

T.C.
YEDITEPE UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS

**ANALYSIS OF COOKBOOKS TO UNDERSTAND
THE CHANGES IN CALORIES AND
NUTRITIONAL VALUES OF TRADITIONAL
TURKISH HALVA
RECIPES THROUGHOUT 61 YEARS**

MASTER THESIS

Dyt. Kübra Sadıkoğlu

İSTANBUL-2019

T.C.
YEDITEPE UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS

**ANALYSIS OF COOKBOOKS TO UNDERSTAND
THE CHANGES IN CALORIES AND
NUTRITIONAL VALUES OF TRADITIONAL
TURKISH HALVA
RECIPES THROUGHOUT 61 YEARS**

MASTER THESIS

Dyt. Kübra Sadıkoğlu

SUPERVISOR

Assoc. Prof. Dr. Sibel Özilgen

İSTANBUL-2019

TEZ ONAYI FORMU

Kurum : Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

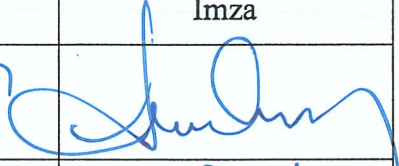
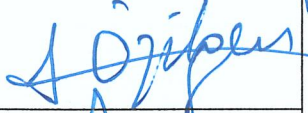

Program : Beslenme ve Diyetetik yüksek lisans

Tez Başlığı : Geleneksel Türk Helva Tariflerinin 61 Yıl İçerisindeki Kalori ve Besin Değeri Değişiminin Yemek Kitaplarından Analizi

Tez Sahibi : Kübra Sadıkoğlu

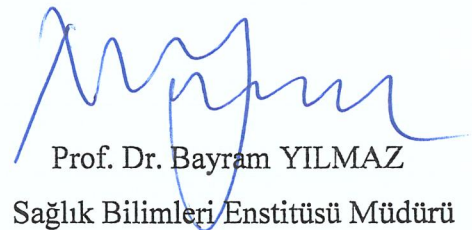
Sınav Tarihi : 16.07.19

Bu çalışma jürimiz tarafından kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı-Soyadı (Kurumu)	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Öğr. Üyesi Arzu Durukan Yeditepe Üni.	
Tez danışmanı:	Doç. Dr. Sibel Özilgen	
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Jak Çelik İstanbul Sabahattin Zaimi Üni.	
Üye:		
Üye:		

ONAY

Bu tez Yeditepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun 31/07/2019 tarih ve 2019/13-55 sayılı kararı ile onaylanmıştır.


Prof. Dr. Bayram YILMAZ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

DECLARATION

I hereby declare that this thesis is my own work and that, to the best of my knowledge and belief, it contains no material previously published or written by another person nor material which has been accepted for the award of any other degree except where due acknowledgment has been made in the text.

2019, 16 July

Kübra Sadıkoğlu



ACKNOWLEDGEMENTS

With all the effort made and attention paid this thesis work has been such a devotion to me and my dedicated supervisor Assoc. Prof. Dr. Sibel Özilgen. She has been sincerely giving and always there whenever I needed her.

I would like to thank my family and friends for their patience, who are always on hand to help me from beginning to the end of my dissertation



TABLE OF CONTENTS

APPROVAL	ii
DECLARATION	iii
ACKNOWLEDGEMENTS	iv
TABLE of CONTENTS	v
LIST of TABLES	vi
LIST of FIGURES	vii
LIST of ABBREVIATIONS	x
ABSTRACT	ix
ABSTRACT (Turkish)	x
1. INTRODUCTION AND PURPOSE	1
2. LITERATURE REVIEW	3
2.1. Definition of Traditional Food	3
2.2. Cookbooks	4
2.3. Culinary Culture of Turkey	7
2.3.1.. Desserts of Turkish cuisine and nutrition	9
3. METHOD	11
3.1. Sampling	11
3.2. Analyzing	11
3.3. Scanning of Cookbooks	11
3.4. Preparing Standard Size of Materials	11
3.5. Analyzing Nutritional Value of Recipe According to TURKCOMP/ USDA	12
4. RESULTS & DISCUSSION	14
5. CONCLUSION	24
6. REFERENCES	25
7. APPENDICES	29
7.1. APPENDIX 1. Masthead of Books	29
7.2. APPENDIX 2. Recipes	32
7.3. APPENDIX 3. Nutritional Values of Recipes	59
7.4. APPENDIX 4. Main Cooking Methods of Recipes	120
7.5. APPENDIX 5. Ingredients of Recipes	122
8. CURRICULUM VITAE	124

LIST OF TABLES

Table 1. Nutritional value of ingredients for ‘Gazi Helvası’ / 100 gram	13
Table 2. Nutritional value of ‘Gazi Helvası’ for weight in the recipe	13
Table 3. Portion size (g) and calorie (kcal) of portion by years	20
Table 4. Fat types of halva recipes according to years	22



LIST OF FIGURES

Figure 1. Calorie of 100 gram in halva with flour by years	15
Figure 2. Calorie of 100 gram in halva with semolina by years	17
Figure 3. Calorie of 100 gram in halva with starch by years	19



LIST OF ABBREVIATIONS

UNESCO	United Nations Educational Scientific and Cultural Organization
UNITWIN	University Twinning and Networking Programme
TURKCOMP	National Food Composition Database Project
USDA	United States Department of Agriculture
EUROFIR	European Food Information Resource
Kcal	Kilocalories
IU	International Unit
g	Gram



ABSTRACT

Sadıkoğlu, K. (2019). Analysis of cookbooks to understand the changes in calories and nutritional values of traditional Turkish halva recipes throughout 61 years. Yeditepe Univeristy, Institute of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics, the MSc Thesis, İSTANBUL

This study analysed changes in calories and nutritional values of traditional Turkish halva recipes from cookbooks throughout 61 years. Goals of this study are providing a contribution from Turkey to the UNESCO/UNITWIN Chair on Food, Culture and Development at the Universitat Oberta de Catalunya, Spain and getting recognition for Turkish food in international area, scanning the cookbooks for halva recipes and providing contribution to the works which investigate the historical evolution of nutritional values throughout history, also recording the recipe for our traditional halva and protecting it. 61 recipes from popular cookbooks which were published between 1957-2018 were selected. Recipes were transmitted to excel to calculate their nutritional values. TURKCOMP and USDA databases were used for calculations. In conclusion, cooking method of halvass has no visual change. Changings of calories have observed over the years. According to analyze, butter and margarine are most common fat types for halva recipes. Diversity of ingredients have increased during 61 years. In addition to basic ingredients which are wheat, butter, sugar, ingredients such as orange, lemon, cream, egg, cheese were added recipes.

Keywords: traditional food, halva recipes, nutritional value

ÖZET

Sadıkoğlu, K. (2019) Geleneksel Türk helva tariflerinin 61 yıl içerisindeki kalori ve besin değeri değışiminin yemek kitaplarından analizi. Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Bu çalışmada yemek kitaplarından geleneksel Türk helva tariflerinin 61 yıl içerisindeki kalori ve besin değeri değışimi analiz edilmiştir. Amaç, İspanya'nın Oberta de Catalunya Üniversitesi'nde yürütölen UNESCO/UNITWIN Chair on Food, Culture and Development projesinin yemek kültürü çalışmalarına Türkiye'den katkı sağlamak, Türk yemeklerini uluslararası alanda tanıtmak, helva tarifleri için yemek kitaplarını taramak ve besin değerlerini tarihsel süreç boyunca inceleyen çalışmalara katkı sağlamak, geleneksel helva tariflerini kayıt altına almak ve korumaktır. 1957-2018 yılları arasında yayınlanmış popüler yemek kitaplarından 61 adet helva reçetesi seçilmiştir. Tarifler excel olarak besin değerleri hesaplanmıştır. Hesaplama TURKCOMP ve USDA veritabanları kullanılmıştır. Sonuçta, helvaların pişirme yönteminde önemli değışiklik olmamıştır. Kaloride yıllar içinde değışiklikler gözlemlenmiştir. Analize göre helva tariflerinde en yaygın kullanılan yağ türleri tereyağ ve margarindir. 61 yıl boyunca malzemelerin çeşitliliği artmıştır. Ana malzemeler olan yağ, un, şeker ek olarak portakal, limon, krema ve peynir tariflere eklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: geleneksel yemek, helva tarifleri, besin değeri

1. INTRODUCTION

Traditions are customs or manners transferred by one generation to others, they create cultural identification. Each culture has its original traditions. Diets have different features between cultures and they have an essential role in traditional habits of those cultures. Therefore, each culture has its traditional food. Traditional food is the food that has similarities in applied preparation/cooking methods and recipes. The materials being grown in that area, the recipe being inherited for generations are some of the most important properties of traditional food [1]. Despite the differences in its form, ingredients, and production traditional food is the food that has a place in local and national heritage and has been around for at least 50 years [2]. One of the important properties of traditional food is its private production, the differences in production conditions in different regions and its region-specific consumption. Traditional food plays a vital role in representing cultural heritage and forming nutrition habits, since it forms the basis of the diet of the society, it gives hints about what is consumed. However, the records about traditional food are insufficient. European Food Information Resource (EUROFIR) helps to enlarge these records and gather information about the nutritional values of traditional foods [1,2]. Despite its representation of culture, history, and lifestyle, today the traditional food is evolving. Traditional foods attract food producers, because of their potential health properties proven over time. An example is the benefits of the Mediterranean diet to the hearth. Also, with the interest of the producers and the discovery of sterilization, freezers, decaffeination, canned food traditional food experiences further changes. In order to protect cultural heritage, traditional foods need to be recorded. The current records of foods and properties of region-specific foods are very limited. These records are necessary for the food industry and detection of nutritional habits [3].

Turkish cuisine was influenced by four different periods throughout its history. These are Pre Islamic period, Seljuk period, Ottoman period and Republican period. Turkish cuisine has experienced various changes in cooking methods, tools and ingredients throughout history [4,5]. The foods in Turkish cuisine can be classified under soups, meals of meat, meals of vegetables, meals of meat and vegetables, other vegetable meals, legumes with meat, meals with olive oil, pilafs, böreks, salads, and desserts [6]. In

this particular work, the halvas from the desserts class are chosen to be investigated under its calories and nutritional values.

In this work, the popular food books from the 1950s to today are scanned. In the resulting ingredients, nutritional values, cooking method and calories comparisons are made. In doing so, the recipes in the cultural heritage are recorded and a database is established for future works.

The purpose is providing a contribution from Turkey to the UNESCO/UNITWIN Chair on Food, Culture and Development at the Universitat Oberta de Catalunya, Spain and getting recognition to Turkish food in the international area, thanks to the first work in this study scanning the cookbooks and providing a contribution to the works which investigate the historical evolution of nutritional values throughout history. Also recording the recipe for our traditional halva and protecting it.

2. LITERATURE REVIEW

2.1. Definition of Traditional Food

Tradition is the whole of the habits and information that is very old, passed on generation by generation, oral law containing cultural remnants with sanctioning abilities. It represents many features of a society. Some of them are clothing, food, religion, art, etc. Dietary habits are in effect information of tradition. The products that grow in that region shape the dietary culture of that region. This situation leads to the existence of traditional foods [1].

EuroFIR and Traditional United Europe Food (Truefood) are two sources to define traditional food. EuroFIR aims improvement, publication, management and taking advantages of food composition data, and providing useful data for international interaction, detailed database for researches. Its objectives and activities include enhancing food composition database in European countries and beyond, online knowledge about traditional food, developing of rules of standards and guidelines [7]. Goals of Truefood are guidance for people who work with food, knowledge of technology for food industry, information for researchers who want to improve food business. Especially, Truefood aims to produce knowledge small and medium size enterprises which have knowledge limitations compare with large companies [8].

Traditional food is the food that has similarities in applied preparation / cooking methods and recipes. The materials being grown in that area, the recipe being inherited for generations are some of the most important properties of traditional food [1]. Despite the differences in its form, ingredients, and production traditional food is the food that has a place in local and national heritage and has been around for at least 50 years [2].

Preserving traditional food is vital for maintaining the culture. Even though traditional foods have names that are known by everyone; establishing a definition for it is difficult. Dishes with the same or very similar properties may have varying names, cooking methods, ingredients, cooking tools in different regions. Traditional food has unique properties, structure and it is prepared with its unique ways and ingredients. It is necessary that the ingredients used grow in that region and still exist today for traditional food to survive to our day [9]. Traditional structure is having unique properties and being separated from other products. Traditional production is described as the method that is

inherited by generations and has been applied at least for 50 years. Proper recognition, frequent consumption, consumption by the elders of the society are some of the main features of traditional food. Despite variances depending on the perspective traditional food is natural, far from artificial, prepared in the proper season, its ingredients have traditional properties, has its own story and consumed for special occasions [1]. Despite its wide consumption throughout the country, traditional food may have some variance in different regions. One of the examples of desserts of Turkish cuisine halva has variances in different regions. For example, Tokat halva is cooked with flour, oil, powdered sugar and coconuts, halva with semolina and cheese and Antep halva is cooked with sugar, butter, and string cheese [10,11].

Main features that create Turkish cuisine are the effects of geography, a variety of seafood, social structure, tradition, and religion [12]. Food culture is influenced by globalization, localization, nutrition, global economy [4]. However, lately with the emergence of globalization and increase of convenience food traditional foods are being forgotten [1]. The discovery of canning in food technology, the invention of pasteurization and sterilization, freezers, decaffeination, the improvement of processing methods have been effective in the exchange of food cultures [13,14].

2.2. Cookbooks

Cookbooks have features about social, cultural, and historical context and they serve as an essential information source of a population's food during some period in history. Cookbooks, as a source of recipes and cooking methods, affect the culture by means of reflecting nutrition habits [15]. Cookbook provides clues about how cooking was affected by social and cultural trends, religions, technological improvements [16]. An example of features that effect cookbooks is wars. ‘War Garden Cookbooks’ and ‘Victory Garden Cookbooks’ can be shown as examples of war affected cookbooks. Aim of these cookbooks was helping families to cope with food shortages.

Content of cookbooks was extremely variable. Some of them mentioned the procedure of a meal, some organized their recipes by ingredient, some made it by seasons, and some suggested cooking methods [15,16]. Content of cookbooks can help to understand of nutrition and changing food habits [17]. Cookbooks may mention nutritional information as well as culinary notes and recipes. Therefore, analysis of cookbooks contributes nutritional knowledge [18].

In 1796, the first American cookbook was published. Mary J. Lincoln composed the first edition of the Boston Cooking School cookbook in 1884. Lincoln also was the director of the cooking school which was established in the 1870s [19].

The first Turkish cookbook 'Melceü't-Tabbâhîn' was printed in 1844, containing 227 recipes. In addition, recipes for salads and culinary techniques were mentioned in this book. 'Ağdiye Risâlesi' is the first book which explains the western type of dishes. In 1880-1881, 'Yeni Yemek Kitabı' was published. After 40 years, 'Aşçı ve Aşhane', 'Mükemmel Yemek Kitabı' were added Turkish cookbooks [20].

Throughout history, the cookbooks experienced many changes. Wars, discoveries, technology and changing culinary trends were in effect during these changes [15].

1820s iron stoves were popular and then gas fueled stoves emerged in late 1800s. The difference between these stoves were that gas fueled stoves had better heat regulation. After 1920s electrical stoves emerged and in 1940s automatical heat regulation properties were added to stoves. There are three steps to increase diversity of cooking meals and methods. One is improvement of storage methods for seasonal vegetables and fruits. Second is discovery of cooling methods, freezers and thermometer. Last one is microwave. These steps have provided to control heat. Thus, cooking methods have gained new features and diversity for meals. Cookbooks have reflected these steps over the years [21].

During World War 2, antibacterial soaps were produced to avoid fungal diseases. Disinfectant and liquid soaps followed the production of new cleaning material [22]. At the result, cleaning materials changed home cooked meals. With this change, cookbooks gained new types and had some differences about content. An investigation of the New Zealand's cookbooks says, on World War Two, people met with food shortages and rationing of some foods such as meat, butter, sugar, eggs, and tea. 'National Cookbook' published in 1940, limited butter, sugar or eggs and replaced them with butters such as suet or dripping. 'War Economy Recipe Book' was compiled according to this rationing. Another cookbook that helped housewife for food shortages was 'Red Cross Wartime Rationing Cookery Book'. It advised milk, cheese, eggs, liver, vegetables to supply lack of butter to resist infection, prevent vitamin A deficiency and night blindness. After the war, an increasing source of food caused excess consumption of meat, sugar, butter, fat,

cream therefore a new section started namely overweight adults. Aim of 'Truth's' Cookery Book' which was published in 1950 was a balanced diet [18].

The popularity of cookbooks increased over the years and created particular type such as baby recipes, children's cookbook, a different way of grilling, practical cookbooks [21,22].

Cookbooks are helpful to examine identify trends in nutrition messages, their cultural meanings, and their themes and topics [23]. At last decade, nutritional features of traditional foods have gained more importance. These efforts mean to do providing dietary information, establishing traditional consumption patterns, protecting cultural knowledge [24]. Cookbooks could provide a cue of the types and quantities of foods consumed at the time of publishing. The analysis of US cookbook found an increase in mean energy content per serving size and an increased average energy density per serving between 1936-2006 [25].

The cookbooks' investigation says, cookbooks which is prepared for children include high calorie desserts, party/fun recipes and limited vegetable recipes [26]. Protein content of recipes has been fulfilled with egg, hamburger and sausage. Using of vegetables is quite limited except potatoes, tomatoes and lettuce. Diversity of vegetables is less. Junk food like biscuits, pancakes has significant amount in recipes [27]. There is many type of chocolate in childrens' cookbooks. At result, childrens' cookbooks have more amount of fat and sugar than limit of Dietary Guidelines for Americans [23,26].

Feeding is a daily routine so every day we make decisions about food consumption. One of the factors that affect these decisions is portion size [28]. Throughout the last 20 years, portion sizes had increased in many countries especially the size of sugary snacks and beverages [29]. Changes in calorie content and number of portions of home cooked meals were examined in a study. 18 recipes were selected from an American cookbook. Calories per portion increased more than two times between 1936 to 2006 [30]. Increase in the intake of fat, added sugar and saturated fat and decrease in the complex carbohydrates intake with the diet together with the increase in the energy density means a change innutritional habit. Those dietary changes may occur as the result of changes in the life style, globalization, and accessibility of food. There was approximately 17.13% increase in Turkey from 1960 – 1971s to 1990 – 1999 and a slower increase 1.42% from 1990 – 1999 to 2011 – 2011 and in total, there was 19.49% increase in energy value [31].

Increasing portions sizes means increasing prevalence of overweight and obesity. An analyze from American cookbook 'The Joy of Cooking' showed a 63% increase in calories per portion [28]. It was found out that there had been a 19.5% increase in the daily energy amount in Turkey from 1961 to 2011. It was determined that the biggest increase in the amount of daily fat was between 2001 and 2011 and the amount of daily fat increased 50.5% in total from 1961 to 2011. The amount of protein increased around 10.6% between 1961 and 2011. The amount of carbohydrate increased 11.3% between 1961 and 2011 [31].

2.3. Culinary Culture of Turkey

Nutrition is one of the main requirement for all living things. It is also a behaviour which contain cultural features and taste for human [32]. On the other hand, cultural values and life styles have affect on nutrition habits [33]. Every society has their unique food culture, this situation create culinary culture [34]. The written document of Turkish cuisine starts in tenth century [35]. Turkish cuisine is one of the richest kitchen of the World [32]. The richness of cuisine depends on the vast geographical area, cultural interaction of many countries, Turkey's position in political structure throughout history, the new recipes developed in the palace kitchens of the Seljuk and Ottoman empires, crop diversity from Anatolia and Asia, sources and cuisine features from Turkish cuisine is based on 2 section [33,34,36]. First one is cuisine of palace, second one is regional Turkish cuisine [9]. Turkish cuisine is formed by foods and beverages, preparing of these materials, cooking, protecting of foods and materials which use for cooking and techniques. It also has eating morals [34].

When Turkish cuisine explains, Turkish history should be mentioned, because people have taste memory; they do not leave the habits which they have become habitual over the years. In addition; women learn their cooking traditions from those before them. Therefore, cooking rules cannot change easily [33]. Four periods that affected Turkish cuisine are pre-Islamic period, Seljuq empire period, Ottoman period, Turkish republic period. During the pre-Islamic period, common products were wheat, pastry, fruits, vegetables, molasses, wine, vinegar. Because of agriculture and breeding bread wasmain food source for Seljuks which adds spices, kebab, soups, inverted sugar, stew andhalva to Turkish cuisine. Ottoman period was influenced by cultures of the Middle East, Arabia, Iran, Anatolia, Byzantine, Islam. Therefore, some desserts were added to the cuisine such

as baklava, kadayıf, zerde, muhallebi, lokma, reçel, macun. Vegetables and fruits such as oranges, mandarins, bananas, pineapples and tomatoes were added to Turkish cuisine from the 17th century. It is possible to classify the Republican period as Istanbul and Anatolian cuisine. During this period, animal fats were reduced, sunflower, margarine and olive oil use became widespread. As a result, it can be seen that the Turkish culinary culture has changed in terms of content, tools and cooking methods [4,5].

Main ingredients of Turkish cuisine are meat and dairy foods, but at an early stage depended mostly on grain crops. Generally, mutton is preferred [32]. The oldest Turkish dictionary ‘Divanü Lûgat-it-Türk’ shows native Turkish words for sowing, the plough, grains, and many grain foods, including noodles, breads and pastrie [37].

The second important ingredient of the Turkish cuisine is wheat. Especially barley and millet is used commonly because of raising easily [20]. Wheat is a Turkish contribution to the culinary stock of the Near Eastern. Bread has an important role. Rice is also used for ‘dolma’ (vegetable filled with rice) [35].

Turkish people use a lot of flavouring items. Garlic and onion often use for cookware. Tomato or red pepper sauce is also common. For sour taste, lemon, pomegrante sauce, sumac, vinegar use in salads, ‘dolma’ and other vegetable dishes. Unlike other popular cuisines, sweet sauces do not use, except some vegetable meals [34]. Molasses, sugar and honey are most preferred item for flavour of desserts [38].

At an early stage, fruits and vegetables were not know [32]. Vegetables such as eggplant and cabbaged was known in Europe. These vegetables started to use from Turks after many years. When Turks learn to cook with vegetables, new recipes became available in Turkish cuisine. Dolma, karnıyarık, imam bayıldı are some examples of these recipes [33]. Vegetable oils such as sunflower oil and olive oil is used commonly Turkish dishes usually cook with stewing. Stewing avoids to excess fat absorption. Frying, baking, grill are common cooking methods. ‘Tandır’ is used instead of baking in traditional cuisine. Another cooking habit is steeping in water lentil, chickpea and bean before cooking [39].

Cuisine culture is a essential cultural heritage providing information about the identity, lifestyle, eating habits, and features of societies. Factors such as geographical location and historical improvements of the communities affect the cuisine culture,

including the original way of eating styles, dish types, and cooking and preparing methods of dishes in the countries or regions. Affluence of geography provides features to cuisine [36]. Turkey has a location between southwestern Asia and southeastern Europe. Therefore, it has a bridge role between Asia and Europe continents. Because of bridge role, Turkey has won culturel diversity for years. Turkey is influenced by Oğuz Turkic, Ottaman, Western and Islamic cultures. This cultural structure has an important effect on Turkish cuisine. Accordingly, Turkish cuisine is a combination of Turkic, Ottoman, Arabic, Greek and Persian cuisines. These circumtances also means that Turkish cuisine have changed over the years [40].

2.3.1. Desserts of Turkish cuisine and nutrition

Desserts in Turkish cuisine can be categorized in three main groups. First one being the desserts that are made sugar syrups such as baklava, kuş yuvası, vezirparmağı, hanımğöbeği, lokma, revani and tel kadayıf. Baklava is a holiday dessert which is served at gatherings of friends, weddings or iftar invitations and it has a social function as well. The second group is milk-based desserts. In Turkish Cuisine, while the salty foods are made with yogurt, the desserts are made with milk. Some of the milky desserts are muhallebi, sütlaç and keşkül. Güllaç which is especially served during Ramadan is also made with milk. Adding of sugar is last step for milky desserts while cooking, it ensures the protection of protein value [6]. Halvas are a separate group in the desserts. They are cooked with butter, flour or sugary water that is made with semolina or milk. Halva is created especially for celebrating or commemorating a person's birth, death, the first day of school, drafting conscription, return from hadj, mevlüt or other important transition periods. Halvas that are made for a good wish or vow also has a sacred meaning [41]. Helva was made mainly to supply family needs in the past. Nowadays, desserts are commercial products with increasing demand. Its commercial selling area is gradually extended because of its acceptance in the supermarket chains as well as in local markets [42]. Demand of commercial products has created some changes in traditional foods. For example, traditional recipes include fresh unsalted cheese particularly from ovine milk, semolina and powdered sugar, however, for commercial production, cream and egg are included in the recipe with the traditional ingredients [43].

