



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇÖVEN

Çöven otu, yaz aylarında beyaz veya pembe renkli çiçekler açan, kalın köklü ve otsu bir bitkidir. ilkbaharın ilk aylarında toprak kürekle açılarak kökler çıkartılır. Yaş kökler güneşe serilerek kurutulur. Nadiren ilaç olarak faydalanılır. idrar ve balgam söktürücü etkisi vardır. Kaynatılarak elde edilen kreması "nedef" (Arap kökenli bir sözcük) olarak isimlendirilmektedir.
