



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HODAN

Hodan, ispit, kaldırık adıyla bilinir. Salatası, kavurması, yumurtalı yapılr. Boğaz, mide, bağırsak, mesane ve deri hastalıklarına kadar faydalı bir bitkidir. Sapı, yaprakları, morumsu pembemsi çiçekleri yenir. Hodan bitkisi halk arasında çok fazla duyulmamış olsa da tadına bakanların bir daha vazgeçemeyeceği bir yemek türü diyebiliriz. Hem de yüksek oranda kalsiyum, potasyum ve mineral tuz içeriyor.

