



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZILBIT

Millî Eğitim Bakanlığı

Bahar aylarında mavi renkte minik çiçekler açan zılbit otunun boyu 15 ile 60 santimetre aralığındadır. Halk arasında hodan, sağırdili, ispit olarak da bilinmektedir. Genelde rutubetli yerlerde bulunur. Oval ve buruşuk yaprakları vardır ve çiçeklerinin sapları uzundur. Çiçekleri büyüyünce yalnızca sapları yenir, çiçekleri ve yaprakları yenmez. Çiçekler olmadan önce yaprak ve gövde beraber yenir. Genellikle Marmara bölgesine doğru, kuzey ve batı Anadolu'da bulunmaktadır.

