

KABAK

YEMEKLERİ

KASIM 2018



Kasım 2018 Arhavi

KABAK YEMEKLERİ

Doğu Karadeniz'de yapılan Güz Yemekleri konsepti ile çıktığımız yolculuğumuz belki de ne kadar Karadenizin ne kadar zengin bir yemek kültürünün olduğunu göz ardı ettiğimizi bir kere daha bizlere hatırlattı ve zenginliğiyle bizi sadece kabak yemekleri yapmaya sürükledi. Güz gelince doğada malzeme çok olur, toprağından bereket fışkırır ve yapılacak çok fazla iş olur. Bu zengin mahsullerden birisi de bal kabağı. Yaptığımız bu etkinlikle bir kez daha fark ettik ki bal kabağının hem evlerde hem de manevi olarak gönüllerde büyük bir yeri var. Aşağıda bal kabağı çeşitlerini ve bal kabağı ile yapılan bir kaç farklı yemeğı bulabilirsiniz. Yemeklerin Doğu Karadeniz'de köyden köye bile farklılaştığını biliyoruz. Bu sebeple aşağıdaki yemekleri biliyorsanız ve kendi yaptıklarınızla aralarında farklılıklar görüyorsanız bizimle paylaşmanız paylaşarak çoğalabilmek adına bizi çok mutlu edecektir.



KABAK TÜRLERİ

UÇAFELİ

Kabak Kaynak Kişisi:

İsa Nişancı

Yetiştirildiği Yer:

Arhavi - Şahinler Köyü - Tuden Napşit

Tarif Kaynak Kişisi:

Havva Çağatay - İrfan Çağatay

Kabağın Özellikleri:

Açık koyu yeşil tonlarında benekli, soğan zarı şeklinde ince kabuklu bir kabak türüdür. Yemeklik bir kabak türüdür. İyisi evde tüketilir kötüsü ahırlarda ineklerin yemine karıştırılarak kullanılır. Körpesi (tam olmamış) Ağustos ayında toplanır.

Yapılan Yemekler:

Kakaloni

KARA KABAK - UÇAFELİ (KÖRPE)

Kabak Kaynak Kişisi:

Nurten Kantarcı Akagündüz

Yetiştirildiği Yer:

Ardeşen - Dutxe (Tunca) Vadisi - Yanivat (Bayırcık) Köyü

Tarif Kaynak Kişisi:	Havva Çağatay - İrfan Çağatay
Kabağın Özellikleri:	Açık koyu yeşil tonlarında benekli, soğan zarı şeklinde ince kabuklu bir kabak türüdür. Yemeklik bir kabak türüdür. İyisi evde tüketilir kötüsü ahırlarda yem olarak kullanılır. Körpesi (tam olmamışı) Ağustos ayında toplanır.
Yapılan Yemekler:	Jalvoni (kabak muhallebisi - körpesinden yapılır) Kakaloni

KAYIŞIFELİ - BEYAZ KABAK

Kabak Kaynak Kişisi:	Şakire (Şükriye) Telci Özdemir
Yetiştigi Yer:	Fındıklı - Arılı Köyü - Pi3xala
Tarif Kaynak Kişisi:	Havva Çağatay - İrfan Çağatay
Kabağın Özellikleri:	Beyaz kabak, boynuzlu, soğan zarı şeklinde ince kabuklu bir kabak türüdür. Feli veya kayışifeli olarak bilinir. Yemelik bir kabak türüdür. Unlu bir yapısı vardır. Tohumu daha kalın olur.
Yapılan Yemekler:	Suda haşlanarak yenir (meyve olarak) Sade de yenmekle beraber üzerine pekmez dökülerek de yenir Fırında pişirilerek (meyve olarak) Kabak Pilavı

İLONİ - LAZURİFERİ

Kabak Kaynak Kişisi:	Havva Çağatay
Yetiştigi Yer:	Ardeşen - Duygulu Köyü - Tolikçeti
Tarif Kaynak Kişisi:	Havva Çağatay - İrfan Çağatay
Kabağın Özellikleri:	Kabuğu neredeyse süs kabağı kadar sert ve şekerli bir kabak türüdür. Hem yemelik hem de yemeklik bir kabak türüdür.
Yapılan Yemekler:	Suda haşlanır, üzerine pekmez, bal, fındık dökülerek meyve olarak yenir. Fırında pişirilir, üzerine pekmez, bal, fındık dökülerek meyve olarak yenir.

KAYIŞI KABAK - BEYAZ KABAK

Kabak Kaynak Kişisi:	Fethiye Artar
Yetiştigi Yer:	Murgul - Korucular Köyü - Gevul
Tarif Kaynak Kişisi:	Beşaret Özyazıcı

Kabağın zellikleri:

Beyaz kabak, boynuzlu, soğan zarı Şeklinde ince kabuklu bir kabak türüdür. Feli veya kayışifeli olarak bilinir. Yemelik bir kabak türüdür. Unlu bir yapısı vardır. Tohumu daha kalın olur.

Yapılan Yemekler:

Suda haşlanır, üzerine pekmez, bal, fındık dökülerek meyve olarak yenir.

