



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇEŞİTLERİ

Kabağın en bilinen özelliklerinden biri farklı çeşitlerinin bulunmasıdır. Ayrıca kabağı pişirmek için değişik yöntemler vardır. Yapılacak olan yemeğe göre bu yöntemlerden istenen tercih edilebilir. O anki zevkinize göre kızartma, buğulama ya da mücver yapmaya karar verebilirsiniz. Bir balkabağı bulduğunuz zaman onu dekoratif bir unsura bile dönüştürme şansınız vardır. Sıcak bölgelerde yetişmesiyle ünlü olan kabakgillerin bir üyesi olan kabak; karpuz ve kavunla aynı familya bünyesinde yer alır.

Çeşitlerinden en fazla bilinen ve tüketileni sakız kabaktır. Sakız kabak uzun ve silindire benzeyen yapısıyla dikkat çeker. Kendisiyle aynı familyadan olan salatalık gibi onun da çekirdekli bir iç yapısı vardır. Popüler kültürde kendine en fazla yer bulmuş olan kabak çeşidi ise bal kabağıdır. Her yıl sonbahar aylarında geleneksel olarak kutlanan Cadılar Bayramı ile özdeş hale gelen bal kabağı ile nefis yemekler yapmak da mümkün olur. Bal kabak çeşitleri kendine özgü renkleri ve enteresan tatları ile bilinir. Kara kabak çeşitleri ya da diğer ismiyle siyah kabak türü fazla bilinmese de leziz yemekler için malzeme oluşturur. Etli meyvesi ile dikkat çeken kara kabak ile kızartma, haşlama türü yemekler yapılarak sofraya eklenebilir.

Dolmalık kabak çeşitleri denildiğinde akıllara yoğurt eşliğinde yenilen klasik bir dolma için malzeme oluşturan sakız kabak ve Girit kabağı gelir. Dolma için iyi bir tercih olan bu kabak türü pazarlardan kolaylıkla satın alınır. Küçük ve yuvarlak görünümlü kabakların içini doldurması da son derece kolaydır. Uzun kabak çeşitleri arasında sakız kabak popüler olsa da son yıllarda tanınmaya başlayan iyi bir seçenek daha vardır: Sarı kabak isimli bu tür fark yaratan rengiyle de bilinir. Sarı kabak ile kızartma ya da dolma yapabilirsiniz. Daha hafif bir tat tercihi istiyorsanız yaptığınız salatalara ekleyerek lezzet katabilirsiniz.

Kabak çekirdeği denildiği zaman akıllara bal kabağı bitkisinden elde edilen kabak çekirdeği çeşitleri de gelir. Çerez olarak en fazla tercih edilen türlerden biri olan kabak çekirdeği severek tüketilir. Tüm kabak çeşitlerinin yetiştirilmesi için kabak tohumuna ihtiyaç vardır. Kabak tohumu çeşitleri yetişmek için deniz etkisinin hissedildiği ılıman iklimi sever. Ülkemizde Ege ve Marmara bölgelerinde kabak yetiştiriciliği yaygın durumdadır.

