

## سفری به شیرینی خرما در سایه‌سار نخلستان‌های جنوب

گردشگری خوراک نقش بسزایی در معرفی فرهنگ و آداب و رسوم اقوام ایرانی دارد و توسعه صنعت گردشگری دارد. خوزستان از جمله استان‌هایی می‌باشد که با شیرینی‌های اصیل و خاص خود از محبوبیت بالایی در میان گردشگران برخوردار است.

### توسعه صنعت توریسم با گردشگری خوراک

فرهنگ غذایی نقش بسیار مهمی در شناخت فرهنگ عامه و فرهنگ اقوام ایران زمین دارد. اگر می‌خواهید درباره عقاید، سبک زندگی و فرهنگ مردمان یک منطقه بدانید، شناخت رژیم غذایی آن‌ها را آغاز کنید. این مسیر اطلاعات بسیار جالب و ارزشمندی به شما می‌دهد. این روزها گردشگری خوراک نقش بسیار مهمی در صنعت توریسم دارد. بنابراین با شناخت بیشتر غذاهای محلی، می‌توان به گسترش گردشگری خوراک در هر منطقه و به خصوص مناطق روستایی کمک کرد.

این بار با ما همراه باشید تا به جنوب ایران سفر کنیم. در این ایرانگردی، مهمان‌مدانی خونگرم و صبور می‌شویم. زیر سایه نخل‌های تنومند می‌نشینیم و قصه شیرینی‌های خوزستان را می‌شنویم.



## کلوچه محلی خوزستان، یادگیری مادر بزرگ ها

مینو سلامی عزیز از خاطرات کودکی خود در شهر زیبای دزفول می گوید. از روزهای عید نوروز که با طعم قرص نعنای گره خورده بود. او می گوید در آن روزها بزرگترها به ما فترمه یا قرص نعنای می دادند. گاهی هم با آب نبات چوبی غافلگیرمان می کردند. امان از روزهایی که بوی کلوچه محلی در خانه مادر بزرگ می پیچید. کار کلوچه ها که تمام می شد، نوبت به ما بچه ها می رسید. با شوق و ذوق به دور او حلقه می زدیم و منتظر معجزه دستان مادر بزرگ می ماندیم. دستانی هنرمند که زیباترین و لذیذترین ها را خلق می کرد. مادر بزرگ نگاهی به دخترها و پسرها می کرد و انگار که شمارشی در سرش باشد، دست به کار می شد. از مواد کلوچه خوش طعم خانگی، مقداری برمی داشت و مانند یک مجسمه ساز عمل می کرد. پس از چند دقیقه یک دخترک کلوچه ای به ما لبخند می زد. حالا دخترک کلوچه ای به تنور می رفت تا سهم یکی از ما دختران شود. اما مادر بزرگ باید پسرهای بی صبر و قرار را هم راضی نگه می داشت. بنابراین این بار با مواد کلوچه، یک اسب زیبای تنومند آفریده می شد. چشمان ما بچه ها برق می زد و منتظر بودیم تا هرچه زودتر کلوچه هایمان را بدهند. از آن لحظه که بوی کلوچه ها از تنور به مشام ما می رسید تا رسیدنمان به آن ها، گویی چند سال می گذشت! با بی قراری با بچه ها منتظر و بودیم و نمی دانید چه لذتی داشت زمانی که به هر کداممان یک کلوچه می دادند. ما دخترها، با دخترک کلوچه ای سرگرم می شدیم و پسرها با اسب کلوچه ای خودشان. آن کلوچه هم خوراکی ما می شد و هم اسباب بازی ما. تا مدتی دلمان نمی آمد آن را بخوریم و فقط با آن بازی می کردیم. تا آنجا که خشک می شد و ناچار آن را می خوردیم. یاد آن روزهای رنگی کودکی بخیر!



## خرما، هدیه طبیعت به خوزستانی ها

به نظر تان منطقی است که از شیرینی در استان خوزستان صحبت کنیم و از خرما حرفی نزنیم؟! مردمان خوزستان آنقدر خوشبخت هستند که طبیعت به آن‌ها شیرینی هدیه می‌دهد. تصویر خوزستان در ذهن ما ناخودآگاه با تصویر نخلستان و خرما گره می‌خورد. نخل از دیرباز مورد توجه آدمی بوده، چرا که نقش بسیار مهمی در زندگی و هستی او داشته است. جالب است که از تمام بخش‌های یک نخل استفاده می‌شود.

