

## Tahin Helvasının Yapılışı ve Beslenmemizdeki Yeri

Dr. Selma BİRER

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yük. Okulu Öğr. Görevlisi

Türkiye'de yılda 35.000 - 40.000 ton dolaylarında üretilen tahin helvası Batı ülkelerinde Türk balı, Türk tatlısı ve Türk helvası olarak bilinmektedir (1). Gıda Maddeleri Tüzüğü'nün 398. maddesinde TAHİN HELVASI : kabukları çıkarılmış susam tanelerinin havrulduktan sonra özel değirmenlerde ezilmesi ile elde edilen ve tahin denilen koyu kıvamlı yağlı maddenin şeker, sitrik asit, tartarik asit ve çöğen köklerinin kaynatılmış suyu ile beraber pişirilerek hazırlanması sonucu elde edilen yiyecek maddesi olarak tanımlanmaktadır (2). Yüzde 56 sı yağ olan susam dibekte dövüldükten sonra fırında kavrulur. Susamın yağı alınıp öğütülerek tahin yapılır ki Arapça «tahin» öğütmek un haline getirmek anlamına kullanılmaktadır. Susamın Arapça'sı «Simsim»dir. «Helva» ise, yine Arapça tatlı anlamına gelen «hulv» kökünden gelmektedir (3).

### Tahin Helvasının Yapılışı :

Tahin ve tahin helvası üretim teknolojisine ilişkin işlem basamakları (1) :

#### Tahinin Hazırlanması :

1 — **Temizleme** : Susam önce taş ve çöplerinden ayrılması için, geliştirilmiş elek makineleri kullanılır. Tuzlu suya atılarak temizlenir.

2 — **İslatma** : Temizlenen susamların kabuklarından kolayca ayrılması için ıslatma havuzlarında ıslatılır.

3 — **Kabuk Soyma ve Ayırma** : Bir miktar kum ile karıştırılarak poletli makinelerde kabuk soyma gerçekleştirilir. Soyulan kabuklar amacına uygun eleklerle ayrılır. Tekrar tuzlu su banyosundan geçirilerek kabukların susamlardan ayrılması sağlanır. Daha sonra tuzlu sudan arındırmak için yıkanır.

4 — **Kavurma** : Kolay öğütülmesi ve tahinin kendine has kokusunu alması için, bu işlem çift cidarlı kazanlarda veya kuru hava sistemli kurutma fırınlarında indirekt ısıtılarak yapılabilir. Her iki halde de karıştırıcıların

olması gerekmektedir. Kavurma işlemi 100°C dolaylarında 2.5 - 3 saatte gerçekleştirilebilir.

5 — **Soğutma** : Kavrulan susamlar temiz sergi yakınında ağaç küreklemlerle havalandırılarak yapılır.

6 — **Eleme** : Soğutulan susamlar elek makinelerinden geçirilerek son temizleme işlemine tabi tutulurlar.

7 — **Ezme veya Öğütme** : Susamların öğütülmesi için geliştirilmiş taş değirmenlerde ezilir.

8 — **Depolama** : Susamın ezilmesi ile elde edilen tahin paslanmaz çelik tanklarda depolanır. Helva yapılacağı zaman, hazırlanacak helvanın % 50 si oranında tahin, ısıtıcılı ara tanklarına alınarak 50 - 60°C ye kadar ısıtılır.

Tahin Helvasında:

9 — **Şekerin eritilmesi, şurubun koyulaştırılması ve ağartma** :

İçinde karıştırıcısı olan buharlı kazanlarda % 5 - 15 oranında kristal şeker su katılarak ve sıcak uygulayarak eritilir. Ağda yapılmasında en önemli işlem şeker katılan suyun uçurulmasıdır. O nedenle devamlı olarak karıştırılır. Ağartmayı sağlamak için koyulaştırma işleminin ortalarına doğru % 0.1 oranında çöğen ekstraktı katılır.

10 — **Yoğurma** : Hazırlanan ağda soğumadan 1:1 oranında önceden hazırlanmış ılıtılmış tahinle karıştırılarak yoğurma makinelerinde yoğurulur. Tahin helvası sade olarak yapılabildiği gibi içine kakao, fındık, fıstık, ceviz gibi kuru yemişler, koku vermek için vanilin ve doğal esanslar katılarak, şeker, glikoz veya bunların karışımı ile bazen pekmez ile de yapılabilir.

11 — **Kalıplama ve Depolama** : Hazırlanan tahin helvası hareketli bir band üzerinde taşınarak kalıplama makinasına verilir. Kalıplana rak belli ölçülerde kesilen helva ambalajlanır ve uygun koşullarda depolanır.

