



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALEP

Asya ve Avrupa'nın ılıman bölgelerinde yetişen oval yapraklı, üç dilimli dudakçığı ile belirgin ve renkli başak biçiminde toplu çiçekli bir çenekli otsu bitkidir. Bu yumruların öğütülmesiyle elde edilen toz, süt ya da su ile kaynatılarak sevilen içecek hazırlanır. Salep otu doğal olarak, yabani ortamda yetişir. Türkiye'de bazı türleri, Muğla, Isparta, Kastamonu, Taşköprü ve Safranbolu yörelerinde yetişir. Salep oldukça pahalı bir maddedir. Bu nedenle bir çok yabancı madde ilavesiyle, hazırlanmaktadır. Nişasta ve un bu maddelerin başında gelir. Salepte, şekerler (glikoz, fruktoz), nişasta (%8-30) azotlu maddeler ve glikomannon yapısında bir helme (%11-44) bulunur. Günümüzde hem güçlendirici hem de çocuk ishallerini kesici olarak kullanılır. Bazı evlerde soğuk algınlığına karşı ve göğsü yumuşatmak için kullanılmaktadır.
