



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEKİK

Kekik, ballıbabagiller familyasının Thymus cinsini oluşturan çok yıllık, kokulu bir bitki. Genellikle kurak tepelerde kümeler oluşturarak, büyüyen bu bitkiler yaygın biçimde baharat ve ilaç olarak kullanılıyor. Ayrıca, gene aynı familyadan çeşitli Origanum türleri ile kokusu kekiği ardıran başka pek çok bitki türü de kekik olarak biliniyor. Trakya ve Ege Bölgesi'nde yetişen İstanbul kekiği, çalimsı görünüşlü, beyaz çiçekli ve sık tüylü. Bu bitkiden yağ da elde ediliyor. Batı ve Güney Anadolu'da yaygın olan İzmir kekiği ise 50-60 cm yükseklikte ve beyaz çiçekli oluyor. Aynı familyadan olan Orta ve Güney Anadolu'da yetişen tahtacıotu, güveyotu ve keklikotu çay olarak içiliyor. Tüm kekik türlerinin antiseptik, iştah açıcı, tansiyon yükseltici özelliği var. Kaynar suda dinlendirilerek yapılan kekik suyu birçok hastalığa iyi geliyor.
