



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAVŞUR (UZUNDERE ERZURUM)

Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi

Çavşur (çaşır, çavşur) otu, bahar sonu ve yaz başlarında dağlarda kendiliğinden yetişen oldukça aromalı bir bitkidir. Bu bitkinin çeşitli hastalıkların tedavisinde yararlı olduğuna yaygın olarak inanılır. Bölgede yetişen türü, diğer yörelerdekinden daha yassı bir şekile sahiptir ve "tetik çavşırı" olarak adlandırılır. Çavşur, salata şeklinde ya da yemeği yapılarak tüketilir. Toplanan çavşur otları, uçları ve dip kısımlarından kesilerek temizlenir ve yıkanır. Soğuk suda yumuşayınca kadar haşlanır ve süzülür. Acısının çıkması için bir süre soğuk suda bekletilir. G erekirse bu su birkaç defa değiştirilir. Daha sonra sudan çıkarılır, hafif tuzlanarak olduğu gibi veya küçük küçük doğranarak üzerine sirkeli sarımsak veya limon sıkılarak da yenilebilir. Salamura olarak saklamak isteniyorsa, haşlama işleminin daha kısa süreli yapılması ve tuz konularak saklanması gerekir. Ayrıca, haşlanmış ve sıkılmış çavşur otlarından çeşitli yemekler de yapılır. Bunlardan biri çavşur kavurmasıdır. Tereyağında kavrulmuş doğranmış çavşur, üzerine yumurta kırılarak lezzetli bir yemek haline getirilir. Bazı aileler, bulgur pilavını haşlanmış çavşur parçaları ile birlikte demlendirirler.