In addition, fruit jams, marmalades, compotes are different sweet foods that are consumed postprandially or separately. Aşure and Turkish delight are another traditional food which especially consume in special days such as feast or religious days [44]. Even though ice cream is quite an old tradition and is consumed in large quantities by the children during summer, it is served on top of the desserts (with kazandibi or keşkül) is quite recent [45].

Turkish desserts are the most balanced in terms of energy, and nutritional value of desserts are milk desserts. They are rich in protein, calcium and especially vitamin B2 and are poor in fat. Desserts which are made by fruits are weak in protein, or are made by wheat have high calorie [6].

Turkish cuisine has many advantages for health and nutritional ways. Most important point of balanced diet is consuming different food group in a meal. Common diseases of recent years are obesity, high cholesterol, diabetes mellitus and coronary diseases. Saturated fats and fried foods are main reasons of these diseases. Except of some kebab spices and some desserts, Turkish cuisine has been affected by Mediterranean cuisine which has preventive effect about these diseases. Disadvantages of Turkish cuisine are fatty foods, burning of oil, cooking with over high heat. A well-known examples of these foods are kebabs, desserts which is cooked with butter, fried meatball, desserts which contain intense sugar [46].

3. METHOD

3.1. Sampling

Cookbooks which published between 1957 and 2018 were scanned in second-hand bookseller. Inclusion criteria for the cookbooks were that: it was a most popular cookbook in their period, its mark reader was the home cook, and it was published several

printings. These books also had recipes of traditional food. Appendix 1 and 2 shows masthead of books and recipes. All recipes were proper to the definition of traditional food.

3.2. Analyzing

For this study, halva recipes which are an example of traditional food in Turkish cuisine were selected. Selection and analysis of recipes was made following standardized protocols: (i) scanning of cookbooks by years, (ii) preparing standard size of materials such as cup, tablespoon, bowl, etc., (iii) analyzing nutritional value of recipe according to TURKCOMP or USDA, (iv) making graphics or charts for comparison of nutritional value.

3.3. Scanning of Cookbooks

14 books from 1957 to 2018 was selected and 61 halva recipes were used to these books. Reasons for these selections are: (i) having recipes compatible with the definition of traditional foods, (ii) Including several types of halva. For every decade, at least one recipe was selected.

3.4. Preparing Standard Size of Materials

For all measurement materials such as glass, tablespoon, cup, etc. were transferred of standard units. Each content of recipes had standard units to calculate the nutritional value of recipe. Standardization of materials were done according to books or guides which were 'Türkiye Beslenme Rehberi 2015', 'Beslenme', 'Standart Yemek Tarifeleri', 'Yemek ve Besin Fotoğrafları Kataloğu'. Exceptions which cannot found in books or guides were calculated in the laboratory.

3.5. Analyzing Nutritional Value of Recipe According to TURKCOMP or USDA

Each ingredient of recipe was transmitted Excel tables. All unique ingredients within selected recipes were chosen for analysis nutritional values which are weight (g), water (g), energy (kcal), protein (g), lipid (g), carbohydrate (g), fiber (g), sugar (g), calcium (mg), iron (mg), vitamin C (mg), vitamin A (IU), percent of each ingredient for

weight and energy were examined. TURKCOMP was used for calculations of nutritional values. Ingredients which do not exist in the database of TURKCOMP were analyzed with USDA database. Sample tables are given below. (Table 1 and Table 2)

Nutritional value tables are explained 100 gram of ingredients. Thus, differences in calorie/portion, calorie / 100 gram and amount of material has been compared.

Number of portions were given in most recipes. If number of portions were not given by books, 'Türk Mutfağından Örnekler' was used as a guide.



Table 1. Nutritional value of ingredients for ‘Gazi Helvası’/ 100 gram

Ingredient	Weight (g)	Water (g)	Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)
Margarine	100.00	16.52	717.00	0.16	80.71	0.70	0.00	0.00	3.00	0.06	3.00	0.20	3577.00
Flour	100.00	11.92	364.00	10.33	0.98	76.31	2.70	0.27	15.00	1.17	22.00	0.00	0.00
Almond	100.00	4.41	579.00	21.15	49.93	21.55	12.50	4.35	269.00	3.71	270.00	0.00	2.00
Milk	100.00	87.83	64.00	3.17	3.57	4.78	0.00	3.86	98.00	0.02	9.00	0.50	208.00
Sugar	100.00	0.03	400.00	0.00	0.00	99.92	0.00	98.80	1.00	0.14	0.00	0.00	0.00

Table 2. Nutritional value of ‘Gazi Helvası’ for weight in the recipe

Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)
Margarine	200.00	1434.00	33.04	0.32	161.42	1.40	0.00	0.00	6.00	0.12	6.00	0.40	7154.00
Flour	250.00	910.00	29.80	25.83	2.45	190.78	6.75	0.68	37.50	2.93	55.00	0.00	0.00
Almond	200.00	1158.00	8.82	42.30	99.86	43.10	25.00	8.70	538.00	7.42	540.00	0.00	4.00
Milk	1000.00	640.00	878.30	31.70	35.70	47.80	0.00	38.60	980.00	0.20	90.00	5.00	2080.00
Sugar	300.00	1200.00	0.09	0.00	0.00	299.76	0.00	296.40	3.00	0.42	0.00	0.00	0.00
Total	1950.00	5342.00	950.05	100.15	299.43	582.84	31.75	344.38	1564.50	11.09	691.00	5.40	9238.00

4. RESULTS & DISCUSSION

In this study, traditional halva recipes were examined according to their nutritional values. Appendix 3 shows nutritional value of halva recipes. To understand the change of nutritional values over the years, various graphics were used. Recipes selected from years between 1957 and 2018 explain many features such as changing of portions, what type of fat was used, how calorie has changed and how ingredients were added or forgotten.

Flour, semolina, butter, margarine, wheat starch and sugar are most common ingredients in halva recipes. Therefore, results were compared according to these ingredients. Halvas were categorized in 3 groups. These were halvas which made with flour, semolina or starch. .

There were 10 different types of flour halva in this study. Over the years, they have changed in some ways such as ingredients, calories and names. The Figure 1 shows calorie of 100 gram for halva which contains flour. An investigation from literature says, people have started to feed on low fat foods because of obesity. However, dilution in energy have caused increasing the total amount of low fat foods consumed. Therefore, calories increased more than two times between 1936 to 2006 [30]. In current years, globalization of food trade, depending on increased access to energy intensive foods and consumption of these foods may be reasons for high energy consumption. The increase in the levels of energy and macronutrient element was calculated in a study from Turkey. There was approximately 19.49 % increase in energy value in Turkey. Between 1960-1971 increase of calorie was faster than other years. [31]. Even though, results of this study shows different changings over the years. The peak level belongs 'Un helvası' in 2014. It contains 506.7 kcal. Ingredients of this halva are margarine, flour, peanut, milk and sugar. 'Un helvası' in 2018 contains 188.50 kcal. It has same ingredients with 'Un helvası' in 2014. 'Un helvası' in 1968 contains 175.00 kcal. Its ingredients are butter, flour and sugar. The minimum level of this group belong 'Un helvası' in 2000. It contains 171.50 kcal. Its ingredients are butter, flour, walnut, sugar, water. The difference between 'Un helvası' in 2014 and others is milk amount. It was used higher amount. There is no general increase or decrease. One of the reason of this situation is changings of calories depend on ingredients.

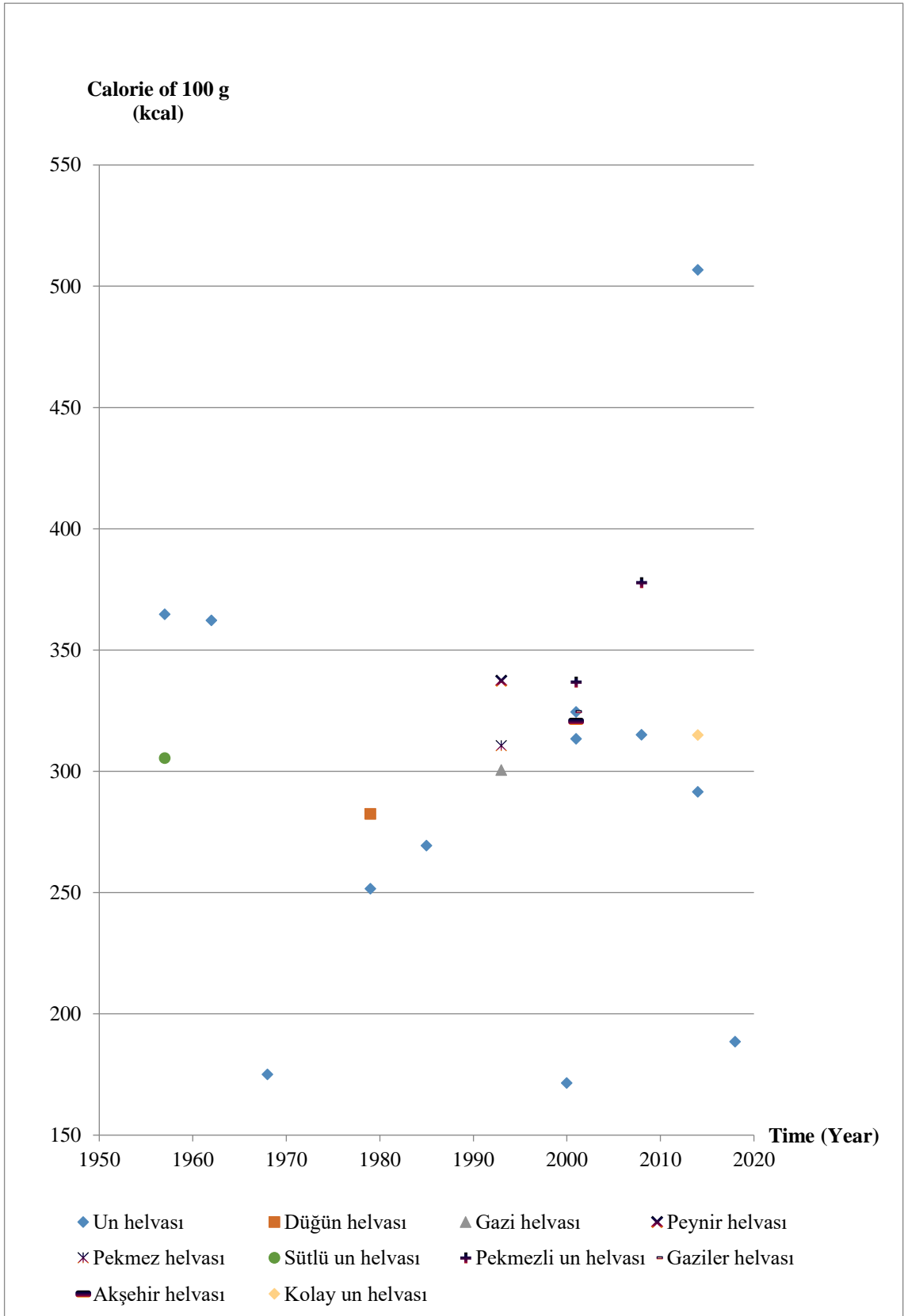


Figure 1. Calorie of 100 gram in halva with flour by years

Examples of semolina halvas are given below with Figure 2. Halvas which contain semolina are the most common group of this study. Semolina halvas have 14 different

type. The peak level belongs 'Kaymak helvası' and it contain cream unlike others. Therefore, it has the highest calorie. In old times, traditional recipes include fresh unsalted cheese particularly from ovine milk, semolina and powdered sugar, however, for commercial production, cream and egg are included in the recipe with the traditional ingredients [43]. Increasing income has lead to diversity in foods [31]. Against to global effect which cause less consumption of traditional food. Traditional foods have changed to have more interest. [47]

'Peynirli irmik helvası in 2000' and 'İrmik helvası yağsız' in 1968' and 'İrmik helvası' in 1993 are the examples of the least calories. Minimum level belongs to 'İrmik helvası' with 197,70 kcal for 100 gram. Ingredients are similar except 'Peynirli irmik helvası'. It differs from other with string cheese. This difference depend on having more importance for ingredient diversity in last years [47]. 'İrmik helvası yağsız' is an only example of halva which do not contain any type of fat. Therefore, it has less calorie.

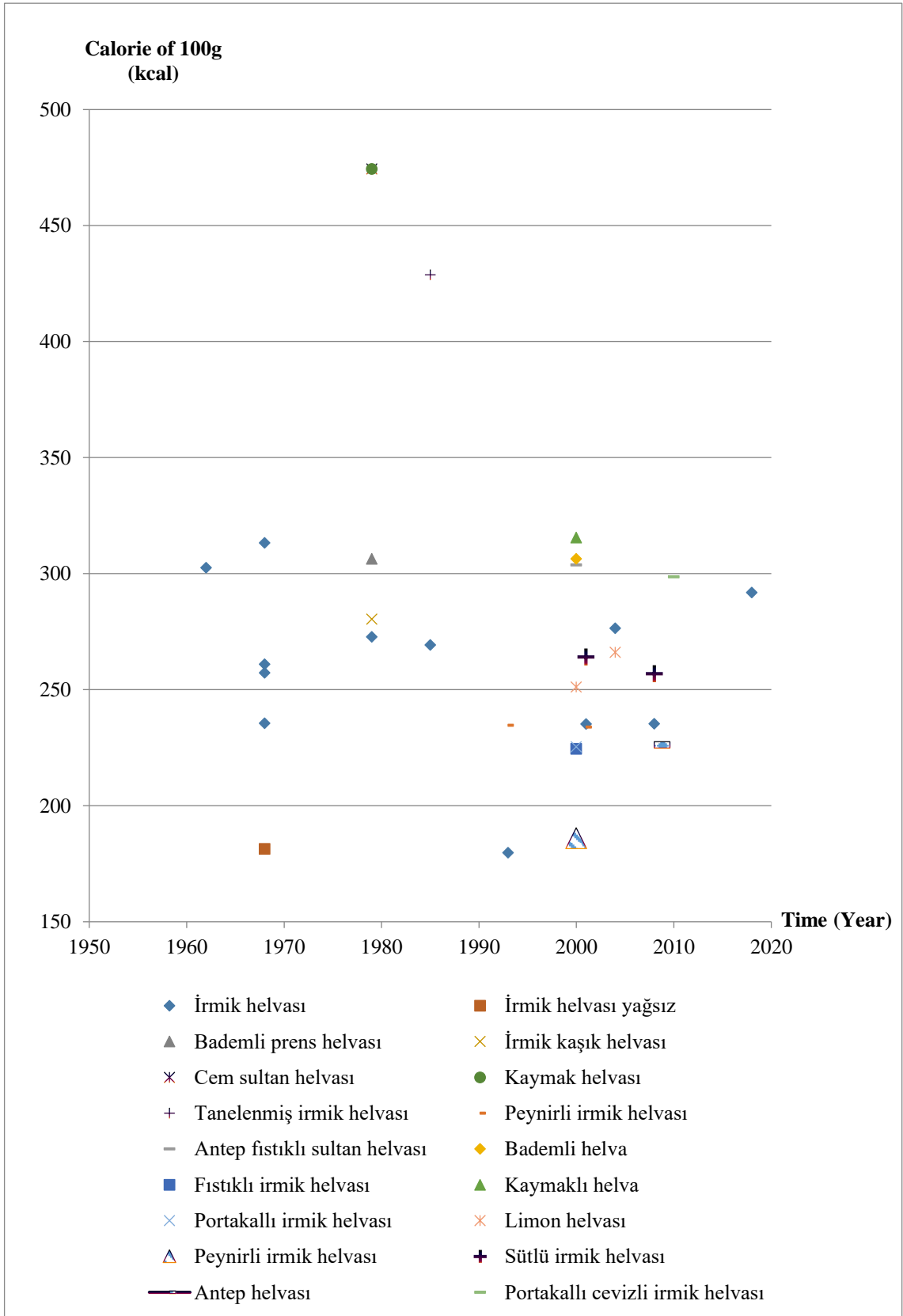


Figure 2. Calorie of 100 gram in halva with semolina by years

Last group is halva which contain starch. This group has less diversity than the others. The peak level belongs 'Nişasta helvası' in 1962 contain butter, wheat starch and sugar and its calorie is 440.6 for 100 gram. All starch halvass contain wheat starch except 'Kaçamak helvası'. 'Kaçamak helvası' contains corn wheat. The minimum level belong to 'Nişasta helvası' in 2000. Sunflower oil was used for this halva and it has 160.00 kcal for 100 gram. Sunflower oil has less calorie than butter. Therefore, changing of fat types cause differences in calories. All samples are shown in Figure 3. In 2000s, healthy nutrition became popular in the World [42] Eating something healthy is more important than taste [48]. Some ingredients such as butter and margarine which have carcinogenic effect have changed with vegetable oils which have more healthy features [45].



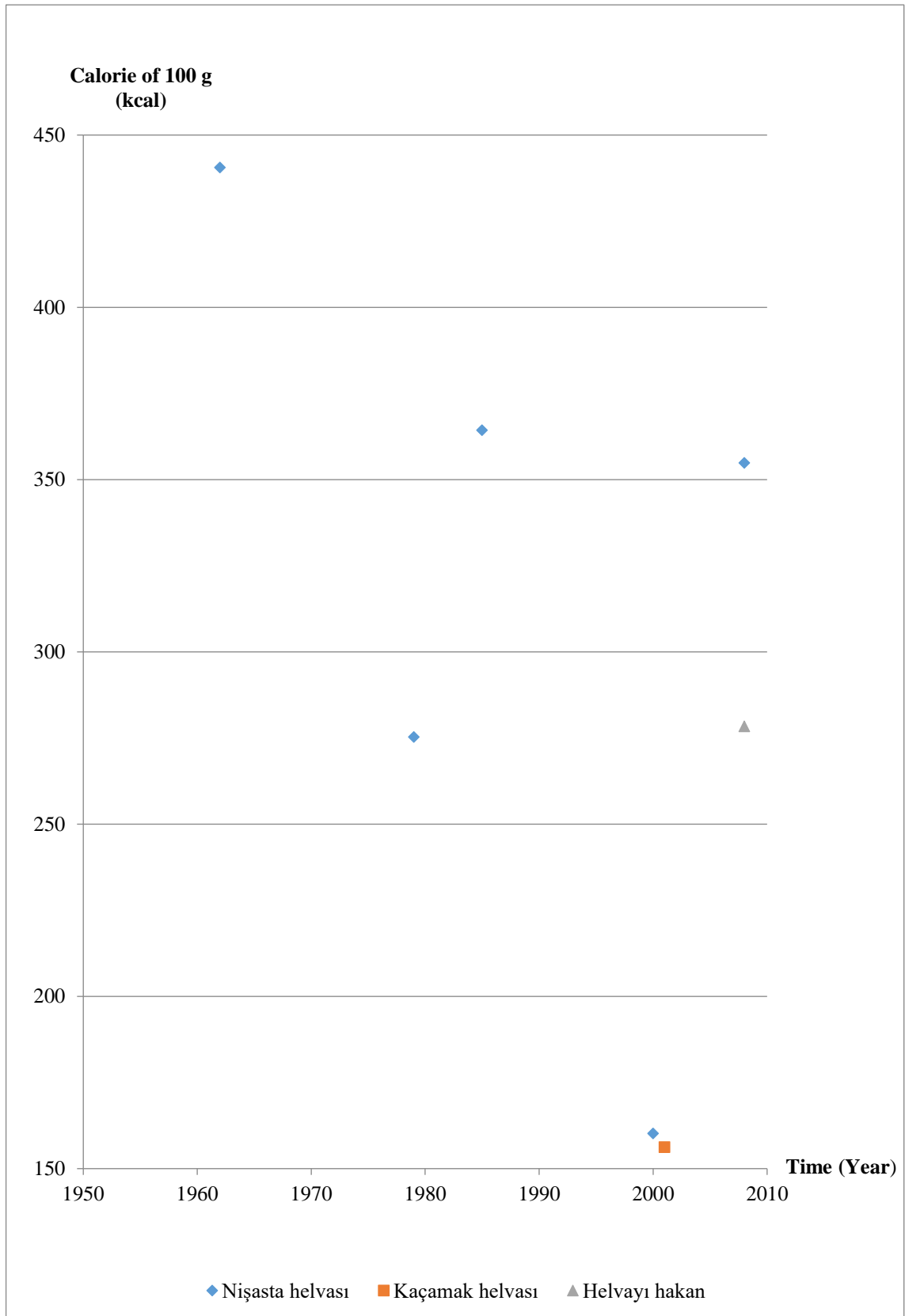


Figure 3. Calorie of 100 gram in halva with starch by years

Halva recipes are usually cooked with roasting and simmering. Cooking methods of recipes are shown in Appendix 4. Throughout many years, halva recipes were cooked with similar ways. In 1940s, heat regulation properties have added to stoves. It has provided convenient cooking for roasting. [19].

In literature, portion sizes of meals have increased throughout the past decades [25]. Portion sizes of many food groups, especially sugary snacks and beverages, have also increased. Changes in calorie content and number of portions of home cooked meals were examined in a study. Calories per portion increased more than two times during 70 years [24,26]. Reasons of these are easy accessibility to food, food trade and food technologies such as pasteurization, sterilization, freezers and decaffeination. These interventions have provided produce more foods and maintain them healthy in long periods [13,14]. Results of this study about portion size (g), calorie of portion (kcal) are shown in Table 5. During years, portion size (g) of halvhas have changed. In addition, calories have not change similar way. Because ingredients also have changed. Over the years, rate between calorie and gram has decreased. Portion size (g) has increased. However, calorie of recipes has decreased.

Table 3. Portion size (g) and calorie of portion (kcal) by years

Year	Portion Size (g)	Calorie of Portion (kcal)
1957	223.96	816.97
1957	223.96	684.06
1962	223.96	811.35
1962	223.96	677.90
1962	223.96	986.75
1968	223.96	584.55
1968	223.96	576.22
1968	223.96	756.15
1968	223.96	406.46
1968	223.96	392.15
1968	223.96	527.61
1979	191.60	527.58
1979	223.96	611.13
1979	223.96	686.24
1979	223.96	563.65
1979	223.96	628.12
1979	223.96	680.57
1979	223.96	1062.51
1979	223.96	632.55

Table 3 is continued.

Year	Portion Size (g)	Calorie of Portion (kcal)
1985	223.96	603.12
1985	223.96	928.53
1985	223.96	603.50
1985	223.96	816.00
1993	325.00	890.33
1993	201.60	541.50
1993	243.00	665.59
1993	166.60	561.95
1993	183.30	569.31
2000	245.83	421.71
2000	312.50	949.63
2000	287.50	798.33
2000	312.50	957.54
2000	162.00	381.70
2000	258.33	815.17
2000	179.00	403.56
2000	302.50	759.79
2000	203.60	407.56
2001	255.29	388.04
2001	249.43	840.09
2001	165.00	535.61
2001	173.57	563.39
2001	247.86	776.91
2001	248.57	796.70
2001	253.57	669.90
2001	243.57	569.64
2001	230.00	541.19
2004	216.25	597.99
2004	240.71	640.58
2008	235.00	798.24
2008	161.43	508.72
2008	260.71	828.71
2008	142.14	486.83
2008	253.57	655.24
2008	240.00	542.76
2008	230.00	541.20
2010	182.80	546.01
2014	218.18	635.37
2014	83.20	421.52
2014	581.00	1834.10
2018	214.20	407.25
2018	223.60	645.90

Butter and margarine are two common fat type for halva recipes. Margarine was used frequently between 1957 to 1993. It has provided 28 percent of calories in all recipes

in average. However, from 1993 until 2004, margarine has been forgotten. Butter is being used since 1962. After 1993 till 2004, it was the most common product for fat. Butter also has provided approximately 32,5 percent of calorie for halva recipes. In last decades, there have been examples of usage oil. It depends on healthy nutrition trend. In 2000s healthy nutrition is one of the most popular culinary trend in the World [42]. Desserts which are cooked with butter have some disadvantages for health. Because burned butter causes carcinogenic effect [45]. Table 6 explains types of fat which are used in halva recipes over the years.

