



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## REZENE

Kök, yaprak ve tohum kısımları kullanılan, dereotuna benzeyen, salkım şeklinde, yeşil bir bitkidir. Taze rezene et yemeklerinde ve böreklerde; kurutulmuşu ise çorbalar, soslar ve konservelelede kullanılır. Tansiyon düşürücü ve idrar söktürücü etkisi vardır. Çocuklarda iştah açıcıdır ve sindirimi kolaylaştırır.

