



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEK

Anadolujet Magazin

G lgillerden  ile in, d nya  zerinde yaklaşık 500-600 kadar t r  oldu u biliniyor. Yaz mevsiminin habercisi, tatlılarımızın vazge ilmezi, her sofrayı g zelle tiren  ile in Osmanlı mutfa ındaki adı Osmanlı  ile i. Saray mutfa ında da lezzetinden sık a faydalanan  ilekten,  erbetten re ele farklı farklı birçok lezzetli tatlı s slemiş saray sofralarını.  ile in saray t ketimi olduk a fazla oldu undandır ki saray masraf defterlerinde geni  bir yeri mevcut.

Frenk  ile i, Osmanlı  ile i ve orman  ile i  lkemizde en  ok bilinen ve t ketilen t rleri.  ilek, lezzetli oldu u kadar sa lıklıdır da: C,B,K vitaminlerinin yanı sıra demir ve fosfor i erdi inden birçok rahatsızlı a iyi gelir.  ilek di  etlerini ve g zleri kuvvetlendirir,  i kinli i giderir, nikriz (gut) rahatsızlı ına iyi gelir. Antioksidan olması sebebiyle ba ı ıklık sistemini g  lendirir ve cildi nemlendirir. Bunların yanı sıra, ate  d   r r, tansiyona iyi gelir ve kansızlı ı  nlemesi de bilinen yararlarındandır.