California Cevizi

ENDÜSTRİ REHBERİ

California Cevizi

ENDÜSTRİ REHBERİ

Neden

İÇİNDEKİLER

Neden California Cevizi?	1
Renkler ve Boylar	4
Sağlık için Faydaları	8
Ticaret	10
Yemek Tarifleri	15

CALIFORNIA CEVİZ ENDÜSTRİSİ

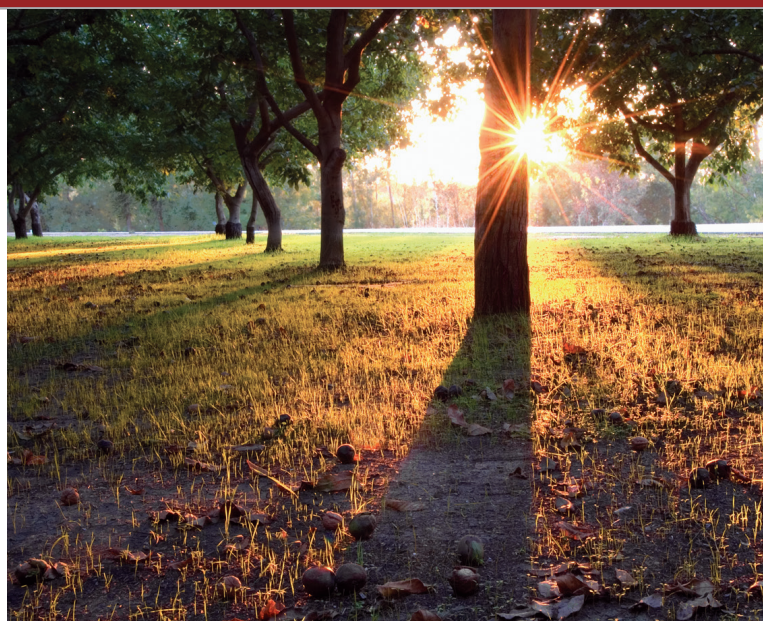
California'nın orta kesiminde bulunan vadide yaklaşık 890 kilometre karelik ceviz bahçeleri yer almakta, bu bahçeler ABD'nin ceviz üretiminin yüzde 99'unu karşılamaktadır. California ceviz endüstrisi 4600'ü aşkın yetiştiriciden ve 70'ten fazla işleme tesisinden oluşmaktadır. Bu tesislerden çıkan cevizler 40'ı aşkın ülkeye gönderilmekte ve dünya ticaretinin 3/4'ünü temsil etmektedir.

Ticari amaçlı ilk ceviz ekimi, Santa Barbara eyaletinin Goleta kentinde bahçecilik ve çiftçilikle ilgilenen Joseph Sexton'un ceviz ekmeye başladığı 1867 yılında gerçekleşmiştir. Kısa bir süre içerisinde, ceviz Güney California'nın birçok bahçesinde ekilmeye başlanmış ve ekili alanların %65'ini kaplamıştır.

70 yıl kadar sonra, California'nın ceviz üretimi tarihteki en keskin bahçecilik hareketlerinden birine şahit olmuş ve üretim merkezi kuzeye taşınmıştır. Bu yeni bölgede bulunan daha nitelikli yetiştiricilik alanları ve sulamada gözlemlenen gelişmeler sayesinde daha yüksek verimler alınmış ve verim her yıl giderek artmıştır.

California Cevizi?

CALIFORNIA'NIN YÜKSEK YETİŞTİRME VE İŞLEME STANDARTLARI, CALIFORNIA CEVİZİNİ BAŞKA YERLERDE YETİŞTİRİLEN CEVİZLERDEN ÜSTÜN KILMAKTADIR. CALIFORNIA'NIN CENTRAL VALLEY BÖLGESİNİN İDEAL YETİŞTİRME KOŞULLARI, AVRUPA KALİTESİNDE CEVİZ YETİŞTİRİLMESİNİ SAĞLAMAKTADIR.



TAT

California cevizi açık renklidir ve tuzluyu tatlıya, tatlıyı da tuzluya dönüştüren hafif tatlı bir tada sahiptir.

KULLANIM ESNEKLİĞİ

Hafif lezzeti ve yumuşak dokusu ile ceviz, yemek tariflerinde ve işlenmiş ürünlerde lezzet profili için esnek bir malzemedir.

DEĞER

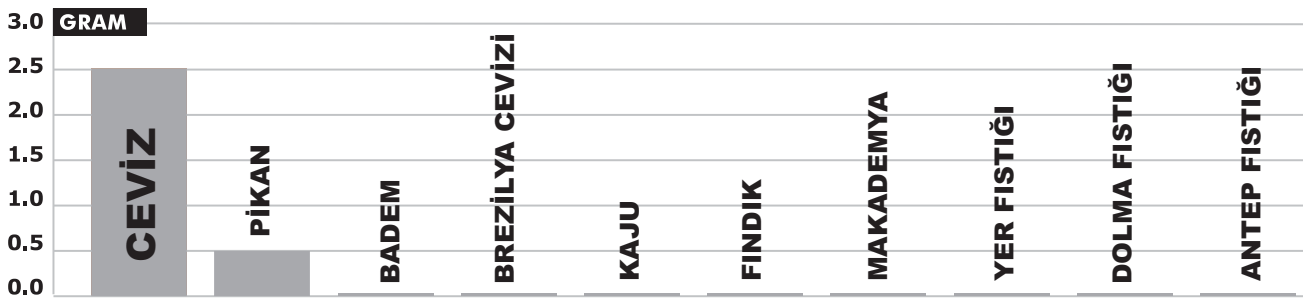
Ceviz, besin değeri yüksek bir 'süper gıdadır' ve tüketicilerin her zaman fark edebileceği ve beğeneceği bir değer sunar. Salatalara serpiştirilen veya küçük hamburgerlerde ya da yulaf ezmeli kurabiyelerde malzeme olarak kullanılan California Cevizi, müşterilerin değer algısını gıda maliyetlerini çok fazla yükseltmeksizin arttırır.

BESLENME

Ceviz, omega-3 yağ asidi olan alfa linolenik asit (ALA) miktarı anlamlı ölçüde yüksek olan tek yemiştir. Tüketiciler omega-3'lerin yararlarından zaten haberdardır. En sevdikleri gıdalara her gün ekleyebilecekleri yalnızca bir avuç cevizde bulunan omega-3'lerin değeri yüksek faydalarını müşterilerinize sunabilirsiniz.

OMEGA-3 YAĞ ASİDİ İÇERİĞİ

28 gr için



Hasat, İsleme & Derecelendirme

SÜRECİN ÇOĞALMADAN HASADA, İŞLEMEYE VE SON OLARAK SATIŞ YERİNE KADAR OLAN HER ADIMI BÜYÜK BİR DİKKAT VE TİTİZLİK İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRİLİR.

YETİŞTİRİCİLİK

Ceviz üretimi bağlılık ve sabır gerektirir ve bahçeler yalnızca ceviz üretimine ayrılır. Bir ceviz fidanı ekildikten sonra, hasada uygun, yetişkin bir ağaç haline gelmesi beş ile yedi yıl alır. Bir ceviz ağacı, 100 yıl boyunca meyve verebilir. California'da birçok ceviz çeşidi yetiştirilmektedir. Ancak, toplam üretimin yüzde 75'ini Hartley, Chandler, Serr, Vina, Franquette ve Howard olmak üzere altı ceviz çeşidi oluşturmaktadır.

HASAT

Hasat Ağustos sonunda başlar ve Kasım sonuna kadar devam eder. Yeşil dış kabuğun kurumaya ve ayrılmaya başlamasıyla, kabuklu cevizler hasada hazır hale gelir. Her bir ağaç, sarsma makineleri ile şiddetli bir şekilde silkelenerek, binlerce cevizin yere düşmesi sağlanır. Hasat makinelerinin meyveleri temizlik için toplayabilmesi için, cevizler süpürülerek kümelere (tırmıklanarak yığın haline getirilen ceviz sıraları) ayrılır.

İŞLEME – KABUK SOYMA

Cevizler toplandıktan sonra, kabukları soyulacak olan cevizlerin temizliği ön-temizleyiciler yardımıyla gerçekleştirilir. Yeşil dış kabuk bir kabuk soyma makinesiyle soyulur ve yemişin bozulmasını önlemek ve depolama sırasında kalitesini korumak amacıyla, nem seviyesi mekanik olarak %8'e düşürülür (yemiş havada kurutulur). Kabuğu soyulan cevizler, yakındaki paketleme tesislerine nakledilir ve kırılana kadar depolarda tutulur.

