



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALKABAĞI

THY Skylife

Hollywood filmleri aracılığıyla artık bizim de yakından tanıdığımız 'Cadılar Bayramı'nın vazgeçilmez simgesi ve aynı zamanda dekoru olan kış kabağına, eskiden 'helvacı kabağı' ya da 'kestane kabağı' da denirdi ama bu sebze verilen en yaygın isim, herkesin bildiği gibi 'balkabağı'dır. Kabak bir sıcak ve ılıman bölge bitkisi olup, Avrupa'ya Amerika'dan gitmiştir. Ülkemize ise 17. yüzyılda girmiş, Anadolu iklim şartlarına uyum sağlamış ve hızla çeşitlenmiştir. Pek sevilmiş, tüketimi büyük ölçüde artmış ve bugün Türkiye'yi kabağın ikinci anavatanı haline gelmiştir.

Geçmiş yüzyıllarda insanların beslenmesinde önemli rol oynayan bu gösterişli bitkinin ülkemizde en çok ceviz ve kaymak eşliğinde tüketilen klasikleşmiş tatlısı bilinir ve tüketilir. Oysa özellikle eskiden balkabağının yanı sıra sakız ve su kabağı adı verilen kabak cinsleri de çorba, yahni ve zeytinyağlı olarak pişirilir ve ayrıca çok sevilen bir börek içi malzemesi olarak da kullanılmıştır.

ÜÇ TEMEL GIDADAN BİRİYDİ

Balkabağı çok eski dönemlerde Batı dünyasında ve özellikle Amerika yerlilerinin beslenmesindeki üç temel gıdadan biriydi. Lifli, nişastalı ve zengin vitaminli oluşu nedeniyle önemli bir besin kaynağı olan balkabağı, tarladan koparıldığı andan itibaren serin bir ortamda altı ay kadar bozulmadan saklanabilme özelliğine sahip. Soğuk depoculuğun henüz bilinmediği dönemlerin en önemli sorunlarından biri, yiyecekleri uzun süre ve sağlıklı bir şekilde muhafaza edebilmektir. İşte balkabağı dayanıklı bir bitki olması nedeniyle her evde tercih edilen bir sebze olmuş ve geçmiş dönemlerde hem tuzlu hem de tatlı yemeklerin hazırlanmasında yoğun olarak kullanılmıştır. Pişirme kaplarının henüz ortada olmadığı dönemlerde kabağın bizzat kendisi olma işlevini de üstlenebiliyordu. Geleneksel Arjantin mutfağında kabağın içi biraz oyulup, içine et konulur ve fırında ya da köz ateşinde bu şekilde pişirilirmiş. Yine eski tariflerden anlaşılmaktadır ki, kabağın içine süt, bal konulmuş ve bunlar köz üzerinde hep birlikte pişirilerek, güzel bir kabak tatlısı elde edilmiştir.

Bu yöntem Türk mutfağında da uygulanır. Anadolu'nun bazı köylerinde kabağın içine pekmez doldurulur, ayrıca içine çam fıstığı, badem, çeşitli kuru meyve ve bal konularak fırında pişirilip, balkabağı dolma tatlısı yapılır.

KULLANIMI AZALIYOR MU?

Günümüzde dünya mutfaklarında balkabağı kullanımı eskiye oranla daha az. Bunun en önemli nedeni ise, gıda dağıtım ve tedarik koşullarının artık çok daha kolay olması. Diğer önemli bir neden de mevsimlere bağımlı olan beslenme alışkanlığının artık terk edilmiş olması. Bu durum ister istemez, bugüne kadar yaygın olarak tüketilen birçok gıdadan uzaklaşılmasına yol açıyor. Batı'da balkabağı kimi zaman yaz mevsiminin sona ermesi nedeniyle düzenlenen festivallerde, ya da 'Cadılar Bayramı' gibi folklorik etkinliklerde bir çeşit dekor olarak boy gösteriyor. Özellikle Avrupa ülkelerinde kasım ayı boyunca hemen her taraf, dükkânlar, sokaklar, evler balkabaklarıyla süsleniyor.

Ülkemizde ise balkabağı kış sofralarının aranan ve sevilen bir tatlısı olmaya devam ediyor. Ayrıca Akdeniz ve doğu Akdeniz bölgelerimizde kireç kaymağına yatırılarak yapılan kabak şekerlemeleri, giderek moleküler bir hal alan dünya mutfağına tam anlamıyla parmak ısırtıyor. Bu yılbaşında da cevizli, tarçınlı, pekmezli veya kaymaklı balkabağı tatlısı şüphesiz sofralardaki başköşesine kurulacak[?]