Table 4. Fat types of halva recipes according to years

Year	Ingredients
1957	Margarine
1962	Butter
1968	Margarine
1968	Butter
1979	Butter
1985	Margarine
1993	Margarine
2000	Oil
2000	Butter
2001	Butter
2004	Margarine
2008	Butter
2008	Butter
2010	Butter
2014	Margarine
2018	Margarine

Basically, ingredients of halva consist of flour or semolina, milk, walnut or peanut, butter or margarine. However, there are many different examples in this study. Halvas have gained diversity with fruits. Examples for this diversity can be given ‘Portakallı İrmik Helvası’ (Semolina halva with orange) and ‘Limon Helvası’ (Lemon halva) from 2000, ‘Portakallı Cevizli İrmik Helvası’ (Semolina halva with walnut and orange) from

2010. On the other hand, molasses and honey were main sweeteners for desserts in Ottoman period. However molasses were rarely used over the last 100 years [30]. ‘Pekmez Helvası’ (Molasses halva) from 1993, ‘Pekmezli Un Helvası’ (Flour halva with molasses) from both 2001 and 2008 show that old traditions still have effect. Until 2000, there were only basic halvass such as ‘un helvası’, ‘irmik helvası’, ‘nişasta helvası’ (Starch halva). After 2000, peanut, cream, egg, cheese, oil, rice flour were added to recipes. Examples of these can be given ‘Antep Fıstıklı Sultan Helvası’ (Sultan halva with peanut), ‘Kaymaklı Helva’ (Halva with cream), ‘Peynirli İrmik Helvası’ (Semolina halva with cheese). Detailed information about ingredients of recipes are shown in Appendix 5.

After the World War 2, world faced food shortages. People have developed some techniques to cope with those shortages. An example of these techniques is adding different materials to increase nutritional value of recipes. For halva recipes, using egg provided more protein [16]. When people did not have access to the meat, egg is alternative source of protein. ‘Sütlü Un Helvası’ (Flour halva with milk) from 1957 is an example of adding different protein sources. Because ‘Sütlü Un Helvası’ (Flour halva with milk) contains milk and egg.

In 2000s healthy nutrition was one of the most popular culinary trend in the World [42]. Desserts which are cooked with butter have some disadvantages for health. Because burned butter causes carcinogenic effects [45]. Vegetables oils are used in recipes after 2000. ‘Nişasta Helvası’ (Starch Halva) is cooked with sunflower oil in 2000, ‘Nişasta Helvası’ (Starch Halva) and ‘İrmik Helvası’ (Semolina halva) are cooked with oil in 2008, Similarly, oil is used for ‘Portakallı Cevizli İrmik Helvası’ from 2010 and ‘Un Helvası’ (Flour Halva) from 2014.

5. CONCLUSION

This study provides contribution UNESCO/UNITWIN Chair on Food, Culture and Development at the Universitat Oberta de Catalunya, Spain. It analyzed changes of calories and nutritional values of traditional Turkish halva recipes throughout 61 years from cookbooks. All ingredients were compared according to amount of weight, water, energy, protein, fat, carbohydrate, fiber, sugar, calcium, iron, magnesium, vitamin C, vitamin A. The results show that cooking methods of halvass have no visual alteration. Roasting and simmering are common methods. On the other hand, calories have changed for many recipes. . In addition, sugar percentage of recipes also increased. Sugar percentage of 'Un Helvası' increased approximately 2 times. 'İrmik Helvası' increased 7 % its sugar percentage. Another consequence from analyze, butter and margarine are most common fat type of halvass. Although margarine is forgotten in some years, there are still examples in 2018. Analyze says, basic materials for halva making are wheat, sugar, semolina and butter. However, ingredients had modification over the years. For examples, orange, lemon, peanut, cream, cheese, egg have added to the recipes.

In this study, database and nutritional analyze about Turkish traditional halva recipes were provided. In addition, popular cookbooks were investigated. In this way, most published Turkish cookbooks which published between 1957-2018 were found. Evaluation of nutritional value has observed. It also provide recognition and protecting for traditional Turkish halva recipes.

6. REFERENCES

- 1) Trichopoulou A., Vasilopoulou E., Georga K., Soukara S., Dilis V. Traditional foods: Why and how to sustain them. *Trends in Food Science & Technology*.2006.**17(9)**; p:498-504
- 2) Benelam B. , Costa H. ,Weichselbaum E. Traditional Foods in Europe. *European Food Information Resource (EuroFir) Consortium*.2005.
- 3) Trichopoulou A., Vasilopoulou E. Traditional foods: A science and society perspective. *Trends in Food Science & Technology*.2007. **18(8)**;p:420-427
- 4) Kızıldemir Ö.,. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.2014. **14**; p: 191-210
Öztürk E., Sarıışık M. Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler
- 5) Akın G., Gültekin T. , Özkoçal V. , Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi*. 2015. 30; p:33-52
- 6) Ertaş Y., Gezmen-Karadağ M., Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.2013. **2** (1)
- 7) Mohanty B., Karunakaran D., Mahanty A. et al, Database on nutritional composition of food fishes from India, *Current Science Association*, 2015, **109**; p: 1915-1917
- 8) Magyarország C. , Guideline on effective knowledge and technology transfer activities to SMEs in the food sector with particular focus on traditional food manufacturers,: Food Quality and Safety, 2009. Erişim: 10.05.2019, <http://micbio.wzw.tum.de/cms/docs/aktuelles/TRUEFOOD%20-%20Guideline.pdf>
- 9) Güler, S. ‘Türk Mutfağının Değişim Nedenleri Üzerine Genel Bir Değerlendirme’, I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, 2007. Antalya
- 10) Baysal A. *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları; 2012
- 11) Beder E. *Tatlılar*. İstanbul: İnkılap Kitabevi; 2002
- 12) Beder E. *Büyük Yemek Kitabı*. İstanbul: İnkılap Kitabevi;2008
- 13) Ertaş Y., Gezmen-Karadağ M., Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.2013. **2** (1)

- 14) Koubaa M., Misra N.N., Roohinejad S., et al. Landmarks in the historical development of twenty first century food processing. *Food Research International*. 2017. **97**; p:318-339
- 15) Neahaus J. *Manly meals and mom's home cooking*. Maryland, ABD: The Johns Hopkins University Press; 2003
- 16) A.Almanza B., S.Byrd K., Behnke C., Ma J., Ge L. Cookbooks in U.S. history: How do they reflect food safety from 1896 to 2014?. *Appetite*. 2017. **116**; p: 599-609
- 17) Mitchell J. New Zealand cookbooks as a reflection of nutritional knowledge, 1940–1969. *Nutrition & Dietetics*. 2008. **65**; p: 134-138
- 18) Scholliers P. Defining food risks and food anxieties throughout history. *Appetite*. 2008. **51(1)**; p:3-6
- 19) Doğanbey, N., "Türk Mutfak Kültürü", I. Milletlerarası Yemek Kongresi. 1989. Ankara, İstanbul
- 20) Tobias, Steven M. Early American cookbooks as cultural artifacts. *Papers on Language & Literature*. 1994. **34**
- 21) Ceylan J. and Ozcelik A., Cuisine culture of the pearl of Mesopotamia: Mardin, Turkey, *Journal of Ethnic Foods*, 2018.5(4); p:239-245
- 22) Bock G. History of Old Stoves. *Old-House Journal*. 2008
- 23) Singh M., Walia K., Farber J., The household kitchen as the 'last line of defense' in the prevention of foodborne illness: A review and analysis of meat and seafood recipes in 30 popular Canadian cookbooks, *Food Control*, 2019. **100**; p:122-129
- 24) Durazza A, Camilli E, Marconi S, et. al. Nutritional composition and dietary intake of composite dishes traditionally consumed in Italy. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2019. **77**; p: 115-124
- 25) Buisman M., Jonkman J. Dietary trends from 1950 to 2010: a Dutch cookbook analysis. *Journal of Nutritional Science*. 2019. **8**; p: 5
- 26) Hertzler AA. Nutrition trends during 150 years of children's cookbooks. *Nutrition Reviews*. 2005. **63(10)**; p: 347-351
- 27) Byrne M., Nitzke S., Nutrition messages in a sample of children's picture books. *J Am Diet Assoc*. 2000. **100**; p:359–36

- 28) Eidner M., Lund A., Harboe B., Clemmensen I. Calories and portion sizes in recipes throughout 100 years: an overlooked factor in the development of overweight and obesity?. *Scand J Public Health*. 2013. **41(8)**; p: 839-45
- 29) Nielsen S., Patterns and Trends in Food Portion Sizes, 1977-1998, *Jama*, 2003. **289(4)**; p:450-453
- 30) Matthiessen J. , et al., Size makes a difference, *Public Health Nutrition*, 2003. **6(1)**; p:65-72
- 31) Ağagündüz D., Ayhan B., Köksal E., The Nutrition Transition in Turkey: Trends in Energy and Macronutrients Supply from 1961 to 2011. *Gazi Medical Journal*. 2017; **28(4)**:283-288
- 32) Talas M., Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz'e Göre Türk Yemekleri , *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, **283**
- 33) Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları,1981, Türk Mutfağı Sempozyumu bildirileri, Türk mutfağı sempozyumu, Ankara
- 34) Kültür ve Turizm Bakanlığı resmi internet sitesi İnternet adresi: <http://www.kultur.gov.tr/EN-98790/culinary-culture.html> Erişim tarihi: 25.05.2019
- 35) Algar A., *The Complete Book of Turkish Cooking*, London, UK, Words-Power Associates, 1985
- 36) Ceylan J. and Ozcelik A., Cuisine culture of the pearl of Mesopotamia: Mardin, Turkey, *Journal of Ethnic Foods*, 2018.5(4); p:239-245
- 37) Bilgin A., 'Bolulu Aşçıların Osmanlı Saray Mutfağına Girişleri' Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Yayınları, 1998.(90);p:43-55
- 38) Ak K. , Osmanlıdan Günümüze Türk Yemek Kültüründe Seramik Yemek Kapları Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi, 2007
- 39) Demircioğlu Y., Bulduk S., *Türk Mutfak Kültürü üzerine Araştırmalar*, Ankara, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, 2001
- 40) Kılıç B., Current trends in traditional Turkish meat products and cuisine, *Food Science & Technology*, 2009. **42(10)**; p:1581-1589
- 41) Yüksel H., *Food, Cuisine, and Cultural Competency for Culinary, Hospitality, and Nutrition Professionals*. Boston, ABD, Jonas and Bartlett Publishers. 2010

- 42) Aydın A., Aksu H., Gunsen U., et al. Microbiological, physico-chemical and toxicological quality of traditional Turkish cheese desserts. *Journal of Food Quality*.2009; 32(5): 590-606
- 43) Akpınar A., Ozcan T., Yılmaz L., Milk-based traditional Turkish desserts. *Mljekarstvo / Dairy*. 2009; 59(4)
- 44) Baysal A. Geleneksel Türk Tatlıları Ve Beslenme Değerleri. Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu. Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayını, 1984, Ankara.Türkiye
- 45) Halıcı N. *Türk Mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık; 2009
- 46) Baysal A. *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı; 1990
- 47) Albayrak M., Gunes E., Traditional foods: Interaction between local and global foods in Turkey. *Academic Journals*. 2010. 4(4), pp. 555-561
- 48) Spanish Culinary History in Cervantes, *Revista Canadiense de Estudios Hispánicos*, 2005. **29(2)**; p:347-361

7. APPENDICES 7.1. APPENDIX 1. Masthead of books

Year	Publisher	Name of Book	Writer	Name of dish
1957	Su Yayınları Basımevi	Her Kadının Yemek Kitabı	S.M. Hazar	Un helvası
1957	Su Yayınları Basımevi	Her Kadının Yemek Kitabı	S.M. Hazar	Sütlü un helvası
1962	İnkılâp Yayınevi	Alaturka ve Alafranga Yemek Tatlı Pasta Kitabı	Fahriye Nedim	Un helvası
1962	İnkılâp Yayınevi	Alaturka ve Alafranga Yemek Tatlı Pasta Kitabı	Fahriye Nedim	İrmik helvası
1962	İnkılâp Yayınevi	Alaturka ve Alafranga Yemek Tatlı Pasta Kitabı	Fahriye Nedim	Nişasta helvası
1968	İnkılâp ve Aka Yayınevleri	Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretim	Ekrem Muhittin Yeğen	İrmik helvası
1968	İnkılâp ve Aka Yayınevleri	Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretim	Ekrem Muhittin Yeğen	İrmik helvası
1968	İnkılâp ve Aka Yayınevleri	Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretim	Ekrem Muhittin Yeğen	İrmik helvası
1968	İnkılâp ve Aka Yayınevleri	Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretim	Ekrem Muhittin Yeğen	İrmik helvası yağsız
1968	İnkılâp ve Aka Yayınevleri	Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretim	Ekrem Muhittin Yeğen	Un helvası
1968/2	Türkiye Şeker Fabrikaları A.Ş. Mars Matbaa	Türk Kadınının Tatlı Kitabı	Esat İren	İrmik helvası
1979	Remzi Kitabevi	Türk Tatlı Sanatı	Necip Usta	Nişasta helvası
1979	Remzi Kitabevi	Türk Tatlı Sanatı	Necip Usta	İrmik helvası
1979	Remzi Kitabevi	Türk Tatlı Sanatı	Necip Usta	Bademli prens helvası
1979	Remzi Kitabevi	Türk Tatlı Sanatı	Necip Usta	Un helvası
1979	Remzi Kitabevi	Türk Tatlı Sanatı	Necip Usta	İrmik kaşık helvası
1979	Remzi Kitabevi	Türk Tatlı Sanatı	Necip Usta	Cem sultan helvası
1985	Pencere Yayınları	Ağız Tadı	Sevim Tanör	İrmik helvası
1985	Pencere Yayınları	Ağız Tadı	Sevim Tanör	Tanelenmiş irmik helvası
1985	Pencere Yayınları	Ağız Tadı	Sevim Tanör	Un helvası
1985	Pencere Yayınları	Ağız Tadı	Sevim Tanör	Nişasta helvası
1993	Kültür Bakanlığı	Türk Mutfağından Örnekler	Ayşe Baysal ve Ark.	Gazi helvası
1993	Kültür Bakanlığı	Türk Mutfağından Örnekler	Ayşe Baysal ve Ark.	İrmik helvası

APPENDIX 1 is continued.

Year	Publisher	Name of Book	Writer	Name of dish
1993	Kültür Bakanlığı	Türk Mutfağından Örnekler	Ayşe Baysal ve Ark.	Peynirli irmik helvası
1993	Kültür Bakanlığı	Türk Mutfağından Örnekler	Ayşe Baysal ve Ark.	Peynir helvası
1993	Kültür Bakanlığı	Türk Mutfağından Örnekler	Ayşe Baysal ve Ark.	Pekmez helvası
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Un helvası
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Antep fıstıklı sultan helvası
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Nişasta helvası
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Bademli helva
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Fıstıklı irmik helvası
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Kaymaklı helva
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Portakallı irmik helvası
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Limon helvası
2000	Şekerbank	Tatlı Kitap	Tuğrul Şavkay	Peynirli irmik helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	Kaçamak helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	Pekmezli un helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	Un helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	Gaziler helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	Un helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	Akşehir helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	Sütlü irmik helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	Peynirli irmik helvası
2001	Inkılâp Yayınevi	Tatlılar	Emine Beder	İrmik helvası
2004	Alkım Yayınevi	Ümit Usta'dan Halk Yemekleri	Ümit Sevinç	İrmik helvası
2004	Alkım Yayınevi	Ümit Usta'dan Halk Yemekleri	Ümit Sevinç	Limon helvası
2008	İnkılâp Yayınları	Büyük Yemek Kitabı	Emine Beder	Pekmezli un helvası

APPENDIX 1 is continued.

Year	Publisher	Name of Book	Writer	Name of dish
2008	İnkılâp Yayınları	Büyük Yemek Kitabı	Emine Beder	Un helvası
2008	İnkılâp Yayınları	Büyük Yemek Kitabı	Emine Beder	Helvayı hakan
2008	İnkılâp Yayınları	Büyük Yemek Kitabı	Emine Beder	Nişasta helvası
2008	İnkılâp Yayınları	Büyük Yemek Kitabı	Emine Beder	Sütlü irmik tatlısı
2008	İnkılâp Yayınları	Büyük Yemek Kitabı	Emine Beder	Antep helvası
2008	İnkılâp Yayınları	Büyük Yemek Kitabı	Emine Beder	İrmik helvası
2010	Yakamoz Kitap ??baskı	Oktay Usta ile Mutfak Keyfi	Oktay Aymelek	Portakallı cevizli irmik helvası
2014	Remzi Kitabevi	Türk Mutfağından Seçme Yemekler	Leman Cılızoğlu Eryılmaz	Un helvası
2014	Remzi Kitabevi	Türk Mutfağından Seçme Yemekler	Leman Cılızoğlu Eryılmaz	Un helvası
2014	Remzi Kitabevi	Türk Mutfağından Seçme Yemekler	Leman Cılızoğlu Eryılmaz	Kolay un helvası
2018	Arkadaş Yayınevi	Gönül Candaş'ın Mutfağından	Gönül Candaş	Un helvası
2018	Arkadaş Yayınevi	Gönül Candaş'ın Mutfağından	Gönül Candaş	İrmik helvası

7.2. APPENDIX 2. Recipes

Her Kadının Yemek Kitabı 1957

Un Helvası

200 gram soğuk suda ½ kilo toz şeker eritiniz. Bir başka tencereye 250 gram sana yağı koyunuz. Erittikten sonra buna 650 gram un yediriniz, bir avuç badem ilave edip tabakta kaşıkla karıştırarak bademler kızarmaya başlayınca kadar kavurunuz. Sonra soğuk şerbeti birden bire döküp çabuk çabuk karıştırınız, kapağını kapatıp tencereyi ateşten çekiniz, 15 dk sonra kapağı açıp helvayı tabağa alınız.

Sütlü Un Helvası

İyice çalkalanmış 4 yumurtanın içine 100 gram süt, 100 gram sana yağı koyup karıştırınız, boza kıvamına gelinceye kadar un serpiniz ve durmadan karıştırınız, 1 kahve kaşığı karbonat ve krem tartar koyup karıştırınız dibi sana yağlı bir tepsiye döküp bir parmak kalınlığında yayınız, fırına sürünüz, çıkardığınız zaman üzerine koyuca şerbet gezdiriniz, soğuduğu zaman arzu ettiğiniz biçimde kesiniz.

Alaturka Alafranga Yemek Tatlı Pasta Kitabı 1962

Un Helvası

320 gram soğuk suda 500 gram toz şeker eritiniz. Bir tencereye 240 gram tereyağı koyunuz, kor ateşte eridikten sonra 650 gram un yediriniz. Birkaç badem serpip ağaç kaşıkla karıştırınız. Meyanesi gelince, yani bademler kızarmaya yüz tutunca soğuk şerbeti birdenbire üstüne dökünüz. Çabuk çabuk karıştırınız, hemen kapağı kapayıp tencereyi ateşten çekiniz. 15 dk sonra açınız, tekrar karıştırınız, tabağa koyup sofraya yollayınız.

İrmik Helvası

240 gram tereyağını tencerede eritiniz. İçine 650 gram irmik, birkaç badem atınız, ağaç kaşıkla karıştırınız. Meyanesi gelince 650 gram soğuk su koyunuz, hemen karıştırıp kapağını kapıyarak tencereyi kıvılcımlı küle oturtunuz. On dk sonra açarak 500 gram toz şeker serpiniz, karıştırıp tekrar kapayınız. Biraz geçince tabağa koyup sofraya veriniz. İhtar- Su yerine süt konursa pek güzel ve nefis olur. Pirincunu helvası da böyle yapılır.

Nişasta Helvası

255 gram tereyağını tencerede eritip, 650 gram nişastaya yediriniz. Nişasta yağını salıp pişinceye kadar eze eze karıştırınız. 560 gram suda eritilmiş soğuk şekeri azar azar dövüp, şerbeti içinceye kadar karıştırınız ve kapayarak beş dk harlı ateşte bırakınız, tane tane olunca boşaltınız.

Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretimi 1968

İrmik Helvası

350 gram kalın irmik (2 bardak)

165 gram sade yağ ($\frac{3}{4}$ bardak)

420 gram toz şekeri ($1\frac{3}{4}$ bardak)

875 gram su veya süt ($3\frac{1}{2}$ bardak)

$\frac{1}{2}$ kahve fincanı çam fıstığı

Bir tencereye; üç çeyrek bardak tereyağ koyarak hafifçe kızdırmalı sonra kızdırılmış bu yağa; yarım kahve fincanı çam fıstığı ile 2 bardak kalın irmik ilave ederek fıstıklar hafifçe pembeleşip de irmiğin meyanesi gelinceye kadar bunları ortadan daha az hararettteki ateşte 40 ile 50 dakika zarfında yanmadan hatta fazla esmerleşmeden kıvamında pişmesi demektir, meyanenin geldiği de bu müddet zarfında içindeki fıstık veya bademlerin sararması ile anlaşılır, 40 dkdan evvel iyice esmerleşmeye başlayan irmik, kavrulmaya yüz tutmuş demektir, derhal ateşi kısımalıdır. Esasen 50 dkdan evvel meyanesi gelmiş olan helvalar pek lezzetli olmazlar. Bu itibarla helvayı daima ateşte pişirmeli ve irmiği hiç durmadan karıştırmalıdır.

İrmiğin meyanesi gelince buna üç buçuk bardak kaynar halde su veya süt ilave etmeli ve iyice bir karıştırdıktan sonra bir çeyrek bardak da toz şekeri katarak tekrar bir karıştırmalı sonra da tencerenin kapağını hafifçe kapatarak hafif bir ateşte 20 dk kadar demlendirilmelidir.

Bilahare tencereyi ateşten alarak, yarım saat kadar ılımaya bırakmalı ve helvayı iyice bir karıştırdıktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

İrmik Helvası (başka bir tertip)

350 gram kalın irmik (2 bardak)

215 gram tereyağ ($1\frac{1}{2}$ bardak)

550 gram toz şeker ($2\frac{1}{4}$ bardak)

1250 gram süt (5 bardak)

60 gram iç badem (1 kahve fincanı)

2 kahve kaşığı vanilya tozu

Bir kaba 1 kahve fincanı iç badem ile üstlerini kaplayacak kadar su koyduktan sonra bir taşım kaynatmalı sonra kabı ateşten alarak bademlerin kabuklarını ayıklamalı sonra da ayıklanmış bademleri uzunluklarına doğru ikiye kesmeli ve bir tarafa bırakmalıdır.

Sonra bir tencereye; bir buçuk bardak tereyağ veya sana ile iç kabuklarını ayıklamış olduğumuz bademleri koyarak yağı katiyen karartmadan ve hızlıca karıştırmak suretiyle hafif ateşte bademleri iki üç dk kadar kavurmalı sonra da tencereye 2 bardak kalın irmik

ilave ederek, bademler hafifçe pembeleşip de irmiğin meyanesi gelinceye kadar bunları ortadan daha az hararettteki ateşte 40-50 dk durmadan karıştırarak kavurmalıdır.

İrmiğin meyanesi geleceğine yakın 5 bardak sütü başka başka kaplara olmak üzere ikiye bölmeli ve bu sütlerden yalnız birine 2 bardak toz şekeri ile 2 kahve kaşığı vanilya tozu ilave ederek her iki kabıda kaynamaya koymalı sonra da kaynar bir hale gelmiş olan bu sütlerden şekeriz olanını meyanesi gelmiş irmiğe ilave ederek iyice karıştırdıktan sonra tencerenin kapağını kapatarak hafif ateşte 20 dakika kadar demlendirilmelidir.

