



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MADIMAK ÇORBASI (SİVAS)

Gazi Üniversitesi Türk Halkbilimi Araştırma ve Uygulama Merkezi

1 kilo madımak  
1 ay bardağı bulgur  
2 kaşık salça  
1 adet kuru soğan  
2 kaşık yağ  
Yeterince sucuk  
Tuz  
Karabiber

Madımak iyice yıkanarak ince ince doğranır. Tencereye yağ konulur ve sucukla birlikte eritilir. İnce kıyılmış soğanlarla madımak kavrulur. Bulgur, salça, tuz, karabiber katılarak karıştırılır. Üzerini aşana kadar su ilave edilir ve pişirilir.

Madımak bitkisi Sivas ve çevresinde de yetişmekte ve geçmişten günümüze kadar yöre halkı tarafından sıklıkla tüketilmektedir. Madımak yemeğinin Sivas ve çevresinde bu kadar yaygın şekilde tanınması ve yöre türküsü, şiir, mani gibi sözlü formlarına konu olacak kadar ünlü olması [?]madımak[?] otunun çok sevilmesinden ileri gelmektedir.

Madımak otu, nisan başlarından mayıs sonlarına kadar doğada kendiliğinden yetişen hem yaz aylarında hem de kurutulmak suretiyle kış aylarında tüketilen bir bitkidir. Küçük pembe çiçekleri açmaya başlayınca artık madımak yenmez. Bitkinin özünde organik asitler vardır. Ayrıca kalsiyum, demir gibi mineraller bakımından da zengindir.