Gıda Maddeleri Tüzüğü'nün 398. maddesi-ne göre; tamamen şekerle yapılan helvaların etiketi üzerinde (şekerle yapılmıştır), tamamen glikozla yapılanlarda (glikozla yapılmıştır) şeklinde yazılması, glikoz, şeker veya pekmez karışımı ile yapılanlarda ise bunların ne oranda karıştırıldığı'nın belirtilmesi zorunludur. Yine Gıda Maddeleri Tüzüğü'nün 399. maddesine göre; yalnız şekerle yapılmış tahin helvalarında şeker miktarı sakkaroz hesabı ile % 45 den, glikoz ile yapılmış tahin helvalarında glikoz miktarı susuz glikoz hesabı ile % 45 den fazla ve her iki çeşit helvalarda kül miktarı % 2 den çok olmamalı, sağlığa zararsız da olsa, yabancı ve ağırlaştırıcı herhangi bir maddesi ihtiva etmemelidir. Ceviz, fındık, fıstık ve badem ile karışık olarak yapılan helvalarda şeker miktarı, bu maddeler çıkarıldıktan sonra net helva kitlesi üzerinden yapılır (2).

#### Tahin Helvasının Bileşimi :

Tahin helvasının bileşiminde; % 1.5 su, % 10.5 protein, % 28 yağ, % 53.5 şeker, % 91 mg kalsiyum, % 9.0 mg demir, % 0.35 mg tiamin, % 0.05 mg riboflavin, % 1.5 mg niasin vardır. Ayrıca tahin helvası susamdan yapıldığı için içerdiği yağ çoğunlukla doymamış yağdır. 100 gr. tahin helvası (3 kibrit kutusu büyüklüğünde) 516 kalori verir. Bu nedenle enerji yanında protein ve demir yönünden zengin olan tahin helvası artan enerji gereksinmesini karşılamak üzere kullanılabilen bir tatlıdır. Enerji harcaması çok olan kişilerin özellikle, gelişme çağındaki çocukların, hamile ve emzikli kadınların; sporcuların ve işçilerin beslenmesinde kullanılabilir. Tahin helvası aynı zamanda demir, B grubu vitaminleride içermektedir.

Tahin helvasının içine eklenen kakao, fındık, fıstık, ceviz gibi kuru yemişlerle besin değeri daha da yükselmektedir. Doymamış yağların kan kolesterolünün denetiminde dolayısı ile kalp - damar hastalıklarındaki olumlu etkileri düşünülürse susam, ceviz gibi yağlı tohumlarla yapılan tatlıların aynı miktar enerji sağlayan diğer tatlılara tercih edilmesi önerilebilir (4).

Tahin helvasından başka halkımızın severek tükettikleri koz helva, susam helva, kağıt helva gibi helva türleri de vardır (2).

**Koz Helvası :** Gıda Maddeleri Tüzüğü'nün 401. maddesine göre; kırılmış, ayıklanmış ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı kuru yemişlerle yeteri kadar çüçen suyu ve yumurta akının sakkaroz veya glikozla pişirilmesi ile elde edilir.

**Susam Helvası :** ise yine GMT'nin aynı maddesine göre; ayıklanmış susam tanelerinin şeker ve glikoz ile pişirilmesi sonucu elde edilir.

**Kağıt Helvası** ise; GMT'nin 401 inci maddesine göre; nişasta hamurunun özel tabaka halinde pişirilmesi ve aralarına koyun sakkaroz veya glikoz şurubu, fındık, fıstık veya ceviz gibi kuru yemişlerin konulması ile yapılan yiyeceklerdir.

Gıda Maddeleri Tüzüğü'nün 402. maddesine göre; Kız, susam ve kağıt helvalarına glikoz ve sakkaroz şekerlerinden başka herhangi bir tadlandırıcı maddenin katılması, boyanması, sağlığa zararsızda olsa bu tüzükte belirtilenlerin dışında herhangi bir maddenin katılması yasaktır.

Sonuç olarak; geleneksel gıdalarımızdan birisi olan tahin helvası, halkımız tarafından günümüzde halen sevilerek tüketilmektedir. Esas malzemesi tahin ve şeker olan tahin helvası genelde ticari olarak yapılmaktadır. Böylece; besin değeri yüksek kalitece üstün, aynı standartta özelliklerini bozmayacak bir teknoloji geliştirerek üretilmelidir.

#### SUMMARY

#### The Importance Of Made Of Sesame Seed With Sugar In Our Nutrition

In this article the importance of made of sesame seed with sugar in our nutrition had been discussed.

## KAYNAKLAR

1. Güven, S. : Bazı Geleneksel Gıdalarımızın İşletmesi ve Teknoloji Geliştirme'nin Önemi Türkiye 3. Gıda Kongresi 14 - 16 Nisan 1982 Ankara, Gıda Teknolojisi Derneği Yayın No: 4. San Matbaası Ankara, 1982 S 229 - 231.
2. Aydın, M. : Gıda Kontrolü ve Mevzuatı. T. Odalar Birliği Matbaası, Ankara, 1976. S 519 - 520.
3. Oğuz, B. : Türk Halkının Kültür Kökenleri I Giriş - Beslenme Teknikleri. İstanbul Matbaası, İstanbul, 1976, S 621, 671, 708.
4. Baysal, A. : Geleneksel Türk Tatlıları ve Beslenme Değerleri. Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu Bildirileri 17 - 18 Aralık 1983. Kültür ve Turizm Bakanlığı Millî Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 51 Seminer - Kongre Bildirileri Dizisi : 16 Başbakanlık Basımevi Ankara 1984. E. 45 - 55.