



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FINDIK HAKKINDA

<https://www.sabah.com.tr>

Türk kaynaklarında fındık ağacından söz edilen en eski eser Uygur Destanı'nın İran rivayetidir: "Tuğla ve Selenga ırmaklarının birleştiği yerde bir kayın ve fındık ağacı arasında bulunan bir dağ kabardı ve yarıldı. İçinden beş çocuk çıktı."

Büyük Türk Bilgini İbn-i Sina (930-1037) El Kanun Fi't-Tıbb adlı eserinde çeşitli hastalıklarda kullanılan bir ilaç olarak fındıktan bahsetmektedir. 13. yüzyılda yaşamış olan Ispartalı Seyrani Karadeniz bölgesine yaptığı ziyaret esnasında Giresun'da bol miktarda fındık yetiştiğinden bahsetmektedir. Yine Evliya Çelebi, Trabzon bölgesine yaptığı bir seyahatte "Dağlarında taşlarında cümle ormanları fındıklıktır" diye bahsetmektedir. Türk fındıklarının, özellikle Avrupa ülkelerinde tanınması 18. yüzyılın ikinci yarısından sonradır. 1782 yılında Rusya'ya, 1792 yılında Romanya'ya, 1875 yılında Belçika'ya fındık dış satımının başladığı bildirilmiştir. İç fındığın ilk dış satımı 1879 yılında yapılmıştır. 1906 yılında Sırbistan'a, 1907 yılında Almanya'ya, 1909 yılında Marsilya'ya (Fransa), 1912 yılında ABD'ye fındık dış satımı başlamıştır. Cumhuriyet döneminde fındık konusu ciddiyetle ele alınmış, bu konuda muhtelif çalışmalar yapılmıştır.

Fındık tüketiminin vücuda olan faydaları saymakla bitmiyor. Hem sağlığa olan faydası hem de lezzeti insanlar tarafından çok tercih edilmesine neden oluyor. Çiğ fındık tüketimi hem tok tutma yönünden hem de sağlığa faydaları yönünden uzmanlar tarafından şiddetle öneriliyor. Kavrulmamış fındıklar, kavrulmuş fındıklara oranla iki kat fazla antioksidan içeriyor.

