



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## IHLAMUR ÇAYI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

1,2 litre su  
1 adet elma, kabuklu olarak doğranmış  
18 adet ihlamur yaprağı, çiçeğiyle birlikte kurtulmuş

Suyu ve elma parçalarını bir sos tenceresine alıp kaynatın.  
İçine ihlamurları bırakın.  
Ocaktan alın ve üzerini kapatarak dinlendirin.  
Bir süzgeç yardımıyla süzün ve servis edin.

Not: Ihlamur kesinlikle kaynatılmaz; kaynamış suyun içine ilave edilerek üzeri kapatılır ve dinlendirilir. Ihlamur en sevilen bitki çaylarının başında gelir. Yaz başında yol kenarlarında, parklarda mis gibi kokan ihlamur ağaçlarından çiçek toplamaya çalışan çok olur. Ihlamur çiçeği bazen sadece çiçek, bazen de yapraklı olarak toplanır. Kış aylarında sadece içi ısıtan bir içecek olarak değil, göğsü yumuşatan, boğaz ağrısını rahatlatan, öksürüğe iyi gelen şifalı bir içecek olarak görülür. Bal ile tatlandırılarak içildiğinde ihlamurun çiçek tadı daha da vurgulanmış olur. Günlük kullanımda içine elma konmadan yapılsa da, elmalı olanı da sevilir.

