



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇÖVEN OTU

Çöven otu ülkemizde de yetiştirilen en şifalı bitkilerden birisidir. Çöven otu pek fazla bilinmese de tükettiğimiz pek çok yiyecek içerisinde yer almaktadır. Özellikle tahin helvası yapımında ve üzüm pekmezi ile ekmek yapımında çöven otu kullanılmaktadır. Çöven otu, çöğen familyası içerisinde yer alan ve yetiştirilmesi oldukça ekonomik olan bir bitki türüdür. Çöven otu kendi içerisinde 100 farklı türe sahiptir. Pek çok yiyecek içerisinde kullanılmasının nedeni ise faydalarının oldukça fazla olmasıdır.

