



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KESTANE HAKKINDA

Kestane, eski zamanlardan beri insanların beslenmesinde önemli rol oynamış. Alp yöresindeki insanların dört-altı aylarını kestane yiyerek geçirdikleri rivayetler arasında. Hatta fazlaca olan bu tüketimden dolayı kestane meyvesine fakirin ekmeği, kestane ağacına ise ekme ağacı ismini takmışlar.

Anadolu, kestanenin anayurdu. Kestane ilk kez ortaya Lidya uygarlığında çıkmış, antik çağlarda uzun süre Lidya elması adıyla anılmıştı. Bu nedenle geçmişte en kaliteli kestaneler Lidya uygarlığının merkezi olan bugün Manisa ilinin Salihli ilçesinde kalan bölgede yetiştiriliyordu. O halde Salihli'de yükselen Bozdağ'daki ormanlar kestaneye de kucak açıyordu. Kestane, ilk adıyla Lidya elması geçmişte çok değerliydi. Çünkü sahip olduğu yüksek nişasta oranıyla buğday gibi doyurucu bir tohumdu. Bu nedenle özellikle Batı Anadolu'da koloniler kuran eski Yunanlıların en önemli yiyeceklerindendi. Yunanlılar kestaneyi Anadolu'dan alıp bugünkü Yunanistan'da yetiştirmeye çalıştı ancak kestane nazik bir ağaçtı. Her türlü toprağı sevmeydi. Yunanistan'da kireçli topraklarla kaplıydı. Sayısız deneme başarısızlıkla sonuçlandı. Ama kestane yetiştirme çabaları bitmedi. En sonunda Teselya Yarımadası'nda Kastania bölgesinde kestane yetiştirmeyi başardılar. Böylece kestane Avrupa yolculuğuna başlamış oldu. Yunanlılardan sonra Romalılar kestaneyi Kastania bölgesinden aldıkları için, o zamana kadar Lidya elması diye bilinen ürüne 'kastania' dediler ve Avrupa'nın derinliklerine taşıdılar. İşte o günden sonra Lidya elması kastania, Türkçe söylenişle kestane adını aldı.

Geçmişin bu önemli yiyeceği bugün kış gecelerinin vazgeçilmez ama günümüz insanları kestanenin özelliklerini pek bilmiyor. Botanik bilimi açısından kestane, kayıngiller ailesinin bir üyesi olup kayın ağacı ve meşe ağacının yakın akrabası. Bu nedenle sadece besin açısından değil kereste açısından da dünyanın en önemli ağaçlarından biri. Ticari olarak en kaliteli keresteler meşe, kayın ve kestanedir. Ancak kestanenin meşe ve kayına göre bir avantajı daha var. O da suya dayanıklı olması. Örneğin Karadeniz bölgesindeki yaylalara çıktığınızda karşılaşacağınız güzel, eski yayla evleri kestane ağacından yapılmıştır. Bu nedenle de Anadolu'da artık yaşlı kestane ağacı bulmak pek mümkün değil.

Kestane, fındık, fıstık, ceviz gibi tohumlar içerisinde en besleyici olanlardan biri. Binlerce yıl öncesinde Akdeniz'in tahıl yetişmeyen bölgelerinde en önemli besin maddesi olarak kullanıldı. Örneğin antik çağ hekimlerinden Galen ve yine antik çağda Tarsus'da yaşamış tarihin en eski eczacısı Dioscorides kestanenin çok iyi bir besin olduğunu, ayrıca köpek ısırtığına ve dizanteriye karşı da etkili olduğunu söylemişler. Orta çağdaysa İtalya'da özellikle buğday yetişmeyen yüksek kesimlerinde kestanenin en faydalı besin olduğu, örneğin Toskana bölgesinin en büyük varlığının kestane olduğu yazılmış. Ayrıca 20. yüzyılın başlarında buğday ununun bulunmadığı yerlerde en güzel ve doyurucu ekmeğin kestane unundan yapıldığı söylenmiş ve Korsika'da kestane unundan yapılan ekmeğe 'ağaç ekmeği' adı verilmişti. Bugün de kestane unundan yapılan ekme, kurabiye ve bisküvi çeşitlerinin glutensiz ürünler arasında başı çektiğini görüyoruz. Evde kestane yapmak için, süt kestaneleri yıkayıp kuruluyoruz. Üst tarafından birer çizik atıyoruz. Sadece üst izgarası yanan bir fırında ya da bir teflon tavada pişiriyoruz.



© lezzetler.com tarif no:176242 • adı:Kestane Hakkında • gönderen:Gül • indirme tarihi:04.04.2025 - 10:41