



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZ HELVASI (CİDE KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

5 Kg Ceviz İçi
5 Kg Şeker
10 Adet Yumurta Akı
5 gr Limon Tuzu

Kor ateşte şeker ve su iyice karıştırılarak kaynatılır.

Limon tuzu kaynama esnasında ilave edilir.

Belli bir sıcaklığa kadar soğutulduktan sonra çırpılmış yumurta akı ilave edilir.

Karışım tekrar ocak üzerine alınır ve 2 saat kadar sakız kıvamında oluncaya kadar karıştırılarak pişirilir.

Son olarak sıcak halde iken ceviz içi ilave edilir. Artık helva haline gelen son karışım muhafaza ve satış amaçlı kullanılan kalaylı bakır teknelere alınır ve 24 saat dinlendirilir.

Bakır kaplarda servis yapılır.

Not: Hanelerde geleneksel yöntemler ile üretilen bir tatlı çeşidi olan Cide Ceviz Helvası daha çok dağlık arazi kesiminde ve balıkçılık ile uğraşan, ayrıca karayolu ulaşım olanaklarının gelişmediği dönemlerde çoğunlukla deniz ulaşımı kullanıldığından geçmiş dönemlerde yaşayan insanlarca günlük protein ihtiyacının karşılanması amacıyla protein açısından zengin yumurta akı ve ceviz ile hazırlanan günümüze kadar ulaşmış bir lezzettir.