



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SİYAH ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ

Salkım siyah üzümün çekirdeği, kansızlığın en önemli ilacıdır. Zayıflara, güçsüzlere, hastalıktan yeni kalkanlara, hatta lohusa annelere güç vermesi ve kan yapması amacı ile yedirilir. Ayrıca ceviz ve kayısı çekirdeği ile birlikte mükemmel bir çerezdir. Bu karışımın kilo yapıcı özelliği vardır. Kansızlık için kullanılacaksa, kuru olarak alınan üzüm yıkanır. Bir tencerede bol su ile ateşe konur. Üzümler dağılıncaya kadar haşlanır. Soğutulur. Mutfak robotuyla ezilerek şurup gibi içilir. Ayrıca salkımlı kuru üzüm satın alınır, yıkanır, bez içinde kurutulur; el havanında dövülerek meyvenin ve çekirdeğinin iyice ezilmesi sağlanır. Ezilen meyveler, bir tencereye koyulur bol su ile kaynatılır. Kaynama süresi 10 dakika gibi bir süredir. Ateşten alınıp kendi kabında bir gece bekletilir. Ertesi sabah süzülerek cam sürahilere alınır. Her sabah ve gece yatmadan önce birer su bardağı soğuk olarak içilir.