



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIZILCIK

Her öğün ve ara öğünlerde tüketilebilecek kıvılcık; çiçekleri, meyvesi, çekirdekleri, ağaç kabuğu ve ağaç kökü ile tam bir şifa deposudur. Kışın ocak-şubat aylarında tezgahlarda taze olarak bulunabilir. C vitamini ve lif yönünden oldukça zengin bir vitamin deposudur. Ayrıca içeriğinde bulunan fosfor, demir, manganez, potasyum ve gümüş ile bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve hastalıklarla mücadele konusunda oldukça etkilidir. Kıvılcık; yüzde 45 kalorisini ile yüksek enerji sağlarken, yüzde 10'luk karbonhidrat yoğunluğu ve yüksek lif değeriyle de diyet programlarının vazgeçilmez besin kaynağı konumundadır.

Reçel, marmelat, şerbet, komposto gibi besin ürünlerine dönüştürülerek kullanılabilir. Ayrıca kaynatılan kıvılcık meyveleri şeker eklendikten sonra konserveye dönüştürülerek saklanabilir.

