



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## REZENE

Yakın zamana kadar "raziyane" adıyla tanınan rezene maydanogillerdendir. Yaprakları dereotuna benzeyen, kökü de sümbül soğanını andıran bu bitkinin yemeği ve salatası yapılır. " Denizrezenesi " adı verilen türüyse, deniz kayalıklarında yetişir. Kokulu bir bitki olan denizrezenesi de kararezenesi gibi maydanogillerdendir. Kış aylarının vazgeçilmez bir diğer çayı da rezene çayıdır. Rezene çayı da virüslere savaşta vücudumuza güçlü bir destek verirken buna ek olarak gaz ve karın şişliği gibi şikayetlerimiz de rahatlatma sağlar.

