



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYVA

THY Skylife

Meyveler, insanlığın ilk besinlerindendir. Üstelik gönül çelen renkleriyle, parlak, sulu ve kokulu olması sebebiyle insanı daha ağızına atıp tadına varmadan etkiler. Sarının tüm tonlarıyla kış günlerindeki tabiatı hatırlatan ayva da bu meyvelerden biri. Ülkemizin her köşesinde bulunan ayva, Kafkas menşelidir. Etimolojik kökeni Farsça'daki "äbiyâ" kelimesine dayanan ayva, gülgiller familyasına ait, kırmızı gövdeli, boyu yaklaşık 5 metreye kadar uzayan bir bitkidir. Dayanıklı, doyurucu ve mutfakta geniş bir kullanım alanına sahip olması sebebiyle çok tercih edilir.

Pektin bakımından zengin olan meyve, çekirdekleriyle uzun süre kaynatıldığında hem güzel bir renk alır hem de jöle kıvamına gelir. Avrupa mutfaklarında daha çok bu şekilde kullanılan ayva, üretiminin dünyada ilk sıralarda olduğu ülkemizde çiğ olarak da yenir. Ayrıca dolması, yahnisi, çorbası, ekşisi, salatası ve beğendisi de yapılır. Faydaları saymakla bitmeyen ayva, özellikle kış mevsiminde vücudumuzun ihtiyaçlarını karşılamak için birebir.