### نخل، گیاهی مقدس و خاص در باور خوزستانی ها

از استاد علی گلشن آموخته‌ام که نخل آنقدر مهم است که واحد شمارش آن را مانند انسان، نفر در نظر می‌گیرند؛ گویی که یک شخصیت دارد. حتی می‌گویند نخل‌ها عاشق می‌شوند! چرا که نخل دو جنس نر و ماده دارد و هر نخل در ۱۶ سالگی بالغ می‌شود. نخل در آب خفه می‌شود و اگر به سر نخل آسیبی وارد شود، خشک می‌شود. مردمان این ناحیه اعتقاد دارند سر نخل، همان مغز انسان است. نخل آنقدر اهمیت دارد که قطع کردن بی‌مورد آن را با قتل انسان برابر می‌دانند. نخل را گیاهی مقدس و حتی دفع‌کننده شر و بلا می‌دانند. در خوزستان نیز برای درمان عقرب‌زدگی از میوه خرما کمک می‌گیرند.



## هامین، مراسم خاص چیدن خرما

چیدن خرما نیز مراسم خاص و جالبی به نام «هامین» دارد که در سال ۱۳۹۴ در فهرست آثار میراث ناملموس ایران به ثبت رسید. باور می‌کنید که بیش از ۴۰۰ نوع خرما در نخلستان‌های ایران به بار می‌آید؟! تنوع آن‌ها به دلیل تفاوت ویژگی‌های میوه نخل یعنی خرما است. مانند: رنگ میوه و هسته، شکل، اندازه، تر یا خشک بودن زودرس بودن یا دیررس بودن.



## انواع خرما در استان خوزستان

- استعمران یا سعمران: حدود ۷۰ درصد از خرمای تولیدی استان خوزستان، ماندگاری بالا به علت نیمه‌خشک بودن
- خضراوی: خرمایی نیمه‌خشک و از لحاظ تولید، رتبه دوم در استان خوزستان
- زاهدی: خرمایی نیمه‌خشک، طلایی و نرم با طعم آجیلی و شیرینی کم
- کبکاب: در بهبهان کشت شده و بیشتر به صورت رطب و پرشیره
- خاصویی: خرما با ظاهری شبیه شیرینی بامیه
- گنتار یا گنطار: خرمایی ریزدانه و تر
- برهی یا برحی: زرد، ترد، رسیده با مزه کارامل

سایر خرماهای استان خوزستان عبارتست از:

العروس، حمرای، حلاوی، مکتوم، شاکری، دیلگاری، ببریانی، بریمی، دیری، سرخ، مکسون، سویدانی،

عروی، فرسی، قصبی، لیلو، مجول و ...



میوه لذیذ و مقوی خرما، محصولات دیگری نیز به ما هدیه می‌دهد. این محصولات به صورت مستقیم و

غیرمستقیم در رژیم غذایی ما جای دارند. یکی از این محصولات شیر خرما است.

### شیره خرما، ماده اصلی پخت نان و شیرینی

شیره خرما: در روش سنتی، خرما را به همراه

آب، در دیگ های بزرگی ریخته و آنقدر حرارت

می‌دهند تا شیره به دست آید. با غلیظ شدن شیره،

آن را صاف کرده و در ظرف مخصوص می‌ریزند.

شیره خرما که طبعی گرم دارد، بسیار مقوی و

با خاصیت بوده و ایرانیان بسیار از آن استفاده

می‌کنند. شیره خرما در پخت انواع نان و شیرینی

و حتی غذاهای اصیل ایرانی کاربرد دارد. هم‌چنین

به همراه ارده، صبحانه‌ای مناسب برای آغاز روز

است. در بسیاری از شهرهای سرد ایران، شیر برنج

با شیره، برف با شیره و شیر با شیره، از

خوراکی‌های محبوب زمستانی به شمار می‌رود.



## قهوه هسته خرما، سرشار از خاصیت

در ابتدا گفتیم، نخل درختی است که از تمام بخش‌های آن استفاده می‌شود. جالب است بدانید که حتی هسته خرما نیز قابل استفاده است. هسته خرما را پس از بودادن، آسیاب می‌کنند و پودر آسیاب شده شما را شگفت‌زده می‌کند! چرا که طعمی نزدیک به قهوه دارد. این طعم جالب می‌تواند دوست‌داران قهوه را خوشحال کند؛ چرا که طعم قهوه را دارد، کافئین ندارد و سرشار از خاصیت است!

