



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAM FISTIĞI

THY Skylife

Nedim Atilla ve Nezih Öztüre tarafından yapılan araştırmalar sonucunda yayınlanan Kozak adlı kitapta çam fıstığının öyküsü anlatılır. İtalyan makarnalarını lezzetli kılan domates sosundan sonra en çok tercih edilen pesto sosunun ana maddesi çam fıstığıdır. Pesto'ya tüm dünya mutfaklarında yer verilir. Türk mutfağında çam fıstığı birçok yemek ve tatlıda yer alır.

Özellikle zeytinyağlı dolma ve sarmalarda mutlaka yer aldığı için halk içinde dolmalık fıstık olarak da anılır. Anadolu'da kimi yerlerde hünar veya künar olarak bilinir. Dolma ve sarmalarda çam fıstığı kullanılmadığı durumlarda dolma ve sarmalar yalancı sıfatını alırlar. Akdeniz havzasında yetişen çamgiller familyasından olan fıstık çamının (pinus pinea) kozalığının sert pulları arasında gelişir.

Kozalak zamanı gelince pullarını açar ve içinde lezzetli yağ, protein bulunan yüksek kalorili fıstıklar insanlığın tüketimine sunulur. Bergama krallarından Attalosların ikincisi Kozak (Bergama) Yaylası'na on binlerce çam fıstığı dikmiş. Bugünkü kozalak yaylasının çam fıstığı ağaçları antik çağlardan günümüze kalmıştır. Bu yöreye giderseniz köylülerin yapacağı çamfıstığı helvasının tadına mutlaka bakın.

Zira henüz İstanbul lokantalarının mönülerine girmedir. Fıstık çamı dikildikten 7-9 yıl sonra kozalak vermeye başlar. Bu kozalaklar ağaç 10-15 yaşına geldikten sonra toplanmaya başlar. Bu yaştaki ağaçlardan 4-5 kg çam fıstığı toplanabilir. Son derece zorlu bir süreçtir. Tabiatın güçlü ağaçlarından olan fıstık çamından elde edilen çamfıstığı yapısında baharatlı ve çamın nefis kokusunu barındıran reçinesiyle sofralarda kompleks aromaların ve lezzetin kaynağı olacaklardır.

Yolunuz Kozak Yaylası'na düşerse cilveli çay ismarlamayı unutmayın. İçinde çam fıstıklarının yüzdüğü bu çayın lezzeti başka hiçbir çayın lezzetine benzemez. Bizlere Anadolu'nun kadim ürünlerinden biri olan çamfıstığının öyküsünü hazırlayan Nedim Atilla ve Nezih Öztüre'ye teşekkürlerimi sunarım.