



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALKABAĞI

Balkabağının kökeninin her ne kadar Kuzey Amerika ile ilişkili olduğu düşünülse de, yapılan araştırmalarla M.Ö 7000 ile 5500 yıllarında Meksika'da bal kabağı tohumlarına rastlandığını biliyoruz. Ancak bal kabağının ilk defa adlandırılışına baktığımızda karşımıza Yunanca çıkıyor. Tarih boyunca "popon, ponpon, pumpion" gibi farklı isimlerde telaffuz edilen bal kabağı, Amerikan sömürgecileri tarafından "pumpkin" olarak adlandırılıyor ve bugün İngilizce'den bal kabağı olarak tüm dünyaya yayılıyor. Çok eski dönemlerden beri özellikle Amerika yerlileri tarafından temel gıda maddesi sayılan bal kabağı; lifli, nişastalı ve zengin vitaminli oluşu nedeniyle önemli bir besin kaynağı sayılıyor. Soğuk saklama yöntemlerinin gelişmediği bir dönemde, tarladan toplandıktan sonra serin bir yerde 6 ay kadar bozulmadan muhafaza edilebilen bu sebze, bu sebeple her evde tercih edilmeye başlıyor. Aynı zamanda bal kabağını birçok tarifte içi oyularak ve bir pişirme kabı olarak görmek mümkün.

Ülkemize 17. yüzyılda giren ve Anadolu iklim şartlarına uyum sağlayan bal kabağı hızla çeşitleniyor ve ikinci anavatanı haline geliyor. Osmanlı mutfağında da kullanımına rastlanan bal kabağının popülerliğinin ise uzun bir geçmişi var. Anadolu'nun bazı köylerinde kabağın içine pirinç, çam fıstığı, badem, çeşitli kuru meyve gibi malzemeler konularak bal kabağı dolması veya pilavı yapılıyor. Hatay usulü kireçte kabak tatlısının da mutfağımızda ayrı bir yeri olduğunu söyleyebiliriz. Sayısız yemek tarifinde yer alan bal kabağı hemen hemen her tatlıya yakışabiliyor. Cheesecake, pasta, turta, tart, çörek, muhallebi, reçel... Öte yandan, sağlıklı beslenme adına her yolu denediğimiz bu günlerde yüksek vitamin oranıyla veganların da vazgeçilmezi!

