



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZ

Ceviz, Anadolu'nun hemen her bölgesinin kendine özgü tatlarında farklı roller üstleniyor. Karadeniz'de ekmeğe karışıyor, Ege'de salata oluyor, Marmara'da kahvaltıya eşlik ediyor ya da Doğu ve Güneydoğu Anadolu başta olmak üzere bütün ülkede tatlılara ekleniyor. Konuklar için özene bezene yapılan baklavaların, kadayıf dolmalarının, aşurelerin vazgeçilmezi oluyor. Kimi cevizli tarifler ise artık geride kalan tarihin bir parçası. Örneğin, Güneydoğu Anadolu'da yapılan "geberic"i bilir misiniz? Kurabiyeye benzer. Eşsiz tadını içine konulan cevizden alır. Ceviz içi ile tozşekerin karışımıyla hazırlanan malzemesinin ayarını tutturmak adeta kimya deneyi yapmaya benzer. Şimdi kaç mutfakta "geberic" yapılıyor, kaçımız o tadı biliyoruz? Lezzet haritamız sürekli değişiyor ama hâlâ toplum olarak ortak damak tadımızın bir parçası olmayı sürdüren tatlar var. Evet, sofralarımızda yer alan hemen hemen tüm tatlılarımızın vazgeçilmez arkadaşı ceviz, yemeklerimizi süslemeye ve lezzetlerine lezzet katmaya devam ediyor.

Türk sofrasının tarihinde de büyük rolü olan cevizin geçmişi M.Ö. 750-500 yıllarına dayanıyor. Romalılar, ağacının güzelliği, meyvesinin lezzetli ve besleyici oluşu dolayısıyla cevizle "Jüpiter'in meyvesi" adını vermişler.

En çok tatlılarda tüketiliyor:

Ülkemizde, özellikle Kastamonu ve Zonguldak çevresinde yetişen cevizin yıllık toplam üretimi ise 100 bin tona ulaşılıyor. Mobilyacılıkta kullanılan ağacı ve yün boyamada kullanılan kabukları ekonomik olarak işlev görürken, besin değeri açısından büyük önem taşıyan bu meyvenin en fazla tüketildiği alan ise şüphesiz gıda sektörü... Cevizin ülkemizde en çok kullanıldığı alan pastalar ve tatlılar. Hemen her yörenin kendi usulüne göre yaptığı ve ceviz eklediği bu tatlıların en meşhuru ise kuşkusuz baklava. Onun dışında cevizli sucuk, Çerkez Tavuğu, tavuklu şark pilavı, kadayıfla yapılan çeşitli tatlılar, kadayıf dolması, aşure, incir tatlısı, cevizli ay, cevizli kek, cevizli bisküvi ve cevizli şekerlemeler de bu zengin mөнünün sadece küçük bir kısmını oluşturuyor.

Sağlık için ceviz yiyin:

Besin değeri açısından eşsiz bir gıda olan cevizin sadece meyvesi değil, kabukları ve yaprakları da birçok rahatsızlığı önlemede kullanılıyor. Beynimizin küçültölmüş bir modelini andıran ceviz, meyveler arasında da gümüş iyonu içeren tek meyve olarak biliniyor. Öte yandan gümüş iyonuna ihtiyaç duyan tek organın ise yine beyin olması ilginç bir rastlantı olarak ifade ediliyor. Gerek taze, gerekse kuru cevizin kolesterolü dengeleyici etkisi bulunuyor. Cevizde de en az balıkta olduğu kadar bulunan Omega 3, depresyon ve intihar riskini azaltırken, kalp-damar hastalıklarında da yararlanılıyor. Ceviz, Anadolu'nun birçok yöresinin farklı mutfaklarının ana malzemelerinden biri oldu.

Aklınızda bulunsun:

Kaynatılmış ceviz yaprağının suyu;

- El ve ayak ağrılarını azaltıyor.
- Sindirim bozukluğunu gideriyor.
- İştahsızlığa iyi geliyor.
- Banyoda kullanıldığında ergenlik sivilcelerini yok ediyor.
- Hızlı saç dökölmelerini önüyor.