

## حلواء رمضان



كان الرسول (ص) يعجبه أن يفطر على الرطب، وعلى التمر إن لم يكن رطب، ويختم به. وقد سأله (عبدالله بن عباس: أي الشراب أفضل؟.. فقال: الحلو البارد أي العسل.

ويقول (معمر العرب أبو عبدة): تقول العرب: كل طعام لا حلواء فيه، فهو خداج. أي ناقص غير تام.

يقول يكتيشوع: الحلواء كلاها، حقها أن تؤكل بعد الطعام، لأنّ للمعدة ثوراناً عقب الامتلاء كثوران الفقاع - شراب يرتفع الزبد في رأسه - فإذا صادفت الحلاوة سكنت ثم يقول: قول الناس: إنّ في المعدة زاوية لا تسدها إلا الحلاوة على أصله والآن إذا اشتهى الحلاوة ثمّ فقدها، وجد حواسه ناقصة.

وأهم الحلواء الرمضانية:

- 1- التمر مع الزبد.
- 2- الخبيصة أو الخبيص: ويعمل من السمن والتمر، وقد يعمل من العسل ونقي الدقيق.
- 3- الفالودج: يفتح الذال: تعمل من الدقيق والماء والعسل.
- 4- اللوزينج: شبه القطائف يؤوم بدهن اللوز. وكان يسمى: قاضي قضاة الحلوات ويعد الفالودج واللوزينج أنفس الحلويات على الإطلاق.
- 5- الكنافة والقطائف: إنّ جلال الدين السيوطي جمع ما قيل فيها في كتاب سماه: "منهل اللطائف في الكنافة والقطائف".

6- الياميش: جرت العادة على أكل المكسرات والنقل؛ وهي الجوز واللوز والبندق والفسطق والفول السوداني في ليالي رمضان خلال الفترة التي بين وجبتي الإفطار والسحور بقصد التسلية. وهي تحتوي مواد دهنية وزلالية ذات قيمة حيوية عاليةً فضلاً عما تمتاز به من طعام شهى لذيذ وتحتوي على مقادير كبيرة من المواد النشوية والفيتامينات وهي غنية بالفوسفور والكالسيوم والحديد والمنجنيز.

7- الخشاق والمرطبات: ودلت الأبحاث على استحسان هذه العادة صحياً لأن المرطبات أو ماء الخشاق المحلى بالسكر تمتصها الأمعاء في نحو خمس دقائق فيرتوي الجسم الذي لوعه العطش وخاصة أيام الحر، وتزول عنه أعراض نقص السكر والماء أثناء الصيام. ويبقى أثرها إذا تناولت في السحور لأنها تحول دون الشعور بالظمأ والتعب وقت الصيام.

8- قمر الدين: أصل اسمه "أمر الدين" نسبة إلى بلدته بالشام، وقد اشتهرت بتحضيره من ثمار المشمش ثم تحور الاسم على ألسنة الناس فصار "قمر الدين". وهو يعد من أحب الحلوى في رمضان، وهو غني بالحديد والأحماض العضوية والأملاح المعدنية يحتوي على نسب كبيرة من فيتامينات A, B, C وعلى بروتينات وكربوهيدرات. وإضافة السكر إليه يزيد من قيمته الغذائية ويجعله من ألطف أنواع الحلوى، وألذ المشروبات المرطبة والمغذية الملائمة لشهر رمضان.

9- العرقسوس: عرف العرب هذا الجذر الحلو منذ القديم وإليهم يعود الفضل في نقله إلى أوروبا وسائر أنحاء العالم. وهو يمنع العطش، ويفيد في علاج الربو والسعال الجاف ومنقوعه - حسب ابن سينا - يصفى الصوت، وينقي قصبه الرئة، وينفع في الاختلاجات والحميات.

وإذا شرب يفيد في التهاب المعدة وأوجاع الصدر وجميع أنواع السعال. وهو مدر للبول وملين للأمعاء ومكافح للإمساك إذا مزج بالسنامكي والتمر. وهو ينشط الكبد ويدر الصفراء ولا يسبب مغصاً ولا يورث الإدمان. ينشط إفراز الكورتيزون بما يحويه من مادة الغليسيريدين فيصلح بالتالي علاجاً للأمراض الروماتيزمية والربو والأليرجا وهو خير من المرطبات العادية إذ ينزل على أغشية جهاز الهضم الملتهية والمقترحة برداً وسلاماً. والعرقسوس شراب رمضان المشهور فما أحرانا أن نعرف فوائده بالإضافة إلى طعمه اللذيذ.

الكاتبة: إيمان يوسف بقاعي

المصدر: كتاب كشكول المرأة