Bilahare tencereyi ateşten alarak yarım saat kadar ılınmaya bırakmalı sonra da helvayı iyice bir karıştırdıktan sonra helvadan birer çorba kaşığı olarak üstlerine bastırmak suretiyle helvaya kaşık şekilleri verdirmeli, sonra da her şekillendirilmiş helvayı tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

İrmik Helvası (Saray Usulü)

300 gram tereyağ (4 kahve fincanı)

350 gram kalın irmik (2 bardak)

75 gram iç badem (1 kahve fincanı)

450 gram pudra şekeri (1 1/2 bardak)

605 gram süt (2 1/2 bardak)

185 gram çiğ krema

1 kahve fincanı vanilya tozu

Bir kaba 1 kahve fincanı iç badem ile üstlerini kaplayacak kadar su koyduktan sonra bunları bir taşım kaynatmalı sonra da kabı ateşten alarak bademlerin kabuklarını ayırmalı ve ayıklanmış bademleri uzunluklarına göre ikiye bölmelidir.

Sonra bir tencereye dört buçuk kahve fincanı tereyağ ile iç kabuklarını ayıklanmış olduğumuz bademleri koyarak, yağı katıyen karartmadan ve hızlıca karıştırmak suretiyle hafif ateşte bademleri ancak iki üç dakika kadar kavurmalı sonra da tencereye 2 bardak altın irmik ilave ederek, bademler hafifçe pembeleşip de irmiğin meyanesi gelinceye kadar bunları ortadan daha az hararettteki ateşte 40-50 dk durmadan karıştırarak kavurmalıdır.

İrmiğin meyanesi gelince; buna iki buçuk bardak pudra şekeri ile 1 kahve kaşığı vanilya tozu ilave ederek, hepsini iyice bir karıştırdıktan sonra bunlara iki buçuk bardak sıcak süt ile üç çeyrek bardak da çiğ krema ilave etmeli ve tekrar iyive karıştırdıktan sonra 2-3 dk kaynatmalı sonra tencerenin kapağını kapatmalı ve çok küçük ateşte yarım saat kadar demlenmeye bırakmalıdır.

Sonra tencereyi ateşten alarak ılınmaya bırakmalı; ılındıktan sonra kaşıkla karıştırmak suretiyle helvayı kum gibi dağılır bir hale getirmeli ve sonra tabağa alarak servis yapmalıdır. (Helvayı daima ılık olarak yemelidir.)

İrmik Helvası Yağsız

250 gram orta incelikte irmik (4 ½ kahve fincanı)

900 gram süt (12 kahve fincanı)

275 gram pudra şekeri (5 kahve fincanı)

1 kahve kaşığı vanilya tozu

Bir tencereye dört buçuk kahve fincanı orta incelikte irmik koyarak irmiğin hafifçe rengi dönünceye kadar aşağı yukarı otuz beş kırk dk arasında hafif ateşte tahta kaşıkla karıştırarak kavurmalıdır. (İrmik yağsız kavrulacağı için ateşin hafif olmasına ehemmiyetle dikkat etmelidir.)

İrmiği rengi dönünce buna, derhal kaynar bir halde 12 kahve fincanı yani üç buçuk bardak süt katarak iyice bir karıştırdıktan sonra tencerenin kapağını kapatmalı ve daha hafif ateşte ancak beş dk kadar demlenmeğe bırakmalı, beş dk sonra buna 1 kahve kaşığı vanilya tozu ile 5 kahve fincanı pudra şekerinden yalnız 4 kahve fincanını ilave ederek tekrar iyice bir karıştırmalı sonra da helvanın üstüne bastırmak suretiyle tencereye yerleşmesini temin ettikten sonra ateşten alarak hafifçe ılınmaya bırakmalıdır.

Helva ılınınca bundan kaşık biçiminde şekillendirilmiş olarak helvalar alarak tabağa döşemeli üstlerine de kalan 1 kahve fincanı pudra şekerini eledikten veya serptikten sonra helvayı servis yapmalıdır.

Türk Kadınının Tatlı Kitabı 1968

İrmik Helvası

300 gram irmik (5 ½ fincan)

175 gram sana (9 çorba kaşığı)

300 gram şeker (4 1/3 fincan)

750 gram su (3 bardak)

½ fincan kabukları soyulmuş badem

İçinde kızgın halde 175 gram sana bulunan bir tencereye 300 gram irmik koyarak ve ½ fincan kabukları soyulmuş badem koyarak, orta ısıdaki ateşte 40-45dk bir taraftan karıştırmak suretiyle kavurunuz. (Bu müddeti bademlerin sararması ve irmiğin esmerleşmesiyle avar edebilirsiniz.)

İrmik kavrulunca buna 750 g sıcak su (3 bardak) ile 300 g şeker (4 1/3 fincan) ilave ediniz ve iyice karıştırdıktan sonra hafif ateşte 15-20 dk kadar pişmeye bırakınız.

Helva pişince ılıtınız ve karıştırarak servis yapınız.

Not: İrmik helvasının daha güzel olmasını arzu edenler 750 g su yerine süt kullanabilirler.

Türk Tatlı Sanatı 1979

Nişasta Helvası

100 gram yağ

250 gram buğday nişastası

300 gram toz şeker

500 gram süt

Gayet az vanilya

Nişasta helvası burdaki malzeme ile aynen un helvası gibi hazırlayınız.

İrmik Helvası

250 gram irmik

175 gram yağ

100 gram beyaz fıstık

Şurubu için:

200 gram şeker

750 gram süt

Üzerine çiğ şekeri:

200 gram pudra şekeri

Not: Helvanın daha taneli olmasını isterseniz 500 gram süt kullanınız.

Yağı, unu ve fıstığı bir tencereye koyunuz ve ağır ateşte bir kevgirle kenarlarına bulaştırmadan devamlı karıştırarak fıstık ve irmiği altın sarısı gibi kızartınız ve sonra şurubunu kaynar olarak üzerine dökünüz. Bir kere karıştırdıktan sonra kapağını kapatıp gayet ağır ateşte 15 dk pişiriniz ve kalan şekeri üzerine döküp bir kere karıştırdıktan sonra ateşten alınız. 15 dk demlendirdikten sonra servis ediniz.

Cem Sultan Helvası

Malzeme

İçinin Harcı:

250 gram yeşil fıstık

100 gram toz şeker

50 gram su

Helvası:

250 gram irmik

175 gram yağ

Şurubu:

300 gram şeker

750 gram sütle 1 dk kaynamış

Fıstık, su ve şekerini küçük bir kaba koyunuz. Alüminyum kaplar hariç. Ağır ateşte tahta bir kaşıkla devamlı karıştırınız. Şeker evvela sulanacaktır. Sonra kristalleşecektir. Sonra sararak eriyecektir ve devamlı karıştırdıkça da fıstıkların etrafında bir tabaka meydana gelecektir. İşte sapsarı bir tabaka meydana gelince, tencerede hiç şeker kalmayınca fıstıkları bir tepsiye boşaltınız ve bekletiniz.

250 gram irmiği 175 gram yağ ile ağır ateşte bir kevgirle kenarlarına bulaştırmadan devamlı karıştırarak irmiği altın sarısı gibi kızartınız. Sonra şurubu kaynar kaynar olarak üzerine dökünüz. Bir kere karıştırdıktan sonra kapağını kapatıp gayet ağır ateşte 15 dk pişiriniz. Ateşten alarak 15 dk demlendiriniz ve servis yaparken yukarıda hazırlanmış fıstığı karıştırıp servis yapınız.

Bademli Prens Helvası

İçinin harcı:

250 gram kabuklu badem, temiz

100 gram toz şeker

50 gram su

Helvası:

250 gram irmik

175 gram yağ

Şurubu:

300 gram şeker

750 gram sütle 1 dk kaynamış

Bademli prens helvasını buradaki malzeme ile aynen Cem Sultan helvası gibi hazırlayıp servis ediniz.

Un Helvası

Malzeme:

200 gram yağ

250 gram un

Şurubu için:

1 kg süt

400 gram şeker

Pişeceği hararet:

Gayet ağır ateş

Yağla unu bir tencereye koyarak tencerenin kenarlarına fazla bulaştırmadan dikkatlice ağır ateşte karıştırarak mis gibi kokutup altın gibi sarartınız ve şurubunu kaynar kaynar üzerine döküp gayet ağır ateşte 15 dk pişiriniz ve bir kere karıştırıp ateşten alınız. 15 dk demlenmesi için bekletip sonra ılık olarak servis ediniz.

İrmik Kaşık Helvası

Malzeme:

250 gram irmik

175 gram yağ

100 gram beyaz fıstık

Şurubu için:

400 gram şeker

750 gram süt

Beraber 1 dk kaynamış

Üzerine serpmek için:

50 gram beyaz fıstık

100 gram pudra şekeri

Yağı, irmiği ve fıstığı bir tencereye koyunuz ve ağır ateşte bir kevgirle kenarlarına bulaştırmadan devamlı karıştırarak fıstık ve irmiği altın sarısı gibi kızartınız ve sonra şurubu kaynar kaynar üzerine dökünüz. Bir kere karıştırdıktan sonra kapağını kapatıp gayet ağır ateşte 15 dakika pişirip bir kere karıştırdıktan sonra ateşten alınız ve 15 dakika demlendirip servis tevzi veya tabaklara boşaltıp üzerine pudra şekeri ve fıstık serpiniz.

Kaymak Helvası

250 gram irmik

150 gram yağ

Şurubu:

200 gram şeker

600 gram süt ile 1 dk kaynamış

İçinin çiğ şekeri ve çiğ kaymağı:

150 gram taze kaymak

200 gram toz şeker

Yağ ve irmiği bir tencereye koyunuz ve ağır ateşte bir kevgirle kenarlarına bulaştırmadan devamlı karıştırarak irmiği altın sarısı gibi sarartınız ve sonra şurubunu kaynar olarak üzerine dökünüz. Bir kere karıştırdıktan sonra kapağını kapayıp ağır ateşte 15 dk pişiriniz.

Sonra kaymağı parça parça üzerine ilave edip şekeri de üzerine dökünüz ve bir kere karıştırıp ateşten alarak 15 dk demlendirip servis yapınız.

Düğün Helvası

Malzeme:

200 gram yağ

250 gram un

200 gram beyaz fıstık

Şurubu için:

1 kg süt

400 gram şeker

Hep beraber 1 dk kaynamış

Pişeceği ateş:

Ağır

Bir tencereye unu, yağı ve beyaz fıstığı koyup gayet ağır ateşte fıstık ve unu altın gibi sararıncaya kadar kenarlarına bulaştırmadan bir kevgirle ağır ağır karıştırarak kavurunuz ve gayet kaynar olarak şurubunu üzerine döküp kenarlarını temizledikten sonra kapağını kapatarak gayet ağır ateşte 15 dk pişiriniz. Ateşten alarak bir kere karıştırıp 15 dk dinlendiriniz. Ilık olarak servis yapınız.

Ağız Tadı 1985

İrmik Helvası

500 gram toz irmik

150 gram tereyağ

50 gram badem

Tarçın

600 gram toz şeker

1 litre süt

Uygulama: Bademler sıcak suya konarak soyulur. 150 gram yağla bir tencerede ateşe konur ve pembe renkte kavrulur; irmik atılır, bir kevgirle karıştırarak hafif ateşte kızartılmadan kavrulur. Diğer tarafta kaynamakta olan şekerli süt ilave edilir, bir iki defa karıştırılıp kapağı örtülür. Böylece 3-4 dk bırakılıp tekrar karıştırılır, bir kevgirle tencerede bastırılıp, soğuyunca kaşıkla veya kevgirle dilimlenir, servis tabağına alınır. İstenirse üzerine tarçın serpilir.

Tanelenmiş İrmik Helvası

500 gram ince irmik

1 ay bardağı un Şeker

1 ay bardağı iç badem

Vanilya

2 bardak toz Şeker

150 gram margarin

Uygulama: Bademler soyulur ve ikiye ayrılır, yağda hafif pembeleŐtirilir, irmik eklenir.

Çok kızarmadan kevgirle karıştırarak kavrulur. Kaynamakta olan Şekerli süt katılır, bir

iki defa karıştırılıp kapağı açılır, ara sıra karıştırarak helva tane tane dökülür. Ilıkken

tabağa alınır, aralarına un Şeker serpilir.

Un Helvası

500 gram sarı kırma un

250 gram margarin veya tereyağ

½ litre süt

600 g toz Şeker

50 gram beyaz fıstık

½ litre su

Uygulama: Unla yağ bir tencerede tahta kaşıkla karıştırılarak koyu pembe renk alıncaya

kadar kavrulur; fıstık atılır, biraz da onunla çevrilir. Ayrıca 600 gr Şeker, süt ve su karışımı

ile birlikte kaynatılır ve kavrulmuş una kaynar olarak katılır. Bir iki defa karıştırılır,

ateşten alınır, kevgirle veya kaşıkla parçalar alınarak servis tabağına yerleŐtirilir.

Nişasta Helvası

500 gram nişasta

250 gram margarin

150 gram am fıstığı

600 gram toz Şeker

½ litre süt

Uygulama: Nişasta ile yağ bir tencerede karıştırılarak pembe renkte kavrulur, fıstık atılır,

onunla da biraz kavrulur. Ayrı bir yerde süt ve Şeker kaynatılır ve kaynar olarak nişastaya

dökülür, bir iki defa karıştırılır. Ateş iyice hafifletilir ve hafif kevgir darbeleriyle

tanelendirilir

Türk Mutfağından rnekler 1993

Gazi Helvası

200 gram tereyağ

250 gram un

200 gram badem (dövülmemiş)

1 kg süt

300 gram şeker

Yapılışı: Yağı erit, un ve kabuğu soyulmuş bademleri ekle, karıştırarak, sararıncaya değin yaklaşık 10 dk kavur. Sütü ayrı bir kaptta ocağa koy, kaynayınca içine şekeri kat ve erit. Şekerli sütü, kavrulmuş una azar azar eklerken, unu sürekli karıştır. Kapalı olarak yarım saat dinlendir. Ilık servis yap.

Porsiyon adedi:6

İrmik Helvası

150 gram margarin

20 gram çamfıstığı

300 gram irmik

500 gram su

240 gram şeker

Yapılışı: Yağı erit ve irmiği ekle, karıştırarak hafif pembeleşinceye değin, yaklaşık 15 dk kavur. Suyu ayrı bir kaptta kaynat, şekeri ekle, erit. Şerbeti irmiğe kat, karıştır. 10 dk pişir. Üzerine peçete koyup 20 dk dinlendir. Delikli kepçe ile tellendir.

Porsiyon adedi:6

Peynirli İrmik Helvası

100 gram margarin

225 gram irmik

600 gram süt

225 gram şeker

200 gram dil peyniri

110 gram yeşil fıstık (dövülmemiş)

Yapılışı: Yağı erit, irmiği ekle, karıştırarak sararıncaya değin yaklaşık 10 dakika kavur. Sütü ayrı bir kaptta ocağa koy, kaynayınca şekeri kat ve erit. Şekerli sütü kavrulmuş irmiğin üzerine dök ve hızla karıştır, kapağı ört, ateşi kıs. Peyniri ince uzun dilimlere ayır. İrmik sütün tamamını çekmeden önce üzerine peynir yay. Kapağı tekrar kapatıp peynirin erimesini bekle, ocağı kapat. Kevgirle alt üst ederek yavaşça karıştır, servis tabağına yerleştir. Üzerine iri kıyılmış yeşil fıstık serp. Ilık servis yap.

Porsiyon adedi:6

Peynir Helvası

375 gram beyaz peynir

150 gram yumurta

75 gram un

40 gram margarin

360 gram şeker

Yapılışı: Peyniri tencereye rende. Yumurtaları kır, peynire kat, iyice karıştır. Peynir eriyinceye değin karıştırarak pişir. Unu azar azar ekle, yağı koy, karıştırarak 15 dk daha pişir. Şekeri kat, tekrar karıştır, eriyince ocağı kapat. Kaşıkla düzgün parçalara bölüp servis tabağına yerleştir. Soğuk servis yap.

Porsiyon adedi:6

Pekmez Helvası

100 gram tereyağ

250 gram un

200 gram su

500 gram pekmez

50 gram ceviz (dövülmemiş)

Yapılışı: Yağı erit, unu ekle, hafif pembeleşinceye değin yaklaşık 15 dk kavur. Su ve pekmezi koy, karıştırarak katılaşıncaya değin 10 dk pişir. Cevizi döv ve karışıma ekle, iyice karıştır. Kaşıkla düzgün parçalara bölüp servis tabağına yerleştir. Porsiyon adedi:6

Tatlı Kitap2000

Un Helvası

Malzemesi:

250 gram tereyağ

500 gram un (4 su bardağı)

1 litre su (4 su bardağı)

200 gram iri çekilmiş ceviz içi

Yapılışı

Bir tencerede tereyağını eritin. Yağ kızınca unu ekleyip, çok kısık ateşte sürekli karıştırarak yaklaşık 30 dk, un kahveleşinceye kadar kavurun. Suyu bir taşım kaynatıp, sıcak tutun.

Kavrulmuş una azar azar sıcak suyu ekleyip karıştırın ve tencerenin kapağını kapatın. Suyunu çekinceye kadar pişirin.

Şekeri üzerine boşaltıp, tahta bir kaşıkla bir kez karıştırın. Şekerin erimesi için, ağır ateşte biraz daha pişirip ateşten alın. Bir kenarda dinlenmeye bırakın.
İri çekilmiş ceviz içini ekleyerek karıştırın. Elle istediğiniz şekli vererek servis yapın.

Antep Fıstıklı Sultan Helvası

Malzemesi:

400 gram tozşeker (1 3/5 su bardağı)

750 mL süt (3 su bardağı)

175 g tereyağı

250 gram irmik (1 1/3 su bardağı)

250 gram antep fıstığı

50 mL su (1/5 su bardağı)

Yapılışı:

Şekerin 300 gramını süte ekleyin, karıştırarak 2 dakika kaynatıp ateşten alın. Bir kenarda sıcak tutun.

Bir tencerede tereyağını eritin. Yağ kızınca irmiği ekleyin, kısık ateşte sürekli karıştırarak, irmikler kahverengileşinceye kadar yaklaşık 5 dk kavurun. İrmikler kavrulunca sıcak şurubu üzerine dökün. Bir karıştırıp, tencerenin kapağını kapatın ve helvayı 15 dk pişirin. Ateşten alıp, 15 dk dinlendirin.

Antepfıstıklarını, suyu ve kalan şekeri bir tencereye koyun. Kısık ateşte bir tahta kaşıkla sürekli karıştırarak pişirin. Şeker önce sulanıp sonra kristalleşecek ve daha sonra da sararıp, fıstıkların çevresinde bir tabaka haline gelecektir. Fıstıkların çevresinde bu tabaka oluşup tencerede başka şeker kalmayınca fıstıkları ateşten alıp bir kaba boşaltın.

Dinlenmiş helvayı bir tahta kaşıkla harmanlayın. Üzerine hazırladığımız fıstıklardan da koyarak servis yapın.

Nişasta Helvası

Malzemesi:

500 gram buğday nişastası (4 su bardağı)

250 gram toz şeker (1 su bardağı)

750 mL su (3 su bardağı)

225 mL Ayçiçek yağı (1 su bardağı)

Yapılışı:

Bir kaptaki nişastayı, şekeri ve suyu karıştırın

Tencerede Ayçiçek yağını ısıtın. Yağ ısınınca nişasta şeker su karışımını ekleyip pişirmeye başlayın. Karıştırarak, helva tane tane oluncaya kadara yaklaşık 5 dk kavurun. Ateşten alın. Biraz soğuyunca sade olarak, tarçınla veya üzerine çekilmiş antepfıstığı serpiştirerek servis yapın.

Bademli Helva

Malzemesi:

400 gram tozşeker (1 3/5 su bardağı)

750 mL süt (3 su bardağı)

175 gram tereyağ

250 gram irmik (1 1/3 su bardağı)

250 gram taze badem (kaynar suda bekletilerek kabukları ayıklanmış)

50 mL su (1/5 su bardağı)

Yapılışı:

Şekerin 300 gramını süte ekleyip karıştırarak 2 dk kaynatıp ateşten alın. Bir kenarda sıcak tutun.

Bir tencerede tereyağını eritin. Yağ kızınca irmiği ekleyin. Kısık ateşte sürekli karıştırarak, irmikler kahverengileşinceye kadar yaklaşık 5 dk kavurun. İrmikler kavrulunca üzerlerine sıcak şurubu dökün. Bir karıştırıp, tencerenin kapağını kapatın ve helvayı 15 dk pişirin. Ateşten alıp, 15 dk dinlendirin

Kabukları ayıklanmış bademleri, suyu ve kalan şekerini bir tencereye koyun. Kısık ateşte bir tahta kaşıkla sürekli karıştırarak pişirin. Şeker önce sulanıp, sonra kristalleşecek ve daha sonra da sararıp, bademlerin çevresinde bir tabaka halinde toplanacaktır. Bademlerin çevresinde bir tabaka oluşup tencerde başka şeker kalmayınca bademleri ateşten alın. Bir kaba boşaltın.

Dinlenmiş helvayı bir tahta kaşıkla harmanlayın. Üzerine hazırladığınız bademlerden de koyarak servis yapın.

Fıstıklı İrmikhelvası

Malzemesi:

200 gram tereyağ

550 gram irmik (3 su bardağı)

1500 mL süt (6 su bardağı)

30 mL Ayçiçek yağı (2 çorba kş.)

150 gram çamfıstığı

Yapılışı:

Bir tencerede tereyağını eritin. Yağ kızınca irmiği ekleyip kısık ateşte sürekli karıştırarak, irmikler kahverengileşinceye kadar yaklaşık 5 dk, kavurun.

Sütü ekleyerek karıştırın. Şekeri de koyup 2 dk kaynatın ve ateşten alın. Tencerenin kapağı kapalı olarak 15 dk demlenmeye bırakın.

Bu arada bir tavada Ayçiçek yağını kızdırın. Yağ kızınca fıstıkları içine atıp altın sarısı renk alıncaya kadar kavurun. Demlenmiş helvaya fıstıkları boşaltıp tahta bir kaşıkla harmanlayın. Tane tane dökülen helvayı ılık olarak servis yapın.

Kaymaklı Helva

Malzemesi:

400 gram tozşeker (1 3/5 su bardağı)

600 mL süt (2 2/5 su bardağı)

150 gram tereyağ

250 gram irmik (1 1/3 su bardağı)

150 gram kaymak

Yapılışı:

Şekerin 200 gramını süte ekleyip karıştırarak 2 dk kaynatın ve ateşten alın. Bir kenarda sıcak tutun.

Tencerede tereyağını eritin. Yağ kızınca irmiği ekleyin, kısık ateşte sürekli karıştırarak, irmikler kahverengileşinceye kadar yaklaşık 5 dk kavurun. İrmikler kavrulunca sıcak şurubu üzerine dökün. Bir karıştırıp, tencerenin kapağını kapatın ve helvayı 15 dk pişirin. Bu süre sonunda tencerenin kapağını açarak kaymağı parçalar halinde helvanın üzerine koyun. Kalan şekeri serpererek bir tahta kaşıkla helvayı karıştırın. Kapağını kapatıp, ateşten alarak 15 dk dinlenmeye bırakın.

Dinlenmiş helvayı bir tahta kaşıkla bir kez daha harmanlayıp servis yapın.

Portakallı İrmik Helvası

Malzemesi:

500 mL portakal suyu ve kabukları (2 su bardağı)

60 gram tereyağ (4 çorba kş.)

185 gram irmik (1 su bardağı)

150 gram tozşeker (3/5 su bardağı)

Yapılışı:

Suyunu sıktığımız portakalların kabuklarının içindeki beyaz kısmı bir bıçakla sıyrarak veya rendeleyerek temizleyin. Portakalın kabuklarını 1 mm'lik ince şeritler halinde kesin. Portakal suyunu bir taşım kaynatıp, sıcak tutun.

Bir tencerede tereyağını eritin. Yağ kızınca irmiği ekleyin, kısık ateşte sürekli karıştırarak irmikler kahverengileşinceye kadar yaklaşık 5 dk kavurun.

İrmiklere portakal suyunu ekleyip karıştırarak kısık ateşte 2 dk pişirin. Şekeri ve portakal kabuklarını da katarak bir karıştırıp ateşten alın. Tencerenin kapağı kapalı olarak 15 dk demlenmeye bırakın.

