



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYVA

Anadolujet Magazin

Anavatanı Anadolu olan ayva, buradan Yunanistan'a ve diğer yakın ülkelere götürölüp yetiştirilmiştir. Ayvanın Osmanlı'dan günümüze yemek kültürümüzde her zaman önemli bir yeri olmuştur. Osmanlı döneminde ayvanın dolması, kurusundan hoşafı, çiçeğinden şerbeti, yaprağından sarması yapılarak sofralar süslenirdi. Üstelik sadece yemekleri değil, aynı zamanda yaprağı, çiçeği, çekirdeği de yüzyıllar boyu şifa dağıttı. Roma döneminde de "altın elma" olarak taçlandırılan ayva, parfüm yapımından ilaç yapımına kadar birçok alanda kullanılır. Atalarımız, vücuda daha çok yarar sağlaması için ayvayı bıçakla kesmek yerine taşa vurup yumuşatarak tükettiler. Bu konuyla alakalı olarak Brent Hill Üniversitesi bir makale yayınlamış ve makalede, ayva metalle kesilip yenildiğinde, metalden geçen bir maddenin ayvanın yararlarını olumsuz yönde etkilediğine değinilmiştir. C ve A vitaminlerini içeren ayva, kanı temizleme, cildi güzelleştirme, soğuk algınlığını önleme, akciğer, gözler, bronşlar, mide ve bağırsakları da güçlendirmesiyle bilinir ve bu yüzden de kışın sofralarımızda bolca bulunur.