



Kabak tadı mı verdi

Sen kabak ol; bir sürü tadı için hüp diye çekebil; hem çtır, hem sulu kalabil; yoğurt, un ve sarımsakla coş; kolay yetiş; bol ver hatta seni dayanıklı bulup memleketin karpuzlarının yarısını senin üzerine aşılasınlar. Sonra da yiyyip yiyyip "kabak tadı verdi" diye adını çıkarsınlar. Dünya hiç adil değil! Ezilenin, kaybolanın, unutulmanın yanındaki mutfağımızın bu haftaki yıldızı kabak. Kendisine hürmetle, bu seferlik giriş kasa tutup kabağın hallerine geçelim



Çiçeği, sanırım kabağın biz nankör insanlara kendini ifade edebilme şekli. Gecele-ri açıp nefes alan, gündüzleri de küsiüp büzüşen bu çiçeği sabahın erken saatlerinde toplarsanız nefis bir dolma yapabilirsiniz. Mevsimi gelince, benim kabak çiçeği aşkım da yeniden alevlendi ve "Çiçekleri pırırın haricinde bir şeyle doldurabilir miyiz" sorusuyla harekete geçtim. Çünkü pirincin yumuşaması için kabak çiçeğini hep haddinden fazla pişirmiştim gibi geliyor bana.

Birkaç peynir ve çeşitli fıstıklarla denemeler yaptıkdan sonra ideal çiçek dolmamı buldum: Dış kırıltılı ve güneş rengi bir çiçek, içinde yumuşak bir peynir, hemen yanında tuzu ve diriliğiyle "buradayım" diyen hellim, onlara ayar veren muskat ve baştan çıkarıcı kavrulmuş susam... Küçük bir kalori bombası olduğu için salatayla birlikte birkaç tane servis yapıp yiyebilirsiniz. Başlangıç

olarak da uygun. Ben keyifle yapıp zevkle yedim, darısı sizin başınıza!

KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Önce içi hazırlayın. 125 gr. hellimi tavla zarından ufak küplere ayırın ve 75 gr. krem peynirle karıştırın. 4 dal taze kekik ekleyin ve 3 ufak taze soğanın yeşil yapraklarını ince ince karışımın içinde kıyın. 4 çorba kaşığı kavrulmuş susamı ve iri parçalar halinde dövülmüş 4 adet ceviz de karışma ekleyin. Son olarak, bir muskatın üçte birini rendeleyip karıştırın. 12 kabak çiçeğini güzelce suya daldırıp dikkatlice yıkayın. Bir elinizi zeytinyağıyla yağlayın. Çiçekleri çok sıkımdan elinize alın ve bir çay kaşığı yardımıyla karışımı nazikçe içlerine doldurun. Sonra çiçeklerin uçlarını zarf gibi kapatın. Ellerinizi de yağ sayesinde zaten yağlanacaklar. Dolmaları galeta ununa hafifçe batırıp üzerlerine birkaç iri galeta parçası yapışmasını sağlayın. Ardından tavada kızdırduğunuz 2 parmak yüksekliğindeki yağa atın. 2 dakika içerisinde hazır olacaklar. Fırın ızgarasında daha hafif bir şekilde de yapabilirsiniz.



KAHVALTIDA HAFİF KABAK

Kahvaltının vazgeçilmezi nedir? Genelde yumurtanın başrolde olduğu bir yemek; bir de börek veya peynir odaklı bir hamur işi. Bu tarif hem bizim damak tadına gayet uyumlu hem de hayıvansal yağ kullanımı bakımından hafif bir yiyecek. Karadenizlilerin "dönderme" diye adlandırdıkları şekilde mısır unu, kabak ve fasulyeyi bir araya getiriyor.

2 kabağ, bir dolmalık kırmızı biberin yarısını kibrit çöpleri şeklinde ve 10 adet çalı fasulyeyi (verev halde) incecik doğrayın. Üzerine 1 çay kaşığı tuz atın ve elinizle yoğurun. Böylece sebzelerin suyunu çıkartabileceksiniz. Fırınlanmış 1 bardak organik mısır ununu (Fırınlanmış mısır unu bulamazsanız, normal mısır ununu fırında yarım saat tutarak kullanabilirsiniz) karışma ekleyip biraz yoğurun. Çiğ köfte kıvamına gelecek. Yarısına kadar dolu bir büyük çay bardağı su ekleyin. 28 cm. çapında bir tavayı önce ısıtın ve çok az zeytinyağı sürün. Karışımı elinizle yayın. Bir tarafı kızardıktan sonra, tavanın kapakını kullanarak ters yüz edebilirsiniz. Üzerine süzme yoğurt ve taze nane koyarak afiyetle yiyin.

