



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KAVUN HAKKINDA

Yaz mevsiminin en tatlı ve en çok tercih edilen meyveleri içerisinde bulunan kavun, sağlık açısından oldukça faydalı bir meyvedir. Soğuk tüketilmesiyle beraber serinletici etki bırakan kavunun pek çok hastalığa karşı iyi geldiğini söylemek mümkündür. Bununla beraber içeriğinde suyun çok olması, kalorisinin düşük olması ve besin değerinin fazla olmasından ötürü devamlı tüketilmesi gereken bir meyvedir.

Kavun kabakgiller familyasından olan altın sarısı rengi ve keskin hoş kokusu ile, dikkatleri üzerine çekebilen bir meyvedir. Kimisi en çok karpuzu sever, kimisi ise kavunu ve yaz mevsiminde mutlaka ikisi arasında seçim yapanlar çıkar. Karpuzun sululuğu, kavunun tatlılığı derken aslında her ikisinin de vazgeçilemez özellikleri vardır. Türkiye'nin birçok bölgesinde yetişmeye uygun meyvelerden biri olan kavunun anavatanı Orta Asya'dır. Ülkemizin Diyarbakır ve Van yörelerinde bolca yetişen kavun, yaz aylarında serinlik veriyor. Meyvenin olgunlaşmış hali kavun adını alırken, henüz olgunlaşmamış haline ise kelek denir.

Kavun alırken kabuğunun sertliğine bakmak oldukça önemlidir. Yumuşak kavunlar daha tatlıyken, sert kabuklu kavunlar tam olarak olgunlaşmamıştır. Kavunun ağırlığı boyuna göre daha fazla olmalıdır. Yani orta boyutlarda bir kavun, diğerlerine göre daha ağır ise bu onun daha tatlı olduğuna işarettir.

Kavun seçerken dibine bakmayı ihmal etmeyin. Dip dediğimiz yer, yuvarlak bir çukurdan oluşur. Bir parmağınızla kavunun dibine dokununuz. Eğer dibi yumuşaksa, kavunun içi de tatlıdır.

Bir elinizle kavuna hafifçe kavuna vurunuz. Eğer kavundan tok ses çıkıyorsa tatlıdır, tiz ses çıkıyorsa kavun olgunlaşmamış ve içi boş demektir. Çizgili kavun alacaksanız, üzerindeki çizgiler yol gösterici olabilir. Bu yöntem genellikle Kırkağaç kavununda uygulanır. Kavunun dışı tırtıklı ve çizgileri düzgünse bu kavunun lezzetli olduğunu gösterir. Kavun alacağınız zaman dibini mutlaka koklayın. Eğer hoş bir kokusu varsa, bu kavunun tatlı olduğuna işaret etmektedir.

Kavun alırken ise sapını çekin, eğer sapını çektiğinizde kolaylıkla kopuyorsa, bu kavunun olgunlaşmış olduğunu anlamına gelir.