DERECELENDİRME

Cevizler paketleme tesisine nakledildikten sonra, kullanım amacına göre kabuklu ya da kabuksuz olarak derecelendirilir. Kabuksuz cevizler, resmi ceviz renk tablosunda sunulduğu gibi renge göre ayrıca derecelendirilir. İç cevizler elekten geçirilir ve boya göre ayrılır (sayfa 4-7'de bulunan Renkler & Boylar kısmına bakınız).

KABUKLU CEVİZ – Kurutma işleminin ardından, kabuklu cevizler boylarına göre ayrılır. Kabuklu cevizler USDA standartlarına göre jumbo, büyük, orta veya küçük olarak sınıflandırılır.

KABUKSUZ CEVİZ – Cevizler, gerektiği şekilde mekanik olarak kırılır. Kabuksuz malzeme havada ayrılır ve boyut tespiti için elekten geçirilir. Daha sonra, ürünler iç renklerine göre ayrılmak ve kabuklarından çıkarılmak üzere elektronik lazerli tasnif makinesine gönderilir. Cevizler, USDA derece standartlarına ve müşteri şartnamelerine uygunlukları açısından sertifikalandırılır. Daha sonra, ürün satış noktasına nakledilmek üzere paketlenir.

POPÜLER KULLANIMLAR

DÖVÜLMÜŞ	YARIM	PARÇALAR
FIRIN		
turtalar	ekmekler – zeytinli ve cevizli focaccia	çıtır kek tabanları
tartlar	simitler – tarçınlı cevizli	tuzlu ekmekler
krepler	kurabiyeler – cevizli parça çikolatalı	hamur işleri - baklava
waffle	cevizli küçük ekmek	akçaağaç şuruplu cevizli kek
yumurtalı ekmek	tahıllı barlar – ceviz ve yabanmersini	yunan işi ballı toplar
havuçlu kek	muffin – akçaağaç şuruplu cevizli veya muzlu cevizli	akçaağaç şuruplu tereyağlı cevizli kek
akçaağaç şuruplu cevizli kek	kap kekler	glutensiz kekler ve kurabiyeler
elmalı cevizli kek	biscotti	cevizli strudel
kap kekler	kahveli kek	
ŞEKERLEMELER		
şekerli ceviz	çikolatalı barlar/çubuk şekerler	truffle
pralinler	dondurma	ceviz kaplı çikolata
tarçınlı ceviz	dondurma sosu	nuga
kavrulmuş ceviz	granola barlar	şeker dolguları
organik ceviz	karışık çerez	ceviz ezmesi
çikolata kaplı ceviz	fudge	
cevizli hurmalı sarma	çikolatalı şekerlemeler	
ceviz içli veya ceviz kaplı truffle/ çikolata		
TUZLU		
küp ekmek yerine salata sosu	pirinç pilavı	ezmeler ve dip soslar
pizza malzemesi	etli börekler	humus
soslu veya baharatlı ceviz	asiago peynirli ve cevizli biscotti	pesto
wok yemekleri	salata sosları	ravioli içi
dondurulmuş başlangıçlar	dolma içleri	et, tavuk ve deniz ürünleri için kaplama malzemesi
tuzlu ceviz	antipasti	
kavrulmuş ceviz	iştah açıcılar	
	ravioli	

Renkler & Boylar

KABUKSUZ CALIFORNIA CEVİZLERİ, ÇEŞİTLİ BOY VE RENKLERDE SUNULUR. ÜRÜN AÇIKLAMALARI VE BOYUT TOLERANSLARI, **USDA KABUKLU CEVİZ DERECELENDİRME STANDARTLARINA** DAYANDIRILMAKTADIR. ELEK BOYLARI YALNIZCA REFERANS İÇİN SUNULMUŞTUR. TÜM ÖZELLİKLER İÇİN CALIFORNIA CEVİZ TEDARİKÇİNİZE DANIŞINIZ.

CEVİZ RENKLERİ

California Cevizi, özel ürün ihtiyaçlarını karşılamak için renklere göre ayrılabilir. Ceviz renk tayfı (yalnızca karşılaştırma amaçlı olarak) mevcut renk sınıflarının geniş yelpazesini ortaya koymaktadır.

EKSTRA AÇIK RENK: Ürünün en fazla %15'i ekstra açık renkten daha koyudur ve (%15 içerisinden) yalnızca %2'si açık renkten daha koyu olabilir.

AÇIK KEHRİBAR: Ürünün en fazla %15'i açık kehribardan daha koyudur ve (%15 içerisinden) yalnızca %2'si kehribardan daha koyu olabilir.

AÇIK RENK: Ürünün en fazla 15% açık renkten daha koyudur ve (15% içerisinden) yalnızca %2'si açık kehribardan daha koyu olabilir.

KEHRIBAR: Ürünün en fazla %10'u kehribardan daha koyudur.

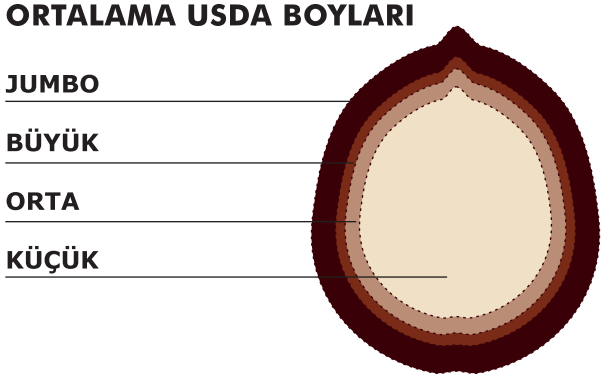
KABUKLU CEVİZ BOYLARI

Kurutma işleminden sonra, kabuklu cevizler boylarına göre ayrılır. Kabuklu cevizler USDA standartlarına göre jumbo, büyük, orta veya küçük olarak sınıflandırılır.

BOY	KABUK ÇAPI	
Küçük	1.0" – 1.15"	25.4 – 29.21 mm
Orta	1.15" – 1.20"	29.21 – 30.48 mm
Büyük	1.20" – 1.25"	30.48 – 31.75 mm
Jumbo	1.25" veya daha büyük	31.75 mm veya daha büyük

www.ams.usda.gov adresindeki USDA Standartlarına bakınız.

ORTALAMA USDA BOYLARI



Kaynak: USDA. Amerika Birleşik Devletleri Kabuksuz Ceviz Dereceleri Standartları (Juglans regia). Tarım Pazarlama Servisi. 1 Eylül 1968'den itibaren yürürlüktedir; Ocak 1997'de yeniden basılmıştır. http://www.ams.usda.gov/standards/walnuts.pdf

KABUKSUZ CEVİZLER İÇİN USDA STANDART BOYLARI

(Bir sonraki sayfadaki görsel örneklere ve USDA 3 sayılı Tablosuna bakınız)

CEVİZ YARIMLARI

Örnek # 1

Açıklama: İçin 7/8'i veya daha fazlası sağlamdır. Partinin ağırlıkça %85'i veya daha fazlası yarım içlerden, geri kalanı ise 3/4 yarım içlerden oluşur.

USDA Boy Toleransları: En fazla %1'i 16/64 inçlik (6,35 mm) yuvarlak delikli elekten geçebilecek şekilde, en fazla %5'i dörtte üç yarımlardan küçük olmalıdır.

CEVİZ PARÇALARI VE YARIMLARI

(Yarımlar ve Parçalar) *Örnek # 2 & 3*

Açıklama: Partinin ağırlıkça %20'si veya daha fazlası yarım içlerden oluşur (için 7/8'i veya daha fazlası sağlamdır).

USDA Boy Toleransları: En fazla %18'i 24/64 inçlik (9,52 mm) yuvarlak delikli elekten, bu %18'lik kısmın en fazla %3'ü 16/64 inçlik (6,35 mm) yuvarlak delikli elekten, bu %3'lük kısmın en fazla %1'i ise 8/64 inçlik (3,18 mm) yuvarlak delikli elekten geçebilmelidir

CEVİZ PARÇALARI

Örnek # 4, 5, 6, & 7

Açıklama: Partideki iç parçalar, 24/64 inçlik (9.53 mm) yuvarlak deliklerden geçemez.

USDA Boy Toleransları: En fazla %25'i 24/64 inçlik (9,52 mm) yuvarlak delikli elekten, bu %25'lik kısmın en fazla %5', 16/64 inçlik (6,35 mm) yuvarlak delikli elekten, bu %5'lik kısmın en fazla %1'i ise 8/64 inçlik (3,18 mm) yuvarlak delikli elekten geçebilmelidir.

