



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIR

Yaz mevsiminde özellikle Ortadoęu lkelerinde sokaklar haşlanmış veya kebab mısır satan seyyar esnafa dolar. Tuzlanarak uzatılan mis kokulu haşlanmış bir mısır koğanınin lezzetine doyum olmaz. Kebabının nefis kokusu ise, adeta iştah ağar. Yulafın aksine, mısır yazın yenen bir tahıl ürünüdür. Tiroid bezinin faaliyetini sakinleştirir. Vcoda serinlik, verir. Dünyanın genellikle sıcak yörelerine yetiştirilmesinin bir nedeni de budur. Mayalar, Aztekler ve inkalar, mısırı ilk yetiştiren kavimler olarak biliniyor. Kristof Kolomb sayesinde, mısır bütün dünyaya yayılan bir tahıl ürünü oldu. Patates ve domates de yine aynı yoldan dünyaya yaygınlaştı. Mısırın yazın çocuklara bol bol yedirilmesi yerinde olur.
