



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISIRGANOTU HAKKINDA

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Geleneksel tıpta çok uzun yıllardır kullanılan ısırgan otu, içerdiği enzimler, mineraller ve vitaminlerden dolayı pek çok ilaçta da kullanılan mucizevi ve şifalı bitkilerden biridir. Mayıs ve ağustos ayları arasında toplanan bitki, her tür toprakta yetişir.

Isırganotu, kendi kendine yetişebilen yabani otlardan biridir. Bilimsel adı 'urtica' olan bitki sürtünme ve dokunma durumunda kaşıntıdırmasından ve batma hissi uyandırmasından dolayı halk arasında ısırgan otu olarak adlandırılır.

Tohumu baharatçılarda, taze ise doğada ve semt pazarlarında satışa sunulan ısırgan otu mutfakta kurutularak baharat şeklinde kullanılabilir. Salata yapılabileceği gibi çay gibi hazırlanıp içilebilir. Haşlayarak ve üzerine yoğurt ilave ederek servis edebilir. Aynı zamanda haşlanmış bitkinin içine biraz pırasa ekleyerek börek ve poğaçaya yapabilirsiniz. En çok ısırgan otu çorbası ve gözlemesi yapılır.