KÜÇÜK BOY CEVİZ PARÇALARI

Örnek # 11 & 12

Açıklama: Partideki iç parçaları 24/64 inçlik (9,53 mm) yuvarlak delikli elekten geçer ama 8/64 inçlik (3,18 mm) yuvarlak açıklıklardan geçemez.

USDA Boy Toleransları: %10'u 24/64 inçlik (9,53 mm) yuvarlak delikli elekten, %2'si ise 8/64 inçlik (3,18 mm) yuvarlak delikli elekten geçemez.

ENDÜSTRİDE KULLANILAN TİPİK BOYLAR

ORTA BOY CEVİZ PARÇALARI

Örnek # 8 & 9

USDA Standartlarında bulunmasa da, orta boy parçalar California Ceviz sektöründe yaygın olarak kullanılan bir boy sınıfını temsil eder. Ürünün en az %98'inin 32/64 inçlik (12,7 mm) elekten geçebilmesi gerekir. En fazla %3'ü 16/64 inçlik (6,35 mm) elekten geçebilir. En fazla %1'i 8/64 inçlik (3,18 mm) elekten geçebilir.

ÜST MALZEME OLARAK KULLANILACAK PARÇALAR

Örnek# 13 & 14

Açıklama: Ceviz içi parçaları, 1/4 inçlik (6,35 mm) kare delikli elekten veya 20/64 inçlik (7.94 mm) yuvarlak delikli elekten geçer.

CEVİZ UNU (ÇİFTE DOĞRANMIŞ)

Örnek # 15

En küçük California Cevizi, kaba undan ince toza kadar çeşitli kıvamlarda sunulmaktadır. Ceviz ununu kekleri süslemek için serpebilir, hamura katabilir ve ceviz karışımları elde etmek için kullanabilirsiniz. İnce çekilmiş ceviz ise makarnalara ve dolgulara katılabilir ve soslarda kıvam arttırıcı olarak kullanılabilir.

DOĞRANMIŞ

Örnek # 10

Açıklama: Ceviz içi parçaları, 3/8 inçlik (9,53 mm) kare delikli elekten veya 28/64 inçlik (11,11 mm) yuvarlak delikli elekten geçer.

Renkler ve Boylar

USDA STANDARTLARI TABLO 3	BOY TOLERANSLARI				
BOY SINIFI	**3/4 YARIMDAN DAHA KÜÇÜK**	**24/64" İNÇLİK YUVARLAK DELİKTEN GEÇEMEZ**	**24/64" İNÇLİK YUVARLAK DELİKTEN GEÇER**	**16/64" İNÇLİK YUVARLAK DELİKTEN GEÇER**	**8/64" İNÇLİK YUVARLAK DELİKTEN GEÇER**
YARIMLAR	%5	—	—	%1 (%5'e dahil)	—
PARÇALAR VE YARIMLAR*	—	—	%18	%3 (%18'e dahil)	%1 (%3'e dahil)
YARIMLAR	—	—	%25	%5 (%25'e dahil)	%1 (%5'e dahil)
KÜÇÜK PARÇALAR**	—	%10	—	—	%2

* Herhangi bir toleransın hiçbir kısmı, "parça ve yarımdan" oluşan bir parti için gerekli olan yarım yüzdesini azaltmak için kullanılamaz.

** "Küçük parça" sınıfı için %10 ve %2 olarak belirlenen toleranslar sırasıyla belirtilen daha küçük maksimum veya daha büyük minimum için geçerlidir.

NOTE: 8/64'lük sektör standardı, USDA'nin 8/64'lük standardından daha dardır.

1 CEVİZ YARIMLARI, AÇIK RENKLİ

2 CEVİZ PARÇALARI VE YARIMLARI, AÇIK RENKLİ

3 CEVİZ PARÇALARI VE YARIMLARI, AÇIK RENK/ AÇIK KEHRİBAR

4 CEVİZ PARÇALARI, AÇIK RENKLİ

5 CEVİZ PARÇALARI, AÇIK RENK/AÇIK KEHRİBAR

6 CEVİZ PARÇALARI, AÇIK RENK

7 CEVİZ PARÇALARI, AÇIK RENK/ AÇIK KEHRİBAR

8 ORTA BOY PARÇALAR, AÇIK RENK

9 ORTA BOY PARÇALAR, AÇIK RENK

10 DOĞRANMIŞ, AÇIK RENK/ AÇIK KEHRİBAR

11 KÜÇÜK BOY PARÇALAR, AÇIK RENK

12 KÜÇÜK BOY PARÇALAR, AÇIK RENK

13 ÜST MALZEME PARÇALARI, AÇIK RENK

14 ÜST MALZEME PARÇALARI AÇIK RENK/ AÇIK KEHRİBAR

15 CEVİZ UNU, AÇIK RENK/ AÇIK KEHRİBAR

Sağlık Avantajları

CEVİZİN BESİN DEĞERLERİ

Besin	28 gr (iç ceviz)**	Günlük % Değ.***
Kalori	190 kcal	
Protein	4.0 gr	
Toplam yağ:	18.0 gr	%28
Tekli doymuş yağ	2.5 gr	
Çoklu doymuş yağ	13.0 gr	
Doymuş yağ	1.5 gr	%8
Trans yağ	0.0 mg	
Omega-3 yağ asitleri	**2.5 gr**	
Omega-6 yağ asitleri	11.0 gr	
Kolesterol	0.0 mg	
Karbonhidrat	4.0 gr	

Besin	28 gr (iç ceviz)**	Günlük % Değ.***
Besinsel lif	2.0 g	%8
Folik asit	28.0 mcg	%6
Demir	0.82 mg	%4
Magnezyum	45.0 mg	%10
Niasin	0.32 mg	%2
Thiamine	0.10 mg	%6
Vitamin B6	0.15 mg	%8
Vitamin E	0.0 mg	%0
Çinko	0.88 mg	%6
Sodyum	1.0 mg	%0
Potasyum	125.0 mg	%4

* Ceviz yarımlarının büyüklükleri değişebilir. Bundan dolayı 28 gr ceviz veya 10 adet yarım ceviz yenmesi önerilmektedir.

** Kaynak: USDA Standart Referans Ulusal Besin Maddeleri Veritabanı, 27. Baskı 2014.

*** Yüzdelik Günlük Değerler (GD) 2.000 kalorilik beslenme düzenine dayanmaktadir. Günlük değerleriniz kalori ihtiyaçlarınıza bağlı olarak daha yüksek veya daha düşük olabilir. USDA Standart Referans Ulusal Besin Maddeleri Veritabanı, 27. Baskı 2014.

Önerilen günlük ceviz tüketim miktarı 28 gr'dır. Bu da 10 adet yarım ceviz kadardır.

Tüm yağlar eşit değildir. Cevizdeki yağın %72,4'ü kalp sağlığı açısından yararlı çoklu doymuş yağdır. Cevizde kolesterol veya trans yağ bulunmaz.

Beslenme kılavuzu, bireylerin (19 yaş ve üzeri) toplam yağ alımını kalorilerin %20 ila 35'i düzeyinde tutmasını ve yağların çoğunun çoklu doymuş ve tekli doymuş yağ asitlerinden karşılanmasını tavsiye etmektedir. Tavsiye edilen ceviz porsiyonu 28 gram veya 10 ceviz yarımı olarak tanımlanmaktadır.

KALP SAĞLIĞI İÇİN CEVİZ

Her gün 28 gr ceviz tüketmenin kalp-damar sağlığı açısından ciddi faydalar getirdiği birçok çalışmada bildirilmiştir. Bu faydalar toplam kolesterolün düşürülmesi, LDL "kötü" kolesterolün düşürülmesi ve endotelyal hücre işlevinin geliştirilmesi olarak sayılabilir. Endotelyal hücreler, kalbe giden atardamarları kaplayan hücrelerdir.

KİLO YÖNETİMİ İÇİN CEVİZ

Ceviz tokluğa (kişinin kendisini tok hissetmesine) yardımcı olarak, başarılı kilo yönetiminde çok önemli bir etken olan aşırı yeme davranışının önüne geçebilmektedir.

KEMİK SAĞLIĞI İÇİN CEVİZ

Klinik araştırmalara göre, bir esas omega-3 yağ asidi olarak bilinen ALA açısından zengin olan ceviz, kemik hasarlarını azaltarak iskelet sistemi için fayda sağlamaktadır. Ceviz, ALA açısından besin değeri en yüksek tam gıda kaynaklarından biri olması ile eşsizdir.

