



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAMARA

Millî Eğitim Bakanlığı

Genellikle Karadenizliler tarafından bilinen bir bitki çeşididir. Uzun sap kısımları Karadenizliler tarafından bilinen bir bitki çeşididir. Uzun sap kısımları hafif tüylü, yeşil - mor karışık renkte, uç kısımları ise bir el ayası genişliğinde yeşil yapraklıdır. Pazardan yapraklı olarak alınmışsa, tam yaprak bitiminden kesilerek bu kısımlar ayrılır. Çoğunlukla saplarının kullanılmasına karşın kartlaşmamış yaprakları (salata ve sarmada), çiçekleri ve köklerinin bir kısmı da yenilebilir. Turşusu ve turşu kavurması da yapılır. Yumurtalı kavurma halinde yapım şekli de yaygındır.
