



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISIRGAN SALATASI

½ kg. ısırgan yaprağı  
1 adet limon  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tuz

Isırgan iyice yıkanır. İncecik doğranarak tabağa alınır. Üzerine tuz ekilir. Zeytinyağı da döküldükten sonra sofraya getirilir.

Not: Isırganın büyük miktarda demir, A ve C vitaminleri ihtiva ettiğini belirtmiştik. Bu bakımdan ısırganı taze, hatta dalından koparıldıktan hemen sonra yemek çok faydalıdır. Bununda en iyi yolu ısırgan salatasıdır. Kullandığımız ısırgan otu ne kadar taze olursa, şifa gücü de o kadar fazladır. Kış için bir miktar stok yapmayı da unutmayalım. Mayıs ve Haziran ayının güneşli günlerinde toplamaya dikkat edelim. Toplarken kesinlikle kökleriyle birlikte tamamen koparmayalım. Gelecek yıllarda bitkinin neslini sürdürmesine ve bize şifa olarak geri dönmesine izin verelim.