CEVİZ VE ANTİOKSİDANLAR

Cevizde selenyum, melatonin, gamma-tokoferol (E vitamininin bir formu) ve çeşitli polifenoller dahil olmak üzere birçok antioksidan vardır. 2006 yılında 1.113 gıdayla gerçekleştirilen bir çalışmada, cevizin antioksidan içeriği açısından böğürtlenden sonra ikinci sırada olduğu ortaya koyulmuştur.

BİLİŞSEL SAĞLIK İÇİN CEVİZ

British Journal of Nutrition (İngiliz Beslenme Dergisi) yayınında yer alan bir araştırmada, cevizin laboratuvar hayvanlarının bilişsel işlevini iyileştirdiği ortaya koyulmuştur. Araştırmacılar, cevizin yaşla bağlantılı serbest radikalleri azaltarak ve sinir iletişimini ve yeni sinir gelişimini destekleyerek beyni koruyabildiğini tespit etmiştir.

TİP 2 DİYABET İÇİN CEVİZ

European Journal of Clinical Nutrition'da (Avrupa Klinik Beslenme Dergisi) yayımlanan bir çalışmada, Tip 2 Diyabet hastası olan kişilerin günlük beslenme düzenlerine ceviz eklenmesinin yararlı olabileceği ortaya koyulmuştur. Çalışma kapsamında günde 28 gr ceviz alan yetişkinlerin kan lipidi düzeylerinde iyileşme gözlemlenmiştir.

CEVİZ VE OMEGA-3'LER

Ceviz, yemişler arasında en yüksek ALA miktarına sahiptir. ALA vücut tarafından üretilemeyen ve beslenme ile alınması gereken bir temel yağ asididir. 28 gramlık bir porsiyonda 2,5 gr ALA bulunur. Cevizdeki omega-3'lerin meme kanseri tümörlerinin ilerlemesini yavaşlattığı laboratuvar hayvanlarında ortaya koyulmuştur.

"Beslenme düzenini daha iyi hale getirmenin en kolay yollarından biri, her gün bir avuç ceviz yemektir. Her şeyin 'hazır' olduğu hızlı ilerleyen toplumumuzda, günde bir avuç cevize uzanmak hiç çaba gerektirmeyecek bir alışkanlıktır. Cevizle zenginleştirilmiş beslenme düzenlerinin kolesterolü düşürdüğü birçok çalışmada ortaya koyulmuştur. Büyük üniversitelerde, cevizin kalp hastalıklarının risk faktörlerindeki rolünü değerlendiren çalışmalar halen yürütülmektedir. Bu bağlamda, cevizin kan basıncını düşürme, yangıyı azaltma, diyabet kontrolünü iyileştirme ve kilo yönetimini destekleme gibi etkileri ele alınmaktadır. Bugüne kadar gerçekleştirilen ceviz araştırmaları çok etkileyici sonuçlar vermiştir. Gelecekteki çalışmalar da umut verici görünmektedir."

Dr. Emilio Ros, Barselona Klinik Hastanesi Endokrinoloji ve Beslenme Birim Başkanı

CALIFORNIA CEVİZİ

Ticarette

SAKLAMA İPUÇLARI

California Cevizinin kalitesini, tazeliğini, lezzetini ve besin değerini korumak için bu ipuçlarından yararlanın:

- Hava geçirmez pakette saklayın.
- Lahana ve soğan gibi keskin kokuları olan gıdalardan uzak tutun.
- Devirdaimi sağlayın. FIFO kuralına uyun. – İlk Giren İlk Çıkar (First In, First Out).
- Cevizleri altı aya kadar saklamak için: %65 oranındaki nemli bir ortamda 0°C ila 5°C aralığında soğutarak koruyun.
- Cevizi altı aydan uzun sürelerle saklamak için: -18°C'de dondurun.

NEREDEN ALINIR

Üstün kaliteli cevizlerimizi nerede bulabileceğinizi merak ediyorsanız, ABD'deki işleme tesislerinin yer aldığı listemizi www.walnuts.org adresinde görebilirsiniz. Veya Ticari Temsilcimizle doğrudan irtibata geçebilirsiniz.

GERÇEK: 2000'DEN 2009'A KADAR, AB'YE VE İSVİÇRE'YE YÖNELİK KABUKSUZ CALIFORNIA CEVİZİ SEVKİYATLARI %273 ARTIŞ GÖSTEREREK, 5.370 MT'DEN 19.976 MT'YE ULAŞMIŞTIR.

YENİ ÜRÜN PAZARLAMA DESTEĞİ

California Walnut Commission, California Cevizi tedarikçilerine, üreticilerine, toplu dağıtımcılarına ve toptancılarına ücretsiz tanıtım materyalleri sunmaktadır.

Tanıtım materyallerimizi ve tarif kitapçıklarımızı sipariş edebilirsiniz. e-posta: info@californiawalnut.com.tr

CALIFORNIA Walnuts®

Üstün kalitesi ve muhteşem tadıyla California cevizi ilk tercihiniz olacak.

Ceviz, omega-3 çoklu doymuş yağ asitleri açısından mükemmel bir kaynaktır.

Tarifler için ziyaret ediniz.

www.californiawalnut.com.tr

*** 28 gram cevizde 2,5 gram omega-3 çoklu doymuş yağ asidi bulunur.**

Menü Önerileri

KAHVALTI

- Krep veya waffle karışımına doğranmış ceviz ekleyin.
- Granolanızı kolayca hazırlamak için cevizi, kuru üzümü, yulaf ezmesini ve kepeği karışım haline getirin.

İŞTAH AÇICILAR

- Baharatlı cevizi atıştırmalık olarak servis edin.
- Sağlıklı bir humus dip sosu elde etmek için, cevizleri nohutla birlikte püre haline getirin.

Cevizli, Karamelize Soğanlı Pizza

BAŞLANGIÇLAR

- Wok tavada pişirdiğiniz veya sotelediğiniz sebzelere kıtırlık, tat ve besin değeri katmak için kavrulmuş ceviz ilave edin.
- Somon filetoyu, tavuk göğsünü veya domuz pirzolasını ceviz ve ekmek kırıntısı karışımıyla kaplayın.

SOSLAR

- Soslara kıvam ve tat katmak için doğranmış ceviz ekleyin.

California Cevizli Linguine Krema Sosu

Akçaağaç Şekerli Ceviz

PİZZA

- Dövülmüş cevizle, tam buğdaylı pizza hamuru hazırlayın.
- Pizzanın üzerine ceviz, elma ve krem peynir koyun.

ASYA MUTFAĞI

- Doğranmış cevizleri yengeç ve mangoyla karıştırarak, suşi dolgusu olarak kullanın.
- En sevdiğiniz mantı içine doğranmış ceviz ekleyin.

California Cevizi Kaplı Kuzu

Bu ipuçlarını ve California cevizini kullanabileceğiniz diğer harika tarifleri **www.californiawalnut.com.tr** adresinde bulabilirsiniz.

SALATALAR

- En sevdiğiniz salataya doğranmış ceviz ekleyerek, hem size özel bir tat hem de sağlıklı bir kıtırlık elde edin.
- Şekerli ceviz "küpleri" hemen her salatada kullanılabilir.

SANDVİÇLER/ ATIŞTIRMALIKLAR

- Sandviç veya dürümlerinize doğranmış ceviz ekleyin.
- Karışık çerezlerinize ceviz ekleyerek, kalp için sağlıklı karışımlar elde edin.

Fennel and Radicchio Salad with Walnuts

TATLILAR

- Tatlılarda üst malzeme olarak kavrulmuş ceviz kullanın.
- Dövülmüş ceviz turtaların veya peynirli keklerin kırıntılı tabanlarına eklenebilir.

PEYNİR TABAKLARI

- Cevizi peynir tabaklarında kullanın. Ceviz, hem hafif hem de yıllanmış peynirleri mükemmel bir şekilde tamamlar.

California Ceviz ve Peynir Tabağı

Fırıncılık Ürünlerinde Ceviz

Ceviz hangi fırıncılık ürünlerinde kullanılır?

Ceviz kullanım açısından çok esnektir ve ekmekten muffinlere, hamur işlerinden pastalara kadar birçok ürüne eklenebilir.

Cevizin fırıncılık ürünlerinde yaygın bir üst ve ek malzeme olduğunu biliyoruz. Peki, bundan başka bir özelliği var mıdır?

