



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVUN

Nazan Yiyen

Bir yaz akşamı düşünün, hava çok sıcak. Buzdolabına koyduğunuz kavun, sizi serinletmek için bekliyor Sofraya geldiği anda bir mutluluk yayılıyor tüm aile fertlerinin yüzüne... Bu yaz akşamında daha güzel ne olabilir ki? Yaz sofralarının bu vazgeçilmez meyvesini biraz daha tanıyalım istedik. Ülkemiz kavun üretimi açısından oldukça elverişli. Belki de bu sebeple Türkiye'de yaşayanlar için kavun vazgeçilmez bir tat hâlini alıyor. Haydi bakalım, kavunla tanışmaya başlayalım.

Kabakgillerin Tatlı Meyvesi:

Latince Cucumis Melo olan bu harika meyvenin yani kavunun anayurdu olarak Orta Asya, İran ve Anadolu toprakları biliniyor. Bir yıllık bitkisi ve sürüngen gövdesiyle kabakgiller ailesinin özelliklerini taşıyor. Gövde hayret verici biçimde uzayabiliyor. Yaprakları ise meyvesi gibi iri ve yürek biçiminde oluyor. Kavunun çeşitleri de çok. Ülkemizde bu çeşitler çeşitli adlarla anılıyor. Kavun bitkisi toprağın üzerinde 3-5 metre uzayabiliyor. 80 ila 120 gün içinde olgunlaşan meyvesi 1 ila 6 kilogram arasında değişebiliyor. Kavunun eti turuncu renkli, bol sulu, ve hoş kokulu oluyor.

Kavunlar en temelde iki türe ayrılır: erkenci kavunu ve kış kavunu. Erkenci kavunu ismi verilen kavunlar adından da anlaşılabilir gibi erken yetişir, yazın yetişen bu kavunlara yazlık kavun ismi de verilmektedir. Yazlık kavunlar en çok Akdeniz, Ege ve Marmara'da yetiştirilir. Bu kavunlar ince kabuklu olurlar. Kış kavunu ise daha kalın kabukludur Bu kavunlar daha geç olgunlaşırlar Kış kavunları daha çok Marmara ile Orta ve Kuzey Karadeniz'de yetiştirilir Kavun meyve olarak aslında yazın ve sonbaharda olgunlaştığı hâlde seracılık sayesinde neredeyse her mevsim yenilebilir hâle gelmiştir Çok soğuk olan bazı yöreler dışında her yerde yetiştirilmeye uygundur.

Türkiye'nin yıllık ortalama kavun üretimi 1.750.000 ton civarlarındadır. Son yıllarda Türkiye, Avrupa ülkeleri ve Ortadoğu'ya da kavun ihraç etmeye başlamıştır.

Kavunun Besin Değeri:

Kavunun besin değeri 100 gram dilimlenmiş kavun için şöyledir:

Kalori: 30

Protein: 0,7 g

Karbonhidrat: 7,5 g

Kolesterol: 0

Yağ: 0,1 g

Lif: 0,3 g

Fosfor: 16 mg

Kalsiyum: 14 mg

Demir: 0,4 mg

Sodyum: 12 mg

Potasyum: 251 mg

Magnezyum: 16 mg

A vitamini: 3400 IU

B1 vitamini: 0,04 mg

B2 vitamini: 0,03 mg

B3 vitamini: 0,6 mg

B6 vitamini: 0,86 mg

Folik asit: 8,4 mg

C vitamini: 33 mg

E vitamini: 0,1 mg

Kavunun Faydaları:

Kavun çok faydalı bir meyvedir. Kavunun faydaları bugün tıbben de kabul edilmekle birlikte yüzyıllar öncesinden bizlere duyurulmuştur. Peygamber Efendimiz (SAV) kavundan şöyle söz etmiştir: "O yemektir, o şerbet, o çövendir, o reyhandır, o iç organları temizler." İbn-i Sina ve Davudi Antaki gibi eski bilgin hekimler de eserlerinde kavundan övgüyle bahsetmişlerdir. Bugün artık biliyoruz ki kavunun faydaları saymakla bitmiyor.