Dinlenmiş helvayı tahta bir kaşıkla harmanlayın. Tane tane dökülen helvayı ılık olarak servis yapın.

Limon Helvası

Malzemesi:

3 adet limonun kabuğunun rendesi

400 gram tozşeker (1 3/5 su bardağı)

750 mL süt (3 su bardağı)

4 adet yumurta sarısı

175 gram tereyağı

250 gram irmik (1 1/3 su bardağı)

Yapılışı:

Limon kabuğu rendesini, şekerin 50 gramı ile ovun. Limon kabuğu şekeri sarıya boyayınca kadar ovmaya devam edin. Bir çırpma kabına koyarak sütün 150 mililitresini ve yumurta sarılarını ekleyin. Hepsini birlikte çırparak karıştırın. Kalan süte şekerin 200 gramını katın, karıştırarak 2 dk kaynatıp ateşten alın. Bir kenarda sıcak tutun.

Bir tencerede tereyağını eritin. Yağ kızınca irmiği ekleyip, kısık ateşte sürekli karıştırarak irmikler kahverengileşinceye kadar yaklaşık 5 dk kavurun. İrmikler kavrulunca sıcak şuruptan bir kepçe alarak limonlu karışıma ekleyin ve karıştırın. Kalan şurubu ve limonlu karışımı helvanın üzerine dökün. Bir karıştırıp, tencerenin kapağını kapatın ve helvayı 15 pişirin

Kalan şekeri helvanın üzerine serpererek bir tahta kaşıkla helvayı karıştırın. Kapağını kapatıp, ateşten alarak 15 dk dinlenmeye bırakın. Dinlenmiş helvayı bir tahta kaşıkla bir kez daha harmanlayıp servis yapın.

Peynirli İrmikhelvası

Malzemesi:

60 gram tereyağ (4 çorba kş.)

185 gram irmik (1 su bardağı)

500 mL süt (2 su bardağı)

150 gram tozşeker (3/5 su bardağı)

İnce doğranmış dil peyniri (1 su bardağı)

Yapılışı:

Bir tencerede tereyağını eritin. Yağ kızınca irmiği ekleyip, kısık ateşte sürekli karıştırarak irmikler kahverengileşinceye kadar yaklaşık 5 dk kavurun. Ayrı bir kaptaki sütü bir taşım kaynatın.

Kaynamış sütü irmiklere ekleyin, karıştırarak kısık ateşte 2 dk pişirin. Şekeri ve peynirleri de ekleyerek bir karıştırarak ateşten alın. Tencereyi, kapağı kapalı olarak 15 dk demlenmeye bırakın.

Demlenmiş helvayı tahta bir kaşıkla harmanlayın. Tane tane dökülen helvayı ılık olarak servis yapın.

Tatlılar 2001

Taş Helva (Tokat Helvası)

Malzemeler

2 su bardağı un

150 gram margarin veya tereyağı

1 su bardağı pudra şekeri

Hindistan cevizi

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritelim. Unu ekleyip ağır ateşte ve sürekli karıştırarak hafifçe esmerleşip meyanesi gelinceye dek kavuralım. Unu ateşten alalım. İçine pudra şekerini ekleyerek karıştırıp helvayı kenarlı bir kalıba kaşığın tersi ile bastırarak sıkıca yerleştirelim. Üzerine hindistan cevizi serpererek buzlukta ½ saat bekletelim. Helvayı dolaptan alıp dilimleyerek servis yapalım.

Kaçamak Helvası (Selanik Göçmenlerine ait Helva)

Malzemeler

5 su bardağı su

7 çorba kaşığı mısır unu

1 su bardağı şeker

125 gram margarin veya tereyağı

1 fiske tuz

1 kase pekmez

Hazırlanışı

Tencereye suyu alıp kaynatalım. Sonra yağı, şekeri ve 1 fiske tuzu ekleyelim. Yağ suyun içinde eridiğinde, azar azar ve sürekli karıştırarak mısır ununu ekleyelim. Karıştırmaya

ara vermeden, mısır unu hamurlaşana dek pişirelim. Helvayı kaşıkla düzgün şekiller vererek servis tabağına alalım. Yanında pekmezle birlikte servis yapalım.

Pekmezli Un Helvası

Malzemeler

200 gram margarin veya tereyağı

3 su bardağı un

1 su bardağı pekmez

2 su bardağı su

2 su bardağı şeker

(arzuya göre) 100 gram ceviz (iri dövülmüş)

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritem. Unu ekleyerek ağır ateşte ve sürekli karıştırarak hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Sonra kaynar haldeki suyu ve pekmezi ekleyerek karıştırmaya ara vermeden helvanın pekmezi ve suyu çekmesini sağlayalım. Şekeri ve cevizleri ekleyip bir kez karıştırdıktan sonra helvayı ateşten alıp 15-20 dk demlendirelim. Helvaya kaşıkla düzgün şekiller vererek servis yapalım.

Un Helvası

Malzemeler

2 su bardağı un

150 gram margarin veya tereyağı

2 su bardağı su

1,5 su bardağı şeker

(arzuya göre) 100 gram ceviz (iri dövülmüş)

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritem. Unu ekleyerek ağır ateşte ve sürekli karıştırarak hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Sonra kaynar haldeki suyu ekleyerek karıştırmaya ara vermeden helvanın suyu çekmesini sağlayalım. Şekeri ve cevizleri ekleyip bir kez karıştırdıktan sonra helvayı ateşten alıp 15-20 dk demlendirelim. Helvaya kaşıkla düzgün şekiller vererek servis yapalım.

Gaziler Helvası (Trakya Bölgesi Helvası)

Malzemeler

2 su bardağı un

150 gram margarin veya tereyağı

2 su bardağı süt

1,5 su bardağı şeker

100 gram kabuksuz badem (iri dövülmüş)

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritelim. Unu ekleyerek ağır ateşte ve sürekli karıştırarak hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Sonra kaynar haldeki sütü ekleyerek karıştırmaya ara vermeden helvanın sütü çekmesini sağlayalım. Şekeri ve bademleri ekleyip bir kez karıştırdıktan sonra helvayı ateşten alıp 15-20 dk demlendirelim. Helvaya kaşıkla düzgün şekiller vererek servis yapalım.

Helvayı Hakan (Osmanlı Mutfağından)

Malzemeler

1 su bardağı un

1 su bardağı nişasta

1 su bardağı pirinç unu

200 gram margarin veya tereyağı

3 su bardağı süt

2 su bardağı şeker

(arzuya göre) 100 gram ceviz (iri dövülmüş)

(arzuya göre) ½ kahve fincanı gülsuyu

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritelim. Unu, nişastayı ve pirinç ununu ekleyelim. Ağır ateşte ve sürekli karıştırarak hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Sonra kaynar haldeki sütü ekleyerek karıştırmaya ara vermeden helvanın sütü çekmesini sağlayalım. Şekeri ve iri dövülmüş cevizleri ekleyip bir kez karıştırdıktan sonra helvayı ateşten alalım ve 15-20 dk demlendirelim. Helvaya kaşıkla düzgün şekiller vererek arzuya göre üzerine gül suyu serpip servis yapalım.

Akşehir Helvası

Malzemeler

1 yumurta

150 gram tereyağı veya margarin

1 çay bardağı sıvıyağ

1 su bardağı süt

3 su bardağı un

2 su bardağı şeker

2 su bardağı sıcak su

100 gram ceviz

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritem. Ateşten alıp iyice soğutalım. İçine sıvı yağı, sütü, yumurtayı ilave edip karıştıralım. Unu ilave edip karıştıralım. Çok ağır ateşte sürekli karıştırarak sürekli karıştırarak un açık kakao rengi alıp hamur gibi topaklanana dek kavuralım. Sonra şekeri ve kaynar suyu ilave edip hızla karıştırarak helvanın suyu çekmesini sağlayalım. Cevizleri ilave edip 15 dk demlendirerek servis yapalım.

Sütlü İrmik Helvası

Malzemeler

2 su bardağı irmik

1,5 su bardağı şeker

4 su bardağı süt

150 gram margarin veya tereyağı

(arzuya göre) 100 gram ceviz veya fındık (iri dövülmüş)

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritem. İrmikleri ekleyelim. Ağır ateşte ve sürekli karıştırarak irmikler hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Ateşi söndürelim, kaynar haldeki sütü ekleyerek tencerenin kapağını kapatıp 10 dk irmiklerin sütü çekmesini sağlayalım. Sonra şekeri ve iri dövülmüş cevizi ekleyip bir kez karıştırarak 5 dk demlendirelim. Üzerine arzuya göre Hindistan cevizi serperek servis yapalım.

Peynirli İrmik Helvası

Malzemeler

2 su bardağı irmik

1,5 su bardağı şeker

4 su bardağı su

150 gram margarin veya tereyağı

100 gram dilpeyniri veya kaşar peyniri

(arzuya göre) 50 gram çekilmiş antep fıstığı

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritem. İrmikleri ekleyelim. Ağır ateşte ve sürekli karıştırarak irmikler hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Ateşi kapatıp kaynar haldeki suyu ekleyelim. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dk irmiklerin suyu çekmesini sağlayalım. Sonra şekeri ve kibrit çöpü inceliğinde dilimlenmiş peynirleri ekleyip bir kez karıştırarak 5 dk demlendirelim. Arzuya göre üzerine çekilmiş antep fıstığı serperek servis yapalım.

İrmik Helvası

Malzemeler

2 su bardağı irmik

1,5 su bardağı şeker

4 su bardağı su

125 gram margarin veya tereyağı

50 gram çamfıstığı

2 paket vanilya

2 çorba kaşığı sıvıyağ

Hazırlanışı

Tencereye yağı alıp eritem. İrmikleri ekleyelim. Ağır ateşte ve sürekli karıştırarak irmikler hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Ateşi kapatıp kaynar haldeki suyu ekleyelim. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dk irmiklerin suyu çekmesini sağlayalım. Sonra şekerini ve vanilyaları ekleyip bir kez karıştırarak 5 dk demlendirelim. Bir tavada sıvı yağı kızdırıp çamfıstıklarını ekleyerek pembeleşene dek kavuralım. Fıstıkları helvaya ilave edip karıştırarak servis yapalım.

Ümit Usta'dan Halk Yemekleri 2004

İrmik Helvası

Malzeme

2 su bardağı kalın irmik

2 su bardağı toz şeker

3,5 su bardağı süt ya da su

½ kahve fincanı çamfıstığı

¾ paket margarin

Üzerine koymak için

Pudra şekerini

Tarçın

Yapılışı

Margarini ve çamfıstıklarını tencereye koyup, birazcık kavuralım. Çam fıstıkları renk alınca, irmiği ilave edip, orta kuvvetteki ateşte kavuralım. Meyanesi geldiği zaman, kaynatığımız sütü ilave edip, bir kere daha karıştıralım ve tozşekerini ilave edelim. Karıştırarak sütü çektirip, ocaktan alıp, demlenmeye bırakalım. Yeneceği zaman, üzerine pudra şekerini ve tarçın serperek servis yapalım.

Limon Helvası

Malzeme

3 adet limon kabuğu rendesi

400 gram tozşeker

750 gram süt

4 adet yumurta sarısı

175 gram margarin

250 gram irmik

Yapılışı

Yıkadığımız 3 limonun dış sarı kabuk kısmını rendenin ince kısmı ile rendeleyelim. 1 su bardağıtoz şeker ile iyice ovup 4 yumurta sarısı ve 1 su bardağı süt ile çırpalım. Kalan süt ve şekerini eker eriyene kadar ısıtalım. İrmiği margarin yağında kokusu çıkıncaya kadar kavuralım. Sıcak sütten 1 bardağını yumurtalı karışıma ilave edip bir kere karıştırdıktan sonra şekerli süt ile beraber kavurduğumuz irmiğe katalım. Karıştırarak koyulaşıncaya kadar pişirelim. Helva toparlanınca, ocaktan indirip ağzı kapalı olarak demlendirip ılık veya soğuk olarak servis yapalım.

Büyük Yemek Kitabı2008

Pekmezli Un Helvası

200 gram margarin veya tereyağ

3 su bardağı un

1 su bardağı pekmez

2 su bardağı su

2 su bardağı şeker

(arzuya göre) 100 gram ceviz (iri dövülmüş)

Tencereye yağı alıp eritem. Unu ekleyerek ağır ateşte ve sürekli karıştırarak hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Sonra kaynar haldeki suyu ve pekmezi ekleyerek karıştırmaya ara vermeden helvanın pekmezi ve suyu çekmesini sağlayalım. Şekerini ve cevizleri ekleyip bir kez karıştırdıktan sonra helvayı ateşten alıp 15-20 dk demlendirelim. Helvaya kaşıkla düzgün şekiller vererek servis yapalım.

Un Helvası

2 su bardağı un

125 gram margarin veya tereyağı

2 su bardağı su

1,5 su bardağı şeker

(arzuya göre) 100 gram ceviz (iri dövülmüş)

Tencereye yağı alıp eritem. Unu ekleyerek ağır ateşte ve sürekli karıştırarak hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Sonra kaynar haldeki suyu ve pekmezi ekleyerek karıştırmaya ara vermeden helvanın suyu çekmesini sağlayalım. Şekeri ve cevizleri ekleyip bir kez karıştırdıktan sonra helvayı ateşten alıp 15-20 dk demlendirelim. Helvaya kaşıkla düzgün şekiller vererek servis yapalım.

Helvayı hakan (Osmanlı Mutfağından)

1 su bardağı un

1 su bardağı nişasta

1 su bardağı pirinç unu

200 gram margarin veya tereyağı

3 su bardağı süt

2,5 su bardağı şeker

(arzuya göre) 100 gram ceviz (iri dövülmüş)

(arzuya göre) ½ kahve fincanu gülsuyu

Tencereye yağı alıp eritem. Unu, nişastayı ve pirinç ununu ekleyelim. Ağır ateşte ve sürekli karıştırarak hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Sonra kaynar haldeki sütü ekleyerek karıştırmaya ara vermeden helvanın sütü çekmesini sağlayalım. Şekeri ve iri dövülmüş cevizleri ekleyip bir kez karıştırdıktan sonra helvayı ateşten alalım ve 15-20 dk demlendirelim. Helvayı, kaşıkla düzgün şekiller vererek arzuya göre üzerine gül suyu serpip servis yapalım.

Nişasta Helvası (Selanik göçmenlerine ait helva)

2 su bardağı buğday nişastası

1,5 su bardağı şeker

1,5 su bardağı su

1,5 çay bardağı sıvıyağ

Bir kapta nişastayı, şekeri ve suyu çırpma teli ile karıştıralım. Tavaya sıvı yağı alıp kızdıralım. Nişastalı bulamacı tavaya boşaltalım. Ağır ateşte, sürekli ve hızla karıştırarak helvanın suyunun çekilip bulgur bulgur olmasını sağlayalım. (Bu esnada karıştırmaya hiç ara vermeyelim.) Helvayı ateşten alıp servis yapalım.

Sütlü İrmik Helvası

2 su bardağı irmik

2 su bardağı şeker

2 su bardağı süt

2 su bardağı su

125 gram margarin ve tereyağı

(arzuya göre) 100 gram ceviz veya fındık (iri dövülmüş)

Tencereye yağı alıp eritelim. İrmikleri ekleyip ağır ateşte ve sürekli karıştırarak irmikleri, hafifçe pembeleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Ateşi söndürelim, kaynar haldeki sütü ve suyu ekleyerek tencerenin kapağını kapatıp 10 dk irmiklerin sütü çekmesini sağlayalım. Sonra şekeri ve iri dövülmüş cevizi ekleyip bir kez karıştırarak 5 dk demlendirelim. Üzerine arzuya göre hindistancevizi serpererek servis yapalım.

Peynirli irmik tatlısı (Antep helvası)

2 su bardağı irmik

1,5 su bardağı şeker

4 su bardağı su

125 gram margarin veya tereyağı

100 gram dil peyniri

(arzuya göre) 50 gram çekilmiş antepfıstığı

Tencereye yağı alıp eritelim. İrmikleri ekleyip ağır ateşte ve sürekli karıştırarak irmikleri, hafifçe pembeleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Ateşi kapatıp kaynar haldeki suyu ekleyelim. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dk irmiklerin suyu çekmesini sağlayalım. Sonra şekeri ve kibrit çöpü inceliğinde dilimlenmiş peynirleri ilave edip bir kez karıştırarak 5 dk demlendirelim. Arzuya göre üzerine çekilmiş antepfıstığı serpererek servis yapalım.

İrmik Helvası

2 su bardağı irmik

1,5 su bardağı şeker

4 su bardağı su

125 gram margarin veya tereyağı

50 gram çamfıstığı

2 paket vanilya

2 çorba kaşığı sıvıyağ

Tencereye yağı alıp eritelim. İrmikleri ekleyelim. Ağır ateşte ve sürekli karıştırarak irmikleri, hafifçe esmerleşip meyanesi gelene dek kavuralım. Ateşi kapatıp kaynar haldeki suyu ekleyelim. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dk irmiklerin suyu çekmesini sağlayalım. Sonra şekeri ve vanilyaları ekleyip bir kez karıştırarak 5 dk demlendirelim.

Bir tavada sıvıyağı kızdırıp çamfistiklerini ekleyerek pembeleşene dek kavuralım. Fıstıkları helvaya ilave edip karıştırarak servis yapalım.

Oktay Usta ile Mutfak Keyfi 2004

Portakallı Cevizli İrmik Helvası

Malzemeler

2,5 su bardağı irmik

1 su bardağı ceviz

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çay bardağı sıvıyağ

Şerbeti için

2,5 su bardağı toz şeker

2,5 su bardağı su

3 portakal suyu

Üzeri için

Portakal kabuğu rendesi

Hazırlanışı

Helvamızı hazırlamak için çelik veya bakır tenceremizi ocak üzerine alıyoruz. İçine sıvıyağı, tereyağı, irmiğe koyup kısık ateşte yavaş yavaş kavururken bir taraftan şerbeti hazırlıyoruz. Şekerini, suyu bir tencereye alıp kaynatırken portakalın kabuklarını rendeleyip suyunu içine sıkıyoruz. İrmüğimizin rengi değişmeye başladığında iri kıyılmış ceviz parçalarını dahil edip kavurmaya devam ediyoruz. Açık kahverengine geldiğinde sıcak şerbeti dikkatlice üzerine döküp karıştırdıktan sonra kapağını kapatarak kısık ateşte 2-3 dk demlendiriyoruz. Sıcakken istediğimiz kalıbın içine doldurup servis edeceğimiz tabağa ters çeviriyoruz. Ilık ılık yenen bu helva damaklarda nefis bir tat bırakacak. Afiyet olsun!

Türk Mutfağından Seçme Yemekler 2014

Un Helvası

Kullanılacak Malzemeler:

500 gram un

1 büyük paket margarin (250 gram)

600 gram tozşeker

50 gram çam fıstığı

1 litre süt veya su

Hazırlanışı

Yağı, unu bir tencereye koyup, kevgirle karıştırarak hafif ateşte sütlü kahverengini alıncaya kadar kavurunuz.

Sonra içerisine fıstığı atıp, fıstıklar da hafif pembeleşinceye kadar kavurmaya biraz daha devam ediniz.

Fıstıklar pembeleşince yarım bardak suyu üzerine serpererek dökünüz. (Helvanın parlak olması için)

Bir tencereye 600 gram şeker, 1 litre süt veya yarı yarıya karıştırılmış suyu veya sade su koyup, bir taşım kaynatınız.

Kaynayan şurubu kavrulmuş unun üzerine birden döküp, bir kere karıştırıp tencerenin ağzını kapatınız.

Hafif ateşte kaynatarak suyu ektiriniz.

Suyu çekince bir defa karıştırıp, ateşten alınız.

İstediğiniz şekilde kalıplaştırarak servis tabağına koyup, servis yapınız.

Un Helvası (Başka eşit)

Kullanılacak Malzemeler:

½ paket margarin

1 su bardağı un

1 su bardağı pudra şekeri

50 gram yeşil fıstık

1 ay kaşığı tarçın

1 ay kaşığı sıvıyağ

Hazırlanışı

Yağı, fıstığı, unu bir tencereye koyup, hafif hararetli ateşte karıştırarak fıstıklar hafif pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Pudra şekerini katıp, tencereyi ocaktan alıp, şekeri yediriniz.

Bir parmak kalınlığında bir tepsiyi sıvıyağla yağlayıp, helvayı içine bastıra bastıra yayınız.

Sıcakken baklavalara veya karelere kesiniz.

zerine tarçın serpip, soğuyunca servis yapınız.

Kolay Un Helvası

Kullanılacak Malzemeler:

½ paket margarin

2 su bardağı su

1 su bardağı süt

1 su bardağı su

1,5 su bardağı tozşeker

100 gram ceviz içi

Tarçın

Hazırlanışı

Yağı, fıstığı, unu bir tencereye koyup, hafif hararetli ateşte karıştırarak fıstıklar hafif pembeleşinceye kadar kavurunuz.

İri kıyılmış cevizleri koyup, bir iki de bununla kavurunuz.

Sütü, suyu, şekeri koyup, karıştırarak pişiriniz.

Tencereye yapışmayacak duruma gelince ateşten alınız.

Üzerine tarçın serpip, ılık servis yapınız.

Gönül Candaş'ın Mutfağından 2018

Un Helvası

Malzemeler

Yarım su bardağı sıvıyağ veya 125 gram margarin

2 su bardağı un

1 çorba kaşığı çam fıstığı

1,5 su bardağı şeker

1 su bardağı süt

1 bardak su

Yapılışı

Tencerede yağ ısıtılır,elenmiş un konur. Orta ateşte karıştırılarak koyu pembe kavrulur.

Fıstıklar ilave edilir, birkaç kez çevrilip hafif pembeleşince su, süt ve şeker konur.

Orta ateşte karıştırılarak tencereye yapışmayacak koyuluğa gelince kaşığın tersi ile bastırılıp düzeltilir. Sonra da kaşık alıp tabağa dizilir.

İrmik Helvası

Malzemeler

Yarım paket margarin (125 gram)

1,5 su bardağı orta kalınlıkta irmik

1 çorba kaşığı çam fıstığı

1,5 su bardağı şeker

Demlenirken serpmek için 3 çorba kaşığı şeker

1 su bardağı süt

1 bardak su

Yapılışı

Tencerede yağ eritilir. İrmik konur, hafif ateşte karıştırarak açık pembe kavrulur.

Fıstık ilave edilir, birkaç kez çevrilip pembeleştirildikten sonra su ve süt konup karıştırılır.

Kapak kapatılıp hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir.

Kapak açılıp şeker ilave edilir, karıştırılıp tekrar kapak kapatılır. Çok hafif ateşte 5-6 dk kavrulur. Ateşten alınıp bir süre daha demlenmesi beklenir.



