



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY NIŞASTASI YAPIMI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Buğday
Su

Buğday, içindeki sap, saman, taş ve topraktan arınması için yıkanarak, büyük kazana konulur, üzerine buğdayın üç katı kadar su ilave edilir ve kazanın üzeri kapatılmaz. Buğday yaklaşık 15 gün sonra sürekli elle kontrol edilir. Buğday parmak arasında hemen ezilip özü çıkıyorsa, kıvama gelmiştir.

Buğdayın suyu süzülerek geniş gözenekli çuvala doldurulur. Temiz, yıkanmış çizmeler giyilerek çığneden buğdaydan çıkan beyaz renkteki buğday özü, temiz sinilere doldurularak dinlendirilir. Dinlenme esnasında buğdayın özü dibe çökerek üzerine suyu çıkar. Sininin üzerine çıkan su süzülerek su iyice boşaltıldıktan sonra geriye hafif sulandırılmış yoğurdu andıran buğday özü kalır.

Güneş gören temiz bir mekanda sinideki buğday özü, iki üç gün boyunca kuruması için her gün esiranla (karıştırıcı) karıştırılır. Hafif nemliyen elde ovularak toz haline getirilir. Daha sonra ince bir elekten elenerek içerisinde kalan küçük toprakçıklar ezilerek tam olarak kuruması için tekrar serilir. Kuruyan nişasta tekrar elekten geçirilerek ince temiz bir bez torba içerisinde serin ve havadar bir yerde muhafaza edilir.

