



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ÜZÜM SUYU

Bol miktarda üzümleri taneleyip, çürüklerini ayırmalı. İyice yıkamalı ve sağlam ve yağ kokusu kokmayan bir kaptaki güzelce ezmeli ve bol usare sularını almalı. Tülbentten veya süzgeçten süzerek sürahilere doldurmalıdır.

Not: Bu halis ve hilesiz üzüm suyunu biraz buzlu olarak sabahleyin veya yemeklerden sonra içmelidir. İnsana kuvvet ve canlılık verir. Evde, hususî meyva presi yoksa, bu işi kuvvetli bir tahta kaşıkla görmelidir.

---