7.3. APPENDIX 3. Nutritional values of recipes

Table 1. Nutritional Values of ‘ Un Helvası ’ in 1957

UN HELVASI Author: S.M. Hazar Year: 1957 Name of Book: Her Kadının Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	250.00	1792.50	41.30	0.40	201.78	1.75	0.00	0.00	7.50	0.15	7.50	0.50	8942.50	0.15	0.29
Flour	650.00	2366.00	77.48	67.15	6.37	496.02	17.55	1.76	97.50	7.61	143.00	0.00	0.00	0.38	0.38
Almond	20.00	115.80	0.88	4.23	9.99	4.31	2.50	0.87	53.80	0.74	54.00	0.00	0.40	0.01	0.02
Sugar	500.00	2000.00	0.15	0.00	0.00	499.60	0.00	494.00	5.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.29	0.32
Water	300.00	0.00	299.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	1.38	3.00	0.00	0.00	0.17	0.00
Total	1720.00	6274.30	419.54	71.78	218.13	1001.68	20.05	496.63	178.80	10.58	207.50	0.50	8942.90	1.00	1.00

Table 2. Nutritional Values of ‘ Sütlü Un Helvası’ in 1957

SÜTLÜ UN HELVASI															
Author: S.M. Hazar															
Year: 1957															
Name of Book: Her Kadının Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	100.00	717.00	16.52	0.16	80.71	0.70	0.00	0.00	3.00	0.06	3.00	0.20	3577.00	0.06	0.15
Flour	500.00	1820.00	59.60	51.65	4.90	381.55	13.50	1.35	75.00	5.85	110.00	0.00	0.00	0.31	0.37
Egg	200.00	286.00	152.30	25.12	19.02	1.44	0.00	0.74	112.00	3.50	24.00	0.00	1080.00	0.13	0.06
Milk	100.00	64.00	87.83	3.17	3.57	4.78	0.00	3.86	98.00	0.02	9.00	0.50	208.00	0.06	0.01
Sugar	500.00	2000.00	0.15	0.00	0.00	499.60	0.00	494.00	5.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.31	0.41
Water	200.00	0.00	199.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.92	2.00	0.00	0.00	0.13	0.00
Carbonate	3.00	6.09	0.08	0.02	0.01	1.43	0.10	0.00	99.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Total	1600.00	4887.00	516.22	80.10	108.20	888.07	13.50	499.95	303.00	11.05	148.00	0.70	4865.00	1.00	1.00

Table 3. Nutritional Values of ‘ Un Helvası’ in 1962

UN HELVASI Author:Fahriye Nedim Year: 1962 Name of Book: Alaturka ve Alafranga Yemek Tatlı Pasta Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	240.00	1807.20	37.49	0.46	199.73	2.04	0.00	0.86	36.00	0.22	2.40	0.00	1341.60	0.14	0.29
Flour	650.00	2366.00	77.48	67.15	6.37	496.02	17.55	1.76	97.50	7.61	143.00	0.00	0.00	0.38	0.38
Almond	10.00	57.90	0.44	2.12	4.99	2.16	1.25	0.44	26.90	0.37	27.00	0.00	0.20	0.01	0.01
Sugar	500.00	2000.00	0.15	0.00	0.00	499.60	0.00	494.00	5.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.29	0.32
Water	320.00	0.00	319.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	1.47	3.20	0.00	0.00	0.19	0.00
Total	1720.00	6231.10	435.27	69.72	211.09	999.81	18.80	497.05	181.40	10.36	175.60	0.00	1341.80	1.00	1.00

Table 4. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 1962

İRMİK HELVASI Author:Fahriye Nedim Year: 1962 Name of Book: Alaturka ve Alafranga Yemek Tatlı Pasta Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	240.00	1807.20	37.49	0.46	199.73	2.04	0.00	0.86	36.00	0.22	2.40	0.00	1341.60	0.12	0.29
Almond	10.00	57.90	0.44	2.12	4.99	2.16	1.25	0.44	26.90	0.37	27.00	0.00	0.20	0.00	0.01
Semolina	650.00	2340.00	82.36	82.42	6.83	18.40	25.35	0.00	110.50	8.00	305.50	0.00	0.00	0.32	0.38
Sugar	500.00	2000.00	0.15	0.00	0.00	499.60	0.00	494.00	5.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.24	0.32
Water	650.00	0.00	649.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32.50	2.99	6.50	0.00	0.00	0.32	0.00
Total	2050.00	6205.10	769.85	84.99	211.55	522.19	26.60	495.30	210.90	12.27	341.40	0.00	1341.80	1.00	1.00

Table 5. Nutritional Values of ‘Nişasta Helvası’ in 1962

NİŞASTA HELVASI Author: Fahriye Nedim Year: 1962 Name of Book: Alaturka ve Alafranga Yemek Tatlı Pasta Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	255.00	1920.15	39.83	0.48	212.21	2.17	0.00	0.92	38.25	0.23	2.55	0.00	1425.45	0.17	0.30
Wheat Starch	650.00	2294.50	69.03	1.11	0.00	565.37	13.20	532.68	117.00	0.00	26.00	0.00	0.00	0.44	0.36
Sugar	560.00	2240.00	0.17	0.00	0.00	559.55	0.00	553.28	5.60	0.78	0.00	0.00	0.00	0.38	0.35
Total	1465.00	6454.65	109.03	1.59	212.21	1127.09	13.20	1086.87	160.85	1.01	28.55	0.00	1425.45	1.00	1.00

Table 6. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 1968

İRMİK HELVASI Author: Ekrem Muhittin Yeğen Year: 1968 Name of Book: Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretimi															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	165.00	1183.05	27.26	0.26	133.17	1.16	0.00	0.00	4.95	0.10	4.95	0.33	5902.05	0.09	0.25
Peanut (Çam)	10.00	67.30	0.23	1.37	6.84	1.31	0.37	0.36	1.60	0.55	25.10	0.08	2.90	0.01	0.01
Semolina	350.00	1260.00	44.35	44.38	3.68	9.91	13.65	0.00	59.50	4.31	164.50	0.00	0.00	0.19	0.27
Milk	875.00	560.00	768.51	27.74	31.24	41.83	0.00	33.78	857.50	0.18	78.75	4.38	1820.00	0.48	0.12
Sugar	420.00	1680.00	0.13	0.00	0.00	419.66	0.00	414.96	4.20	0.59	0.00	0.00	0.00	0.23	0.35
Total	1820.00	4750.35	840.47	73.75	174.92	473.86	14.02	449.09	927.75	5.72	273.30	4.79	7724.95	1.00	1.00

Table 7. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 1968

İRMİK HELVASI 2 Author: Ekrem Muhittin Yeğen Year: 1968 Name of Book: Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretimi															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	215.00	1618.95	33.58	0.41	178.92	1.83	0.00	0.77	32.25	0.19	2.15	0.00	1201.85	0.09	0.26
Almond	60.00	347.40	2.65	12.69	29.96	12.93	7.50	2.61	161.40	2.23	162.00	0.00	1.20	0.02	0.06
Semolina	350.00	1260.00	44.35	44.38	3.68	9.91	13.65	0.00	59.50	4.31	164.50	0.00	0.00	0.14	0.20
Milk	1250.00	800.00	1097.88	39.63	44.63	59.75	0.00	48.25	1225.00	0.25	112.50	6.25	2600.00	0.51	0.13
Sugar	550.00	2200.00	0.17	0.00	0.00	549.56	0.00	543.40	5.50	0.77	0.00	0.00	0.00	0.23	0.35
Vanilla	10.00	38.60	0.28	0.04	0.01	9.54	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
Total	2435.00	6264.95	1178.89	97.15	257.19	643.51	21.25	595.03	1483.65	7.74	441.15	6.25	3803.05	1.00	1.00

Table 8. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 1968

Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	215.00	1618.95	33.58	0.41	178.92	1.83	0.00	0.77	32.25	0.19	2.15	0.00	1201.85	0.09	0.26
Almond	60.00	347.40	2.65	12.69	29.96	12.93	7.50	2.61	161.40	2.23	162.00	0.00	1.20	0.02	0.06
Semolina	350.00	1260.00	44.35	44.38	3.68	9.91	13.65	0.00	59.50	4.31	164.50	0.00	0.00	0.14	0.20
Milk	1250.00	800.00	1097.88	39.63	44.63	59.75	0.00	48.25	1225.00	0.25	112.50	6.25	2600.00	0.51	0.13
Sugar	550.00	2200.00	0.17	0.00	0.00	549.56	0.00	543.40	5.50	0.77	0.00	0.00	0.00	0.23	0.35
Vanilla	10.00	38.60	0.28	0.04	0.01	9.54	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
Total	2435.00	6264.95	1178.89	97.15	257.19	643.51	21.25	595.03	1483.65	7.74	441.15	6.25	3803.05	1.00	1.00

Table 9. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası Yağsız’ in 1968

İRMİK HELVASI YAĞSIZ Author: Ekrem Muhittin Yeğen Year: 1968 Name of Book: Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretimi															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.17	0.35
Milk	900.00	576.00	790.47	28.53	32.13	43.02	0.00	34.74	882.00	0.18	81.00	4.50	1872.00	0.63	0.22
Powdered Sugar	275.00	1100.00	0.36	0.69	0.47	273.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.42
Vanilla	5.00	19.30	0.14	0.02	0.00	4.77	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
Total	1430.00	2595.30	822.64	60.94	35.23	328.32	9.80	34.74	924.50	3.26	198.50	4.50	1872.00	1.00	1.00

Table 10. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 1968

UN HELVASI Author: Ekrem Muhittin Yeğen Year: 1968 Name of Book: Alaturka Tatlılar, Komposto ve Reçeller Alafranga Tatlı Pasta Öğretimi															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	190.00	1430.70	29.68	0.36	158.12	1.62	0.00	0.68	28.50	0.17	1.90	0.00	1062.10	0.10	0.42
Flour	250.00	910.00	29.80	25.83	2.45	190.78	6.75	0.68	37.50	2.93	55.00	0.00	0.00	0.13	0.26
Sugar	275.00	1100.00	0.08	0.00	0.00	274.78	0.00	271.70	2.75	0.39	0.00	0.00	0.00	0.14	0.32
Water	1250.00	0.00	1248.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	62.50	5.75	12.50	0.00	0.00	0.64	0.00
Total	1965.00	3440.70	1308.44	26.19	160.57	467.17	6.75	273.06	131.25	9.23	69.40	0.00	1062.10	1.00	1.00

Table 11. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 1968

İRMİK HELVASI Author: Esat İren Year: 1968 Name of Book: Türk Kadınının Tatlı Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	175.00	1254.75	28.91	0.28	141.24	1.23	0.00	0.00	5.25	0.11	5.25	0.35	6259.75	0.11	0.35
Almond	10.00	57.90	0.44	2.12	4.99	2.16	1.25	0.44	26.90	0.37	27.00	0.00	0.20	0.01	0.02
Semolina	300.00	1080.00	38.01	38.04	3.15	8.49	11.70	0.00	51.00	3.69	141.00	0.00	0.00	0.20	0.30
Sugar	300.00	1200.00	0.09	0.00	0.00	299.76	0.00	296.40	3.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.20	0.33
Water	750.00	0.00	749.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.50	3.45	7.50	0.00	0.00	0.49	0.00
Total	1525.00	3592.65	816.78	40.44	149.39	311.63	12.95	296.84	123.65	8.04	180.75	0.35	6259.95	1.00	1.00

Table 12. Nutritional Values of ‘Nişasta Helvası’ in 1979

NİŞASTA HELVASI															
Author: Necip Usta															
Year: 1979															
Name of Book: Türk Tatlı Sanatı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	100.00	753.00	15.62	0.19	83.22	0.85	0.00	0.36	15.00	0.09	1.00	0.00	559.00	0.09	0.24
Wheat Starch	250.00	882.50	26.55	0.43	0.00	217.45	5.08	204.88	45.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.22	0.28
Milk	500.00	320.00	439.15	15.85	17.85	23.90	0.00	19.30	490.00	0.10	45.00	2.50	1040.00	0.43	0.10
Sugar	300.00	1200.00	0.09	0.00	0.00	299.76	0.00	296.40	3.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.26	0.38
Vanilla	10.00	38.60	0.28	0.04	0.01	9.54	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
Total	1160.00	3194.10	481.69	16.51	101.08	551.50	5.18	520.94	553.00	0.61	56.00	2.50	1599.00	1.00	1.00

Table 13. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 1979

İRMİK HELVASI Author: Necip Usta Year: 1979 Name of Book: Türk Tatlı Sanatı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	175.00	1317.75	27.34	0.33	145.64	1.49	0.00	0.63	26.25	0.16	1.75	0.00	978.25	0.11	0.31
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.16	0.21
Milk	750.00	480.00	658.73	23.78	26.78	35.85	0.00	28.95	735.00	0.15	67.50	3.75	1560.00	0.48	0.11
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.25	0.37
White Peanut	100.00	567.00	6.50	25.80	49.24	16.13	8.50	4.70	92.00	4.58	168.00	0.00	0.00	0.06	0.13
Total	1575.00	4297.75	717.86	55.81	175.04	444.09	9.75	424.78	807.75	3.94	186.75	3.75	2538.25	1.00	1.00

Table 14. Nutritional Values of ‘Bademli Prens Helvası’ in 1979

BADEMLİ PRENS HELVASI															
Author: Necip Usta															
Year: 1979															
Name of Book: Türk Tatlı Sanatı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	175.00	1317.75	27.34	0.33	145.64	1.49	0.00	0.63	26.25	0.16	1.75	0.00	978.25	0.09	0.23
Almond	250.00	1447.50	11.03	52.88	124.83	53.88	31.25	10.88	672.50	9.28	675.00	0.00	5.00	0.13	0.25
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.13	0.16
Milk	750.00	480.00	658.73	23.78	26.78	35.85	0.00	28.95	735.00	0.15	67.50	3.75	1560.00	0.40	0.08
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.21	0.28
Water	50.00	0.00	49.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	0.23	0.50	0.00	0.00	0.03	0.00
Total	1875.00	5745.25	778.84	108.68	299.86	497.97	41.00	435.66	1482.75	13.45	862.25	3.75	2543.25	1.00	1.00

Table 15. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 1979

UN HELVASI Author: Necip Usta Year: 1979 Name of Book: Türk Tatlı Sanatı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	200.00	1506.00	31.24	0.38	166.44	1.70	0.00	0.72	30.00	0.18	2.00	0.00	1118.00	0.11	0.32
Flour	250.00	910.00	29.80	25.83	2.45	190.78	6.75	0.68	37.50	2.93	55.00	0.00	0.00	0.14	0.20
Milk	1000.00	640.00	878.30	31.70	35.70	47.80	0.00	38.60	980.00	0.20	90.00	5.00	2080.00	0.54	0.14
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.22	0.34
Total	1850.00	4656.00	939.46	57.91	204.59	639.96	6.75	435.20	1051.50	3.87	147.00	5.00	3198.00	1.00	1.00

Table 16. Nutritional Values of ‘İrmik Kaşık Helvası’ in 1979

İRMİK KAŞIK HELVASI Author: Necip Usta Year: 1979 Name of Book: Türk Tatlı Sanatı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	175.00	1317.75	27.34	0.33	145.64	1.49	0.00	0.63	26.25	0.16	1.75	0.00	978.25	0.10	0.28
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.15	0.19
Milk	750.00	480.00	658.73	23.78	26.78	35.85	0.00	28.95	735.00	0.15	67.50	3.75	1560.00	0.45	0.10
Powdered Sugar	100.00	400.00	0.13	0.25	0.17	99.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.09
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.24	0.34
White Peanut	150.00	850.50	9.75	38.70	73.86	24.20	12.75	7.05	138.00	6.87	252.00	0.00	0.00	0.09	0.18
Total	1675.00	4697.75	717.99	56.06	175.21	543.53	9.75	424.78	807.75	3.94	186.75	3.75	2538.25	1.00	1.00

Table 17. Nutritional Values of ‘Cem Sultan Helvası’ in 1979

CEM SULTAN HELVASI Author: Necip Usta Year: 1979 Name of Book: Türk Tatlı Sanatı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	175.00	1317.75	27.34	0.33	145.64	1.49	0.00	0.63	26.25	0.16	1.75	0.00	978.25	0.09	0.23
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.13	0.16
Peanut (Antep)	250.00	1400.00	10.93	50.40	113.30	67.93	26.50	19.15	262.50	9.80	302.50	14.00	1290.00	0.13	0.25
Milk	750.00	480.00	658.73	23.78	26.78	35.85	0.00	28.95	735.00	0.15	67.50	3.75	1560.00	0.40	0.08
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.21	0.28
Water	50.00	0.00	49.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	0.23	0.50	0.00	0.00	0.03	0.00
Total	1875.00	5697.75	778.74	106.21	288.34	512.02	36.25	443.93	1072.75	13.97	489.75	17.75	3828.25	1.00	1.00

Table 18. Nutritional Values of ‘Kaymak Helvası’ in 1979

KAYMAK HELVASI Author: Necip Usta Year: 1979 Name of Book: Türk Tatlı Sanatı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	150.00	1129.50	23.43	0.29	124.83	1.28	0.00	0.54	22.50	0.14	1.50	0.00	838.50	0.16	0.25
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.26	0.20
Milk	600.00	384.00	526.98	19.02	21.42	28.68	0.00	23.16	588.00	0.12	54.00	3.00	1248.00	0.63	0.09
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.42	0.36
Cream (Kaymak)	150.00	877.50	48.60	1.44	94.65	4.97	0.00	1.95	67.50	0.21	9.00	0.00	1036.50	0.16	0.19
Total	950.00	4507.00	103.83	33.43	222.11	413.00	9.75	397.69	136.50	3.98	128.00	0.00	1875.00	1.00	1.00

Table 19. Nutritional Values of ‘Düğün Helvası’ in 1979

DÜĞÜN HELVASI Author: Necip Usta Year: 1979 Name of Book: Türk Tatlı Sanatı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	200.00	1506.00	31.24	0.38	166.44	1.70	0.00	0.72	30.00	0.18	2.00	0.00	1118.00	0.10	0.26
Flour	250.00	910.00	29.80	25.83	2.45	190.78	6.75	0.68	37.50	2.93	55.00	0.00	0.00	0.12	0.16
Milk	1000.00	640.00	878.30	31.70	35.70	47.80	0.00	38.60	980.00	0.20	90.00	5.00	2080.00	0.49	0.11
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.20	0.28
White Peanut	200.00	1134.00	13.00	51.60	98.48	32.26	17.00	9.40	184.00	9.16	336.00	0.00	0.00	0.10	0.20
Total	2050.00	5790.00	952.46	109.51	303.07	672.22	23.75	444.60	1235.50	13.03	483.00	5.00	3198.00	1.00	1.00

Table 20. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 1985

İRMİK HELVASI Author: Sevim Tanör Year: 1985 Name of Book: Ağız Tadı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	150.00	1075.50	24.78	0.24	121.07	1.05	0.00	0.00	4.50	0.09	4.50	0.30	5365.50	0.06	0.17
Almond	50.00	289.50	2.21	10.58	24.97	10.78	6.25	2.18	134.50	1.86	135.00	0.00	1.00	0.02	0.05
Semolina	500.00	1800.00	63.35	63.40	5.25	14.15	19.50	0.00	85.00	6.15	235.00	0.00	0.00	0.21	0.28
Milk	1000.00	640.00	878.30	31.70	35.70	47.80	0.00	38.60	980.00	0.20	90.00	5.00	2080.00	0.43	0.10
Sugar	600.00	2400.00	0.18	0.00	0.00	599.52	0.00	592.80	6.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.26	0.38
Cinnamon	50.00	123.50	5.29	2.00	0.62	40.30	26.55	1.09	501.00	4.16	30.00	1.90	147.50	0.02	0.02
Total	2350.00	6328.50	974.11	107.91	187.60	713.59	52.30	634.66	1711.00	13.30	494.50	7.20	7594.00	1.00	1.00

Table 21. Nutritional Values of ‘Tanelenmiş İrmik Helvası’ in 1985

TANELENMİŞ İRMİK HELVASI															
Author: Sevim Tanör															
Year: 1985															
Name of Book: Ağız Tadı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	150.00	1075.50	24.78	0.24	121.07	1.05	0.00	0.00	4.50	0.09	4.50	0.30	5365.50	0.13	0.22
Almond	72.00	416.88	3.18	15.23	35.95	15.52	9.00	3.13	193.68	2.67	194.40	0.00	1.44	0.06	0.09
Semolina	500.00	1800.00	63.35	63.40	5.25	14.15	19.50	0.00	85.00	6.15	235.00	0.00	0.00	0.43	0.37
Powdered Sugar	73.00	292.00	0.09	0.18	0.12	72.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.06
Sugar	380.00	1520.00	0.11	0.00	0.00	379.70	0.00	375.44	3.80	0.53	0.00	0.00	0.00	0.32	0.31
Total	1175.00	4871.52	90.00	79.05	162.39	483.00	28.50	378.57	286.98	9.44	433.90	0.30	5366.94	1.00	1.00

Table 22. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 1985

UN HELVASI Author: Sevim Tanör Year: 1985 Name of Book: Ağız Tadı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	250.00	1792.50	41.30	0.40	201.78	1.75	0.00	0.00	7.50	0.15	7.50	0.50	8942.50	0.11	0.28
Flour	500.00	1820.00	59.60	51.65	4.90	381.55	13.50	1.35	75.00	5.85	110.00	0.00	0.00	0.21	0.29
Milk	500.00	320.00	439.15	15.85	17.85	23.90	0.00	19.30	490.00	0.10	45.00	2.50	1040.00	0.21	0.05
Sugar	600.00	2400.00	0.18	0.00	0.00	599.52	0.00	592.80	6.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.26	0.38
Water	500.00	0.00	499.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	2.30	5.00	0.00	0.00	0.21	0.00
White Peanut	50.00	283.50	3.25	12.90	24.62	8.07	4.25	2.35	46.00	2.29	84.00	0.00	0.00	0.02	0.04
Total	2350.00	6332.50	1039.78	67.90	224.53	1006.72	13.50	613.45	603.50	9.24	167.50	3.00	9982.50	1.00	1.00

Table 23. Nutritional Values of ‘Nişasta Helvası’ in 1985

NİŞASTA HELVASI Author: Sevim Tanör Year: 1985 Name of Book: Ağız Tadı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	250.00	1792.50	41.30	0.40	201.78	1.75	0.00	0.00	7.50	0.15	7.50	0.50	8942.50	0.13	0.25
Peanut (Çam)	150.00	1009.50	3.42	20.54	102.56	19.62	5.55	5.39	24.00	8.30	376.50	1.20	43.50	0.08	0.14
Wheat Starch	500.00	1765.00	53.10	0.85	0.00	434.90	10.15	409.75	90.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.25	0.24
Milk	500.00	320.00	439.15	15.85	17.85	23.90	0.00	19.30	490.00	0.10	45.00	2.50	1040.00	0.25	0.04
Sugar	600.00	2400.00	0.18	0.00	0.00	599.52	0.00	592.80	6.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.30	0.33
Total	2000.00	7287.00	537.15	37.64	322.18	1079.69	15.70	1027.24	617.50	9.39	449.00	4.20	10026.00	1.00	1.00

Table 24. Nutritional Values of ‘Gazi Helvası’ in 1993

GAZİ HELVASI															
Author: Ayşe Baysal ve Arkadaşları															
Year: 1993															
Name Of Book: Türk Mutfağından Örnekler															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	200.00	1434.00	33.04	0.32	161.42	1.40	0.00	0.00	6.00	0.12	6.00	0.40	7154.00	0.10	0.27
Flour	250.00	910.00	29.80	25.83	2.45	190.78	6.75	0.68	37.50	2.93	55.00	0.00	0.00	0.13	0.17
Almond	200.00	1158.00	8.82	42.30	99.86	43.10	25.00	8.70	538.00	7.42	540.00	0.00	4.00	0.10	0.22
Milk	1000.00	640.00	878.30	31.70	35.70	47.80	0.00	38.60	980.00	0.20	90.00	5.00	2080.00	0.51	0.12
Sugar	300.00	1200.00	0.09	0.00	0.00	299.76	0.00	296.40	3.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.15	0.22
Total	1950.00	5342.00	950.05	100.15	299.43	582.84	31.75	344.38	1564.50	11.09	691.00	5.40	9238.00	1.00	1.00

Table 25. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 1993

İRMİK HELVASI															
Author: Ayşe Baysal ve Arkadaşları															
Year: 1993															
Name Of Book: Türk Mutfağından Örnekler															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	150.00	1075.50	24.78	0.24	121.07	1.05	0.00	0.00	4.50	0.09	4.50	0.30	5365.50	0.12	0.33
Çam Fıstığı	20.00	134.60	0.46	2.74	13.67	2.62	0.74	0.72	3.20	1.11	50.20	0.16	5.80	0.02	0.04
Semolina	300.00	1080.00	38.01	38.04	3.15	8.49	11.70	0.00	51.00	3.69	141.00	0.00	0.00	0.25	0.33
Sugar	240.00	960.00	0.07	0.00	0.00	239.81	0.00	237.12	2.40	0.34	0.00	0.00	0.00	0.20	0.30
Water	500.00	0.00	499.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	2.30	5.00	0.00	0.00	0.41	0.00
Total	1210.00	3250.10	562.87	41.02	137.89	251.96	12.44	237.84	86.10	7.52	200.70	0.46	5371.30	1.00	1.00

