



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAMFISTIĞI

Anadolujet Magazin

Ansiklopedilerde çamfıstığı, Akdeniz Bölgesi'nde yetişen çamgiller familyasından fıstıkçamının çam kozalağından elde edilen, boyu eninden daha uzun küçük tohum diye tanımlanıyor.

Sert bir kabukla çevrelenen çamfıstığı, kozalağın sert pulları arasında bulunur. Fıstıkçamı, deniz seviyesinden 800 m yüksekliğe kadar yetişme ortamı bulabilmektedir. Ülkemizdeki çamfıstığı ağaçları, genellikle serin ve kumlu topraklar üzerinde bulunmakla birlikte, kalkerli araziler üzerinde de gelişme göstermektedir.

Çamfıstığı yüksek enerji taşıyan bir yiyecektir ve 100 gramında 680 kalori vardır. Kozak Yaylası ile özdeşleşmiş kozalaklardan iğneyle kuyu kazar gibi çıkarılan dünyanın en kaliteli çamfıstığının öyküsünün içinde, lezzet de var, tarih de.

Bereketli bir yolculuk öyküsüne sahip olan fıstıkların çoğu da ihraç ediliyor. Ülkemizde ise fıstıkçamının yetişmesine en elverişli yerlerin başında Bergama-Kozak gelir.

