



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZILBIT NEDİR?

Batı Karadeniz'de özellikle Zonguldak ve Sinop'ta sıklıkla karşılaşılan bir bitki türü olan zılbit, farklı yörelerde Hodan, Kaldırık, İspit, Tamara ya da Zılbrık isimleriyle de biliniyor.

Tarlalarda yol kenarlarında kendiliğinden yetişen bu bitki kökü, sapları, yaprakları ve çiçekleriyle tüketiliyor. Zılbit kavurması, yalnızca köklerinden yapılıyor.

Ayıklaması pek bir zahmetli. Öyle ki sadece 1 kilosunu ayıklamak bir saat gibi bir vakit alıyor. Minik kökler temizlenirken eller kapkara oluyor.

Hem her zaman bulunmadığı hem de hazırlaması çok zahmetli olduğu için özel günlerde pişirilen bir yemektir diyebiliriz.

Mevsiminde toplanan zılbiti temizleyip haşlayarak, özel bir günde pişirmek için derin dondurucuda saklayabilirsiniz.

