



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAH

Anadolujet Magazin

Karnabahar, sadece yapıldığı yemeklerin çeşitliliğiyle değil sahip olduğu faydalarla kış mevsiminin vazgeçilmez sebzesidir.

Fosfor, kalsiyum, protein ve C, B, E gibi vitaminler açısından çok zengin olan karnabahar; içerisindeki ferulik asit ile kansere karşı koruyucu özelliğe sahiptir.

Karnabahar, haşlama suyunun içilmesiyle idrar yollarını da temizler. Karnabahar hastalıklar kadar cilt için de faydalıdır; ezilen karnabahara biraz zeytinyağı ekleyip karıştırın ve sonra cildinize sürüp biraz bekletin.

Temizlediğinizde gözeneklerin açıldığını görebilirsiniz.

Turpgillerden olan karnabahar, Ege ve Akdeniz'de hemen hemen her mevsim bolca yetiştirilir ve salata olarak sıkça tüketilir.

Karnabaharın zeytinyağlı ve kıymalı yemeği, musakkası, mücveri, köftesi, yoğurtlusu, öğretene, böreği, çorbası, kızartması, turşusu da çok lezzetlidir.

