



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAKULE

Kakule, zencefilgiller ailesinden elettaria ve amomum cinslerini kapsayan bitkilerin genel adıdır. Batı ve Güney Hindistan, Güneydoğu Asya'nın sıcak bölgelerinde yetişen, 4-5 metre boyunda, büyük yapraklı çok yıllık bir bitki cinsidir. Özellikle Güney Hindistan'ın bataklık ormanlarında yabani olarak yetişir. Kakulenin meyveleri 1-2 cm uzunlukta, sarımsı yeşil ve kirli beyazımsı renktedir. Tohumları mercimek şeklinde ve büyüklüğünde, kırmızımsı esmer renkte olup, keskin kokuludur. Kakule yetiştiği yere göre isim alır. Seylan kakulesi, Malabar kakulesi, Siyam kakulesi gibi.

Tohumları meyvelerinin kurutulup, ayrılmasıyla elde edilir. Yemeklere özellikle baklagillere ve balığa katılır. Muhallebi, sütlü tatlılar, hoşaf, çay ve kahvede çeşni olarak kullanılır. İsveç ve Finlandiya'da unlu mamüllere de katılır. Hintler nefesleri güzel koksun diye tohumlarını çiğnerler. Kakule tohumları reçine, nişasta ve uçucu yağlar taşır. Lezzeti ve kokusundan dolayı baharat olarak kullanılır. İştah açıcı, ve gaz söktürücü etkilere sahiptir. Arapça ve Farsça 'Hêl' olarak bilinen kakule, İngilizce'de 'cardamom' olarak bilinmekte olup, çaya farklı bir aroma katmaktadır. Bergamotu andıran özel kokusundan dolayı ayrıca kakule aromalı çaylar da üretilir.

Kakule, yoğun aromatik, reçineli bir kokuya sahip güçlü, benzersiz bir tada sahiptir. Siyah kakule, daha dumanlı bir aromaya sahiptir. Yeşil kakule, ağırlık olarak en pahalı baharatlardan biridir, ancak lezzet vermek için çok az gereklidir. Açıkta kalan veya öğütülmüş tohumlar lezzetlerini çabucak yitirdikleri için bölmede saklanır. Hint yemeklerinde yaygın bir malzemedir. Bazı Orta Doğu ülkelerinde, kahve ve kakule genellikle yüzde 40'a varan kakule karışımları üretmek için ahşap bir havanda öğütülür ve bir tavada, odun veya gaz üzerinde birlikte pişirilir. Asya'da, her iki tür kakule de özellikle güneyde hem tatlı hem de tuzlu yemeklerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Her ikisi de Hint ve Nepal mutfağında sık kullanılan bileşenlerdir. Yeşil kakule genellikle geleneksel Hint tatlılarında kullanılır. Öğütülmüş kakule kısa bir raf ömrüne sahiptir, bu nedenle en iyi aroma ve lezzet için kakule satın alın ve tohumları kendiniz öğütün. Tohumlarını baharat olarak kullandığınız kakulelerin kabuğunu ise çaylarınıza ve kompostolarınıza atarak muhteşem bir aroma elde edebilirsiniz.

