

## Sakarya'nın bal kabağı

Ansiklopedilerde kabağın, bilhassa kestane kabağı ve balkabağının birçok faydası anlatılır. Kış günlerinde insan sağlığının en büyük koruyucusudur ve özellikle kanser hastalarına tavsiye edilir. Çok yüksek miktarda "beta karoten" içermektedir. Doktorlar bağışıklık sistemimiz için bizi hem mikrobik hastalıklardan, hem de kanserden koruması için karotenin şart olduğunu söyler. Mineral açıdan da oldukça zengin olan kestane ve balkabağı demir, potasyum, sodyum, fosfor, kalsiyum ve magnezyum içerir. Bütün bunlar çocuklarda ve yaşlılarda kemik sağlığı bakımından önemlidir. Balkabağı, bilinen en güçlü antioksidanların pek çoğunu bir arada içerir. Antioksidanlar insan vücudunun paslanmasını önleyen maddelerdir. Yine Alzheimer hastalığına ve erken yaşlanmaya karşı da bire birdir. Görme keskinliğini artırması özelliğini göz önünde bulundurursak, günümüzde zamanının çoğunu bilgisayar karşısında geçiren günümüz insanı için faydasını varın siz hesap edin. Hem göz, hem de beyin sağlığı için mükemmel bir besindir. Kestane kabağı protein, karbonhidrat ve A vitamini bakımından oldukça zengindir. Bilhassa kış aylarında güçlü bir enerji kaynağıdır. Şeker içermesine rağmen bu sebzenin kalorisi çok yüksek değildir. Şeker hastalarının bile tüketmesi tavsiye edilir. Her türlü yemek ve tatlı çeşidi yapılırken, ilaç sanayinde ve hayvan yemi olarak da kullanılmaktadır.



## Sakarya'nın Bal Tadında Kabağı

**Fotoğraflar**  
Hüsnü Gürsel  
Fatih Gürsel  
Rasim Soylu  
İhsan Korkut  
Ali Murat Çoruk  
Hüseyin Yorulmaz  
İbrahim Cihan



## Sakarya'nın Bal Tadında Kabağı

kestane kabağı

Türkiye'nin yemek kültürü içerisinde Sakarya'nın ayrıcalıklı bir yeri vardır. Sakarya'nın yemek kültüründe de kabak tatlisinin yeri bir başkadır. Sakarya Tarımsal Araştırmalar Enstitüsü tarafından "Adapazarı Kestane Kabağı" ismiyle tescil edilen bu sebzedeki yapılan kabak tatlısı, şehrimiz mutfak kültüründe ıslama köfte ile birlikte Sakarya ile özdeş hale geldi. Kabağın tatlısı, şekeri, lokumu, çorbası yerli girişimcilerin gayret ve çalışmalarıyla Sakarya ile birlikte anılmaya başlandı. Artık herkes biliyor ki kabak tatlisinin âlâsı Sakarya'da yapılır, lokumu burada üretilir. Bilhassa bu coğrafyanın ve iklimin ürünü olan kestane kabağı Sakarya'da farklı bir lezzete dönüşür. Kabakgillerin önde gelen bir bitkisi olan kestane kabağının birçok yemeği ve tatlısı yapılır. Kabak çorbası, kabak böreği, kabak çiçeği dolması, kabak pidesi, kabak beğendi, kabak püresinin yanında, kabak tatlısı, balkabağı pastası, cezeriyesi, kabaklı çikolata, kabak şekeri, kabak lokumu vs. kestane kabağından yapılan birkaç yiyecektir. Ülkemizde kabaktan yapılan 50'den fazla yemek ve tatlı çeşiti bulunmaktadır.





Kestane kabağı şehrimizde Düzce'nin Gölyaka mevkiinden başlayarak Arifiye'nin bitimine kadar geniş bir alanda üretilir. Bununla beraber Marmara bölgesinin diğer şehirlerinde, Trakya, Ege, İç Anadolu ve Karadeniz bölgesinde de yetiştiriliyor artık. İklim olarak en elverişli yer bu bölgedir. Düzce'den Sapanca gölüne kadar uzanan bu hat rutubetli bir toprağa sahip olduğu için kabağın bu türü tarafından yeri oldukça benimsenmiştir. Kestane kabağı toprak yönünden pek seçici olmamakla beraber sıcak, kumlu ve organik maddece zengin toprakları sever.



Kabak türünün kestane kabağı çeşidi, son on yıldan beri Sakarya yöresindeki köylerden toplanıp ıslah edilmesi suretiyle ortaya çıkmıştır. Önceleri ortalama 7-8 kilo olan kestane kabağı bugün iyileştirilerek 8-15 kilo arasında değişmekte ve uluslararası standartlarda üretilmektedir. Ekim yaklaşık mart ayının ortasında yapılır. Hasat tarihi ekim sonu kasım başıdır. Yaklaşık 7-8 aylık bir ömrü vardır. 10-12 derece sıcaklık ve yüzde 50-70 nem oranında yaklaşık 5-6 ay muhafaza edilebilir.