Ceviz sağlık açısından birçok faydayı da beraberinde getirir (bkz. Sayfa 8) ve hatta, bir omega-3 yağ asidi olan alfa linolenik asit açısından anlamlı ölçüde zengin olan tek yemiştir. Dolayısıyla, cevizin sağlık açısından taşıdığı özellikler bu yemişi öne çıkarmaktadır. Ayrıca, ceviz kıtırlığı, tadı ve görünüşü ile de yeme deneyimini zenginleştirir. Son olarak, ceviz kullanım açısından çok esnektir (örneğin, bazı keklerde unun yerine geçebildiği gibi, turtaların ve peynirli keklerin tabanlarına eklenebilir).

Kullanıcılar, cevizi fırıncılık ürünlerine eklerken neleri göz önünde bulundurmalıdır?

- Cevizi soğutulmuş halde koruyun (saklama ipuçları için sayfa 11'e bakın).
- Cevizler %6 nemde dengelenir ve su aktivitesinden kurtulur. Normal sıcaklıklarda kavrulan cevizler gayet iyi sonuç verir ve ceviz normal fırın sıcaklıklarında yanmaz. Cevizlerin yanmasını istemiyorsanız, onları 180°C'den yüksek sıcaklıklarda kavurmayın.
- Kavurma işlemi, cevize tat ve kıtırlık katar. Ayrıca, kavrulan cevizlerin kıvamı ve tazeliği de bu işlemden etkilenebilir. Dolayısıyla, kavrulan cevizler kısa bir süre içerisinde kullanılmalıdır.
- Ceviz esnek bir ağaç yemişi olduğundan, şekere ve karışımdaki diğer içeriklere çok iyi uyum sağlar.
- Ürünü gerektiğinden fazla kırmaktan kaçınmak için, cevizler karışıma hazırlığın sonuna doğru eklenmelidir.
- Marketlerde sunulan fırıncılık ürünleri için belirlenen raf ömrü, cevizin oksidasyona uğramaksızın sistemden çıkmasına imkan tanır. Daha uzun bir raf ömrü gerekiyorsa, ürüne ömrünü uzatmak için antioksidan eklenebilir.
- Ceviz unu her türlü fırıncılık ürününe kolaylıkla (sadece karıştırarak) eklenebildiğinden ve tadı, lezzeti ve su tutma kapasitesini geliştirdiğinden fırıncılık uygulamalarında giderek daha yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Cevizin en iyi halinin taze dövüldüğünde sağlandığını unutmayın. Ceviz kısa sürede ezme haline gelebildiği için, cevizi döverken dikkatli olun – dövme sırasında tarife biraz un veya şeker ekleyin.
- Cevizi çöreklerde kullanırken, mayalı ürünlere göre daha ince doğrayın. Ayrıca, ceviz ekmeğin glüten yapısını etkilemez.

Tarifler

CALIFORNIA CEVİZİ

TARİF LİSTESİ

Fırın/Şekerleme	16
Yemek Servisi	20
Atıştırmalıklar	24
Geleneksel	28

ATMADAN KAVURUN

Cevizleri salatalara, wok tavada pişirilen yemeklere, makarnalara ve diğer birçok yemeğe kavurarak eklediğinizde, cevizin zengin yemiş tadı ortaya çıkar. Cevizi tuz, şeker veya baharatlarla çeşnilendirerek, birçok farklı tat elde edebilirsiniz.

FIRIN: Doğradığınız cevizleri fırın kağıdına veya derin olmayan bir fırın tepsisine eşit aralıklarla yayın. 5 ila 7 dakika süreyle veya hafif kahverengileşinceye kadar 180°C'de pişirin. Her parçanın eşit derecede kavrulması için birkaç kez karıştırın. Ceviz kolay yanan bir ürün olduğundan, fırındaki cevizlerden gözünüzü ayırmayın. Kullanmadan önce soğutun. Not: Cevizler kuru olarak veya biraz yağla kavrulabilir.

MİKRODALGA: Cevizleri cam bir tabağa tek tabaka halinde yayın. 2 dakikada bir karıştırarak, YÜKSEK ayarda 5 ila 6 dakika boyunca mikrodalga fırında tutun. Kullanmadan önce soğutun.

TAVA: Cevizleri orta-yüksek ateşte büyük, kuru bir tavaya yerleştirerek, hafif kavrulana kadar yaklaşık 1 ila 2 dakika pişirin.

CEVİZLİ VE ANASONLU GEVREK

BU TARİFE ORTA DOĞU'NUN LEZZETİ İLHAM VERİYOR. ANASON TOHUMU GEVREĞİNİZE KESKİN BİR TAT KATAR VE HER ISIRIŞTA OLAĞANÜSTÜ BİR DENEYİM SUNAR.

Bu tarif uygulandığında 24 gevrek çıkar, her biri ortalama 30 gr.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
yumuşatılmış tereyağı	113 gr
hafif kahverengi şeker	142 gr
yumurta	2 adet
çok amaçlı un	215 gr
kabartma tozu	7 gr
California Cevizi kaba doğranmış	200 gr
kurutulmuş kızılcık veya kurutulmuş vişne	120 gr
limon kabuğu rendesi	2 yk
anason tohumu	1 yk

Tereyağını ve şekeri beyazlaşana ve köpük olana kadar mikserde çırpın. Yumurtaları ekleyip, tam olarak karışana kadar çırpmaya devam edin.

Orta büyüklükte bir karıştırma kabında unu ve kabartma tozunu karıştırın. Bu karışıma ceviz, kızılcık, rendelenmiş limon kabuğu ve anason tohumu ekleyin; harmanlanacak şekilde karıştırın. Tereyağlı karışıma ekleyin; iyice karıştırın.

Hamuru parşömen kağıdıyla astarlanmış fırın tepsisinin üzerinde yaklaşık 10 x 30 cm'lik büyük bir kütük haline getirin. 160°C'de önceden ısıtılmış fırında 30 ila 35 dakika boyunca veya altın rengine ulaşana kadar pişirin.

15 dakika boyunca soğumaya bırakın. Kesme tahtasına alın. Keskin, tırtıklı bir bıçak kullanarak, 5 mm kalınlığında dilimlere ayırın (daha uzun kurabiyeler için çapraz kesim, daha küçük kurabiyeler için ise düz kesim). Gevreğinizi kesilmiş tarafı aşağıda kalacak şekilde fırın kağıdına alın ve 10 dakika fırında pişirin. Gevreğinizi ters çevirin ve 10 dakika daha veya tamamen kuruyana kadar pişirin. Telli soğutma rafına alın.

CALIFORNIA CEVİZLİ VE ELMALI KAHVALTI EKMEĞİ

HER KAHVALTI İÇİN MÜKEMMEL BİR TAMAMLAYICI OLACAK BU KIRSAL EKMEKLE MİSAFİRLERİNİZİ ETKİLEYEBİLİRSİNİZ.

2 adet 350 gr'lık somun, 12 dilim ekmek

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
MAYALI HAMUR	
ekmek unu	50 gr
tuz	1 gr
taze maya	5 gr
su	30 ml
EKMEK	
soyulmuş, küp küp doğranmış elma	50 gr
toz tarçın	2 gr
ekmek unu	250 gr
tuz	5 gr
kahverengi şeker	38 gr
tuzsuz yumuşatılmış tereyağı	30 gr
taze maya	15 gr
hamur katkı maddesi	3 gr
süt	160 ml
mayalı hamur (açıklama yukarıda)	82 gr
California cevizi	50 gr

MAYALI HAMUR

Unu, tuzu, mayayı ve suyu mikserde karıştırın; düşük ayarda 4 dakika çırpın. Hamuru yağlanmış, temiz bir kapaklı kaba yerleştirin.Bir gece boyunca veya 24 saate kadar buzdolabında bekletin.

EKMEK

Elmaları tarçınla kaplayın; kenara alın. Unu, tuzu, kahverengi şekeri, tereyağını, mayayı, hamur katkı maddesini, sütü ve mayalı hamuru hamur kancası olan bir mikserde birleştirin. En düşük hızda 4 dakika boyunca karıştırın. Elma karışımını ve cevizleri ekleyin. 1 dakika boyunca karıştırın. İkinci hız ayarına geçin ve 5 ila 6 dakika boyunca veya hamur tam kıvamına gelene kadar yoğurun (Pencere Camı Testini* kullanın). Hamurun sıcaklığı yaklaşık 25,5°C olmalıdır. Çok fazla karıştırmaktan kaçının, yoksa hamurda girdap etkisi oluşabilir.

Hamuru yağlanmış streç filmle kaplayın ve 30 dakika dinlenmeye bırakın. Hamuru iki bölüme ayırın. Hamuru yuvarlayın ve yağlanmış streç film içerisinde 15 dakika dinlenmeye bırakın.

