



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARPUZ

Beril Kantar

Yaz sıcakları bastırıldığında hepimiz aynı dertten muzdarip oluruz. Aşırı sıcaklar kimimizi gölge köşelere kaçırır, kimimize kapı, pencere açtırır. Bazıları ise serinleyebilmek için içine buz parçaları doldurdukları su şişelerini yanlarından ayırmazlar. Sıcaklar gerçekten de sağlık açısından tehlike yaratabilecek seviyelere ulaşabilir. Bu durumda bizi sıcaktan kurtaracak hemen her şeye sarılırız. Klimalar, vantilatörler ya da odalarımızı serinleten rüzgar bir nebze olsun rahat soluk almamızı sağlar, üzerimize yığılan kavurucu sıcaklığı hafifletir. Karpuz, aslında lezzetli bir besindir. Temel işlevi de serinletmek değildir. Buna karşın lezzeti, serinletici etkisiyle birleştiğinde, ne klima ne de vantilatör aranır. Bir dilim karpuz kafidir sıcaklarla boğuşan bünyelere... Karpuz; kabakgiller familyasına mensup bir meyvedir. Belki çok ilginç gelebilir ama karpuzun ana vatanı Afrika'nın tropikal bölgeleridir. Biraz düşününce, karpuzun neden bu kadar serinletici bir özelliğinin olduğunu rahatlıkla görebiliriz. Tropikal bölgeler her daim nemli ve sıcak havaların hakim olduğu coğrafyalardır. İçimize bir tutam serinlik serpen karpuzun anavatanının bu coğrafyaya olması, bu açıdan bakıldığında son derece tutarlıdır... Tarihin hemen her döneminde önemli bir ticaret malı olan karpuz, dünyanın pek çok bölgesinde yetiştirilmektedir. Bununla birlikte iklimlere uyum sağlayarak farklılaşan karpuz çeşitleri kimi bölgelerle özdeşleşmiştir. Dünya çapında günümüzde yaklaşık 400-450 farklı çeşitte karpuz yetiştirildiği dile getirilmektedir. Bu türleri birbirinden ayıran temel özellikleri ise hem kabuğunun hem de çekirdeklerinin renkleri, karpuzun şekli ve büyüklüğü ile kabuğunun desenleridir. Karpuz ilkbaharın sonlarından itibaren, sonbaharın sonlarına kadar tüketilebilen bir üründür. En çok karpuz ise temmuz ayının sonlarına doğru çıkmaya başlar ve Eylül ayının başlarına kadar olan süre karpuzun en bol olduğu dönemdir.

Bir karpuz nasıl olmalı?

Sıcak havalarda bizi serinleten fakat sadece serinletmekle kalmayan, aynı zamanda eşsiz lezzetiyle damak tadımıza da hitap eden karpuzun belirli özellikleri vardır. Her şeyden önce, karpuzun "sulusu" makbuldür. Bol sulu karpuz, sıcak havalarda vücudumuzun su kaybının hafiflemesini sağlar. Ayrıca karpuzun kırmızı rengi ve güzel lezzeti de vazgeçilmez özelliklerindendir. Cinsine göre değişmekle birlikte, genellikle en doğal karpuzlar çekirdeği fazla olan karpuzlardır. Çekirdeklerinin siyah ya da siyah-sarı alacalı oluşu da karpuzun güzel olduğunun bir belirtisidir.

Karpuz seçerken

Yukarıda sayılan özelliklere sahip karpuzu seçmek de bir ustalık işidir. Karpuz seven ve sık sık tüketenler zamanla deneyimleri sayesinde iyi karpuzu uzaktan seçebilirler. İşte karpuz seçerken dikkat etmemiz gereken niteliklerden bazıları: Hafifçe vurulduğunda tok ve titreşimli bir ses çıkmalı: Bilinen en eski karpuz seçme yöntemlerinden bir tanesi, karpuzu ellerimizle hafifçe yoklamaktır. Parmaklarımızla ya da avcumuzla karpuzla hafifçe vurduğumuzda tok bir ses çıkmalı ve karpuzun içerisinin hafifçe titrediğini hissetmeliyiz. Bu karpuzun içini doldurduğunu, yani olgunlaştığını gösterir.

Renk: Karpuzun dışının rengi koyu yeşil ve açık yeşil tonlarını barındıran bir görünüme sahip olmalıdır. Ayrıca toprağa değdiği yerde sarımsı bir rengin olması da normaldir. Bu nedenle karpuz seçerken kabuk renginin koyu yeşil tonların hakim olduğu bir renkte olmasına dikkat edilir.

Şekil: Çeşitlerine göre değişmekle birlikte genellikle karpuzun yuvarlak ile elips arasında bir şekle sahip olduğu bilinir. Özellikle ülkemizde meşhur olan Adana ve Diyarbakır karpuzları bu şekle çok yakındır. Buna karşın iç Anadolu'da yetişen karpuzların bir kısmı da tam yuvarlak bir şekle sahiptir. Karpuz satın alırken yuvarlak ya da elipse benzer ve düzgün bir şeklinin olmasına dikkat edilir. Bu şekil karpuzun yetiştiği yerin uygun olduğunu ve bir engel olmaksızın karpuzun ideal şeklini alabildiğini gösterir. Yamuk ya da { biçimsiz karpuzlar uygun yerlerde ye-A tişmemiş ya da yetişirken zarar görmüş' olabilirler.

