



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SONBAHARIN TADI BALKABAĞI

THY Skylife

Kabağın bu topraklardaki hikâyesi çok eskiye dayanıyor aslında. Hekimlerin Babası olarak anılan Bergamalı Galen eserlerinde kabağın yararlarından bahseder. Beden dokusunun kendini yenilemesi için önemli bir vitamin hazinesi barındıran kabak, sadece tadı ile değil verdiği şifayla da önemli bir besin maddesi olarak öne çıkıyor. Günümüzde kabaktan tam 40 çeşit yemek, tatlı ve şekerleme yapılıyor.

Kabak, Sakarya'nın hemen hemen tüm bölgelerinde yetişir. Özellikle "kara toprak" olarak tabir edilen düz ve verimli arazileri de pek sever. Tohum ekilmeden önce toprak havalandırılır, çapalanıp temizlenir. 35 yıldır kabak yetiştiriciliği yapan Nevzat Yılmaz, kabağın ekimden hasada kadar büyük bir uğraşı olduğunu söylüyor: "Bahar mevsiminde tohum olarak atıyoruz. Sulama istemiyor ancak sabahları çiğ düşmeyen bazı bölgelerde sulama yapmak gerekiyor. Sakarya bol miktarda sabah çiği yağışı aldığından buranın kabağına lezzet katıyor. Ekildikten dört ay sonra da hasat zamanı başlıyor."

Ağustos ya da eylül ayında tarlalardan toplanan kabağın bu aşamadan sonra farklı durakları var. Ya sebze ve meyve hallerinde kabzımallar vasıtasıyla Türkiye'nin çeşitli illerine gidiyor ya tezgâhlarında kabak satacak esnaflar ürünü tarladan kendileri alıyor ya da kabağı doğrudan sofralara ulaştıracak olan işletmeler üreticilere verdikleri özel sipariş ile taze olarak kabağı işliyorlar. 40 yıldır pazar yerlerinde kabak satan Murat Canbaz, kabağın tezgâha ulaşmasından aylar önce sipariş almaya başladıklarını söylüyor. Tarlada üreticiden aldıkları balkabağının satışı da zahmetli. Zira ortalama 30-40 kilo olan kabaklar Sakarya'da tam 400 kiloya kadar ulaşabiliyor.

Kabak, toplandıktan sonraki durağı olan mutfakta maharetli eller vasıtasıyla bir lezzet harikasına dönüşüyor. Balkabağının en bilinen hâli kabak tatlısı. Mütevazı görünür ama tahin ve cevizle zenginleştirdiğinizde lezzetine hayranlık duyarsınız. Türkiye'nin dört bir yanında da farklı yapıları vardır. Sakarya'nın yöresel kültüründe de bayram günlerinde misafirlere ikram edilmek için evlerde büyük bir keyif ile yapılmaya devam ediyor. Bu lezzet yiyecek o kadar popüler ki, bazı restoranlarda sadece kabak tatlısı pişiren aşçılar mevcut. Ormanpark'ın kıdemli aşçısı Semiha Öztürk, pişirmesi 3 gün süren kabak tatlısının lezzetinin Sakarya toprağından geldiğini söylüyor. Ofis Sanat Merkezi'nde faaliyet gösteren The Mono Restoran da kabak çorbası ile meşhur. İşletmeci Murat Kan, özel sipariş üzerine hazırladıkları kabak çorbasının özellikle şehir dışından gelenler tarafından sıklıkla tercih edildiğini ifade ediyor. Sakarya'da kabağın markalaşması için büyük bir azim gösteren işletmeci Tuna Tan ise kabağın lezzetini birçok yemeğe pay ediyor. Hatta kabaktan baklava, çorba ve lahmacun bile yapıyor. Üstelik bununla da kalmayan Tuna Tan bu yemeklere kabağa has isimler de vermiş. "Kabaklava" ve "Kabakmacunu" sözcüklerini de Türk Dil Kurumuna onaylatmış!

Bu lezzeti keşfetmek için mutlaka yolunuzu Sakarya'ya düşürün ve uzun bir mola verin. Pişman olmayacaksınız!



© lezzetler.com tarif no:121547 • adı:Sonbaharın Tadı Balkabağı • gönderen:tigin • indirme tarihi:30.03.2025 - 11:47