



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVZ-I BEVVA

Yurdumuzda bazı baharatçılar buna «küçük hindistancevizi» demekteseler de bildiğiniz «hindistancevizi»yle uzak-yakın bir ilgisi yoktur. Hindistancevizi (cocos nucifera) hurma cinsinden gelen bir tropikal bölge yemişidir. Cevz-i bevva (myristica fragrans) ise sıcak bölgelerde yetişen ikiçenekliler'den bir ağacın fındıkla ceviz arasındaki irilikte yemişidir. Rendelenerek toz durumuna getirilir ve genellikle gratine sebzelerde, tavalarda, beşamel salçasında, et dolma ve sarmalarında kullanılır. Fazlası zararlı olduğundan, hele beyne ve sinir sistemine kötü bir etkide bulunduğundan cevz-i bevva'yi yemeklerde çok az (sivri uçlu bir bıçağın ucunda duracak kadar az) kullanmak gerekir.
