



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAZE MISIR

Memleketimizin Karadeniz sahil ahalisiyle Rumeli'de, Deliorman ve havalisinde, çok sevilen Mısırbuğdayı pek faydalı ve besleyici gıdalardandır.

Mısır, bir kere tabiatı mülayim tutar. Barsakları yormaz. Çok idrar verici hassası dolayısıyla mısır püskülleri kaynatılıp ilâç makamında içilir.

Taze süt mısırları haşlanıp zevkle her yerde ve mesirelerde yenilir. Kebabı yapılır.

Mısır, bele ve iliklere kuvvet verir ve bünyenin inkişafına ve vücudun tenasüp ve güzelliğine hizmet eder. Çünkü bol vitaminli dir.

Mısır buğdayından pek lezzetli ekmek imal edilir. Lâzların Mısır ekmekleri meşhurdur. Bu sebeplerden, taze mısır ve mısır buğdayını severler.