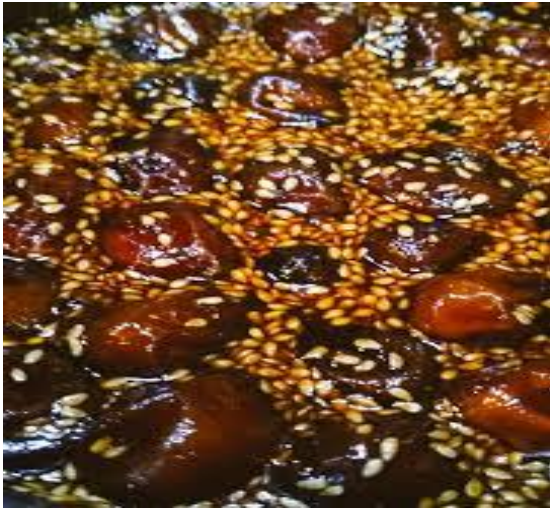


## کلوچه خرمایی، مشهورترین شیرینی دزفول

نان خرمایی یا کلوچه خرمایی دزفول، یکی از مشهورترین شیرینی‌ها و نمادهای این منطقه به شمار می‌رود. این نان یا شیرینی لذیذ به عنوان سوغات شهر دزفول به ثبت ملی رسیده است. این کلوچه محلی در سه نوع خرمایی، شکری و نمکی پخته می‌شود. برای تهیه کلوچه خرمایی، ابتدا خمیر مایه را عمل می‌آورند. سپس به مخلوط آرد گندم، شکر و زیره، روغن را اضافه می‌کنند. بعد هم نوبت خمیر مایه و شیر می‌رسد که به این مخلوط اضافه شود. با استراحت خمیر کلوچه به مقدار کافی، خرمای له‌شده به همراه سیاه‌دانه و دارچین را در خمیر هر کلوچه قرار می‌دهند و آن را می‌پزند. نمی‌دانید پس از پخت چه عطر و طعمی برپا می‌کند.



## معصله یا معسله، دسر لذیذی از خرما



معصله یک دسر لذیذ و دارای طعمی قوی است. ادویه‌های فراوان و تند و تیزی که در این دسر استفاده می‌شوند، معجزه اصلی را رقم می‌زنند. خرماها را از قبل هسته‌گیری کرده یا می‌شود با هسته استفاده کرد. ابتدا کنجد را با دست‌ودلبازی در تابه تفت می‌دهند. سپس مجموعه‌ای شگفت‌انگیز از ادویه‌ها را به آن اضافه می‌کنند: پودرزنجبیل یا زنجبیل تازه، پودر هل، جوز هندی، میخک، خسرودار، فلفل سیاه و دارچین! به این مخلوط رویایی، شیر خرما را اضافه می‌کنند و به خوبی هم می‌زنند تا یکنواخت شود.

سپس از روی حرارت برمی‌دارند، چرا که هم‌چنان باید روان و سیال باقی بماند. این ترکیب را روی خرماها ریخته و خوب مخلوط می‌کنند تا تمام خرماها را پوشش دهد. تمام شد! به همین راحتی و خوشمزگی! معجون خرما آماده است!

## مهلبیه، دسر خوشمزه عربی-ترکی



مهلبیه یک دسر خوشمزه عربی و ترکی محسوب می‌شود که در خوزستان نیز طبخ و سرو می‌شود. این دسر بافتی شبیه فرنی یا پودینگ دارد. برای تهیه مهلبیه، آرد، نشاسته ذرت و شیر را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار می‌دهند. سپس شکر و وانیل به میزان دلخواه اضافه می‌شود تا مخلوط غلیظ‌تر شود. باید توجه داشت در طول زمان پخت، مخلوط باید هم زده شود تا ته نگیرد. اضافه کردن گلاب اختیاری است. وقتی مخلوط به غلظت دلخواهی مانند فرنی رسید، کار پخت به پایان می‌رسد. برای تزئین از پودر پسته استفاده می‌شود. این دسر به صورت سرد مصرف می‌شود. هم‌چنین با اضافه کردن شکلات، خامه، زعفران و اسانس‌های دلخواه، انواع مختلفی از آن را می‌توان تهیه کرد.

