



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHRAMAN KABAK

THY Skylife

Bugün 800 Cinsiyle Tüm Dünya Mutfaklarına Giren Kabak, Aslında Dünya Yolculuğuna 15. Yüzyılda Başlamış. Yeni Dünya'yı keşfeden Portekiz gemileriyle önce Avrupa'ya, oradan da Uzak Doğu'ya taşındı kabak. Besleyici değeri sayesinde -yüz elliden fazla tarifile- hem Osmanlı halk mutfığında hem de saray sofralarında baş köşeye oturdu.

Her mutfak kültüründe farklı bir kimliğe giren kabak; bazı yemeklerde başrolde ve bazılarında yardımcı oyuncu olarak en çok dolma, yahni ve zeytinyağlı olarak gelir sofralara. Peynir ve yumurta ile harmanlanıp fırında veya kızartılarak yapılan mücveri ise yediden yetmişe herkesin favorilerindendir. Sabahın ilk ışıklarında özenle toplanan narin ve sarı yapraklı çiçeği de özellikle Ege sofralarında kabak çiçeği dolması olarak süsler meze tepsilerini. Çiğ olarak rendelenirse hafif ve nefis bir salata malzemesi çıkar karşımıza. Üstüne de yoğurda ilaveten çeşitli yeşil otlar ve zeytinyağı eklerseniz salatanız tamamdır.

Bol lifli bir sebze olan kabak, vitamin ve mineral deposudur. Potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum, sodyum ve demire ek olarak A, C, D, E vitaminlerini de içerir. Bu çok yönlü sebze, vücudumuzun dostu ve koruyucu kahramanıdır. Bedeni temizler, sinirleri yatıştırır, kalbi güçlendirir, tansiyonu dengeler. Lif içeriği sayesinde tokluk hissi verir, içerdği fitosterol maddesi ile bağışıklık sistemini destekler.

Yüzlerce yemeğin yıldızı kabak, sayısız faydasını şimdi yeni ve taze bir bakış açısıyla yorumlanan tariflere aktarıyor. Yanına en çok yakışan malzemeleri alarak çocuk-büyük, herkesin seveceği nefis tatlar sunuyor.

