



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAZI

Anadolujet Magazin

Ülkemizin hemen hemen her yöresinde yetişen ıspanakgillerden pazı, yöreye göre; yabani ıspanak, yabani pancar, mancar diye bilinir.

Pazının C ve A vitamini zenginliğinin yanı sıra idrar yollarını temizlemesi, zeytinyağı ile haşlanıp yendiğinde kabızlığa iyi gelmesi bilinen faydalarının başında gelir. Bazı yörelerde kaynatılan pazı suyu ile saç yıkandığında dökülmeyi azalttığı, pazının kurutulmuş tohumları kışın çay gibi içildiğinde göğsü yumuşattığı, ayrıca haşlanıp lapa şeklinde sıcak sıcak sarıldığında dizlerdeki şişleri aldığı söylenir.

Eskiden pazı yazın kurutulup bez torbalara konarak kışın pişirmek için kilerlerde saklanırdı.

Pazı ile yapılan yemekler arasında sarmasını, böreğini, salatasını, çorbasını, saç ekmeğini, eriştelerini, akıtmasını, turşusunu ve mihlamasını sayabiliriz.