## خریط (kherayt)، غذای ثروتمندان بابل و سومر



مردمان گذشته چنان ارتباط عمیقی با طبیعت داشتند، که به تمام جزئیات آن توجه می‌کردند. از تمام نعمت‌هایی که طبیعت به آن‌ها هدیه می‌داد استفاده می‌کردند و قدر آن‌ها را می‌دانستند. شیرینی خریط نیز چنین داستانی دارد؛ داستانی که فقط اهالی شادگان و هورالعظیم، بصره و میسان می‌دانند. هورنشینیانی که از تالاب‌ها بهره بسیار

می‌بردند. آن‌ها در نیزار تالاب‌ها، گیاه بردی، لویی یا پاپیروس را پیدا می‌کردند. گیاه بلندی که پنج متر ارتفاع داشت. در گل نرسیده گیاه لویی، ماده‌ای غنی و باارزش وجود داشت که محلی‌ها به آن الذهب الأصفر یعنی طلای زرد می‌گفتند. طلای باارزش هورنشینیان: خریط! این ماده در بین‌النهرین و عراق امروزی محبوبیت فراوانی داشته؛ به گونه‌ای که یکی از غذاهای اصلی اشراف و مردم بابل و سومر بوده است.

## خریط، دومین محصول پر استفاده در خوزستان

همین‌طور گفته می‌شود که در گذشته، خریط دومین محصول پر استفاده در خوزستان، بعد از خرما بوده است. هورنشینیان در فروردین ماه خریط را برداشت کرده و در دیگ‌های بزرگ می‌جو شانند. سپس آن را آبکش کرده تا ماده‌ای زرد و شیرین به دست آید. از آن برای تهیه نان، جو شانده یا شربتی دلپذیر استفاده می‌کنند. هم‌چنین خریط را با شیر خرما بخارپز می‌کنند و ماده‌ای شبیه به پنیر به دست می‌آید. روش دیگر تهیه آن، دم‌کشیدن روی دیگ‌های برنج است؛ که ماده‌ای زرد رنگ و خشک مانند گچ به دست می‌آید. این شیرینی به دست آمده از طبیعت، در رژیم غذایی مردم خوزستان همیشه نقش بسیار پررنگی داشته است.





## لگیمات یا لقیمات، شیرینی لذیذ عربی

لگیمات یک نوع شیرینی عربی لذیذ و جذاب است. بیشتر استان‌های جنوبی کشور از جمله خوزستان، با این شیرینی لذیذ آشنایی دارند. لگیمات از شیرینی‌های محبوب در ماه رمضان نیز به شمار می‌رود. ابتدا خمیر مایه را با آرد گندم و آب ترکیب می‌کنند تا خمیر لگیمات شکل بگیرد. سپس دو الی سه ساعت زمان می‌دهند تا خمیر استراحت کند. در مرحله بعد تخم‌مرغ را به همراه نشاسته ذرت به خوبی زده و به خمیر اضافه می‌کنند. این کار سبب می‌شود خمیر به راحتی درون قیف حرکت کند. روغن را داغ کرده و مواد لگیمات را به صورت گلوله‌های گرد به درون روغن داغ می‌اندازند. پس از سرخ‌شدن، لگیمات‌های جذاب را از روغن خارج کرده و درون شیره خرما می‌اندازند تا به خوبی شیره را جذب کند. سپس با پودر پسته یا هر پودر دلخواهی آن را تزئین می‌کنند.



## تُخْمُری، شیرینی‌ای شبیه لگیمات در دزفول

در شهر دزفول نیز شیرینی‌ای بسیار شبیه به لگیمات پخته می‌شود که به آن تُخْمُری (تخم‌مرغی) گفته می‌شود. تفاوت تُخْمُری با لگیمات، در تردی بیشتر می‌باشد. در سفر به استان‌های جنوبی حتماً این شیرینی دلچسب را امتحان کنید!



