



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAMFISTIĞI

Çamfıstığı veya dolmalık fıstık diye bilinen bu minicik, şeffaf yemiş, Akdeniz mutfağının zeytinyağı ve sarımsak gibi demirbaşlarından biridir. Yüksek besin değerlerine sahip bu narin yemişle tatlı ve tuzlularınıza nüans katın.

Çamfıstığı ağacının doğal ortamı Akdeniz bölgesi. Ancak tarımı yapılarak da değişik iklim kuşaklarındaki ülkelerde yetiştiriliyor. Çamfıstığı ağacının yenebilen tohumlarına da çamfıstığı adı veriliyor. Fıstık çamı Türkiye'de özellikle Bergama, Aydın ve Muğla'da bulunuyor. 15-20 metreye kadar uzayan ağaçlar, 25 yaşından sonra çamfıstığı vermeye uygun hale geliyor. Çamfıstığı üretimi için, olgunlaşan kozalaklar ağaçtan düşürülerek güneşli bir yere seriliyor. Sıcaklığın etkisiyle açılan kozalaklardan kaim kabuklu tohumları çıkarılıyor. İç fıstığın parçalanmaması için, kabukları suyla yumuşatılıyor ve daha sonra kırılıp, içindeki fıstık ayrılıyor. Üstündeki ince zarı temizlendikten sonra fıstık kurutulup, kullanıma hazır hale getiriliyor. Krem renginde ve 1,5-2 cm uzunluğundaki çamfıstığı yağ, protein ve selüloz içeriyor. Özellikle zeytinyağlı dolmalarda, tatlı ve pastalarda kullanılıyor. Türkiye'de üretilen çamfıstığı, Türk Standartları Enstitüsü tarafından, yetiştiği bölgelere göre üç tip altında toplanıyor. Kozak tipi çamfıstığı, Anadolu'nun kuzeybatısında elde ediliyor. Bunlar dolgun gövdeli ve yumuşaklar. Aydın tipi ise Aydın ve Antalya çevresinden elde ediliyor ve gövdeleri daha ince. Maraş tipi fıstık ise adından da anlaşılacağı gibi Maraş çevresinde elde ediliyor. Tipleri ince, uzun ve gevrek.
