



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜLLAÇ HAKKINDA

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

Osmanlı Saray Mutfağı'nda ferahlatıcı etkisi olduğu için mutlaka eklen gül suyu hem yapraklara hem de süt içerisine eklenerek katılmaktadır.

Ekseryetle Ramazan ayında rağbet edilmesi sebebiyle, Ramazan ayının denk geldiği mevsime göre üzeri süslenir.

Bilhassa nar ile süslenmesi geleneksel tercih olsa da diğer göz alıcı renklere sahip olan çilek, kıvılcık gibi meyvelerle veya ceviz, antepfıstığı ile de süslenebilir yahut sade olarak da servis edilebilir.

Bunun yanında sarma güllaç da yaprakların sütle ıslatılıp yumuşatılması sonrası yapılan başka bir türüdür. Uzmanlar içerdiği protein, B ve E vitaminleri nedeniyle güllacın bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiğini, bu vitaminlerin sakinleştirici ve stresi azaltıcı etkileri olduğunu, oruçtan ötürü düşen kan şekerinin normal seviyesine gelmesine yardımcı olduğunu ifade ediyorlar.
