



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBERİYE

Haziran ayında tazesini kolayca bulabileceğiniz biberiye, yoğun bir aromaya sahip baharatlardan biridir. Özellikle et, tavuk ya da patates yemeklerinin çok lezzetli olmasını sağlar. İçerdiği rosmarinik asit, betulik asit, kafeik asit gibi fitokimyasallar sayesinde iltihapların iyileşmesinde, kanserden korunmada iyi bir yardımcıdır. Aynı zamanda öksürük, soğuk algınlığı, baş ağrısı, unutkanlık, solunum güçlüğü, sindirim yavaşlığı gibi birçok sağlık sorununun giderilmesini sağlar. Siz de biberiyenin bu güzel faydalarından ve lezzetinden yararlanabilmek için taze ya da kurusunu yemeklerinizde bolca kullanabilir ya da çayını düzenli olarak içebilirsiniz.

