



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## NİLÜFER ŞURUBU

Hacı Paşa Şifâü'l Eskâm ve Devâü'l-Âlâm  
OTAM Ankara Üniversitesi

Taze nilüfer çiçeklerinin yeşil yaprakları atılır, sapları kesilir, üzerine ağırlığının dört katı su ve bir buçuk katışeker ilave edilir, şurup kıvamına gelinceye kadar kaynatılır. Taze nilüfer çiçeği bulunmazsa kurutulmuş çiçekler kullanılabilir. Bu şurup öksürük kesici, baş ağrılarına karşı ve serinletici olarak kullanılır. Ayrıca barsakları yumuşatıcı etkisi de vardır.

Not: Günümüzde nilüferin tıbbi kullanıma ilişkin bilgilerle karşılaştırıldığında şurubun öksürük ve baş ağrısı kesici etkisinin, günümüzde bilinen yatıştırıcı ve uyuşturucu etkisinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

---