### رنگینک، مشهورترین شیرینی خوزستان

احتمالاً اکثر ایرانیان نام حلوی رنگینک را شنیده‌اند؛ چرا که کمتر شیرینی‌ای از خطه خوزستان، به این اندازه شناخته شده است. درست کردن این دسر لذیذ و مقوی، بسیار آسان است. ابتدا رطب تازه را با آب شست و شو می‌دهند تا کمتر چسبنده باشد. سپس هسته خرماها را به نحوی که شکل کلی آن به هم نریزد، جدا کرده و به جای آن مغز گردو قرار می‌دهند. خرماها را با شکلی مشخص و زیبا در ظرف سرو می‌چینند. سپس مانند مراحل تهیه حلوا، آرد گندم را



تفت داده و روغن یا کره را اضافه می‌کنند. برای عطر و طعم بهتر به میزان دلخواه، دارچین اضافه می‌کنند. بعد از سرخ شدن مخلوط، آن را روی خرماهای چیده شده می‌ریزند؛ به نحوی که تمام خرماها را بپوشاند. برای این کار بهتر است، مخلوط آردی کمی شل و روان باشد. روی رنگینک را با پودر پسته، بادام یا دارچین تزئین می‌کنند. رنگینک آماده است. نوش جان!

## خرما گرم، شیرینی اصیل خوزستان



برای تهیه خرما گرم، ابتدا خرماهای تازه را پوست گرفته و هسته آن را جدا می کنند. سپس مقداری آرد را در تابه ریخته و سرخ می کنند. پس از سرخ شدن آرد، خرماها را به آن اضافه می کنند. آنقدر خرما را در تابه تفت و ورز می دهند تا به میزان دلخواه پخته شدن برسد. سپس در صورت تمایل، گردوی خردشده را به آن می افزایند. در نهایت نیز در ظرف سرو قرار داده و با پودر دارچین، پودر هل، پودر پسته و ... تزئین می کنند. خرما گرم را به صورت رولت خرما نیز میل می کنند. پس از پخته شدن آن را رول کرده و برش های مقطعی می زنند. خرما گرم نسبت به حلوا خرمایی بافتی سفت تر و آرد کمتری دارد.

## عسلیه یا خنجرباری، آب نبات قدیمی



عسلیه یا خنجرباری (خنجرواری یا خنجروری) در واقع نوعی آب نبات قدیمی است که مادرها برای کودکان خود درست می کنند. آن ها آب و شکر را حرارت می دهند تا حسایی غلیظ شود. سپس از روی حرارت برمی دارند و به میزان دلخواه رنگ خوراکی اضافه می کنند. برای شکل گرفتن و نجسییدن عسلیه، در سینی های بزرگ آرد ریخته و با دست شکل دلخواه را ایجاد می کنند. سپس عسلیه را داخل شکل های ایجاد شده درون آرد می ریزند

و زمان می‌دهند تا سرد، ترد و شکننده شود. در گذشته بیشتر این آب‌نبات‌ها به شکل اسب، پرنده و خنجر تهیه می‌شد؛ به همین دلیل به آن خنجرواری می‌گویند.

### بامیه اهوازی، شیرینی خاص باطعمی به یادماندنی



بامیه اهوازی بسیار لذیذ و خوش‌خوراک است و سه تفاوت اصلی با سایر بامیه‌های رایج دارد. اینکه بزرگتر بوده و شیرینی کمتری نسبت به بقیه بامیه‌ها دارد؛ هم‌چنین در دو مرحله جداگانه پخت و سرخ کردن تهیه می‌شود. برای تهیه آن، ابتدا آب و کره را حرارت می‌دهند تا به نقطه جوش برسند و کره آب شود. سپس آرد را کم کم به آب و کره اضافه می‌کنند تا آرد کاملاً با آن‌ها مخلوط شود. بلافاصله خمیر بامیه شروع به شکل‌گرفتن می‌کند و حدود یک دقیقه کافی است تا با حرارت کم پخته شود.

سپس از روی حرارت برداشته می‌شود و حدود دو الی سه دقیقه زمان می‌دهند تا خنک شود. در مرحله بعد تخم‌مرغ و نشاسته ذرت را به همراه وانیل به خمیر اضافه می‌کنند. پس از یکدست‌شدن خمیر، آن را درون قیف‌هایی با ماسوره بزرگ می‌ریزند. در مرحله اول پخت، بامیه‌ها را در سینی چرب‌شده درون فر قرار می‌دهند و سپس بامیه‌های نرم پخته شده را در مرحله دوم با روغن سرخ می‌کنند. پس از سرخ‌شدن میزان دلخواهی شهد بر روی آن‌ها ریخته می‌شود و با پودر پسته تزئین می‌شود.

