



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZİN YERİ VE ÖNEMİ

Metin Okutan

Cevizin Türk mutfağındaki yeri ve önemi

Hacı Dedemiz Ali Efendi'nin Osmancık Gökbel bağında ulu bir ceviz ağacı vardı. İki katlı bağ evinin hemen yan tarafında, bağın yukarı taraflarından arklar vasıtasıyla gelen su, burada "insan elinden çıkma" 1-2 metre çapında bir çukura ki biz buna "göl" diyorduk dolar, gölü doldurduktan sonra yoluna devam ederdi. İşte bu göl ulu ceviz ağacının dibindeydi. Etrafı yemyeşil çimenlerle kaplı bu küçük alan, ceviz ağacının da yardımıyla bağın en serin yeri idi. Su şırıltılarını dinleyerek öğleden sonraları yapılan "şekerleme kaçamakları" bir ömre bedel olurdu.

SIRIKLA İNDİRİYORLARDI:

Ağustosun onbeşinden sonra cevizi olanları tatlı bir telâş sarardı. "Ceviz indirme" denen ürünün toplanması biraz zahmetliydi. En kısası iki metre civarında olan ceviz sırıkları herkeste bulunmazdı. Bu işi yapan insanlar ayrıydı. Çünkü boyu dört metreye varan sırıkları kullanabilmek herkesin harcı değildi. O yüzden de bu insanlar kıymetli olurdu. Ceviz ağaçtan elle toplanmazdı. Uzun sırıklarla dallara vurulup düşürülen cevizler yerden toplanırdı. Fakat yere sadece cevizler düşmez onlarla birlikte, darbelere dayanamayan genç dallar da düşerdi. Bugün bile aklıma geldikçe içim sızlar.

CEVİZLER İPE DİZİLİR:

Bağ bozumuyla aynı zamana denk gelen bu günler, aynı zamanda cevizle üzümün de "vuslat" vaktiydi. Ayıklanıp ipe dizilen ceviz içleri, üzüm pekmezi "bandırılarak" ceviz sucuğu yapılırdı. Çok güzel ve lezzetli olurdu. Zaman geçtikçe üzerleri kendiliğinden "unlanırdı." Bu "hâl" aynı zamanda, onların lezzetlerinin de olgun-laştığının bir nişâne-siydi. Bugün bile hâlâ aynı güzellikte yapanların var olduğunu bilmekten büyük memnuniyet duyuyorum.

Kabuğuyla yün boyanıyor:

Mutfağımız ise cevize kapılarını ardına kadar açmıştır. Pastalardan keklere, soslara, etlere, salatalara, pilavlara, makarnalara, çeşit çeşit tatlıların lezzetine lezzet katan, insanlık tarihi kadar eski cevizin anavatanı İran olarak kabul ediliyor. Oradan da Türkiye, Yunanistan, İtalya, İspanya, Hindistan, Çin ve Japonya'ya yayıldığı biliniyor. Eski medeniyetler sadece yemek yapımında değil, saçlarını ve giysilerini boyamak için de cevizi kullanmış. Yüzyıllardır olduğu gibi bugün bile Türkler, cevizin dış yeşil kabuğunu, dokudukları halı ve kilimlerin yünlerini boyamak için hâlâ kullanmayı sürdürüyorlar.

Helvasını da yapıyoruz köftesini de:

Türk Mutfağı'nda da diğer dünya mutfaklarında olduğu gibi ceviz kendine bolca yer buluyor. Baklavaları, lokumları, çerkez tavuğunu, meşhur Van kahvaltılarını özel kılan bu kıymetli lezzet, yöresel mutfakların ana malzemelerinden biri. Güney Anadolu mutfağının ceviz reçeli ve cevizli bulgur pilavı, Burdur'un cevizli helvası, Kıbrıs'ın ceviz macunu, Zonguldak'ın cevizli kömeci, Bolu'nun cevizli keşli eriştesi, İzmir'in cevizli taratoru, Bursa'nın cevizli lokumu, Tokat'ın cevizli batı, Malatya'nın analı kızlı köftesi, hemen her bölgede yapılan cevizli dut pestili, cevizli sucuk ve daha nice cevizli yiyecek, yöresel mutfaklara zenginlik katıyor.

UZUN YOLCULUKLAR İÇİN:

Kerestesiyle de şık mobilyaların değerli malzemesi olan ceviz, fındık fıstığa göre daha yüksek oranda Omega-3 içeriyor ve güçlü bir antioksidan olarak kabul görüyor. Çok eski zamanlardan beri uzun seyahatlere çıkan yolcular, güneşten ve nemden etkilenmeden tazeliğini koruyan insanlığın bu kadim yiyeceği cevizi yanlarından eksik etmemişlerdir. İnsan beyninin neye benzediğini görmek için ona bakın, bu benzerliğin beyhude olmadığını görürsünüz. Ceviz yaklaşık yüzde 67-68 oranında faydalı yağ içerirken beyin de yaklaşık yüzde 67-68 oranında yapısal yağ içermektedir. Beyin fonksiyonlarını sürdürebilmek için faydalı yağlara ihtiyaç duyarken, cevizde bulunan yağın beyine olan yararları da bilinen bir gerçek. Bu bilgileri bizlere sunan uzmanlar, aşırıya kaçmadan, her gün ceviz yememizi öğütüyorlar.

Aklınızda bulunması için bir not düşelim: Yeşil kabuğundan ayrılmamış bir cevizi elinizde tutuyorsanız bir kez daha düşünün çünkü, kabuğun bıraktığı lekeyi çıkarmak bir hayli zor.