İşte size kavunun bazı faydaları:

- Kavun cilt bakımı için birebirdir. Ezilip, soğuk süte katılarak yüze sürdüğünüzde cildi nemlendirir.
- Yüksek oranda A vitamini ve potasyum içerir
- Kandaki pıhtılaşmayı ve damar tıkanıklığını engeller.
- Kanseri önleyen maddeler yönünden zengindir.

- Yemeklerden önce yenirse hazmı kolaylaştırır.
- İdrar söktürücüdür. Pek çok idrar yolu hastalığında hastalara kavun tüketmesi önerilir. Mesane veya böbrek taşı dökülüyorsa hastayı rahatlatır.
- Çekirdekleri kaynatılıp içilirse öksürüğe iyi gelir.
- Yanıklara kavun konulduğu takdirde iyileşmeyi hızlandırır, ağrıyı hafifletir.
- Kavunun en bilinen özelliği strese iyi gelmesidir. Bol miktarda antioksidan barındıran kavun, insanı strese karşı korur.

Türkiye'nin kavunları:

Türkiye'de pek çok kavun türü yetişmektedir. Bu kavunların en ünlüleri; yazlık olarak Topatan, Çitili, Mollaköy ve Sındırgı kavunları, kışlık olarsa Hasanbey, Altınbaş ve Sarı dilimli olarak sayılabilir. Bu kavunları ayırt etmek isterseniz biraz tanımanızda fayda var: Topatan kavunu, 2-3 kilo ağırlığındadır. Uzun oval şekilli, sarı kabuklu ve üzeri parlaktır. Bazıları hafif ağ şeklinde çitli olur. Bu kavunun kabuğu başlangıçta yeşil olur, olgunlaştıkça rengi sararmaya başlar. Kavunun eti beyaz renkte, tatlı ve güzel kokuludur. Bu tür kavunlar taşımaya dayanıklı değildir. Çitili kavun en önemli yazlık kavunlar arasındadır. İri, yuvarlak ve dilimlidir. Meyveleri basık olur. Bu tür kavun da ince kabuklu olduğundan taşımaya dayanıklı değildir.

Mollaköy kavununun kabuk rengi sarımsak ve kurşundur. Üzeri hafif çitili olan kavunun eti yeşil renkte olur. Tüm yaz kavunları gibi Mollaköy kavununun da kabukları ince olur.

Sındırgı kavunu ise yeşile çalan kurşunî bir renktedir. Üzeri hafif ağıl bir görünüm arz eder. Eti beyaz renkte, sulu ve tatlı olur.

Kışlık kavunların en ünlülerinden olan Hasanbey kavunu orta büyüklüktedir. Sap kısmı hafif sivrice olan kavunun kabuğu yeşil, üzeri kalın ve kırışık Hasanbey kavununun et rengi beyazdır ancak kabuğa yakın kısımda açık yeşil olur. Eti turuncu olan türleri de bulunmaktadır.

Altınbaş kavununun meyvesi genellikle yuvarlaktır ancak oval ve uzun tipleri de görülmektedir. Kabuk rengi sarı, üzeri yeşil beneklidir. Kabuğu kalın ve kırışık olan Altınbaş kavununun et rengi beyazdır. Sarı dilimli kavunun adından da anlaşılacağı gibi kabuğu sarıdır. Diğer kış kavunları gibi sarı dilimli kavunun da kabuğu kalın ve kırışık. Et rengi yeşilimsidir.

Soğuk Tüketiniz:

Kavun hep serinletici özelliğiyle akıllarda kalmıştır. Eğer siz de kavunun tadına vararak yemek istiyorsanız, sofraya koymadan önce mutlaka soğutun. Yaz günlerinin bu sulu ve serinletici meyvesi sofralarınıza keyif katacak.