



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİTKİSEL ÇAYLAR VE MEYVE ÇAYLARI

Genellikle doğada kendiliğinden yetişen bitkilerin taze veya kuru yapraklarının keyif ve şifa niyetine kullanılması için hazırlanan çaylardır. Ancak çay olarak hazırlanacak bitkilerin dikkatli kullanılması gerekmektedir. Piyasada satılan ve yaygın olarak kullanılan bitki çayları tercih edilmelidir. Örneğin adaçayı, ıhlamur, rezene, kekik, kuşburnu, papatya, nane, dağ (yayla) çayı, menekşe, yasemin, ısrıganotu vb.

Adaçayı: Orta Avrupa'da, Balkanlarda ve Akdeniz Bölgesi'nin çeşitli yerlerinde yabani olarak bulunur. Güneybatı Anadolu'da ve özellikle Muğla çevresinde "adaçayı" (*Salvia triloba*) bitkisinin yapraklı dalları çay hazırlamada kullanılır. Bitkiye ve hazırlanan çaya adaçayı denmektedir.

İhlamur: Bir Avrupa ağacıdır. Yurdumuzda daha çok Kuzey Anadolu'da bulunmaktadır. 15-40 m boyuna erişebilen ve kışın yaprağını döken bu ağacın çiçekleri, sarımsı beyaz renkli ve hoş kokuludur. İhlamur, hem tadıyla hem de kokusuyla hoş bir içecek olup, ferahlık veren ve yatıştırıcı etkiye sahip olan bir çaydır.

Rezene: Kökünden, tohumundan ve yapraklarından yararlanır. Yemeklerden yarım saat önce alındığında, iştah açıcı olarak kullanılabilir.

Kekik: Anadolu'da yetişen kekiklerin bir kısmı halk tarafından taze veya kurutulmuş halde çay olarak içilmektedir.

Papatya: Ülkemizde sıkça yetiştirilmekte olan bu çiçek, ılıman iklim kuşağında bulunur. 10-50 cm boylarında, çok dallı bir bitkidir.

Nane: Akdeniz sahillerinde, Orta ve Güney Avrupa'da, ılıman iklimlerde yetiştirilir. Nane, koyu yeşil yapraklı, 30-90 cm yüksekliğinde ve hoş kokulu bir bitkidir.

İsrırganotu: Kökünden başlamak üzere, kökü, yaprakları, tohumları çay yapılabilen bir bitkidir.

Dağ (yayla) çayı: Anadolu'da çay olarak en çok kullanılan bitki gruplarından biridir. Bu bitkiler Balıkesir çevresinden Kahramanmaraş'a kadar bütün kıyı şeridinde, İç Batı Anadolu eşliğinde, değişik mahalli isimler verilerek, çay olarak kullanılmaktadır.

Paraguay çayı: Yeşil çaya benzeyen bir içecektir. Uyarıcı, yeşil renkli, kafein ve tanen içerir. Normal çaydan daha az buruktur.

Meyve çayları: Çeşitli meyvelerin, tatlandırılıp içimi kolaylaştırılan hoş aromalı çaylardır. Meyve çayları, gündün güne genişleyen yelpazesıyla çaya, yeni aroma alternatifleri getirmektedir. Örneğin: kuşburnu, böğürtlen, elma, limon, portakal çayı vb.

Böğürtlen: Böğürtlen, üzüksü meyveler grubundandır. Halk arasında ağaç çileği ya da sultan böğürtleni olarak da bilinir. Tüm Avrupa'da yetişen böğürtlen, özellikle Marmara ve Karadeniz olmak üzere, Türkiye'de yaygın olarak bulunur.

Kuşburnu (Çingölü): Kuşburnu, gülgiller familyasındandır. En çok tüketilen, meyve çaylarından biridir. C vitamini açısından oldukça zengindir.



© lezzetler.com tarif no:97664 • adı:Bitkisel aylar ve Meyve ayları • gönderen:Saadet • indirme tarihi:07.04.2025 - 16:56