Table 26. Nutritional Values of ‘Peynirli İrmik Helvası’ in 1993

PEYNİRLİ İRMİK HELVASI															
Author: Ayşe Baysal ve Arkadaşları															
Year: 1993															
Name Of Book: Türk Mutfağından Örnekler															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	100.00	717.00	16.52	0.16	80.71	0.70	0.00	0.00	3.00	0.06	3.00	0.20	3577.00	0.07	0.18
Semolina	225.00	810.00	28.51	28.53	2.36	6.37	8.78	0.00	38.25	2.77	105.75	0.00	0.00	0.15	0.20
String Cheese	200.00	572.00	0.00	42.86	42.86	6.74	0.00	0.00	400.00	0.00	0.00	0.00	1428.00	0.14	0.14
Peanut [Antep]	110.00	616.00	4.81	22.18	49.85	29.89	11.66	8.43	115.50	4.31	133.10	6.16	567.60	0.08	0.15
Milk	600.00	384.00	526.98	19.02	21.42	28.68	0.00	23.16	588.00	0.12	54.00	3.00	1248.00	0.41	0.10
Sugar	225.00	900.00	0.07	0.00	0.00	224.82	0.00	222.30	2.25	0.32	0.00	0.00	0.00	0.15	0.23
Total	1460.00	3999.00	576.88	112.75	197.20	297.19	20.44	253.89	1147.00	7.57	295.85	9.36	6820.60	1.00	1.00

Table 27. Nutritional Values of ‘Peynir Helvası’ in 1993

PEYNİR HELVASI															
Author: Ayşe Baysal ve Arkadaşları															
Year: 1993															
Name Of Book: Türk Mutfağından Örnekler															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	40.00	286.80	6.61	0.06	32.28	0.28	0.00	0.00	1.20	0.02	1.20	0.08	1430.80	0.04	0.09
Flour	75.00	273.00	8.94	7.75	0.74	57.23	2.03	0.20	11.25	0.88	16.50	0.00	0.00	0.08	0.08
White Cheese	375.00	1158.75	183.41	60.04	88.31	30.79	0.00	8.44	1582.50	1.13	67.50	0.00	2006.25	0.38	0.34
Egg	150.00	214.50	114.23	18.84	14.27	1.08	0.00	0.56	84.00	2.63	18.00	0.00	810.00	0.15	0.06
Sugar	360.00	1440.00	0.11	0.00	0.00	359.71	0.00	355.68	3.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.36	0.43
Total	1000.00	3373.05	313.29	86.69	135.60	449.09	2.03	364.88	1682.55	5.16	103.20	0.08	4247.05	1.00	1.00

Table 28. Nutritional Values of ‘Pekmez Helvası’ in 1993

PEKMEZ HELVASI															
Author: Ayşe Baysal ve Arkadaşları															
Year: 1993															
Name Of Book: Türk Mutfağından Örnekler															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	100.00	717.00	16.52	0.16	80.71	0.70	0.00	0.00	3.00	0.06	3.00	0.20	3577.00	0.09	0.21
Flour	250.00	910.00	29.80	25.83	2.45	190.78	6.75	0.68	37.50	2.93	55.00	0.00	0.00	0.23	0.27
Molasses	500.00	1450.00	109.35	0.00	0.50	373.65	0.00	373.60	1025.00	23.60	1210.00	0.00	0.00	0.45	0.42
Walnut	50.00	339.50	1.82	7.29	32.41	1.84	5.75	0.00	0.00	1.17	82.50	0.00	0.00	0.05	0.10
Water	200.00	0.00	199.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.92	2.00	0.00	0.00	0.18	0.00
Total	1100.00	3416.50	357.31	33.27	116.07	566.97	12.50	374.28	1075.50	28.68	1352.50	0.20	3577.00	1.00	1.00

Table 29. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 2000

UN HELVASI Author: Tuğrul Şavkay Year: 2000 Name of Book: Tatlı Kitap															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	250.00	1882.50	39.05	0.48	208.05	2.13	0.00	0.90	37.50	0.23	2.50	0.00	1397.50	0.08	0.37
Flour	500.00	1820.00	59.60	51.65	4.90	381.55	13.50	1.35	75.00	5.85	110.00	0.00	0.00	0.17	0.36
Walnut	200.00	1358.00	7.26	29.14	129.64	7.36	23.00	0.00	0.00	4.68	330.00	0.00	0.00	0.07	0.27
Sugar	1000.00	4000.00	0.30	0.00	0.00	999.20	0.00	988.00	10.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.34	0.79
Water	1000.00	0.00	999.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	4.60	10.00	0.00	0.00	0.34	0.00
Total	2950.00	5060.50	1105.01	81.27	342.59	391.04	36.50	2.25	162.50	15.36	452.50	0.00	1397.50	1.00	1.00

Table 30. Nutritional Values of ‘Antep Fıstıklı Sultan Helvası’ in 2000

ANTEP FISTIKLI SULTAN HELVASI															
Author: Tuğrul Şavkay															
Year: 2000															
Name of Book: Tatlı Kitap															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	175.00	1317.75	27.34	0.33	145.64	1.49	0.00	0.63	26.25	0.16	1.75	0.00	978.25	0.09	0.23
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.13	0.16
Peanut (Antep)	250.00	1400.00	10.93	50.40	113.30	67.93	26.50	19.15	262.50	9.80	302.50	14.00	1290.00	0.13	0.25
Milk	750.00	480.00	658.73	23.78	26.78	35.85	0.00	28.95	735.00	0.15	67.50	3.75	1560.00	0.40	0.08
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.21	0.28
Water	50.00	0.00	49.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	0.23	0.50	0.00	0.00	0.03	0.00
Total	1875.00	5697.75	778.74	106.21	288.34	512.02	36.25	443.93	1072.75	13.97	489.75	17.75	3828.25	1.00	1.00

Table 31. Nutritional Values of ‘Nişasta Helvası’ in 2000

NİŞASTA HELVASI Author: Tuğrul Şavkay Year: 2000 Name of Book: Tatlı Kitap															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Wheat Starch	500.00	1765.00	53.10	0.85	0.00	434.90	10.15	409.75	90.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.29	0.37
Sugar	250.00	1000.00	0.08	0.00	0.00	249.80	0.00	247.00	2.50	0.35	0.00	0.00	0.00	0.14	0.21
Water	750.00	0.00	749.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.50	3.45	7.50	0.00	0.00	0.43	0.00
Sunflower Oil	225.00	2025.00	0.00	0.00	225.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.42
Total	1725.00	4790.00	802.50	0.85	225.00	684.70	10.15	656.75	130.00	3.80	27.50	0.00	0.00	1.00	1.00

Table 32. Nutritional Values of ‘Bademli Helva’ in 2000

BADEMLİ HELVA Author: Tuğrul Şavkay Year: 2000 Name of Book: Tatlı Kitap															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	175.00	1317.75	27.34	0.33	145.64	1.49	0.00	0.63	26.25	0.16	1.75	0.00	978.25	0.09	0.23
Almond	250.00	1447.50	11.03	52.88	124.83	53.88	31.25	10.88	672.50	9.28	675.00	0.00	5.00	0.13	0.25
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.13	0.16
Milk	750.00	480.00	658.73	23.78	26.78	35.85	0.00	28.95	735.00	0.15	67.50	3.75	1560.00	0.40	0.08
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.21	0.28
Water	50.00	0.00	49.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	0.23	0.50	0.00	0.00	0.03	0.00
Total	1875.00	5745.25	778.84	108.68	299.86	497.97	41.00	435.66	1482.75	13.45	862.25	3.75	2543.25	1.00	1.00

Table 33. Nutritional Values of ‘Fıstıklı İrmik Helvası’ in 2000

FISTIKLI İRMİK HELVASI Author: Tuğrul Şavkay Year: 2000 of Book: Tatlı Kitap														Name	
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	200.00	1506.00	31.24	0.38	166.44	1.70	0.00	0.72	30.00	0.18	2.00	0.00	1118.00	0.08	0.26
Peanut (Çam)	150.00	1009.50	3.42	20.54	102.56	19.62	5.55	5.39	24.00	8.30	376.50	1.20	43.50	0.06	0.18
Semolina	550.00	1980.00	69.69	69.74	5.78	15.57	21.45	0.00	93.50	6.77	258.50	0.00	0.00	0.23	0.35
Milk	1500.00	960.00	1317.45	47.55	53.55	71.70	0.00	57.90	1470.00	0.30	135.00	7.50	3120.00	0.62	0.17
Sunflower Oil	30.00	270.00	0.00	0.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05
Total	2430.00	5725.50	1421.80	138.21	358.32	108.59	27.00	64.01	1617.50	15.54	772.00	8.70	4281.50	1.00	1.00

Table 34. Nutritional Values of ‘Kaymaklı Helva’ in 2000

KAYMAKLI HELVA Author: Tuğrul Şavkay Year: 2000 Name of Book: Tatlı Kitap															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	150.00	1129.50	23.43	0.29	124.83	1.28	0.00	0.54	22.50	0.14	1.50	0.00	838.50	0.10	0.23
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.16	0.18
Milk	600.00	384.00	526.98	19.02	21.42	28.68	0.00	23.16	588.00	0.12	54.00	3.00	1248.00	0.39	0.08
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.26	0.33
Cream	150.00	877.50	48.60	1.44	94.65	4.97	0.00	1.95	67.50	0.21	9.00	0.00	1036.50	0.10	0.18
Total	1550.00	4891.00	630.81	52.45	243.53	441.68	9.75	420.85	724.50	4.10	182.00	3.00	3123.00	1.00	1.00

Table 35. Nutritional Values of ‘Portakallı İrmik Helvası’ in 2000

PORTAKALLI İRMİK HELVASI															
Author: Tuğrul Şavkay															
Year: 2000															
Name of Book: Tatlı Kitap															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	60.00	451.80	9.37	0.11	49.93	0.51	0.00	0.22	9.00	0.05	0.60	0.00	335.40	0.07	0.22
Semolina	185.00	666.00	23.44	23.46	1.94	5.24	7.22	0.00	31.45	2.28	86.95	0.00	0.00	0.21	0.33
Sugar	150.00	600.00	0.05	0.00	0.00	149.88	0.00	148.20	1.50	0.21	0.00	0.00	0.00	0.17	0.30
Orange Juice	500.00	300.00	422.20	2.00	0.00	73.20	0.00	169.00	140.00	0.00	0.00	571.50	0.00	0.56	0.15
Total	895.00	2017.80	455.06	25.57	51.87	228.83	7.22	317.42	181.95	2.54	87.55	571.50	335.40	1.00	1.00

Table 36. Nutritional Values of ‘Limon Helvası’ in 2000

LİMON HELVASI Author: Tuğrul Şavkay Year: 2000 Name of Book: Tatlı Kitap															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	175.00	1317.75	27.34	0.33	145.64	1.49	0.00	0.63	26.25	0.16	1.75	0.00	978.25	0.10	0.29
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.14	0.20
Lemon zest	180.00	84.60	146.88	2.70	0.54	28.80	19.08	7.51	241.20	1.44	27.00	232.20	90.00	0.10	0.02
Milk	750.00	480.00	658.73	23.78	26.78	35.85	0.00	28.95	735.00	0.15	67.50	3.75	1560.00	0.41	0.11
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.22	0.35
Egg Yolk	60.00	176.40	33.28	9.97	15.14	0.00	0.00	0.00	73.20	2.83	7.20	0.00	0.00	0.03	0.04
Total	1815.00	4558.75	898.01	68.47	190.72	472.89	28.83	432.29	1122.15	8.21	220.95	235.95	2628.25	1.00	1.00

Table 37. Nutritional Values of ‘Peynirli İrmik Helvası’ in 2000

PEYNİRLİ İRMİK HELVASI															
Author: Tuğrul Şavkay															
Year: 2000															
Name of Book: Tatlı Kitap															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	60.00	451.80	9.37	0.11	49.93	0.51	0.00	0.22	9.00	0.05	0.60	0.00	335.40	0.06	0.22
Semolina	185.00	666.00	23.44	23.46	1.94	5.24	7.22	0.00	31.45	2.28	86.95	0.00	0.00	0.18	0.33
String Cheese	123.00	351.78	0.00	26.36	26.36	4.15	0.00	0.00	246.00	0.00	0.00	0.00	878.22	0.12	0.17
Milk	500.00	320.00	439.15	15.85	17.85	23.90	0.00	19.30	490.00	0.10	45.00	2.50	1040.00	0.49	0.16
Sugar	150.00	600.00	0.05	0.00	0.00	149.88	0.00	148.20	1.50	0.21	0.00	0.00	0.00	0.15	0.29
Total	1018.00	2037.80	472.01	39.42	69.72	179.53	7.22	167.72	531.95	2.64	132.55	2.50	1375.40	1.00	1.00

Table 38. Nutritional Values of ‘Kaçamak Helvası’ in 2001

KAÇAMAK HELVASI Author:Emine Beder Year: 2001 Name of Book:Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	125.00	941.25	19.53	0.24	104.03	1.06	0.00	0.45	18.75	0.11	1.25	0.00	698.75	0.07	0.35
Molasses	350.00	1015.00	76.55	0.00	0.35	261.56	0.00	261.52	717.50	16.52	847.00	0.00	0.00	0.20	0.37
Sugar	190.00	760.00	0.06	0.00	0.00	189.85	0.00	187.72	1.90	0.27	0.00	0.00	0.00	0.11	0.28
Water	1000.00	0.00	999.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	4.60	10.00	0.00	0.00	0.56	0.00
Corn wheat	119.00	423.64	14.72	6.47	4.36	86.69	6.02	0.00	10.71	0.00	32.13	0.00	0.00	0.07	0.16
Salt	3.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1.20	0.02	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
Total	1787.00	2716.28	1109.95	6.71	104.03	452.47	6.02	449.69	82.56	21.52	890.47	0.00	698.75	1.00	1.00

Table 39. Nutritional Values of ‘Pekmezli Un Helvası’ in 2001

PEKMEZLİ UN HELVASI Author:Emine Beder Year: 2001 Name of Book:Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	200.00	1506.00	31.24	0.38	166.44	1.70	0.00	0.72	30.00	0.18	2.00	0.00	1118.00	0.11	0.26
Flour	330.00	1201.20	39.34	34.09	3.23	251.82	8.91	0.89	49.50	3.86	72.60	0.00	0.00	0.19	0.20
Molasses	336.00	974.40	73.48	0.00	0.34	251.09	0.00	251.06	688.80	15.86	813.12	0.00	0.00	0.19	0.17
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.06	0.12
Sugar	380.00	1520.00	0.11	0.00	0.00	379.70	0.00	375.44	3.80	0.53	0.00	0.00	0.00	0.22	0.26
Water	400.00	0.00	399.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	1.84	4.00	0.00	0.00	0.23	0.00
Total	1746.00	5880.60	473.96	49.04	234.83	887.99	20.41	628.11	792.10	24.61	1056.72	0.00	1118.00	1.00	1.00

Table 40. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 2001

UN HELVASI Author:Emine Beder Year: 2001 Name of Book:Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	150.00	1129.50	23.43	0.29	124.83	1.28	0.00	0.54	22.50	0.14	1.50	0.00	838.50	0.13	0.30
Flour	220.00	800.80	26.22	22.73	2.16	167.88	5.94	0.59	33.00	2.57	48.40	0.00	0.00	0.19	0.21
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.09	0.18
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.25	0.30
Water	400.00	0.00	399.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	1.84	4.00	0.00	0.00	0.35	0.00
Total	1155.00	3749.30	453.01	37.58	191.81	457.61	17.44	282.71	78.35	7.29	218.90	0.00	838.50	1.00	1.00

Table 41. Nutritional Values of ‘Gaziler Helvası’ in 2001

GAZİLER HELVASI Author:Emine Beder Year: 2001 Name of Book:Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	150.00	1129.50	23.43	0.29	124.83	1.28	0.00	0.54	22.50	0.14	1.50	0.00	838.50	0.12	0.29
Flour	220.00	800.80	26.22	22.73	2.16	167.88	5.94	0.59	33.00	2.57	48.40	0.00	0.00	0.18	0.20
Almond	100.00	579.00	4.41	21.15	49.93	21.55	12.50	4.35	269.00	3.71	270.00	0.00	2.00	0.08	0.15
Milk	460.00	294.40	404.02	14.58	16.42	21.99	0.00	17.76	450.80	0.09	41.40	2.30	956.80	0.38	0.07
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.23	0.29
Total	1215.00	3943.70	458.17	58.74	193.34	497.47	18.44	304.82	778.15	6.91	361.30	2.30	1797.30	1.00	1.00

Table 42. Nutritional Values of ‘Helvayi Hakan’ in 2001

HELVAI HAKAN Author: Emine Beder Year: 2001 Name of Book: Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	200.00	1506.00	31.24	0.38	166.44	1.70	0.00	0.72	30.00	0.18	2.00	0.00	1118.00	0.12	0.28
Flour	110.00	400.40	13.11	11.36	1.08	83.94	2.97	0.30	16.50	1.29	24.20	0.00	0.00	0.06	0.07
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.06	0.12
Wheat Starch	130.00	458.90	13.81	0.22	0.00	113.07	2.64	106.54	23.40	0.00	5.20	0.00	0.00	0.07	0.08
Milk	690.00	441.60	606.03	21.87	24.63	32.98	0.00	26.63	676.20	0.14	62.10	3.45	1435.20	0.40	0.08
Sugar	380.00	1520.00	0.11	0.00	0.00	379.70	0.00	375.44	3.80	0.53	0.00	0.00	0.00	0.22	0.28
Rice Flour	125.00	432.50	15.46	8.40	1.50	93.55	5.43	89.54	6.25	2.23	147.50	0.00	0.00	0.07	0.08
Total	1735.00	5438.40	683.39	56.81	258.47	708.62	22.53	599.16	756.15	6.70	406.00	3.45	2553.20	1.00	1.00

Table 43. Nutritional Values of ‘Akşehir Helvası’ in 2001

AKŞEHİR HELVASI Author:Emine Beder Year: 2001 Name of Book:Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	150.00	1129.50	23.43	0.29	124.83	1.28	0.00	0.54	22.50	0.14	1.50	0.00	838.50	0.09	0.20
Flour	330.00	1201.20	39.34	34.09	3.23	251.82	8.91	0.89	49.50	3.86	72.60	0.00	0.00	0.19	0.22
Egg	50.00	71.50	38.08	6.28	4.76	0.36	0.00	0.19	28.00	0.88	6.00	0.00	270.00	0.03	0.01
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.06	0.12
Milk	230.00	147.20	202.01	7.29	8.21	10.99	0.00	8.88	225.40	0.05	20.70	1.15	478.40	0.13	0.03
Sugar	380.00	1520.00	0.11	0.00	0.00	379.70	0.00	375.44	3.80	0.53	0.00	0.00	0.00	0.22	0.27
Water	400.00	0.00	399.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	1.84	4.00	0.00	0.00	0.23	0.00
Oil	100.00	900.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.16
Total	1740.00	5576.90	706.23	62.52	305.85	647.47	20.41	385.93	349.20	9.10	249.10	1.15	1586.90	1.00	1.00

Table 44. Nutritional Values of ‘Sütlü İrmik Helvası’ in 2001

SÜTLÜ İRMİK HELVASI															
Author:Emine Beder															
Year: 2001															
Name of Book:Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	150.00	1129.50	23.43	0.29	124.83	1.28	0.00	0.54	22.50	0.14	1.50	0.00	838.50	0.08	0.24
Semolina	320.00	1152.00	40.54	40.58	3.36	9.06	12.48	0.00	54.40	3.94	150.40	0.00	0.00	0.18	0.25
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.06	0.14
Milk	920.00	588.80	808.04	29.16	32.84	43.98	0.00	35.51	901.60	0.18	82.80	4.60	1913.60	0.52	0.13
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.16	0.24
Total	1775.00	4689.30	875.73	84.60	225.85	342.76	23.98	317.63	981.35	6.99	399.70	4.60	838.50	1.00	1.00

Table 45. Nutritional Values of ‘Peynirli Sütlu İrmik Helvası’ in 2001

PEYNİRLİ İRMİK HELVASI															
Author:Emine Beder															
Year: 2001															
Name of Book:Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	150.00	1129.50	23.43	0.29	124.83	1.28	0.00	0.54	22.50	0.14	1.50	0.00	838.50	0.09	0.28
Semolina	320.00	1152.00	40.54	40.58	3.36	9.06	12.48	0.00	54.40	3.94	150.40	0.00	0.00	0.19	0.29
String Cheese	100.00	286.00	0.00	21.43	21.43	3.37	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	714.00	0.06	0.07
Peanut (Antep)	50.00	280.00	2.19	10.08	22.66	13.59	5.30	3.83	52.50	1.96	60.50	2.80	258.00	0.03	0.07
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.17	0.29
Water	800.00	0.00	799.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	3.68	8.00	0.00	0.00	0.47	0.00
Total	1705.00	3987.50	865.52	72.37	172.28	312.06	17.78	285.95	372.25	10.11	220.40	2.80	1810.50	1.00	1.00

Table 46. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 2001

İRMİK HELVASI Author:Emine Beder Year: 2001 Name of Book:Tatlılar															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	125.00	941.25	19.53	0.24	104.03	1.06	0.00	0.45	18.75	0.11	1.25	0.00	698.75	0.08	0.25
Paenut (Çam)	50.00	336.50	1.14	6.85	34.19	6.54	1.85	1.80	8.00	2.77	125.50	0.40	14.50	0.03	0.09
Semolina	320.00	1152.00	40.54	40.58	3.36	9.06	12.48	0.00	54.40	3.94	150.40	0.00	0.00	0.20	0.30
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.18	0.30
Water	800.00	0.00	799.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	3.68	8.00	0.00	0.00	0.50	0.00
Vanilla	10.00	38.60	0.28	0.04	0.01	9.54	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
Oil	20.00	180.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05
Total	1610.00	3788.35	860.85	47.70	161.58	310.97	14.43	283.83	124.00	10.89	285.15	0.40	713.25	1.00	1.00

Table 47. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 2004

İRMİK HELVASI Author: Ümit Sevinç Year: 2004 Name of Book: Ümit Usta’ dan Halk Yemekleri															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	187.50	1344.38	30.98	0.30	151.33	1.31	0.00	0.00	5.63	0.11	5.63	0.38	6706.88	0.11	0.28
Peanut (Çam)	37.50	252.38	0.86	5.13	25.64	4.91	1.39	1.35	6.00	2.07	94.13	0.30	10.88	0.02	0.05
Semolina	320.00	1152.00	40.54	40.58	3.36	9.06	12.48	0.00	54.40	3.94	150.40	0.00	0.00	0.18	0.24
Milk	805.00	515.20	707.03	25.52	28.74	38.48	0.00	31.07	788.90	0.16	72.45	4.03	1674.40	0.47	0.11
Sugar	380.00	1520.00	0.11	0.00	0.00	379.70	0.00	375.44	3.80	0.53	0.00	0.00	0.00	0.22	0.32
Total	1730.00	4783.95	779.52	71.53	209.07	433.45	13.87	407.86	858.73	6.82	322.60	4.70	8392.15	1.00	1.00

Table 48. Nutritional Values of ‘Limon Helvası’ in 2004

LİMON HELVASI Author: Ümit Sevinç Year: 2004 Name of Book: Ümit Usta’ dan Halk Yemekleri															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	175.00	1254.75	28.91	0.28	141.24	1.23	0.00	0.00	5.25	0.11	5.25	0.35	6259.75	0.10	0.28
Semolina	250.00	900.00	31.68	31.70	2.63	7.08	9.75	0.00	42.50	3.08	117.50	0.00	0.00	0.15	0.20
Lemon Zest	30.00	14.10	24.48	0.45	0.09	4.80	3.18	1.25	40.20	0.24	4.50	38.70	15.00	0.02	0.00
Milk	750.00	480.00	658.73	23.78	26.78	35.85	0.00	28.95	735.00	0.15	67.50	3.75	1560.00	0.45	0.11
Sugar	400.00	1600.00	0.12	0.00	0.00	399.68	0.00	395.20	4.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.24	0.36
Egg Yolk	80.00	235.20	44.37	13.29	20.19	0.00	0.00	0.00	97.60	3.77	9.60	0.00	0.00	0.05	0.05
Total	1685.00	4484.05	788.28	69.49	190.92	448.63	12.93	425.40	924.55	7.90	204.35	42.80	7834.75	1.00	1.00

