



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KASTAMONU KESTANE BALI

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

Bal, insanlığın bilinen en eski gıda ürünlerinden biridir. İnsanlık tarihinin kaydedilebilen başlangıcından bu yana, bal sadece beslenme için değil, aynı zamanda tedavi amaçlı uygulamalarda da kullanılmıştır.

Bal, bitkilerin çiçeklerinde bulunan nektarların veya bitkilerin canlı kısımlarının salgılarından bal arıları (Apis mellifera) tarafından üretilen bir gıda maddesidir. Çiçek nektarları veya bitki salgıları, bal arıları tarafından toplandıktan sonra vücutlarında bileşimlerinin değiştirilmesi, özel maddeler ile birleştirilmesi ve petek gözlerinde depo edilmeleri sırasında olgunlaşması sonucunda meydana gelen tatlı bir üründür.

Arıların öz topladığı bitkilerin adları ile anılan ballar içerisinde Kestane Balı taşımış olduğu nitelikler açısından diğerlerinden farklılaşmaktadır. Kestane Balı insan sağlığına olumlu etkileri olan özel bir baldır. Kaliteli Kestane Balı dağların yüksek yerlerinde yetişen kestane ağaçlarının çiçeklerinden elde edilmektedir. Karadeniz Bölgesi'nde birden fazla yerde kestane balı üretimi yapılmaktadır. Ancak Kastamonu Kestane Balı, diğer ballardan farklıdır. Özellikle Kastamonu'nun denize sahili olan ilçe sınırları içerisindeki dağların zirvelerinde bulunan kestane çiçeklerinden doğal olarak üretilen kestane balının çeşitli hastalıklara derman olduğu söylenmektedir.

Kestane Balı'nın bolca üretildiği ilçelerimizden birisi de Bozkurt'tur. Yerel halkın Bozkurt dağlarından fıskıran doğal antibiyotik olarak nitelendirdiği bal, aynı zamanda antiseptik özelliği de sahip olup adeta bir şifa kaynağıdır. Bozkurtlu arıcılar tarafından özenle bakılan arıların Bozkurt Ormanları'nda Mayıs Ayı'nın sonuyla Haziran Ayı'nın ortalarına kadar açan kestane tırtırlarından gelen nektarlar, orman gülü, ıhlamur ve böğürtlen çiçeklerinin harmanlanmasıyla yapılan Kestane Balı Simge olmayı hak eden yöresel ürünlerimizden birisidir.

Kestane Balı tıpta ve hastalıklarda kullanılan rengi koyu kahverengi, kokusu muhteşem, tadı alışıktır olmayana biraz buruk ve acı gelen bir bal olma özelliği taşır. Çiçek Balı veya Çam Balı gibi fazla tüketilemez, fazla tüketildiği zaman tansiyonu hemen düşürür ve insanı komaya sokabilir bu yüzden dikkatli tüketilmesi lazımdır. Önerilen ideal tüketim miktarı günde bir çay kaşığı kadardır. Antibiyotik ve Antiseptik özellikleri vardır.