Bu özelliklere ek olarak karpuzun iç kısmının da belirli niteliklere sahip olması gerekir. Karpuzu seçerken içini kontrol etmemiz genellikle mümkün olmaz ama yine de bu özellikleri bilmek faydalı olacaktır. Karpuzun içinin rengi tok bir kırmızı tonunda olmalıdır. Pembemsi ya da beyaz renkler karpuzun henüz yeterince olgunlaşmadan toplandığını ya da olgunlaşma imkanı bulamadığını gösterir.

Karpuz deyip geçmeyin

Karpuz sadece sıcaklarda bizleri serinleten ve damak tadımıza hitap eden bir ürün olmakla kalmıyor. Sağlık açısından karpuzun bir takım etkileri bu lezzetli ürünü daha da değerli kılıyor. Lezzetli ve sulu bir karpuz doğadaki etkili antioksidanları da bünyesinde barındırıyor. C ve A vitaminleri karpuzda en çok bulunan faydalı maddelerin başında geliyor. Bu antioksidanlar karpuzla birlikte vücudumuza girerek serbest radikalleri etkisiz hale getirmeye yardımcı oluyorlar. Barındırdığı vitaminlere ek olarak, mensubu olduğu kabakgiller ailesinin genel özelliklerinden biri olan "lifli yapısı" da karpuzu sağlıklı bir ürün olarak ön plana çıkartıyor. Karpuzu kestiğimizde iç kısmının ipliksi yapısı çoğu zaman dikkatimizi çekmiştir, işte bu ipliksi yapılar lifler olarak adlandırılıyor ve böbreklerin, bağırsakların, sindirim sisteminin bütününe ve boşaltım sisteminin sağlıklı

alışmasına yardımcı oluyorlar. Aynı zamanda bu lifli yapılar enerji ve zindelik de sağlıyor. Enerji verirken yağ ve kolesterol bakımından son derece düşük değerler taşıması, lifli yapıya sahip karpuzun diyetlerin ve sağlıklı beslenmenin önemli bir parçası olmasını sağlıyor. Karpuzun sağlıklı etkileri bunlarla sınırlı kalmıyor. Beta Karoten adlı madde, karpuzda bol miktarda bulunuyor ve bu maddenin çeşitli kanser türlerine karşı etkili olduğu biliniyor. Aynı zamanda yüksek potasyum değeri, karpuzun kalp dostu bir ürün olmasını ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı bir takım özellikleri de içermesini sağlıyor. Büyük oranda sudan oluşması, karpuzun kolay sindirilebilen ve mideyi yormayan bir besin olarak önem kazanmasında büyük pay sahibi.

Karpuzu tüketirken.

Karpuzun sağlıklı etkilerinden mümkün olduğunca çok yararlanmak için karpuzu aç karnına tüketmek gerekiyor. Karpuz, sofralarımızda genellikle yemeklerden sonra yer alıyor. Buna karşın karpuz aç karnına yenildiğinde çok daha faydalı olabiliyor. Uzmanlar, yemek sonrasında diğer yiyeceklerle birlikte sindirildiğinde, karpuzun yeterli sindirim işlemine tabi tutulmadığını, bunun bir sonucu olarak da lifli yapılardan yeterince faydalanılamadığını belirtiyorlar. Aç karnına, yemekten önce bir dilim karpuz, tam anlamıyla sağlıklı etkilerinden yararlanmak için en iyi tüketim yolu olarak tarif ediliyor. Karpuzu yerken genellikle çekirdeklerini ayıklarız. Bu da uzmanların dikkat çektiği noktalardan bir tanesi. Karpuz çekirdeği içerisinde bulunan ve 'cucurbocitrin' adını taşıyan madde son derece sağlıklı etkilere sahip. Kan basıncının düşürölmesi ve sindirimin düzenlenmesi konularında vücudumuza yardımcı özellikleri bulunan bu maddeden, çekirdeklerini ayırarak tükettiğimiz karpuz nedeniyle yararlanamıyoruz. %30 oranında protein deposu da olan karpuz çekirdekleri, yurt dışında ekmeklerden kurabiyelere kadar pek çok ürüne katılarak tüketiliyor. Uzmanlar az da olsa karpuz çekirdeğinin tüketilmesi gerektiği yönünde uyarılar yapıyorlar.

Karpuz nasıl yetişıyor?

Özellikle yaz aylarında çoğumuzun favori lezzetleri arasında yer alan karpuz, zahmetli sayılabilecek bir dizi işlem sonucunda önce satıcılara daha sonra da bizlere ulaşıyor.

Karpuz ekilecek olan alan öncelikle bir takım işlemlere tabi tutuluyor. Toprak düzenlenip karpuzun ekileceği bölgelere kanallar açılıyor. Daha sonra çekirdekten yetiştirilmiş olan fideler toprağa dikiliyor ve ilk sulama işlemi gerçekleştiriliyor. Fidelerin bakımına yönelik olarak ilaçlamalar yapılıyor ve koruyucu önlemler alınıyor. İlkbaharda ekilen karpuzlara, dipleri ça-palanarak ve genel kontroller yapılarak bakım yapılıyor. Gübreleme ve tekrar ilaçlamaların ardından ayda yaklaşık 2-3 kez sulama yapılıyor. Zamanlamasına bağlı olarak ilk karpuzlar Haziran ayının başında toplanabiliyor. Temmuz ve Ağustos aylarında ise karpuzun asıl nasadı yapılıyor.