Table 49. Nutritional Values of ‘Pekmezli Un Helvası’ in 2008

PEKMEZLİ UN HELVASI															
Author:Emine Beder															
Year: 2008															
Name of Book: Büyük Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	200.00	1506.00	31.24	0.38	166.44	1.70	0.00	0.72	30.00	0.18	2.00	0.00	1118.00	0.12	0.27
Flour	330.00	1201.20	39.34	34.09	3.23	251.82	8.91	0.89	49.50	3.86	72.60	0.00	0.00	0.20	0.21
Molasses	235.00	681.50	51.39	0.00	0.24	175.62	0.00	175.59	481.75	11.09	568.70	0.00	0.00	0.14	0.12
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.06	0.12
Sugar	380.00	1520.00	0.11	0.00	0.00	379.70	0.00	375.44	3.80	0.53	0.00	0.00	0.00	0.23	0.27
Water	400.00	0.00	399.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	1.84	4.00	0.00	0.00	0.24	0.00
Total	1645.00	5587.70	525.35	49.04	234.73	812.51	20.41	552.64	585.05	19.85	812.30	0.00	1118.00	1.00	1.00

Table 50. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 2008

UN HELVASI Author:Emine Beder Year: 2008 Name of Book: Büyük Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	125.00	941.25	19.53	0.24	104.03	1.06	0.00	0.45	18.75	0.11	1.25	0.00	698.75	0.11	0.26
Flour	220.00	800.80	26.22	22.73	2.16	167.88	5.94	0.59	33.00	2.57	48.40	0.00	0.00	0.19	0.22
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.09	0.19
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.25	0.32
Water	400.00	0.00	399.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	1.84	4.00	0.00	0.00	0.35	0.00
Total	1130.00	3561.05	449.10	37.53	171.00	457.40	17.44	282.62	74.60	7.27	218.65	0.00	698.75	1.00	1.00

Table 51. Nutritional Values of ‘Helvayı Hakan’ in 2008

HELVAI HAKAN Author: Emine Beder Year: 2008 Name of Book: Büyük Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	200.00	1506.00	31.24	0.38	166.44	1.70	0.00	0.72	30.00	0.18	2.00	0.00	1118.00	0.11	0.26
Flour	110.00	400.40	13.11	11.36	1.08	83.94	2.97	0.30	16.50	1.29	24.20	0.00	0.00	0.06	0.07
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.05	0.12
Wheat Starch	125.00	441.25	13.28	0.21	0.00	108.73	2.54	102.44	22.50	0.00	5.00	0.00	0.00	0.07	0.08
Milk	690.00	441.60	606.03	21.87	24.63	32.98	0.00	26.63	676.20	0.14	62.10	3.45	1435.20	0.38	0.08
Sugar	475.00	1900.00	0.14	0.00	0.00	474.62	0.00	469.30	4.75	0.67	0.00	0.00	0.00	0.26	0.33
Rice flour	125.00	432.50	15.46	8.40	1.50	93.55	5.43	89.54	6.25	2.23	147.50	0.00	0.00	0.07	0.07
Total	1825.00	5801.00	682.89	56.80	256.97	799.20	22.43	688.93	749.95	4.61	405.80	3.45	2553.20	1.00	1.00

Table 52. Nutritional Values of ‘Nişasta Helvası’ in 2008

NİŞASTA HELVASI Author:Emine Beder Year: 2008 Name of Book: Büyük Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Wheat Starch	260.00	917.80	27.61	0.44	0.00	226.15	5.28	213.07	46.80	0.00	10.40	0.00	0.00	0.26	0.27
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.29	0.33
Water	300.00	0.00	299.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	1.38	3.00	0.00	0.00	0.30	0.00
Oil	150.00	1350.00	0.00	0.00	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.40
Total	995.00	3407.80	327.43	0.44	150.00	510.92	5.28	494.65	64.65	1.78	13.40	0.00	0.00	1.00	1.00

Table 53. Nutritional Values of ‘Sütlü İrmik Helvası’ in 2008

SÜTLÜ İRMİK TATLISI															
Author:Emine Beder															
Year: 2008															
Name of Book: Büyük Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	125.00	941.25	19.53	0.24	104.03	1.06	0.00	0.45	18.75	0.11	1.25	0.00	698.75	0.07	0.21
Semolina	310.00	1116.00	39.28	39.31	3.26	8.77	12.09	0.00	52.70	3.81	145.70	0.00	0.00	0.17	0.24
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.06	0.15
Milk	460.00	294.40	404.02	14.58	16.42	21.99	0.00	17.76	450.80	0.09	41.40	2.30	956.80	0.26	0.06
Sugar	380.00	1520.00	0.11	0.00	0.00	379.70	0.00	375.44	3.80	0.53	0.00	0.00	0.00	0.21	0.33
Water	400.00	0.00	399.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	1.84	4.00	0.00	0.00	0.23	0.00
Total	1775.00	4586.70	866.20	68.70	188.52	415.20	23.59	393.65	546.05	8.73	357.35	2.30	1655.55	1.00	1.00

Table 54. Nutritional Values of ‘Antep Helvası’ in 2008

ANTEP HELVASI Author:Emine Beder Year: 2008 Name of Book: Büyük Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	125.00	941.25	19.53	0.24	104.03	1.06	0.00	0.45	18.75	0.11	1.25	0.00	698.75	0.07	0.25
Semolina	320.00	1152.00	40.54	40.58	3.36	9.06	12.48	0.00	54.40	3.94	150.40	0.00	0.00	0.19	0.30
String Cheese	100.00	286.00	0.00	21.43	21.43	3.37	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	714.00	0.06	0.08
Peanut (Antep)	50.00	280.00	2.19	10.08	22.66	13.59	5.30	3.83	52.50	1.96	60.50	2.80	258.00	0.03	0.07
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.17	0.30
Water	800.00	0.00	799.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	3.68	8.00	0.00	0.00	0.48	0.00
Total	1680.00	3799.30	861.62	72.32	151.48	311.85	17.78	285.86	328.50	6.41	212.15	2.80	1670.75	1.00	1.00

Table 55. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 2008

İRMİK HELVASI Author: Emine Beder Year: 2008 Name of Book: Büyük Yemek Kitabı															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	125.00	941.25	19.53	0.24	104.03	1.06	0.00	0.45	18.75	0.11	1.25	0.00	698.75	0.08	0.25
Peanut (Çam)	50.00	336.50	1.14	6.85	34.19	6.54	1.85	1.80	8.00	2.77	125.50	0.40	14.50	0.03	0.09
Semolina	320.00	1152.00	40.54	40.58	3.36	9.06	12.48	0.00	54.40	3.94	150.40	0.00	0.00	0.20	0.30
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.18	0.30
Water	800.00	0.00	799.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	3.68	8.00	0.00	0.00	0.50	0.00
Vanilla	10.00	38.60	0.28	0.04	0.01	9.54	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
Oil	20.00	180.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05
Total	1610.00	3788.40	860.85	47.70	161.58	310.97	14.43	283.83	116.00	10.89	285.15	0.40	713.25	1.00	1.00

Table 56. Nutritional Values of ‘Portakallı Cevizli İrmik Helvası’ in 2010

PORTAKALLI CEVİZLİ İRMİK HELVASI															
Author: Oktay Aymelek															
Year: 2010															
Name of Book: Oktay Usta ile Mutfak Keyfi															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Butter	38.00	286.14	5.94	0.07	31.62	0.32	0.00	0.14	5.70	0.03	0.38	0.00	212.42	0.02	0.05
Semolina	400.00	1440.00	50.68	50.72	4.20	11.32	15.60	0.00	68.00	4.92	188.00	0.00	0.00	0.22	0.26
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.05	0.12
Sugar	475.00	1900.00	0.14	0.00	0.00	474.62	0.00	469.30	4.75	0.67	0.00	0.00	0.00	0.26	0.35
Water	500.00	0.00	499.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	2.30	5.00	0.00	0.00	0.27	0.00
Orange Juice	200.00	120.00	168.88	0.80	0.00	29.28	0.00	67.60	56.00	0.00	0.00	228.60	0.00	0.11	0.02
Oil	115.00	1035.00	0.00	0.00	115.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.19
Total	1828.00	5460.14	728.82	66.16	215.64	519.22	27.10	537.04	159.45	10.26	358.38	228.60	212.42	1.00	1.00

Table 57. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 2014

UN HELVASI Author:Leman Cılızoğlu Eryılmaz Year: 2014 Name of Book:Türk Mutfağından Seçme Yemekler															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	250.00	1792.50	41.30	0.40	201.78	1.75	0.00	0.00	7.50	0.15	7.50	0.50	8942.50	0.10	0.26
Flour	500.00	1820.00	59.60	51.65	4.90	381.55	13.50	1.35	75.00	5.85	110.00	0.00	0.00	0.21	0.26
Peanut (Çam)	50.00	336.50	1.14	6.85	34.19	6.54	1.85	1.80	8.00	2.77	125.50	0.40	14.50	0.02	0.05
Milk	1000.00	640.00	878.30	31.70	35.70	47.80	0.00	38.60	980.00	0.20	90.00	5.00	2080.00	0.42	0.09
Sugar	600.00	2400.00	0.18	0.00	0.00	599.52	0.00	592.80	6.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.25	0.34
Total	2400.00	6989.50	980.52	90.60	276.56	1037.16	15.35	634.55	1076.50	9.81	333.00	5.90	8957.00	1.00	1.00

Table 58. Nutritional Values of ‘Kolay Un Helvası’ in 2014

KOLAY UN HELVASI Author:Leman Cılızoğlu Eryılmaz Year: 2014 Name of Book:Türk Mutfağından Seçme Yemekler															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	125.00	896.25	20.65	0.20	100.89	0.88	0.00	0.00	3.75	0.08	3.75	0.25	4471.25	0.11	0.24
Flour	220.00	800.80	26.22	22.73	2.16	167.88	5.94	0.59	33.00	2.57	48.40	0.00	0.00	0.19	0.22
Walnut	100.00	679.00	3.63	14.57	64.82	3.68	11.50	0.00	0.00	2.34	165.00	0.00	0.00	0.09	0.19
Milk	230.00	147.20	202.01	7.29	8.21	10.99	0.00	8.88	225.40	0.05	20.70	1.15	478.40	0.20	0.04
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.25	0.31
Water	200.00	0.00	199.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.92	2.00	0.00	0.00	0.17	0.00
Cinnamon	2.00	4.94	0.21	0.08	0.02	1.61	1.06	0.04	20.04	0.17	1.20	0.08	5.90	0.00	0.00
Total	1162.00	3668.20	452.63	44.87	176.10	469.81	18.50	291.10	295.04	6.52	220.35	1.48	4955.55	1.00	1.00

Table 59. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 2014

UN HELVASI Author:Leman Cılızoğlu Eryılmaz Year: 2014 Name of Book:Türk Mutfağından Seçme Yemekler															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	125.00	896.25	20.65	0.20	100.89	0.88	0.00	0.00	3.75	0.08	3.75	0.25	4471.25	0.30	0.43
Flour	110.00	400.40	13.11	11.36	1.08	83.94	2.97	0.30	16.50	1.29	24.20	0.00	0.00	0.26	0.19
Peanut (Antep)	50.00	280.00	2.19	10.08	22.66	13.59	5.30	3.83	52.50	1.96	60.50	2.80	258.00	0.12	0.13
Powdered Sugar	127.00	508.00	0.17	0.32	0.22	126.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.31	0.24
Cinnamon	2.00	4.94	0.21	0.08	0.02	1.61	1.06	0.04	20.04	0.17	1.20	0.08	5.90	0.00	0.00
Oil	2.00	18.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
Total	416.00	2107.59	36.32	22.04	126.87	226.30	9.33	4.17	92.79	3.49	89.65	3.13	4735.15	1.00	1.00

Table 60. Nutritional Values of ‘İrmik Helvası’ in 2018

İRMİK HELVASI Author:Gönül Candaş Year: 2018 Name of Book:Gönül Candaş'ın Mutfağından															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	125.00	896.25	20.65	0.20	100.89	0.88	0.00	0.00	3.75	0.08	3.75	0.25	4471.25	0.11	0.28
Peanut (Çam)	11.00	74.03	0.25	1.51	7.52	1.44	0.41	0.39	1.76	0.61	27.61	0.09	3.19	0.01	0.02
Semolina	240.00	864.00	30.41	30.43	2.52	6.79	9.36	0.00	40.80	2.95	112.80	0.00	0.00	0.21	0.27
Milk	230.00	147.20	202.01	7.29	8.21	10.99	0.00	8.88	225.40	0.05	20.70	1.15	478.40	0.21	0.05
Sugar	312.00	1248.00	0.09	0.00	0.00	311.75	0.00	308.26	3.12	0.44	0.00	0.00	0.00	0.28	0.39
Water	200.00	0.00	199.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.92	2.00	0.00	0.00	0.18	0.00
Total	1118.00	3229.48	453.23	39.43	119.14	331.85	9.77	317.53	284.83	5.04	166.86	1.49	4952.84	1.00	1.00

Table 61. Nutritional Values of ‘Un Helvası’ in 2018

UN HELVASI Author:Gönül Candaş Year: 2018 Name of Book:Gönül Candaş'ın Mutfağından															
Ingredient	Weight (g)	Energy (kcal)	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (IU)	Gram of Ingredient (%)	Kcal of Ingredient (%)
Margarine	125.00	896.25	20.65	0.20	100.89	0.88	0.00	0.00	3.75	0.08	3.75	0.25	4471.25	0.12	0.44
Flour	220.00	800.80	26.22	22.73	2.16	167.88	5.94	0.59	33.00	2.57	48.40	0.00	0.00	0.21	0.39
Paenut (Çam)	11.00	74.03	0.25	1.51	7.52	1.44	0.41	0.39	1.76	0.61	27.61	0.09	3.19	0.01	0.04
Milk	230.00	147.20	202.01	7.29	8.21	10.99	0.00	8.88	225.40	0.05	20.70	1.15	478.40	0.21	0.07
Sugar	285.00	1140.00	0.09	0.00	0.00	284.77	0.00	281.58	2.85	0.40	0.00	0.00	0.00	0.27	0.56
Water	200.00	0.00	199.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.92	2.00	0.00	0.00	0.19	0.00
Total	1071.00	2036.25	449.04	31.72	118.78	465.96	6.35	291.45	276.76	4.62	102.46	1.49	4952.84	1.00	1.00

7.4. APPENDIX 4. Main cooking methods of recipes

Year	Name of dish	Main Cooking Method
1957	Un helvası	Roasting
1957	Sütlü un helvası	Roasting
1962	Un helvası	Roasting
1962	İrmik helvası	Roasting
1962	Nişasta helvası	Roasting
1968	İrmik helvası	Roasting
1968	İrmik helvası	Roasting
1968	İrmik helvası	Roasting
1968	İrmik helvası yağsız	Roasting
1968	Un helvası	Roasting
1968	İrmik helvası	Roasting
1979	Nişasta helvası	Roasting
1979	İrmik helvası	Roasting
1979	Bademli prens helvası	Roasting
1979	Un helvası	Roasting
1979	İrmik kaşık helvası	Roasting
1979	Cem sultan helvası	Roasting
1979	Kaymak helvası	Roasting
1979	Düğün helvası	Roasting
1985	İrmik helvası	Roasting
1985	Tanelenmiş irmik helvası	Roasting
1985	Un helvası	Roasting
1985	Nişasta helvası	Roasting
1993	Gazi helvası	Roasting
1993	İrmik helvası	Roasting
1993	Peynirli irmik helvası	Roasting
1993	Peynir helvası	Roasting
1993	Pekmez helvası	Roasting
2000	Un helvası	Roasting
2000	Antep fıstıklı sultan helvası	Roasting
2000	Nişasta helvası	Roasting
2000	Bademli helva	Roasting
2000	Fıstıklı irmik helvası	Roasting
2000	Kaymaklı helva	Roasting
2000	Portakallı irmik helvası	Roasting
2000	Limon helvası	Roasting
2000	Peynirli irmik helvası	Roasting
2001	Kaçamak helvası	Boiling

APPENDIX 4 is continued.

Year	Name of dish	Main Cooking Method
2001	Pekmezli un helvası	Roasting, Simmering
2001	Un helvası	Roasting, Simmering
2001	Gaziler helvası	Roasting, Simmering
2001	Un helvası	Roasting, Simmering
2001	Akşehir helvası	Roasting, Simmering
2001	Sütlü irmik helvası	Roasting, Simmering
2001	Peynirli irmik helvası	Roasting, Simmering
2001	İrmik helvası	Roasting, Simmering
2004	İrmik helvası	Roasting, Simmering
2004	Limon helvası	Roasting, Simmering
2008	Pekmezli un helvası	Roasting, Simmering
2008	Un helvası	Roasting, Simmering
2008	Helvayı hakan	Roasting, Simmering
2008	Nişasta helvası	Melting, Simmering
2008	Sütlü irmik tatlısı	Roasting, Simmering
2008	Antep helvası	Roasting, Simmering
2008	İrmik helvası	Roasting, Simmering
2010	Portakallı cevizli irmik helvası	Roasting, Simmering
2014	Un helvası	Roasting, Simmering
2014	Un helvası	Roasting, Simmering
2014	Kolay un helvası	Roasting, Simmering
2018	Un helvası	Roasting, Simmering
2018	İrmik helvası	Roasting, Simmering

7.5. APPENDIX 5. Ingredients of recipe

Year	Name of dish	Ingredients
1957	Un helvası	Margarine, Flour, Almond, Sugar, Water
1957	Sütlü un helvası	Margarine, Flour, Egg, Milk, Sugar, Water, Carbonate
1962	Un helvası	Butter, Flour, Almond, Sugar, Water
1962	İrmik helvası	Butter, Almond, Semolina, Sugar, Water
1962	Nişasta helvası	Butter, Wheat Starch, Sugar
1968	İrmik helvası	Margarine, Peanut (Çam), Semolina, Milk, Sugar
1968	İrmik helvası	Butter, Almond, Milk, Sugar, Vanilla
1968	İrmik helvası	Butter, Almond, Semolina, Raw Cream, Powdered Sugar
1968	İrmik helvası yağsız	Semolina, Milk, Powdered Sugar, Vanilla
1968	Un helvası	Butter, Flour, Sugar
1968/2	İrmik helvası	Margarine, Almond, Peanut (Çam), Semolina, Sugar, Water
1979	Nişasta helvası	Butter, Wheat Starch, Sugar, Milk
1979	İrmik helvası	Butter, Semolina, Milk, Sugar
1979	Bademli prens helvası	Butter, Almond, Semolina, Milk, Sugar, Water
1979	Un helvası	Butter, Flour, Milk, Sugar
1979	İrmik kaşık helvası	Butter, Semolina, Milk, Powdered Sugar, Sugar, White Peanut
1979	Cem sultan helvası	Butter, Semolina, Peanut (Antep), Milk, Sugar, Water
1979	Kaymak helvası	Butter, Semolina, Milk, Sugar, Cream (Kaymak)
1979	Düğün helvası	Butter, Flour, Milk, Sugar, White Peanut
1985	İrmik helvası	Margarine, Almond, Semolina, Milk, Sugar, Cinnamon
1985	Tanelenmiş irmik helvası	Margarine, Almond, Semolina, Powdered Sugar, Sugar
1985	Un helvası	Margarine, Flour, Milk, Sugar, Water, White Peanut
1985	Nişasta helvası	Margarine, Peanut (Çam), Wheat Starch, Milk, Sugar
1993	Gazi helvası	Margarine, Flour, Almond, Milk, Sugar
1993	İrmik helvası	Margarine, Peanut (Çam), Semolina, Sugar, Water
1993	Peynirli irmik helvası	Margarine, Semolina, String Cheese, Peanut (Antep), Milk, Sugar
1993	Peynir helvası	Margarine, Flour, White Cheese, Egg, Sugar
1993	Pekmez helvası	Margarine, Flour, Molasses, Walnut, Water
2000	Un helvası	Butter, Flour, Walnut, Sugar, Water
2000	Antep fıstıklı sultan helvası	Butter, Semolina, Peanut (Antep), Milk, Sugar, Water
2000	Nişasta helvası	Wheat Starch, Sugar, Water, Sunflower Oil
2000	Bademli helva	Butter, Almond, Semolina, Milk, Sugar
2000	Fıstıklı irmik helvası	Butter, Peanut (Çam), Semolina, Milk, Sunflower Oil
2000	Kaymaklı helva	Butter, Semolina, Milk, Sugar, Cream (Kaymak)
2000	Portakallı irmik helvası	Butter, Semolina, Sugar, Orange Juice
2000	Limon helvası	Butter, Semolina, Lemon zest, Milk, Sugar, Egg Yolk
2000	Peynirli irmik helvası	Butter, Semolina, String Cheese, Milk, Sugar
2001	Kaçamak helvası	Butter, molasses, Sugar, Water, Corn wheat, Salt
2001	Pekmezli un helvası	Butter, Flour, Molasses, Walnut, Sugar, Water
2001	Un helvası	Butter, Flour, Walnut, Sugar, Water
2001	Gaziler helvası	Butter, Flour, Almond, Milk, Sugar
2001	Un helvası	Butter, Flour, Walnut, Sugar, Water
2001	Akşehir helvası	Butter, Flour, Egg, Walnut, Milk, Sugar, Water

APPENDIX 5 is continued.

Year	Name of dish	Ingredients
2001	Sütlü irmik helvası	Butter, Semolina, Walnut, Milk, Sugar
2001	Peynirli irmik helvası	Butter, Semolina, String Cheese, Peanut (Antep), Sugar, Water
2001	İrmik helvası	Butter, Peanut (Çam), Semolina, Sugar, Water, Vanilla
2004	İrmik helvası	Margarine, Peanut (Çam), Semolina, Milk, Sugar
2004	Limon helvası	Margarine, Semolina, Lemon zest, Milk, Sugar, Egg Yolk
2008	Pekmezli un helvası	Butter, Flour, molasses, Walnut, Sugar, Water
2008	Un helvası	Butter, Flour, Walnut, Sugar, Water
2008	Helvayı hakan	Butter, Flour, Walnut, Wheat Starch, Milk, Sugar, Rice Flour
2008	Nişasta helvası	Wheat Starch, Sugar, Water, Oil
2008	Sütlü irmik tatlısı	Butter, Semolina, Walnut, Milk, Sugar, Water
2008	Antep helvası	Butter, Semolina, String Cheese, Peanut (Antep), Sugar, Water
2008	İrmik helvası	Butter, Peanut (Çam), Semolina, Sugar, Water, Vanilla, Oil
2010	Portakallı cevizli irmik helvası	Butter, Semolina, Walnut, Sugar, Water, Orange Juice, Oil
2014	Un helvası	Margarine, Flour, Peanut (Çam), Milk, Sugar
2014	Un helvası	Margarine, Flour, Peanut (Antep), Powdered Sugar, Cinnamon, Oil
2014	Kolay un helvası	Margarine, Flour, Walnut, Milk, Sugar, Water, Cinnamon
2018	Un helvası	Margarine, Flour, Peanut (Çam), Milk, Sugar, Water
2018	İrmik helvası	Margarine, Peanut (Çam), Semolina, Milk, Sugar, Water

8. CURRICULUM VITAE

. Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler

Adı	KÜBRA	Soyadı	SADIKOĞLU
Doğum Yeri	TRABZON	Doğum Tarihi	03.11.1993
Uyruğu	T.C	TC Kimlik No	35624193340
E-mail	Kubraaydin993@gmail.com	Tel	5383673734

Öğrenim Durumu

Derece	Alan	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora			
Yüksek Lisans			
Lisans	BESLENME VE DİYETETİK	YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ	2016
Lise	SAYISAL	TRABZON TEVFİK SERDAR ANADOLU LİSESİ	2011

Bildiği Yabancı Dilleri	Yabancı Dil Sınav Notu (#)

Başarılmış birden fazla sınav varsa(KPDS, ÜDS, TOEFL; EELTS vs), tüm sonuçlar yazılmalıdır

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
DİYETİSYEN	ÖZEL MERKEZ	2016-AKTİF
		-

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
WINDOWS OFFICE	ORTA

*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

Bilimsel

Çalışmaları

SCI, SSCI, AHCI indekslerine giren dergilerde yayınlanan makaleler

Diğer dergilerde yayınlanan makaleler

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında (*Proceedings*) basılan bildiriler

--

--

Hakemli konferans/sempozyumların bildiri kitaplarında yer alan yayınlar

Diğer (Görev Aldığı Projeler/Sertifikalari/Ödülleri)