Fırında pişirilir, üzerine pekmez, bal, fındık dökülerek meyve olarak yenir.

Kabak pilavı yapılır. Pilav tatlı olur.



KABAK YEMEKLERİ

MJAVLONİ

Kabak Türü: Kara Kabak - Uçafeli (Körpe)

Ardeşen'de kullanılan lazcada (şive farkı) süte mjavla denir. Bir tür muhallebi diyebileceğimiz mjalvoni; ham, olmamış sarı tonlarda kabakla yapılır.

Ham, olmamış sarı tonlarda kabakla yapılır.

Tarif:

Kabağı suda haşla, kaynayınca suyunu süz. Süt ekle, kaynat. Buğday unu ve nişastayı soğuk sütle aç. Açtığın un ve nişastayı sütlü kabağı sürekli karıştırarak ilave et. Ozaşe (ezme tahtası) ile ez ve toz şeker ve tuzu ilave et, karıştır ocaktan al. Biraz çevirip servis kaselerine al.

KAKALONİ

Kabak Türü: Uçafeli

İyi kabakla yapılır.

Kakaloni lazcada tane demektir. Yemek; içerisindeki barbunyalardan dolayı bu ismi almıştır.

Tarif: Akşamdan haşlanmış barbunya ve küp küp doğranmış kabağı tencereye al, kapağını kapat kabak ezilecek kıvama gelene kadar haşla ve ozaşe (ezme tahtası) ile ez. İç yağ, soğan, zeytinyağ kavur. Tereyağ ekle, çevir ve kabağa ilave et. Mısır unu ve unu suda aç. Alıştırarak ve sürekli karıştırarak kabağa ilave et. Biraz şeker, tuz ve acı arnavut biberi elinle böl tencereye ilave et.

Not: Mide yakmaması için haşlanmış pirinç sonradan eklenip yenilebilir.

Tekerleme: K'ak'oloni k'uzepeten k'aluman
K'aluman k'uzepete k'ak'oloni

K'uzi: kaşık

K'uzepete: kaşıklar

K'aluman: tencerenin dibinden hızlı hızlı hiç kalmayacakmış gibi almak

KAKALAŞI

Kabak Türü: Uçafeli
İyi kabakla yapılır.

Tarif: Kabakları dilimler, iç kısımları alta bakacak şekilde geniş bir tencereye diz, su ekle, haşla. Kaşığın arkasını kabağın kabuğuna batır, deler geçerse haşlanmış. (geleneksel bir yöntem) Suyunu süz. Bir tavada tereyağını kızdır, biber ve ceviz ekle, çevir. Kabağın üzerine ilave et. Beraber ozaşe (ezme tahtası) ile ez.

FIRINDA KABAK

Kabak Türü: Kayışifeli - Beyaz Kabak
veya
İloni

Tarif: Kabakları dilimle bir tepsi içerisinde fırına veya kuzineye koy. Pişince kabuğun içerisindeyken üzerine bak veya pekmez dökerek veya sade olarak kaşıkla yenilebilir.

HAŞLANMIŞ KABAK

Kabak Türü: Kayışifeli - Beyaz Kabak
veya
İloni

Tarif: Kabağı dilimle ve çok az Şekerli veya sade suda haşla, süz. Bal, armut pekmezi veya üzüm pekmesiyle tüketilebilir.

KABAK PİLAVI

Kabak Türü: Kayışı Kabak - Beyaz Kabak

Tarif: Eski usül pirinci suda haşla. Kabağı küçük küpler halinde doğra, pirince ilave et beraber çok az piŐir. Suyunu süz. Bir tencerece bol tereyağ erit. Pilavlı ilave et, evir. Eker serp, evir. KavrulmuŐ kırık fındık ile servis edilebilir veya ekstra toz Şeker serpilerek yenir.

KABAK RİTÜELLERİ

Bahçesinden kabak veren kiŐi kabağın boynuzunu kırar ve kabağı elden vermez, bir yere koyar. Kabağı alacak kiŐi oradan alır. Bir inanıŐa göre boynuzu kırılmadan elden ele kabak verilirse kabağı veren kiŐinin bahçesindeki kabağın bereketi azalır ve bereketi kabağı alan kiŐiye geçer ve artık onun bahçesinde verimli olur. Ayrıca boynuzu kırılan kabak 1 hafta içinde tüketilmelidir. Boynuzu kırılan kabağın orta kısmına hafifçe bastırarak kontrol edilir. YumuŐak ise kabak geçmiŐtir ve bozulmuŐ kabak asla yenmez. Boynuzlu bekletilen kabak bahara kadar tüketilmek üzere saklanabilir.

Katılımcılar:

Sevin Aydemir, Yeşin Aydemir, Güneşin Aydemir, Elif Taşkın Aydın, Abdurrahman Aydın, İrfan Çağatay, Havva Çağatay, Arzu Çetintaş, Püren Dinçer, Refika Kadioğlu, Beşaret Özyazıcı, Özlem Şendeniz, Reyhan Yıldırım.