



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÇÖVEN OTU NEDİR NASIL KULLANILIR

Ülkemizin verimli topraklarında milyonlarca şifalı bitki yetişmektedir. Bu şifalı bitkilerden birisi de çöven otudur. Çöven karanfilgiller familyasından ekonomik öneme sahip 100 türden oluşan bitki cinsi. Türkiye’de bulunan 50 çöven türü biliniyor. Kalın kökleri olan odunsu bir bitkidir. Bazı yörelerde helvacı kökü, sabun otu olarak bilinir. Çöven otu, sabun otu olarak anılmasının sebebi yüksek oranda temizleyici özelliği bulunduğundan doğal sabun olarak kullanılmaktadır. Çöven otunun helvacı otu olarak anılmasının sebebi ise tahin helvası yapımında kullanılmasıdır. Çöven otu doğal köpürme özelliğine de sahiptir. Çöven otunun kullanılan bölümü odunsu kökleridir. Çövenin etken maddesi saponin olup, bulunma oranı türlere göre %15 -25 arasında değişmektedir. Helva ve dondurma, koz helva, kerebiç ve paşa lokumu adı verilen tatlılarda kullanılır. Aktarlardan alınıp ilaç olarak tüketilebilen çöven otu bitkisinin kurutulmuş yaprakları ya da köklerinden çay da yapılmaktadır. Çöven otu köklerini iki ya da üç ayrı parçaya bölün ve toplamda 10 dakika ya da 15 dakika demlendirdikten sonra için. Aşırı dozda ve sürekli olarak tüketmemeye özen gösterin.

İçeriğinde çok yüksek oranda bir temizleyici özelliği bulundurması nedeniyle sabun otu olarak bilinen çöven otu, doğal sabun olarak kullanılmaktadır. Günümüzde helvalarda da kullanılan bu ot, pek çok kullanım alanı bulunmaktadır. Bu alanlardan bazıları şu şekildedir: Sebze olarak tüketilmeyen çöven otunun kökleri yemeklerde kullanılabilir. Eczacılıkta ilaç yapımı aşamasında da kullanılan bu bitki, gıda sanayiinde tahin helvası yapımı aşamasında kullanılmaktadır. Tahin helvasında bulunan beyaz renkli madde çöven otundan gelmektedir. Kir çıkarma özelliğine sahip olan çöven otu, temizlik sanayi içerisinde şampuanların, duş jellerinin, yumuşatıcıların ya da el sabunlarının içerisinde ilave edilerek kullanılmaktadır.

