حلواء رمضانية



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

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

يقول يختيشوع: الحلواء كلّها، حقها أن تؤكل بعد الطعام، لأنّ للمعدة ثوراناً عقب الامتلاء كثوران الفقاع – شراب يرتفع الزبد في رأسه – فإذا صادفت الحلاوة سكنت ثمّ يقول: قول الناس: إنّ في المعدة زاوية لا تسدها إلا الحلاوة على أصله والآ 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- الفالوذج: بفتح الذال: تعمل من الدقيق والماء والعسل.

4- اللوزينج: شبة القطائف يؤوم بدهن اللوز. وكان يسمى: قاضي قضاة الحلاوات ويعد الفالوذج 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 والفستق والفول السوداني في ليالي رمضان خلال الفترة التي بين وجبتي الإفطار والسحور بقصد التسلية. وهي تحتوي مواد دهنية وزلالية ذات قيمة حيوية عالية ً فضلا ً عما تمتاز به من طعام شهي لذيذ وتحتوي على مقادير كبيرة من المواد النشوية والفيتامينات وهي غنية بالفوسفور والكالسيوم والحديد والمنجنيز.

7- الخشاف والمرطبات: ودلت الأبحاث على استحسان هذه العادة صحيا ً لأنّ المرطبات أو ماء الخشاف 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 لأنّها تحول دون الشعور بالظمأ والتعب وقت الصيام.

8- قمر الدين: أصل اسمه "أمر الدين" نسبة إلى بلدته بالشام، وقد اشتهرت بتحضيره من ثمار المشمش ثمّ 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 – يصفي الصوت، وينقي قصبة 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 مغصا ً ولا يورث الإدمان. ينشط إفراز الكورتيزون بما يحويه من مادة الغليسيريزين فيصلح بالتالي علاجا ً للأمراض الروماتيزمية والربو والأليرجا وهو خير من المرطبات العادية إذ ينزل على أغشية جهاز الهضم الملتهبة والمقترحة بردا ً وسلاما ً. والعرقسوس شراب رمضان المشهور فما أحرانا أن نعرف فوائده بالإضافة إلى طعمه اللذيذ.

الكاتبة: إيمان يوسف بقاعي

المصدر: كتاب كشكول المرأة