



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

REZENE

Rezene, eski çağlardan beri ilaç ve baharat olarak sıkça yararlanılan bitkilerden biridir. Sodyum, kalsiyum, potasyum, magnezyum gibi birçok mineral; A ve C vitamini bakımından zengindir. Akdeniz Bölgesi'nde yetişen rezenenin sabun, çay, krem, yağ, baharat gibi birçok halinden yararlanılır. Bronşit, adet düzensizliği, gözenekli cilt, reflü, gaz sancısı, hazımsızlık gibi birçok sağlık sorununu iyileştirmek rezenenin faydaları arasındadır. Haziran ayında tazesini bulabileceğiniz rezenenin yaprağını, gövdesini, soğanını salata ve yemeklerde bolca kullanabilir, tohumlarından çay yapabilirsiniz. Aynı zamanda taze rezeneyi hiç güneş almadan ya da az güneş alan bir bölgede kolaylıkla kurutabilir, arada havalandırdığınız cam kavanoz içerisinde uzun süre saklayabilirsiniz.

