



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÇÖREKOTU

Çörekotu, Latince adıyla &apos;nigella sativa&apos;, yirmi farklı türe sahip olan bir bitki ve bu türlerin on iki tanesi Türkiye&apos;de yetişiyor. Özellikle Afyon, Burdur ve Konya gibi illerde bolca bulunur. Siyah çörekotu, bereket tanesi ve siyah tohum gibi isimlerle de bilinen bu bitki, sağlığa olan faydalarıyla dikkat çekiyor. Çörekotu, çeşitli şekillerde tüketilebilir. En yaygın yöntemlerden biri, günlük olarak bir çay kaşığı çörek otu yağı kullanmaktır. Hamur işleri, özellikle kurabiye ve poğaçaların üzerinde sıkça yer alan çörek otu, aynı zamanda obezite tedavisinde de etkili bir yardımcı olarak tercih edilmektedir. Sabahları aç karnına çörek otu tüketmek, iştah problemleri üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bunun yanı sıra, çörek otu kan şekerini dengeleyerek tatlı krizlerini ve gece acıklarını önlemeye yardımcı olur. Gece yatmadan önce tüketildiğinde ise kolesterol seviyesinin dengelenmesine, metabolizmanın hızlanmasına ve karaciğerin korunmasına katkı sağlar. Çörekotu genellikle bir kase yoğurtla karıştırılarak tüketilirken, yağ formu da doğrudan kullanılabilir.

