



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİŞNİŞ

Kişniş Akdeniz kıyılarında, Orta Amerika'da, ve Hindistan'da çok yetişen bir bitkidir. Çok eskiden beri kullanılan bir baharat olan kişnişin hem tohumları, hem de yaprakları mutfakta kullandır. Kişniş tohumları bütün olarak kullanılabileceği gibi, dövülmüş olarak da kullanılabilir. Kişniş tohumları en çok keklere ve tatlılara katılır. Yaprakları ise süslemelerde kullanılır.