Oval somunlar haline getirin ve (mayalama odasının sıcaklığına ve nem düzeyine bağlı olarak) 40 ila 60 dakika boyunca veya somunlar iki katına çıkana ve dokunulduğunda kendini toparlayana kadar mayalanmaya bırakın. Çok uzun süre bekletmeyin. Çok dikkatli bir şekilde her bir somunu çaprazlama olarak 2 ila 4 kez kesin.

Katlı veya arabalı fırında 180°C sıcaklıkta 25 dakika boyunca veya somunlara hafifçe vurulduğunda üst kısımlarının boş olduğu sesle anlaşılıncaya kadar pişirin.

NOT: Pencere Camı Testi – Hamurdan ceviz büyüklüğünde bir parça koparın. Kenarlarını düzleştirmek için, parçayı elinizde birkaç saniye yuvarlayın. Her iki elinizi kullanarak, hamuru iki yanından çekin. Hamuru ara sıra 90 derece döndürerek, içinden ışık geçecek kadar ince bir hamur tabakası elde edin. Bunu yaptığınızda, hamurun yırtılmaması gerekir. Bu şekilde bir pencere camı oluşturabiliyorsanız, hamurunuz tam kıvama gelmiş demektir. Oluşturamıyorsanız, 5 dakika kadar daha yoğurun.

CEVİZLİ KURABİYE

KAHVEYE, ÇAYA VEYA SÜTE MÜKEMMEL YAKIŞAN BU LEZİZ KURABİYELER, KITIR CEVİZİN AĞIZ SULANDIRAN BİRLEŞİMİNİ SUNUYOR.

Bu tarif uygulandığında, 1 tepsiden ortalama 24 adet kurabiye çıkar

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
California Cevizi ince çekilmiş	100 gr
yumurta beyazı	3 adet
beyaz şeker	3/4 fincan
toz kakule	1 yk
kabartma tozu	1 çk
gül suyu	1 yk
yumurta beyazı	1 adet
su	1 tk
süslemek için kırılmış **California Cevizi**	50 gr

Fırını önceden 180°C'de ısıtın. Orta boy bir kasenin içinde, öğütülmüş cevizi, 3 yumurta beyazını, şekeri, kakuleyi, kabartma tozunu ve gül suyunu özleşene dek karıştırın. Hamurdan çay kaşığı boyutunda parçalar koparıp top haline getirin ve pişirme kağıdının üzerinde fırın tepsisine yerleştirin. Kurabiyelerin arasında 4 cm boşluk bırakmalısınız. Geri kalan yumurta beyazını ve suyu bir çatal yardımıyla çırpın. Her kurabiyenin içine bir parça ceviz bastırın, daha sonra üzerine bir fırça yardımıyla hazırladığınız yumurta beyazından sürün.

Önceden ısıttığınız fırında 20 dakika veya altın sarısı bir renk alana dek pişirin. Kurabiyeler yumuşak ve az pişmiş gibi görünecektir, ancak soğuduklarında ciddi oranda sertleşeceklerdir. Tamamen soğuması için bir ızgaranın üzerine aktarmadan önce en az 10 dakika boyunca pişirme kağıtlarının üzerinde soğumaya bırakın.

CEVİZ İLE SICAK ÇİKOLATALI BROWNİE

HERKESİN TATLI KRİZİNİ KEYİFLİ, LEZZETLİ BROWNİE KEKLERLE GEÇİREBİLİRSİNİZ.

Bu tarif uygulandığında, 14 adet mini brownie kek çıkar.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
California Cevizi kırılmış	100 gr
tereyağı	1 yk
sade un	1 fincan
siyah çikolata	150 gr
yumurta	4 adet
şeker	2 fincan
vanilya özü	1 yk
tuz	

Fırını önceden 180°C'de ısıtın. 20 cm'lik bir cam fırın kabını yağlayıp unlayın; kabı ters çevirip dibine vurarak fazla unu dökün. Tereyağını çikolatayla birlikte geniş bir kabın içinde kısık ateşte eritin. Soğumaya bırakın; daha sonra içine şekeri, yumurtaları (birer birer), vanilyayı, unu ve tuzu tahta bir kaşıkla karıştırarak, fazla karıştırmamaya dikkat ederek ekleyin.

Kek hamurunu hazırladığınız fırın kabına eşit dağılacak şekilde dökün. Yumuşak kıvamda brownieler istiyorsanız, ortasına kürdan batırdığınızda kürdan hafif ıslak halde çıkana dek pişirin.

Kek tipi borwnie istiyorsanız da, kürdan daha temiz çıkana dek pişirin. Yumuşak bir kıvam için yaklaşık 40 ila 45 dakika pişirin. Kare dilimlere kesmeden önce biraz soğumasını bekleyin. Vanilyalı dondurma ile servis edin.

CALIFORNIA CEVİZİ KAPLI KITIR SOMON FİLETO

EKSİKSİZ BİR ÖĞÜN ELDE ETMEK İÇİN, SOMONU HAFİF, LİMONLU BİR SOSLA VEYA KUŞKONMAZ FİLİZLERİ VE PİRİNÇLE ÇEŞNİLENDİRİLMİŞ BEBEK ISPANAK YATAĞINDA SERVİS EDİN.

Bu tarif uygulandığında 1 somon file + 75 ml cevizli kıtır karışımı olmak üzere 12 porsiyon olur.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
California Cevizi	280 gr
kuru ekmek kırıntıları	6 yk
ince rendelenmiş limon kabuğu	3 adet
saf sızma zeytinyağı	45 ml
doğranmış taze dereotu	3 yk
tuz ve karabiber	
derili somon fileto	1,5 kg
dijon hardal	2 yk
taze limon suyu	50 ml

Cevizleri mutfak robotuna yerleştirin; kabaca doğrayın. Ekmek kırıntılarını, limon kabuğunu, zeytinyağını ve dereotunu ekleyin; kıtır kıtır olana kadar robottan geçirin. Karışım gevşek olmamalı. Çeşnilendirin; kenara alın.

Somon filetoları, parşömen kağıdıyla astarlanmış fırın tepsilerine derili kısmı aşağıya gelecek şekilde dizin. Üstlerine hardal sürün. Her bir filetonun üzerine 30 g cevizli kıtır karışımdan koyun; hardala doğru bastırın. Streç filmle kaplayın; 2 saate kadar soğutun.

180°C'de 15 ila 20 dakika boyunca veya somon çatal batırıldığında pul pul olana kadar pişirin. Servis etmeden hemen önce, her birine 1 yk limon suyu serpin.

ÇEŞNİLİ PİLAV

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
tereyağı	1/4 fincan
kemiksiz kuzu eti, jülyen doğranmış	250 gr
soğan, doğranmış	3 orta boy
California Cevizi, kırılmış	100 gr
domates, kabukları soyulmuş, çekirdekleri alınmış ve doğranmış	1 büyük
kuru üzüm	1/4 fincan
tuz	2 çk
karabiber	1 çk
adaçayı	1 çk
yenibahar	1/4 çk
sıcak et suyu veya su	4 fincan
doğranmış maydanoz	1 çk

CEVİZLİ, ÇEŞNİLİ PİLAV DOYURUCU ÖZELLİĞİ İLE HEM GÖZE, HEM MİDEYE HİTAP EDER.

Bu tarif uygulandığında, 4 kişilik servis edilir.

Tereyağını orta ateşte eritip, altın sarısı renk alana dek kuzu etini soteleyin. Eti tavadan alıp sıcaklığını koruyacak şekilde kenara ayırın.

Tavada kalan yağın içinde, sararmadan yumuşayana dek soğanı çevirin. Cevizleri ve pirinci ekleyip sürekli karıştırarak 5 dakika kavurun. Domatesi et suyuyla birlikte ekleyin; cızırdayacaktır. Bir kez karıştırdıktan sonra kapağını sıkıca kapatın. Ocağı en kısık ayara getirip pirinç yumuşayana ve bütün suyunu çekene kadar pişmeye bırakın (20-30 dakika). Kuzu etini pilava ekleyip iyice ısıtın. Pişirme işlemi yapmadan, kapağı kapalı bir halde sıcak bir yerde 15 dakika demlenmeye bırakın. Üzerine maydanoz veya nane serpiştirin.

YOĞURTLU CEVİZ ÇORBASI

CEVİZİN VE YOĞURDUN KARIŞIMINA EKLENEN PORTAKAL İLE ENFES ÇORBA, HER ÖĞÜN SOFRALARDA YERİNİ ALABİLİR.

