



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZ

Kuşkonmaz, çok hafif bir sebzedir. Beyaz ve yeşil olmak üzere 2 çeşidi vardır. Memleketimizde çok az miktarda yeşil kuşkonmaz üretilir.

Kuşkonmazı ağaçlanmadan, diğer deyimle, liflenmeden yemelidir. Kuşkonmaz yalnız kaynar tuzlu suda haşlanır. Dikkat edilmesi gereken nokta, başının, yani çiçekli kısmının 2 santim aşağısından soyulmasıdır. Baş, yani çiçekli kısmı olmayan kuşkonmaz verilmez, yalnız çorba yapılır.

Haziran sonuna doğru çıkar ve temmuz sonuna kadar devam eder. Orta kalınlıkta ve uçlarının renkli kısımları fazla olanları makbuldür. İnce, uzun ve az renkli olanları makbul değildir. Yüzer gramlarında 14 kalori mevcuttur.
