



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GAVUT (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

Buğday yıkanır, kurutulur. Kurumuş buğday saçta kavrulur, Değirmende un haline getirilir. Kadınlar bu un haline getirme işlemini distar denilen üst üste iki yuvarlak taşla yaparlar. Üstteki taşın ortası deliktir ve tutacak bir yeri vardır. Bu taş diğer taşın üstüne konur. Bir eliyle üstteki taşı çeviren kadın diğer eliyle deliğe buğday koyar.