



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAVUT (ARAÇ KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

Ahlat kuru (Yaban armudu)

Kabak çekirdeği

Buğday

Mısır

Mısır, buğday ve kabuğundan ayrılan kabak çekirdeği toprak güveçte yağsız bir halde kavrulur.

Ahlat dövülür ve güneşte kurutulur.

Diğer malzemelerle birlikte bakır bir tavada karıştırılır.

Sonrasında hepsi bir çuvala konur.

Su değirmeninden yavaşça iri bir şekilde öğütülür ve elekten geçirilir.

Toz haline gelince su katılıp yenir.

İsteğe göre pekmeze tüketilebileceği gibi toz şeklinde de yenir.

Not: Boyalı/Araç tarafları kırıç olduğu için pek bir şey yetişmezdi. Oralarda insanların 77'den 77'ye zindelik kaynağı olarak kavut kullanılırdı. Eski zamanlarda çoğu zaman kavut bulunamazdı. Malzemeleri elde ettikleri vakit köyde değirmende çekerler ve öylece tüketmeye başlardı. Aynı zamanda çocuklar için eğlenceli bir şeydi. Çocuklar birbirleri ile ağız dalaşı eder ve kavuttan beyaz toz bulutu oluşturdular.

---