Kabak tempura gibi bu tarifte de mısır unu kullanıyoruz. Bıradan kurabiyelere kadar pek çok üründe kullanılan ithal mısır ve soya ürünleri GDO'lu; oysa etiketlerinde "GDO içerir" yazmıyor. Konuyla ilgili daha fazla bilgi için www.fikirsahibidamaklar.blogspot.com'u ziyaret edebilirsiniz. GDO'suz bir hayat için yerli mısıra sahip çıkma girişimlerini destekleyebilirsiniz.

TEMPURASI DA YAPILIR

Şimdi tempura nereden çıktı dersiniz; havalar güzel, bira keyfine uygun lezzetler arıyoruz haliyle. Sebzeler zaten inanılmaz halde; fasulye, kabak ve patlıcan insanın içini kımıl kımıl yapıyor. 2010 Türkiye'de Japonya Yılı, tempura da Japonlar'ın ulusal değeri. Tempura birçok sebze, kabuklu ve balıklara uyguladıkları bir hazırlama şekli. Unlu bir bulamaca atılan sade malzemenin yağda pişmesi.

Kelimenin kökü Latince 'tempora' yani 'zaman' sözcüğüne bağlı. Anında hazırlanıp, pişirilip yenmesi gereken bir şey olmasından da kaynaklanıyor muhtemelen. Tempurayı hazırlarken dikkat edilmesi gereken iki husus var. Un, soda ve kızartılacak malzemelerin soğuk olması ve unun hamurlaşmadan, kızgın yağda içersine yağ almayan bir katman oluşturabilmesi. İkinci mesele de kızartma için kullanacağınız yağın çok sıcak ya da soğuk olmaması.

Japonlar'ın dünyaya yaydığı bu lezzet Portekiz kökenli

Böylelikle çtır dış yüzeyin içinde sebzelerin tadını almak mümkün. Aşağıdaki tarifle pek çok farklı tempura yapabilirsiniz: Dondurma, muz ve karides, hamsi gibi...

Kabakların kabuklarını buğün kenarıyla hafif bir şekilde siyrın. 3 mm. kalınlığında daireler kesin ve buzdolabına geri yerleştirin. Tercihen bir gün evvelden buzdolabına koyduğunuz yarım kahve fincanı organik mısır unu, 1.5 kahve fincanı da tam buğday ununu çukur bir kaba koyun. Bir süre buzdolabının derin dondurucusunda beklettikten çok soğuk 1 şişe sodayı karışımın içine dökün. Bir kaşıkla karışımı biraz çırpın ama hafif topaklı kalsın; topaklar karışma lezzet verecektir.

FOKURDAYANI MAKBUZ

Japonlar'ın bu işlem için kullandıkları daha uzun chop stick'ler (çubuklar) var.

Kullanması çok keyifli ve pratik. Kabakları karışma buladıktan sonra kızdırduğunuz yağa atın. Yağ ne çok sıcak, ne de soğuk olmalı, 180 derece ideal. Fokurdama! Ancak cayır cayır olmamalı, Japonlar içine bir damla hazırladıkları bulamaçtan atarak, yağın hazır olup olmadığını test ediyor. Yağ tam ısınmadan bulamaca dibe çöküyor. Hamur, 180 derece olunca atıldığında sıvı yağın ortasına kadar iniyor sonra yüzeye çıkıp fokurdama başlıyor. Kabaklarımızı altın sarısı bir hale gelinceye dek, yani yaklaşık 2 dakika kızartın. Havlu peçete üzerine çıkarıp tuz çekin.

6 çorba kaşığı beyaz şarap sirkesine (yoksa üzüm sirkesi), 1 çorba kaşığı şeker ekleyin. Şeker eriyinceye kadar karıştırın. Sonra 1 çorba kaşığı susam, 1 acı kırmızı biber, ince kıyılmış yeşil soğan, 20 çekim karabiber ve 10 çekim de tuzu da katarak karıştırın. 1 tatlı kaşığı da susam yağı ekleyin, susam yağın çok kullanıksanız aklınızda olsun. Acılı, tatlı, ekşilli sos hazır. Kabakları bandırarak afiyetle yiyebilirsiniz.



Marifetli Maarif **19**
Takvimi Haziran 2010

- Maltepe Organik Pazarı bu pazar açılıyor.
- Vişne başladı, şeftaliler şimdi çok lezzetli.
- Nektarın kokusu baş döndürücü.
- Taze karides çıktı.
- Bamya zamanı, üzümder de koruk; haftaya ikisini birleştiriyoruz.

HAFTANIN SÖZÜ
Kuşlar uçmak için doğmuş; Kemiklerinin boş olmasından anlıyoruz. Açık ve bilinen bir yönü yok insanların. Biz onu yaratıyoruz.

ÖZDEMİR ASAF