



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖĞÜRTLEN

Böğürtlen, gerek görüntüsü gerekse ekşi nefis tadıyla sonbahar aylarının en sevilen meyvelerinden biri. Yabani olarak yol kenarlarında bol bol yetişen bu meyveyi dondurulmuş veya taze olarak bolca tüketin.

Böğürtlen, gülgiller familyasından Rubus cinsinden, yenilebilir bir meyve. Bu narin ve lezzetli meyvenin yetiştiği yerler Kuzey Amerika'nın doğusu, Büyük Okyanus kıyıları, Büyük Britanya Adaları ve Avrupa'nın batısı.

Türkiye'de de bu meyveye yol ve hendek kenarlarında, yabani yetişmiş olarak sıkça rastlanıyor. Böğürtlen çalısının dalları dikenli oluyor. Bu yüzden de bu güzel meyveyi toplarken dikkatli olunmazsa küçük yaralanmalara yol açabiliyor.

Böğürtlenin genellikle üç veya beş oval yaprakçıktan oluşan, kenarları kaim, dişli yapraklarının çoğu kış ayları boyunca üzerinde kalıyor. Dal uçlarında kümeler oluşturan beyaz, pembe ya da kırmızı çiçekler ve siyah ya da kırmızımsı mor meyveler veriyor. Böğürtlen oldukça zengin bir demir ve C vitamini kaynağıdır. Taze olarak yendiği gibi, konserve, marmelat, reçel, tatlı ve meyveli içkilerin yapımında kullanılır. Yaprakları halk arasında şeker hastalığına karşı ve bademcik iltihaplarında gargara yapılmak suretiyle kullanılıyor.

