



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALDIRAN (TİREHAŞ)

Su gözelerinde, akarsu kenarlarında, özellikle taşlı su yatağı kenarlarında biten bu bitki, bölgenin en geniş yapraklı bitkisidir. Gövdesi soyularak çiğ yenir. Keskin kokusuna rağmen, yapraklarından yemek ve etli sarma yapılır. Emziren kadınların sütünü arttırdığı söylenir. Kurutulmuş gövdesinden çay demlenir.