

Gaz söktürücü ve antiseptik olarak bilhassa karın ağrıları için kullanılır.

#### MÜRSAFİ

Antiseptik ve uyarıcıdır. Bilhassa solunum yolu hastalıklarına karşı kullanılır.

#### NANE

Özellikle sinirsel kaynaklı mide bulantılarını kesici olarak etkilidir.

### OĞULOTU

Yatıştırıcı, midevi, terletici ve antiseptiktir.

### PAPATYA

İdrar artırıcı, yatıştırıcı, safra söktürücü, boğaz iltihaplarında ve iltihaplı yaralara karşı etkilidir.

### PELİNOTU

Midevi, ateş düşürücü, adet getirici etkileri vardır.

### PEMBEBİBER

Özellikle soslarda, et ve balık yemeklerinde kullanılır.

### PİMPİNEL

Bir anason türüdür. Genellikle çorba, sebze ve balık yemeklerinde kullanılır.

### PUL KIRMIZI BİBER

Acı taze biberlerin kurutulup pul haline getirilmesi ile yapılır.

### REZENE

Midevi, gaz söktürücü ve süt artırıcıdır.

### ROKA

Yaprakları turp yaprağına benzeyen bir bitkidir. Salata olarak veya tava ve ızgarada pişirilmiş balık yemekleriyle birlikte yenir. Ayrıca, servis tabaklarının süslemesinde de kullanılır.

### SAFRAN

Uyarıcı, iştah açıcı, adet söktürücü, koku ve renk vericidir. Değerli bir baharattır.

### SALEP

Afrodizyak, kuvvet verici, çocuk ishallerini kesicidir.

### SANDALOS

Haricen ve dahilen romatizma ağrılarını dindirici olarak etkilidir.

### SARI KANTARON

Dahilen antispazmotik, kabız, yatıştırıcı, haricen ise antiseptik ve yara iyileştiricidir.

### SARI SABIR

Kalın barsağa etkili bir müshildir.

### SERVİ KOZALAĞI

Çocukların gece işemelerinde, haricen basura ve kokulu ayak terlemelerine karşı kullanılır.

### SİNAMEKİ

Kalın barsak üzerinde etkili olan, kuvvetli bir müshildir.

### SUMAK

Toz haline getirilerek kullanılmaktadır. Ekşimsi bir tadı vardır. Kebaplara ve bazı salatalara ekşilik vermek için kullanılır.

### SUSAM

Simit ve benzer çeşitli hamurlu yiyeceklerde ya da tahin yapımında kullanılır.

### ŞAHTERE

İdrar artırıcı, yatıştırıcı, zayıflatıcı ve tansiyon düşürücüdür.

### ŞEYTAN TERSİ

Sinir sistemi yatıştırıcısı, hazmı kolaylaştırıcı ve gaz söktürücüdür.

### TARÇIN (ÇUBUK)

Bazı pasta, kek, bisküviler ve sütlü tatlılarda ayrıca boza, salep gibi içeceklerde kullanılmaktadır.

### TARHUN

Bazı soslarda, salçalı et yemeklerde, soslarda, yumurtalarda ve salatalarda kullanılır.

### TATLI KIRMIZI TOZ BİBER

Tatlı kırmızı biberlerin kurutulup toz haline getirilmesiyle elde edilir. Pek çok yemekte kullanılır.

### TERE

Bu bitkinin yaprakları genellikle salata olarak yenir. Servis tabakların süslenmelerinde de kullanılır.

### TOZ TARÇIN

Çubuk tarçının kullanıldığı her yerde kullanılır.

## ÜZERLİK TOHUMU

Kurt düşürücü, adet söktürücü, uyuşturucu, terletici ve yatıştırıcıdır.

## VANİLYA

Meksika kökenli bir baharat. Pastacılık ve şekerlikte krema, kek, dondurma, komposto, poşe meyveler ve sütlü tatlıları lezzetlendirmek için kullanılır.

## YENİBAHAR

Kullanılan kısmı meyvesidir. İştah açıcı, gaz söktürücü ve kabıza karşı etkilidir. Mutfakta isetli yemeklerde, köfte, sosis, çeşitli tatlı ve dolmalarda kullanılır.

## ZAHTER

Şeker hastalığına karşı kullanılır.

## ZENCEFİL

Yatıştırıcı ve gaz söktürücüdür.

## ZERDEÇAL

Midevi, gaz söktürücü ve safra artırıcıdır.

## ZULUMBA

İştah açıcı, uyarıcı, idrar artırıcı, balgam ve gaz söktürücüdür.

