



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IŞGIN

Tunceli Valiliği

Farklı adlarla da bilinen ışgına Dağ Muzu da denilmektedir. Ekşimsi bir tadı olan ışgının eni, 1-4 cm boyuysa 60 cm kadardır. Üzerindeki kabuğumsu tabaka soyularak yenilen ışgın, kaynatılarak da tüketilebilir. Sağlık hizmetlerin yaygınlaşmadığı dönemlerde yöre halkı, bölgede yetişen birçok bitki gibi ışgını da ilaç gibi kullanmıştır. Taze olarak çiğ halde sade olarak yenilen ışgın tuza ya da şekerle batırılarak ta yenilmektedir. Işgının bağırsak ve mide rahatsızlıklarını giderdiği söylenmektedir. Kökü kurutulup kaynatılmış ışgın şeker hastalarına iyi gelmektedir. Ayrıca romatizma ve yüksek tansiyona iyi gelen ışgın, kurutulup öğütülmüş halinin yoğurtla karıştırılıp yüze sürülmesi halinde sivilce ve lekeleri temizlediği söylenmektedir.

