



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELER

**Marullar** - Yaz sıcaklarında, temiz bostanlardan koparılmış ve bol su ile yıkanmış marul yemek çok sıhîdir. Hem salata olarak yemek aralarında yenilir ve garnitür olur Marulun yumuşatıcı ve teskin edici hassası vardır. Ve kanı temizler. Marul, Türkiyemizde çok rağbet bulmuştur.

**Turplar** - Bizde, keskin beyaz ve kara bayır turpları rahatsız kalpleri kuvvetlendirici bir şifa sayılır.

**Salatalar** - Bizde, her nev'î salatalar, iştah açmak ve kuzu etiyle kapama yemeği yapmak için kullanılır.

**Maydanoz** - Maydanozların da salatalarda iştihaya iştirakleri vardır. Aynı zamanda midevidirler. Yapraklarında ve köklerinde iştihaya verici ve tahrik edici hassaları vardır.

**Nane** - Kuvvetli armatique = keskin kokusu ile tanınmış ve mide rahatsızlıklarına tesirli bir bitkidir. Kabak bastı, kabak dolmalarında ve yaprak dolmalarında kullanılır. Nane şekeri ve nane ruhu yapılır.

**Sarımsak** - Gerek çiğ ve gerek yemeklerimizde pişmiş ve mevsiminde, taze olarak yenilir. Cemiyet hayatında, rahatsız edici kokusuna rağmen; bilhassa cacık, tarator ve turşu için aranılır. Ve tıbben birçok hastalıklara da faydalıdır. Sarımsaktaki usare, vücudu sağlamlaştırır ve birçok hastalıklardan korur. Mideyi kuvvetlendirir; iştihayı ve kanın akımını düzenler. Hattâ, sabahları bir diş sarımsak yutanlar da vardır. İşte, sarımsağın usaresi, bu kadar nâfi bir iksirdir.

**Soğan** - Bilûmum yemeklere lezzet verir ve soğanda B.C. vitamini vardır. Vücutta B vitamini eksik olursa sinirler, iltihap peyda eder. Hazım bozulur ve iştihatsızlık baş gösterir. C vitamininin noksanından dahi (iskorpit) denilen diş hastalığı gelir.

**İspanak** - Pek ehemmiyet vermediğimiz İspanakta ise A, B, E vitaminleri vardır. İspanaktaki bu hassa, mikroplu hastalıklara karşı bir nevi dafi bataryasıdır. A vitamininin eksikliği ise insana göz hastahkları getirir. Ve çocukların gelişmelerine engel olur. B vitamininin eksikliği iştihatsızlığı doğurur. E vitamini eksik olanların da zürriyetten mahrum oldukları rivayet edilmektedir.

**Kuşkonmaz** - Bu nebatın da, uçlarından kalb üzerine teskin edici = sedative fiili mevcut olduğundan yenmesi faydalıdır. Yalnız, fazlası böbrekleri tahriş ettiğinden ölçülü olmak lâzımdır.