



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEMLİK

Yelmik de denir, ayır­larda, tar­lalarda ve kırsal arazide bittiğinden türleri çoktur. Yetiştiiğii yere, fiziki yapısına ve tadına göre adlar almaktadır. Çayır yemliğı, kıraç yemliğı, hozan yemliğı, düz yemlik, at yemliğı, yılan yemliğı, yonca yemliğı, teke sakalı gibi. Yemlik genelde çiğ yenir, taze iken tüketilir, ama kuş ekmeğı (madı­mak), bulgur ve çorba içine de katılır. Yaprakları dik duran, koyu yeşil, kalın, enli ve yumuşak olanı lezzetlidir. Bu da nemli ayır, yonca ve düz tar­lalarda olur. Yemlik yıkanıp temizlendikten sonra ıslakken tuza bandırılarak yenilir.