



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKA

Roka, sofralarımızı süsleyen kendine has acımsı tadı olan turpgillerden bir bitkidir. Hasta olduğumuzda artık bir çoğumuz alternatif tıptan yararlanıyoruz. Hepimizin ilaç almaktansa bitkilerle kendimize kür hazırlayarak iyileşme çabamız olmuştur. Bitkilerin birçoğunun olduğu gibi rokanın da sağlığımıza faydası çoktur. Özellikle öksürük tedavisinde kullanılır. Taşla ezilip suyu tonik olarak ağrıyan yerlere sürüldüğü gibi, haşlanarak lapa şeklinde şişen bölgelere sıcak kür olarak uygulanır. Tüm bunların yanı sıra, sindirim sistemini rahatlatması, hazmı kolaylaştırması da en bilinen faydalarındandır. Çiftçilerin, rokanın tohumlarını ekmesiyle geçmişten bugüne her mevsim sıkça tüketilir. Saray bahçelerinin bir köşesinde yetişen nane, maydanoz, reyhan gibi bitkilerin yanında mutlaka roka da ekilirdi. Acı tadının biraz yumuşatılması amacıyla, roka tohumları tatlı nar ve elma ağacı altına ekilmiş ve böylelikle tatlı lezzette rokalar yetişmeye başlamış. Tadı acı olsa da neredeyse her sofranın misafiri roka, en çok salatada tercih edilir. Diğer akdeniz ülkelerinde de farklı kullanımlarla sıkça tüketilir.

