

Kabak tadı hiç bu kadar ballı olmamıştır, huzurlarınızda balkabağı...

Balkabağı bu defa lezzete dönüşüyor...



Tatlısına daha çok aşına olsak da farklı tariflerin içinde, yumuşacık lezzet şölenine dönüşen balkabağı...

Balkabağı uzaklardan topraklarımıza gelmiş ve iklimimizi sevmiş. Başta Karadeniz olmak üzere, Marmara ve Akdeniz’de de üretimi yapılmaktadır. Bu bölgelerin dışında pek çok ilimizde balkabağı üretimi yapılmaktadır.

Dünyada ise Anavatanı Orta Amerika olsa da pek çok ülkede balkabağı üretimi yapılmaktadır. Çin, Hindistan, Rusya, Mısır bunların başındadır.

Lifli yapısı, potasyum, protein, magnezyum, nişasta, folik asit, çinko, beta karoten, A ve C vitamini açısından zengindir. İçeriği dolayısı ile nörolojik rahatsızlıklar, uykusuzluk, yüksek tansiyon, kolesterol, kalp hastalıkları, hemoroid, karaciğer rahatsızlıkları gibi pek çok şifası vardır.

Balkabağının kendisinin yanında, çekirdeklerini de yabana atmamak lazım. E vitamini ve yararlı yağlardan yani sağlık açısından gerekli “çoklu doymamış yağ asitleri” içerir. Tek başına tüketmenin dışında, ayıklanmış ve kavrulmuş balkabağı çekirdeği, dumanı tüten bir çorbanın üzerine, çıtır çıtır yeşil salataya ve hamur işlerinize serpilip bir anda zenginlik katıverir.

Zengin besleyiciliği kaybolmasın diye kabak alırken soyulmuş olanlarını değil, mümkünse kabuklu almanızı öneririm.

Balkabağı hakkında araştırma yaparken ilginç bir bilgiye ulaştım; küplere basılan peynir, balkabağına da konulup bastırılıyormuş. Böylece mayalanan peynir, güzel bir aromaya da sahip oluyormuş.

Dayanıklı kabukları sayesinde uzun süre stoklanan balkabağı, pek çok dönem ve uygarlıkta baş besinlerden olmuş. Zengin içeriği çok eskiden keşfedilmiş balkabağının...

Bizim mutfağımızda ise balkabağı, pek çok tarifte, en özgün halini almış... Isparta'nın balkabaklı çekme tatlısı, Bolu'nun kabak gözlemesi, Rize'nin kabak sütlacı, Konya'nın kabak gallesi, Trakya'nın balkabağı böreği, Hatay'ın balkabaklı boraniyesi, Trabzon'un balkabağı tavasını bunlara örnek sayabilirim. Ama eskilerden güzel bir tarif verecek olursam, kuzinede ya da fırında balkabağı... Kabukları soyulmadan dilimlenen balkabağı üzerine bal ya da pekmez gezdirerek fırında yumuşayana kadar pişirseniz, basit ve en lezzetli tatlınızı hazırlayabilirsiniz.

Kabak tatlısının güzel ve berrak görüntüsü yanında lezzetli pişirmek için işte birkaç ipucu: kabağı seçmek pişirmek kadar önemli. Eğer kabak olgunlaşmamışsa hazırlayacağınız yemek güzel olmaz. İğne batırdığınızda kolayca çıkartamazsanız olgunlaşmamıştır. Kolay batanı almanız öneririm. Eğer üzerine şeker döküp bekletirseniz kabaklar suyunu bırakacaktır. Bu durumda su eklememelisiniz.

Kireç kaymağıyla hazırlanan gevrek kabak tatlısı için sönmemiş kireç kullanmak gerekir. Sadece kabak tatlısında değil, pek çok meyveli tatlı, şekerleme ve reçelde bu yöntem kullanılıyor. Meyvelerin formunu korumak ve dağılmadan pişmelerini sağlamak için kullanılan kirecin zor kısmı ise ona ulaşmak. Nalburdan alacağınız 250 gr. kireçle 1kg. kabak tatlısı hazırlayabilirsiniz. Kireci büyükçe bir kaba koyun. Üzerine dikkatlice 5 lt. suyu boşaltın. Bu sırada çıkan buharı solumamaya dikkat edin. Bir süre sonra kireç dibe çökecek ve suyun yüzeyinde bir tabaka oluşacak. Dikkatlice üzerindeki tabakayla berber dibini bulandırmadan suyu başka bir kaba boşaltın. Dilimlenmiş tabakları suya koyun ve bir gece bekletin (süre 20 saat de olabilir). Ertesi gün birkaç su yıkadıktan sonra 2 saat içme suyunda bekletin. Daha sonra üzerine yarım kg. toz şekeri serpin ve 6 saat beklettikten sonra 1 su bardağı su ekleyerek pişirin. Pişirirken ilk buhar çıktıktan sonra çok kısık ateşe almalısınız. Şeker oranı kabağın yarısı kadar olursa tadı yerinde kalacaktır...