



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KARPUZ HAKKINDA

Genellikle sıcak yaz günlerinin ferahlatıcı meyvesi (hem meyve hem sebze) karpuz, susuzluğu gidermesinin yanı sıra kişinin sağlığına faydalı olan vitaminler, mineraller, antioksidanlar ve bazı bitki besinleri içerir. Temmuz ayı karpuz için Ulusal Karpuz Ayı'dır. Karpuz (*Citrullus lanatus*) Cucurbitaceae bitki ailesinin bir üyesidir. Karpuzun yenilebilir kısmı, sulu ve sert kabuklu olgunlaşmış bir meyve olan pepo olarak bilinir. Karpuz yukarıda belirttiğim gibi meyve olarak tüketilir, lakin yine de sebze olarak sınıflandırılır.

Karpuzun yüzde 92'si sudur ve eskiden su kaynağı olarak kullanılmıştır. Karpuzun tarihi 5000 yıl öncesine, Güney Afrika'ya kadar uzanır. Eskiden su miktarının fazla olması nedeniyle karpuz paha biçilemeyen bir meyveydi. Kalahari Çölü bölgesindeki yerli halkın kullandığı biliniyor. Bugünkü karpuz ile karşılaştırıldığında eskiden daha acı bir eti vardı. Karpuzun yenilecek kısmının yanı sıra eskiler, besin kaynağı olarak tohumlarını kavurup yerlerdi. Bir süre sonra (4000 yıl önce) karpuz Mısır'da keşfedildi. Mısır mezarlarında karpuz tohumları ve resimleri keşfedilmiştir. Bazı resimlerde karpuzun oval bir şekilde olduğu betimlenmiştir. Mısır'da karpuz ıslah edilerek acı tadını zamanla tatlı bir tada bıraktı. Böylece karpuz bir su kaynağı olmaktan çıkıp keyifle yenilen bir besine dönüşmüştür. Karpuzun Mısır'daki yolculuğu din kitaplarında da bahsedilir. İncil'de, İsrailoğulları'nın Mısır'dan ayrıldıktan sonra özledikleri yiyeceklerden biri olan karpuzdan söz edilir.

Yunanlılar ve Romalılar karpuzun tıbbi yanını keşfettiler. Önemli Yunan doktorlarından olan Hipokrat ve Dioscoried, karpuzun şifalı özelliklerini övdüler. Karpuz idrar söktürücü olarak kullanılıyor, güneş çarpmasına uğrayan çocukların kafalarına karpuzun ıslak ve serinletici kabuğu konuluyordu, bu sayede tıp literatürüne de girdi. Karpuzun tarihi serüveninin yeni durağı Hindistan ve Çin. Karpuz 7. yüzyılda Hindistan'da yetiştirilmeye başlandı ve 10. yüzyılda Çin'e ulaşmıştı. Moors, karpuzu 13. yüzyılda İber Yarımadası'na getirdi ve oradan da Güney Avrupa'ya yayıldı. 17. yüzyıla gelindiğinde karpuz Avrupa'da sıkça, sevilerek tüketiliyordu. Karpuzun Avrupaya gelişinde Avrupalı sömürgecilerin yanı sıra Afrika'dan gelen kölelerin de etkili olduğu düşünülüyor. Latince ismi ise *Citrullus Vulgaris*; olan karpuz sözlüklerde kabakgillerden, sürünge gövdeli, parçalı sert yapraklı, sarı çiçekler açan bir bitkinin dışı yeşil kabuklu, içi kırmızı ve sulu, iri meyve olarak anılır. Karpuz ile birlikte anılan kavun da kabakgillerdendir. Sebze familyasından gelen kavun ve karpuz tatlarından dolayı kendilerini meyve sınıfından saydırmayı başarmışlardır." Yaz aylarının boğucu sıcaklarında biraz serinlik arayanların sofralarından eksik etmediği karpuzu konu edineceğimiz yazının başlığını –kesip biçerek– edebiyatımızın usta kalemi Refik Halid Karay'dan ödünç aldık. Yazın en çok tüketilen yiyeceklerinden biri olan karpuz binlerce yıldır hayatımızda. Dünden bugüne kitaplarda, gazete ve dergilerde karpuz üzerine yazılmış yüzlerce yazı bulunmaktadır.

Rerik Halit Karay, "Karpuz, merkezi arzdan bize gönderilen bir hediye kutusu: Açınca küremizin ateşin bağırının soğumuş bir manzaracığı ile karşılaşırız; içinde ateşin rengi hâlâ var; fakat alevler ne tatlı bir su kesilmiş!" demiş. KAYITLARA geçen ilk karpuz hasadı 5000 yıl önce Mısır'da gerçekleşti. Çoğunluğunun su olması nedeniyle, ilk zamanlarda su kaynağı olarak kullanılıyordu. Günümüzde Japonya'da kare şeklinde karpuzlar yetiştirilmektedir. Dünya çapında 96 ülkede 1.200'den fazla karpuz çeşidi bulunmaktadır. Dünyada Çin karpuz üretiminde ilk sırayı alırken, Amerika 7. sıradadır. Türkiye ise Çin'in ardından 2. sıradadır. Sanılanın aksine karpuz çekirdeğini yutmak zararlı değildir. Karpuz; yaz aylarının en mükemmel meyvelerinden biri bana göre. Ayrıca, serinletici özelliğinden dolayı dünyada en çok tüketilen meyveler arasında. Sağlığa iyi gelen meyveler sıralamasında ilk sıralarda yer alması sebebiyle karpuzun, bütün vücuda faydası olduğunu söylemek son derece yerinde bir ifade olacaktır. Karpuz, yüzde 90'ı su olduğu için mükemmel bir serinletici ve nemlendiricidir. Tam bir A vitamini deposu olan karpuzun gözleri dinlendirdiği ve beslediği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği biliniyor.



---

© lezzetler.com tarif no:173444 • adi:Karpuz Hakkında • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:02.04.2025 - 23:16