



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELVALAR

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

Türk mutfak kültürünün geleneksel tatlı çeşitlerinden bir tanesi olmanın ötesinde, ölüm ve doğum ritüelleriyle birlikte anılan simgesel anlamlarla yüklü bir yiyecektir. Helva Selçuklular döneminden itibaren, Türk mutfak kültüründe bilinen ve yapılan önemli bir tatlıdır. Arapça tatlı anlamına gelen “hulv” kelimesinden Türkçeye geçmiştir. Helva, Osmanlı saray mutfaklarında reçel, şurup, macun gibi tatlı çeşitlerinin hazırlandığı helvahane ocağında hazırlanırdı. “Helvacıyan-ı hassa” saray aşçılarından tatlıcılar için kullanılan genel tabirdir. Osmanlı mutfağında, un, pirinç unu, nişasta, sade yağ, şeker, bal, pekmez, badem, fıstık, gülsuyu, süt veya şerbetle hazırlanan helvalar farklı isimlerle anılmıştır.