



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAYRAMIÇ HELVASI (ÇANAKKALE)

<https://www.aksam.com.tr>

Helvanın ham maddesinin susam ve şekerden oluşuyor.

Belli bir işlemlerden geçtikten sonra susamın kabuğunu çıkartıyoruz. Daha sonra onu öğütüyoruz, öğüttüğümüz şey tahin oluyor.

Ayrı bir yerde de şeker, limon tuzu ve çöven hazırlanarak ağda oluyor. Bunların ikisini bakır kazanlarda, belli bir sıcaklıkta karıştırarak helva haline getiriyoruz.

Baştan hamur gibi olur, sonra sertleşir.

Not: Tahin ve tahin helvası besleyiciliği çok yüksek gıda maddeleridir. Günümüz pandemi koşullarında gördük ki, bağışıklık sisteminin güçlü olması gerekiyor. İçerisinde; C ve E vitaminleri var. Kalbe iyi gelen besinler, vücuttaki toksin maddeleri yok eder. Mide ve bağırsak sorunlarına iyi geliyor. Beyne çok iyi geliyor. Yapılan araştırmalarda, çocukluk çağında tahin kullananların beyin ve zeka gelişimine iyi geldiğini biliyoruz. Coğrafi işaret bizim için çok güzel bir şey olacak. Çünkü bu 1800 yıllara dayanan bir gelenek. Ve bunun belgelenip, Bayramiç'e has olma özelliğini alacak olması bizler için çok sevindirici.

