



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NİVİK

Millî Eğitim Bakanlığı

Yabani bir bitkidir. Fındık bahçelerinde ve daha çok ekilip biçilen tarlalarda ve kırlarda kendiliğinden yetişir. Sivas'ın Şarkışla ve Gemerek ilçelerinde de livik bitkisine; Çalı pancarı, Gâvur pancarı ve Deli ot gibi adlar verilir. Yenilebilen yenilemeyen olmak üzere iki cinsi vardır. Bitkinin çiğ yenmesi durumunda zehirleyici etkisi vardır. Bu nedenle pişirmeden ya da kurutmadan kullanılmaması gereken bir bitkidir. Pişirilirken haşlanıp 1 gün kadar bekletilir. Kaynatılırken kaynama esnasında çıkan yeşil köpükler alınır. Bu köpükler otun zehrinin çıktığını göstermektedir. Yerken Fazla çiğnememeye özen gösterilir çünkü bitkinin zehri damaklara gıdıklama gibi bir his bırakır. Nivik pişirilirken kesinlikle demir kaşık kullanılmaz. Demir kaşık niviğin acımasına dikenlerinin açığa çıkmasına neden olur. Bu yüzden tahta kaşık kullanılır.
