



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MÜRVER ÇAYI (CİDE KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

İstenilen Miktarda Kara mürver (*Sambucus nigra*)

Baharda çiçekler açtığıında mürver çiçeğinin bir kısmı açar ve açmayan kısmın filizleri toplanır.

Bir bütün olarak ortasındaki yuvarlak kalır ise daha iyi olur.

O şekilde kaynar suda 10 dakika kaynatılır ve sıcak içilir.

İsteğe göre ihlamur ve papatya ile de kaynatılabilir.

Not: Hristiyanlıktan önce insanlar evlerinin kapı önlerine bu bitkiyi dikerlermiş. İçeri girenler şeytandan arınmak adına üzerlerine sürerlermiş. Mevsim geçişlerinde vücut dirençsiz kaldığında tüketilir. İdrar sökmede yardımcı olur. Ayrıca antioksidan özelliği vardır. Katkı maddesi içermediği, bir başka deyişle doğal (organik) olduğundan daha birçok faydasının olabileceği söylenmektedir.