Bu tarif uygulandığında 4 kişi için 1 kase çorba çıkar.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
California Cevizi	50 gr
zeytinyağı	1 yk
arpacık soğan, doğranmış	3 adet
sarımsak, doğranmış	3 diş
portakal, kabuğunun rendesi ve suyu	2 adet
tarçın	1/4 çk
sebze suyu	4 fincan
sade yoğurt	1/2 fincan
tatlandırmak için tuz ve toz karabiber	
doğranmış maydanoz	1/4 fincan

Orta ateşe aldığınız bir tavada, sık sık karıştırarak altın sarısı renk alana ve kokusu çıkana dek cevizleri kavurun. Tavayı ateşten alıp hafif soğumaları için cevizleri bir kesme tahtasına alın; iri iri kıyın.

Orta ateşe aldığınız bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Arpacık soğanlarla sarımsağı kavurun; arpacık soğan yumuşayıp sararana dek yaklaşık 3 dakika pişmeye bırakın. Doğranmış cevizleri, portakal kabuğu rendesini, portakal suyunu ve tarçını ekleyin ve 1 dakika kaynatın.

Karışımı blender veya mutfak robotu yardımıyla, 1 fincan sebze suyunu da ekleyerek püre haline getirin. Çorbayı tencereye geri döküp geri kalan 3 fincan sebze suyunu ekleyin.

Kaynamaya bırakın; kaynamaya başladıktan sonra altını kısıp 4 ila 5 dakika daha pişirin. Ocaktan aldığınız çorbaya yoğurdu ekleyin; tatlandırmak için tuz ve karabiber ekleyin. Doğranmış maydanozla süsleyin.

KITIR CEVİZLİ PARMAK TAVUK

HEM ÇOCUKLAR HEM DE YETİŞKİNLER BU LEZİZ YEMEĞE BAYILACAKTIR. KOLAY YAPIMI VE SAĞLIKLI İÇERİĞİ CALIFORNIA CEVİZİNİN KITIR GÜZELLİĞİ İLE BİRLEŞTİREN PARMAK TAVUK, TAZE SALATA VEYA ÇITIR ÇITIR ÇİĞ SEBZELERLE SERVİS EDİLEBİLİR .

Bu tarif uygulandığında 12 porsiyon veya yaklaşık 42 parmak tavuk (porsiyon başına 4 tavuk) elde edilir.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
tavuk göğsü büyük kemiksiz, derisiz	1,2 kg
mısır gevreği, kırılmış	300 gr
California Cevizi, dövülmüş	210 gr
tuz	1-1/2 çk
taze çekilmiş karabiber	1-1/2 çk
kurutulmuş kekik otu	
ekşi krema	175 ml

Tavuk göğsünü enlemesine dilimleyerek, yaklaşık 1 cm genişliğinde şeritler elde edin. kırılmış mısır gevreği, dövülmüş ceviz, tuz, biber ve kekik otunu derin olmayan bir fırın tavasında karıştırın.

Kremayı derin olmayan bir tabağa veya tart tabağına dökün. Her seferinde birkaç parmak tavuğu tabağa alarak, nemlenmelerini sağlayın; tavuktan fazla kremayı sallayarak alın ve şeritleri mısır gevreği karışımına aktarın. Tavuk şeritlerini karışımda döndürerek ve karışımı yüzeye doğru bastırarak tamamen karışımla kaplanmalarını sağlayın. Parmak patatesleri, parşömen kaplı fırın tepsilerine alın. Tüm şeritler karışımla kaplanana kadar aynı işlemi tekrar edin. Geri kalan kremayı ve kaplama karışımını atın.

Tepsileri sürenin yarısında döndürerek, 200°C'de 15 dakika boyunca veya hafif altın-kahverengi olana kadar pişirin.İstediğiniz dip sosuyla servis etmeden önce 3 ila 5 dakika dinlendirin.

CEVİZ SOSLU TÜRK USULÜ KUZU KÖFTE

KÖFTENİN ÜSTÜNE DÖKÜLEN CEVİZLİ SOS ENFES BİR LEZZET SUNAR.

Bu tarif uygulandığında 20 adet köfte, her porsiyona 5 adet çıkar.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
KÖFTE	
kaynama sıcaklığında su	1 fincan
bulgur	1/3 fincan
tuz	3/4 çk
soğan, dörde bölünmüş	1 orta boy
taze kişniş yaprağı	1/4 fincan
maydanoz	1/4 fincan
kuzu kıyma	500 gr
kırmızı toz biber (tatlı)	1/2 çk
toz yenibahar	1/4 çk
karabiber	1/4 çk
Arnavut biberi	1/4 çk
SOS	
sarımsak	1 küçük diş
California Cevizi, kırılmış	50 gr
su	1/4 fincan
taze limon suyu	1 çk
Arnavut biberi	1/8 çk
LAVAŞ	
lavaş	4 parça
zeytinyağı	1 yk
Kırmızı toz biber (tatlı); serpmek için	

Köfteler için bulguru ıslatın: Kaynama sıcaklığında suyu, ½ çay kaşığı tuz ile birlikte küçük bir kaseye koyduğunuz bulgurun üzerine döküp 15 dakika beklettikten sonra bir süzgeçte fazla suyunu dökün.

Bulgur demlenirken sosun hazırlığı: Sarımsağı büyük ve geniş bir bıçak yardımıyla kıyıp tuzla (1/8 çay kaşığı) ekip ezin; daha sonra diğer sos malzemeleriyle birlikte bir mutfak robotunda pürüzsüz bir kıvam alana dek çekin. Karışımı bir kaseye alın.

Köfteleri hazırlayın: Pişireceğiniz tavayı önceden ısıtın. Soğan ve baharatları temiz bir mutfak robotunda ince doğranmış hale gelene dek çekin, daha sonra karışımı bir kâseye alıp içine bulgur, kıyma, kırmızı toz biber, yenibahar, karabiber, Arnavut ciğeri ile geri kalan 1/4 çay kaşığı tuz ile iyice karışana dek yoğurun. Hazır olan köfte karışımını 4 eşit parçaya ayırın.

Lavaş ve köfteleri ızgarada pişirin: Lavaş ekmeklerini bir pişirme kağıdı üzerine yerleştirin. Üzerlerine fırça yardımıyla yaş sürün, daha sonra üzerlerine hafifçe kırmızı toz biber gezdirin ve karabiberle tatlandırın. En alt kademede, 1 ila 3 dakika (yanmasını önlemek için sık sık göz atın) kızarana dek pişirin. Bir yandan köfteler kızarırken, bir yandan da lavaşları sıcak, sıkmadan folyoyla kaplı halde bekletin. Izgara tavasını yağlayıp 3 ila 5 dakika ısıtın. Köfteleri, iyice pişene dek, birer kez çevirerek toplam 5-7 dakika kızartın. Pişen köfteleri lavaş ekmeğinin üzerinde, üstüne sos dökerek servis edin.

CEVİZLİ ELMA SALATASI

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
NARLI SALATA SOSU	
nar ekşisi	1/4 fincan
kırmızı şarap sirkesi	2 yk
dijon hardalı	1 yk
bal	1yk
tuz	
taze çekilmiş karabiber	
natürel sızma zeytinyağı	3/4 fincan
SALATA	
elma (kırmızı, yeşil) kabuğu soyulmamış, çekirdekleri çıkarılmış ve küp doğranmış	6 adet
kuzu ıspanak	2 fincan
hindiba, ince ince doğranmış	2 tutam
California Cevizi	50 gr
küflü peynir (blue cheese), ufalanmış	200 gr
tuz	
taze çekilmiş karabiber	

CEVİZ, ELMA VE BALIN MUHTEŞEM KARIŞIMI SALATAYA AYRI BİR LEZZET KATAR.

Bu tarif uygulandığında 8 porsiyon için, 2 kaşık servis edilir.

Sosu için: Nar ekşisi, sirke, hardal, bal ile tuz ve karabiberi orta boy bir kâsede çırpın. İyice karışana dek zeytinyağını yavaşça çırparak ekleyin.

Salatası için: Elma, ıspanak, hindiba, ceviz ve küflü peyniri genişçe bir kasede harmanlayın. Sosunu üzerine döküp iyice karışması için karıştırın, tatlandırmak için arzuya göre tuz ve karabiber ekleyin.

CALIFORNIA CEVİZİ KAPLI PEYNİR TOPLARI

KREM PEYNİR TOPLARI, ZEYTİNİN KESKİN TADINA VE CALIFORNIA CEVİZLERİNİN ÇITIR ÇITIR KAPLAMASINA ÇOK YAKIŞIYOR.

