



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARA BUĞDAY

Fransa'nın özellikle Bretagne bölgesinde yaygın olarak tüketilen kara buğdayın eczacılıkta da pek çok ilacın üretilmesinde kullanıldığı anımsanacak olursa, nimetlerinin ne kadar çok olduğu kendiliğinden ortaya çıkar. Ama siz siz olun, ilaçlara para vereceğinize buğdayı lapa, çorba halinde sofranıza getirerek yemeyi yeğleyin. Kara buğdayda P vitamininden (damarları kuvvetlendirir) başka, dişleri koruyan fluor da bol bol var.

