



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALKABAĞI

Hüzünlü sonbahar ve kış renklerine inat turuncu etiyle göze çarpan bu heybetli sebze-meyve, şekerle birleştiğinde ise ortaya tadına doyumaz lezzetler çıkıyor.

Balkabağı literatürde her ne kadar sebze olarak geçse de yemeklerdeki kullanımı açısından meyve olarak ilgi görmektedir.

Kabakgiller familyasına ait etli bir meyve olan balkabağı tamamen olgunlaştıktan sonra pişirilerek yenir. Helvacı kabağı ve kestane kabağı olarak da bilinen bu meyve sadece damağa değil dilim dilim elde şekil verilmiş görünümüyle göze de hitap eder.

Özellikle Türkiye, Bulgaristan, Romanya, Makedonya ve Hırvatistan'da yetiştirilen bu meyvenin ağırlığı zaman zaman 30 ila 50 kilograma kadar ulaşabilir.

Balkabağının hem eti hem de kabuğu öyle serttir ki dilimlere ayırmak ve kabuğunu temizlemek için bir hayli güç sarfedilmesi gerekir.

A vitamini ve enerjisinin çok olmasından dolayı kış ayları için değerli bir besin kaynağıdır.

Bu besin kaynağını yerken bir de üzerine ceviz, fındık ve kaymak da ilave ederseniz kalori değerini siz hesaplayın artık! Balkabağının sadece etinden değil çekirdeklerinden de yararlanılır.

Kavrulan çekirdekleri kuruyemiş olarak tüketildiği gibi özel endüstri yağları elde edilmek için de kullanılır.

Yaygın olmamakla beraber balkabağının lezzet olarak aynı, şekil olarak farklı bir cinsi daha vardır. "Küçük balkabağı" adı verilen bu cins 25-30 cm boyutlarında ve alt kısmındaki bombesi ile dikkat çekiyor.

