



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖĞÜRTLEN

Anadolujet Magazin

Gölgillerden bir bitki olan böğürtlen, faydalarıyla soframızın vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

Çocukluğumuzda oyun oynarken acıktığımızda yol kenarında böğürtlen toplayıp karnımızı doyurmaya çalışırdık. Severecek yediğimiz böğürtlen, bir o kadar da şifalı bir çalı meyvesi.

Böğürtlen, içerdiği vitamin ve mineraller sayesinde öksürüğe iyi gelmekle birlikte kanı da temizliyor. Yapraklarını pişirdikten sonra iyice ezerek ılıkken kullandığımızda gözlerimizdeki iltihabı da geçiriyor. Bunun dışında yanıkları iyileştirmesi, ayaktaki şişkinliğe iyi gelmesi de bilinen diğer faydalarından.

Tıbbın günümüzdeki kadar gelişmediği zamanlarda, böğürtlenin meyvesi, yaprağı, kökü ve çiçeği de şifa olarak kabul edilirdi. Saray mutfaklarında ise böğürtlen mevsiminde reçel ve şurubu yapılır, yapılan bu enfes tatlar taş odalarda özel porselen veya cam kaplarda saklanırdı. Kışın sofraları süslemesinin yanı sıra böğürtlenle yapılan hoşaf ve paluzeler sofralara ayrı bir lezzet katardı.

