



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİK

Erik, susuzluğu giderir, vücudu besler. Erik, meyve asitleri, şeker, selüloz, pektin, B, C vitaminleri, demir, fosfor, kalsiyum, magnezyum, potasyum, sodyum içerir.

Dünya üzerine 100 çeşit erik cinsi vardır. Kompostosu yapılıdır. Kurutulur. Taze olarak yenir. Midesi zayıf olanlara taze erik dokunabilir. Kuru erik çok müessir bir müshildir. Akşamdan su içine bırakılıp, sabahleyin aç karnına yenilebilir. Suyu içilir. Çekirdeğinde (Asit Hidrosiyamik) adlı bir zehir vardır. Çocukların çekirdeğini kırıp, yemeleri, tehlikeli neticeler verebileceğinden çok dikkatli olmak gerekir.

100 gram taze erik 35, 100 gram kuru erik ise 295 kalori ihtiva eder.

Erikde bol miktarda B1 B2, B5 ve C vitamini vardır.

Taze erik romatizma, nikris hastalığı ve damar sertliğine çok iyi gelir.

