



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GALDIRİK (KALDIRİK HODAN)

Millî Eğitim Bakanlığı

Batı karadenizin yüksek kesimlerinde ilkbaharda toplanarak bölgehalkı tarafından çeşitli şekillerde tüketilen bir bitkidir. Yabani bir bitkidir. Fındık bahçelerinde ve ormanlık arazilerde kendiliğinden tohumlarının dökülmesiyle yetişen bir bitkidir.

Yaprakları sert, tüylü ve çiçekleri mavi renkte olan bu bitki, 30-40 cm yükseklikte, rizomlu, çok yıllık otsu bir bitkidir. İdrar artıcı, kan temizleyici, yumuşatıcı ve ateş düşürücü etkileresahiptir. İlkbaharda çiçekli, tomurcuklu ve yapraklı gövdeleri sebze olarak tüketilmektedir.

Halk arasında balık otu, hodan, ıspıt, acı hoda ve doğu hodan adlarıyla bilinmektedir. Kavurması, turşusu, turşu kızartması ve turşu kavurması yapılarak tüketilir.

