



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARADENİZ'İN YENİLEBİLİR OTLARI

Nedim Atilla

Acı mantar
Boğazlı erik
Çalı çileği (böğürtlen)
Dağ çileği (kır çileği)
Diken ucu (melevcan)
Fakaz armudu
Fındık mantarı (tirit)
Gelin parmağı
Gücükdene
Hodan (çiçeği üzerinde tomara)
Hoşuran Isırgan
Kaldirik (kaldırak, tomara)
Kara kabak
Mendek
Poğol (GDO olmayan mısır)
Pancar (kara lahana türü)
Pezik (pazı)
Sakarca
Sarı kiraz (dalbastı)
Taflan (kara yemiş)
Tavuk mantarı (tirit)
Yayla bezelye (tanersiz bezelye)