



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## CEVİZ

THY Skylife

Dünyanın en eski gıdalarından ve binlerce yıldır insanoğlunun en kadim dostlarından biridir ceviz. Bu dostluk, kabuğundan yapılan kökboyanın kumaşlara verdiği renkten, kurutulmuş yapraklarıyla çeyizlere verdiği kokudan, kerestesinden yapılan mobilyalardan veya damaklarda yarattığı derin ve karmaşık lezzet oyunlarından ibaret değildir.

Cevizin ilk ortaya çıktığı coğrafya; Karpat Dağları'nın güneyinden başlayarak Doğu Avrupa, Türkiye, İran ve nihayet Himalayalar'ın ötesine dek uzanır. Romalılar sayesinde Avrupa'nın güneyine ve ortalarına da ulaşır. Bu topraklarda ceviz, yeşeren tüm mistik inanışların ve halk kültürlerinin oluşumunda önemli bir sembol görevi de üstlenmiştir.

### İLKBAHARDA FİLİZLENİR

İlkbaharın hemen başlarında filizlenmeye başlayan ceviz, özenli ve sihirli bir süreç sonrasında sonbaharda ustaca bir tasarımla ortaya çıkar. Farklı ısı değişimlerine karşı kalkan görevi üstlenen kalın, sıkı yeşil bir kabukla kaplıdır. Elde siyah ile yeşile çalan ve kolayca çıkmayan lekeler bırakan kabuğu, kökboya üretiminde kullanılır. Yeşil kabuğun altından bir mücevher estetiğinde, ahşap oymacısının elinden çıkmış gibi bir sandık çıkar. Bu sandığın içindeki meyve veya yemiş öyle önemli olmalı ki doğa, hem zarif hem de son derece güvenli bir sandıkçık içine saklamıştır onu. O kabuğu aşip meyveye ulaşmak bugün bile zahmetli bir iştir. Özel bir çekic ve minik mızrak şeklinde şişler kullanılır.

### HAMMURABİ KANUNLARI'NDA GEÇER

Baştan sona süprizlerle dolu bir yemiştir ceviz. Kutsal meyveler arasında da yer almıştır. Kur'an'da, İncil'de ve Tevrat'da adı geçen gıdalardan biridir. Mevlânâ Celâleddin Rûmî'nin Mesnevi ve Rubâiyyat'ında rahmet meyvelerinin içinde sayılır, insan hayatına ilişkin açılımlarda bir sembol olarak nitelendirilir. Babil hanedanlığının altıncı kralı ünlü Hammurabi'nin kanun tabletlerinde cevize ilişkin yazılara rastlanmıştır. Roma medeniyetinde Jüpiter'in kraliyet meyvesi olarak tanımlanmıştır. Soylu bir meyve olarak Persler'den itibar görmüş, bereket getireceğine inanıldığı için Romalıların düğünlerinde gelin ve damadın üzerine savrulmuşlardır.

### İRAN MUTFAĞI CEVİZİ ÇOK SEVER

Ceviz, dünya mutfaklarında çorbadan tatlıya kadar sayısız yemek tarifinde kullanılır. İtalyanlar, ana malzemesi çamfıstığı olan meşhur pesto sosunun içine gizliden attıkları cevizle keyifli bir lezzet yakalarlar. Fransızlar, ceviz çorbasını hazırlarken sarımsaklı ceviz meyanesi kullanırlar. İran mutfağı ise cevizin en yoğun kullanıldığı mutfaklardan biridir. Ülkemiz mutfaklarındaki kullanım alanı da oldukça geniştir. Henüz dalında, yeşil ve ham haldeyken söndürülmüş kireç kaymağına yatırılan ceviz, şeker şerbetinde pişirilir. İşte geleneksel 'ceviz macunu' böyle elde edilir. Macun ikiye kesildiğinde, dışta yeşil kabuğun, hemen altında yarı sertleşmiş tahtamsı kabuğun ve henüz olgunlaşmaya başlamış ceviz meyvesinin görüntüsü muhteşemdir. Kekremsi ve gövdeli sırası ile damakta şaşırtıcı bir lezzet bırakır.

### TAZE CEVİZ KEYFİ

Sonbaharın başlarında manavlarda, sokak satıcılarının sepetlerinde boy gösteren taze ceviz keyfi ise başkadır. Özellikle ülkemizde taze ceviz oldukça sevilen bir tatdır. Türk mutfağında kuru ceviz en çok çerkez tavuğu yapımında kullanılır. Başka kuruyemişlerle de yapılabilen tarator sosunun en lezzetlisi cevizle yapılanıdır. Cevizli tarator eskiden, sebze haşlamalarının üzerine konularak da sunulmuş. Şimdilerde ise tarator, kalamarın yanında veriliyor ki o da genelde cevizden yapılmıyor.

### O SİHİRLİ MEYVE

Ceviz birçok tatlıda da yapı maddesi veya süsleme amaçlı kullanılır. Bazen kabak tatlısına eşlik eder, bazen de baklavanın içini doldurur. Özellikle geleneksel baklavanın iç dolgusu cevizle yapılır. Bence en lezzetlisi de cevizli olanıdır. Cevizin verdiği karamelli, gövdeli ve kabuğundaki tanneden gelen aromayı diğer yemişlerde bulmak zordur. Anadolu'da ceviz sucuğu ve cevizli pestiller de binlerce yıldır yapılmaya devam eder. Bu doğal şekerlemeler bütün kış boyunca keyifle tüketilir...

Cevizin sağlıklı beslenme konusundaki maharetleri de sık sık medyada yer almaktadır. Yazının başında belirttiğim gibi, doğanın cevizi bu kadar özenle hazırlayıp dikkatle korumasının ardında birçok geçerli neden olmalıdır. Bazen etrafınızda görürsünüz; kargalar cevizi kırabilmek için defalarca oradan oraya atarlar ki, o sihirli meyveye ulaşmak içindir tüm bu çaba, akıl ve güç göstergesinin sebebi.



© lezzetler.com tarif no:177585 • adı:Ceviz • gönderen:Gül • indirme tarihi:11.04.2025 - 09:53