Bu tarif uygulandığında porsiyon başına 3 adet olmak üzere 12 porsiyon elde edilir.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
krem peynir, yumuşatılmış	400 gr
feta peyniri, ufalanmış	150 gr
kurutulmuş domates, ince doğranmış	1-1/2 yk
ince rendelenmiş limon kabuğu	1-1/2 çk
taze kekik otu, kıyılmış	1-1/2 çk
çekirdekleri çıkarılmış Kalamata zeytini	90 gr
California Cevizi	135 gr
taze kekik otu filizleri (çeşni olarak)	12 adet

Peynirleri, güneşte kurutulmuş domatesleri, limon kabuğunu ve kekik otunu birleştirin. Üzerini kapatın ve en az 1 saat buzdolabında tutun.

Peynirli karışımdan bir çorba kaşığı alarak, bir zeytinin etrafına sarın ve top haline getirin. Aynı işlemi 36 top elde edene kadar tekrarlayın.

Cevizleri mutfak robotunda ince ince doğranana kadar çekin; derin olmayan bir kaba alın.

Her bir topu cevizle kaplayın. Buzdolabına alın. Servis yaparken, 3 peynir topunu bir martini bardağına veya tabağa alın; taze kekik otu filiziyle çeşnilendirin. Sade pide veya kızarmış ekmekle servis edin.

PÜF NOKTASI: Peynir topları servis etmeden önce 2 güne kadar buzdolabında tutulabilir.

Krem peynir topları, zeytinin keskin tadına ve California cevizlerinin çıtır çıtır kaplamasına çok yakışıyor. Bu yemek, tat ve güzellik katacak pidelerle başlangıç veya ana yemek olarak servis edilebilir.

AKÇAAĞAÇ ŞEKERLİ CEVİZ

YAPIMI ÇOK KOLAY OLAN BU ATIŞTIRMALIK, KENDİ BAŞINA ÇOK LEZZETLİ OLDUĞU GİBİ, SALATALARA DA KATILABİLİR.

Bu tarif uygulandığında her birinde yaklaşık 8 ceviz olmak üzere 18 porsiyon.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
California Cevizi, yarım	36 gr
Akçaağaç şurubu	60 ml
Susam	2 yk

Cevizleri ve akçaağaç şurubunu büyük bir kapta birleştirin; eşit derecede kaplanana kadar karıştırın. Susamları ekleyerek karıştırın.

Yapışmaz tepsiye veya parşömen astarlı fırın tepsisine yayın. İki kez karıştırarak, 160°C'de yaklaşık 20-25 dakika boyunca veya cevizler hafif kahverengi olana kadar pişirin. Fırın tepsisinde soğumaya bırakın; cevizler soğudukça kuruyacak ve kıtır kıtır olacaktır. Buzdolabında hava geçirmez kapta saklayın.

CEVİZLİ ÇERKEZ TAVUĞU

GELENEKSEL SOFRALARDA,
SOFRANIN EN GÜZEL
YERİNDE BULUNAN MEZE ÇEŞİDİDİR.

Bu tarif uygulandığında 8 porsiyona, 2'şer kaşık olarak servis edilir.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
tavuk göğsü, derisi alınmış, kemiksiz	1.5 kg
su	4 fincan
tuz	2 çk
zeytinyağı	3 yk
soğan, doğranmış	1 adet
sarımsak, kıyılmış	2 diş
kırmızıbiber	3 yk
Arnavut biberi	1/2 çk
California Cevizi	150 gr
beyaz ekmek, kabuksuz, ıslatılıp suyu sıkılmış	3 dilim
limon suyu	1 yk
Tuz ve biber	
maydanoz, doğranmış	2 yk
zeytinyağı	3 yk

Orta ateşe aldığınız bir tavada, sık sık karıştırarak altın sarısı renk alana ve kokusu çıkana dek cevizleri kavurun. Tavayı ateşten alıp hafif soğumaları için cevizleri bir kesme tahtasına alın; iri iri kıyın.

Orta ateşe aldığınız bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Arpacık soğanlarla sarımsağı kavurun; arpacık soğan yumuşayıp sararana dek yaklaşık 3 dakika pişmeye bırakın. Doğranmış cevizleri, portakal kabuğu rendesini, portakal suyunu ve tarçını ekleyin ve 1 dakika kaynatın.

Karışımı blender veya mutfak robotu yardımıyla, 1 fincan of sebze suyunu da ekleyerek püre haline getirin. Çorbayı tencereye geri döküp geri kalan 3 fincan of sebze suyunu ekleyin.

Kaynamaya bırakın; kaynamaya başladıktan sonra altını kısıp 4 ila 5 dakika daha pişirin. Ocaktan aldığınız çorbaya yoğurdu ekleyin; tatlandırmak için tuz ve karabiber ekleyin. Doğranmış maydanozla süsleyin.

GAVURDAĞI SALATASI

HER YEMEĞİN YANINDA ZEVKLE YENİLECEK OLAN BU SALATA, NAR EKŞİSİYLE DAHA DA GÜZEL BİR TAT ALIR.

Bu tarif uygulandığında 6 porsiyona, 2'şer kaşık olarak servis edilir.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
kırmızı soğan ince ince doğranmış	1/4
tuz, tatlandırmak için	
öğütülmüş sumak	1 çk
domates, soyulmuş ve doğranmış	2 orta boy
maydanoz, ince ince doğranmış (taze)	2/3 fincan
natürel sızma zeytinyağı	2 yk
nar ekşisi (nar pekmezi olarak da bilinir)	1 çk
limon suyu	3 yk
Arnavut biberi	1 çk
California Cevizi, kavrulmuş	50 gr

Soğanı tuz ve sumak ile yoğurun. Bütün malzemeleri orta boy bir kâsede harmanlayın. Şık bir sunum tabağına alıp ceviz ile süsleyin. Servis etmeden önce birkaç saat kenarda dinlendirirseniz gavurdağı salatasının aroması güzelleşir.

TAHİNLİ KABAK TATLISI

BALKABAĞININ CEVİZ VE TAHİN İLE UYUMU HARİKALAR YARATIYOR.

Bu tarif uygulandığında 8 porsiyona, 2'şer kaşık olarak servis edilir.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
soyulmuş, irice küpler halinde doğranmış balkabağı,	1 kg
toz şeker,	2 fincan
tahin	1/2 fincan
süslemek için **California Cevizi**, kırılmış	100 gr

Küp şeklinde doğranmış kabakları geniş bir tencereye alıp üzerine toz şekeri serpin; kabakları bu halde bir gece bekletin; ısı kabağın tüm suyunu bırakmasına yardımcı olduğu için tencereyi hemen kısık ateşte yanan ocağa alın.

Kabaklar yumuşayıp başta saldıkları suyun tamamını çekene kadar pişirin. Oda sıcaklığına gelmesini bekledikten sonra dolaba koyun, tahin ve dövülmüş ceviz ile süsleyin.

CEVİZLİ TEL KADAYIF

GELENEKSEL SOFRALARIN, EN GÜZEL TATLARINDAN OLAN BU TATLI CEVİZ İLE MÜKEMMEL BİR UYUM SAĞLAR.

Bu tarif uygulandığında 1 porsiyona, 1 adet olarak servis edilir.

İÇİNDEKİLER	AĞIRLIK/ÖLÇÜ
kadayıf, parçalanmış	2 fincan
California Cevizi, kırılmış	50 gr
tereyağı, eritilmiş	1/2 fincan
şurubu için:	
şeker	1 fincan
su	1 fincan
limon suyu	1 yk

Büyük bir tavayı yağlayın. Kadayıfın 1 fincanını tavanın dibine serin. Üzerini cevizle kaplayın. Geri kalan kadayıfı da en üste yayın. Eritilmiş tereyağını tepsinin üzerine gezdirin.

Hafifçe kızarana dek 180°C fırında pişirin (yaklaşık 20-25 dakika). Şurup malzemelerini orta ateşte şekeri eriyene dek pişirin. Ağzı açık şekilde 10 dakika kadar kısık ateşte kaynamaya bırakın. Sıcak kızarmış karışımın üzerine şurubu dökün. Üzerini kapatıp soğumaya bırakın. Kare şeklinde dilimleyin. Üzerine çırpılmış krema ile servis edilebilir.

Notlar

Bilgi, haber, yemek tarifleri ve daha fazlası...

The California Walnut Commission
101 Parkshore Drive, Suite 250
Folsom, CA 95630
Phone: 916.932.7070
Email: info@walnut.org

Türkiye irtibat için:
info@californiawalnut.com.tr

www.californiawalnut.com.tr