### کلوچه شوشتری، یکی از شیرینی‌های معروف خوزستان

یکی دیگر از کلوچه‌های معروف استان خوزستان، کلوچه شوشتری می‌باشد. این کلوچه نسبت به کلوچه دزفولی، شیرینی کمتری دارد و ضخیم‌تر است. برای تهیه آن، ابتدا خمیر مایه را عمل می‌آورند. هم‌چنین شیر را به همراه شکر حرارت می‌دهند تا شکر آب شود. آرد را با زیره و رازیانه به خوبی مخلوط می‌کنند و روغن را به آن اضافه می‌کنند. سپس با دست خمیر را ورز می‌دهند تا روغن به خوبی در آرد پخش شود. در مرحله بعد خمیر مایه و شیر را به همراه شکر حل‌شده به آرد اضافه می‌کنند و خوب مخلوط می‌کنند. سپس خمیر به دست آمده را در سینی پخش کرده و به شکل لوزی برش می‌دهند. در مرحل آخر نیز روی کلوچه‌ها را سوراخ سوراخ می‌کنند و کلوچه آماده پختن می‌شود.



### لوز کنجدی یا حلوا کنجدی، شیرینی مقوی خوزستانی

لوز کنجدی یکی از شیرینی‌های لذیذ و بسیار مقوی است. خواص کنجد سبب می‌گردد تا خاصیت هر خوراکی چند برابر شود. تهیه آن بسیار آسان است. ابتدا مقداری کنجد را تفت می‌دهند تا عطر و طعم آن دلنشین‌تر شود. سپس در ظرفی دیگر شکر و عسل را حرارت می‌دهند تا مخلوطی کاراملی به دست آید. به محض مشاهده حباب روی سطح کارامل، باید خیلی سریع کنجدها را به آن اضافه و خوب زد تا کاملاً مخلوط شوند. سپس ترکیب حاصل را بر روی سینی پهن می‌کنند و سطح آن را با کاردک به میزان یکسان صاف می‌کنند. پس از سرد شدن، می‌توان آن را به شکل لوزی یا هر شکل دیگری برش زد. هم‌چنین می‌توان انواع مغزها را در تهیه آن به کار برد.



## حلوای خوزستانی

### حلوای خرمايي، شیرینی پرخاصیت خوزستانی

حلوای خرمايي یا حلوای روغنی، یک دیگر از شیرینی‌های لذیذ و پرخاصیت استان خوزستان است. این حلوای در بسیاری از شهرهای جنوبی و مناطق نخل خیز کشور نیز محبوبیت دارد. برای تهیه این حلوای لذیذ، از خرماهای خنیزی یا زرک (دشتستان یا مضافتی) استفاده می‌شود. پوست و هسته خرماها را گرفته و له می‌کنند. تفاوت این دسر لذیذ با دسر خرما گرم، در مقدار آرد مصرفی بیشتر و له شدن خرماها و لطافت بیشتر حلوای می‌باشد. مانند تمام حلوای، ابتدا آرد را در تابه تفت می‌دهند تا خامی آن گرفته شود. بعد هم روغن یا کره را اضافه می‌کنند و مجدداً تفت می‌دهند. در مرحله بعد خرما را به مخلوط اضافه کرده و مرتب هم می‌زنند. برای عطر و طعم بهتر، پس از یک یکدست شدن حلوای، از پودر هل استفاده می‌کنند. حالا حلوایی بی‌نهایت خوشمزه و مقوی آماده شده که نوش جان کنید!



### حلوای قبیت، یادآور انگشت پیچ همدان

احتمالاً وقتی حلوای قبیت را ببینید، به یاد انگشت پیچ همدان بیفتید. این حلوای لذیذ را در خوزستان به همراه نان و روغن محلی میل می‌کنند. در سال‌های دور، حلوای قبیت را با شکر، سفیده تخم‌مرغ و بیخ گیاه آشنان درست می‌کردند. این مواد را ساعت‌ها با چوب‌های مخصوص می‌زدند تا حالتی سبک، سفید و پف‌کرده بگیرد. این روزها تهیه قبیت آسان‌تر شده است. ابتدا شکر را به همراه آب، گلاب و هل حرارت می‌دهند تا شکر به خوبی حل شود و کمی غلیظ شود. سپس مخلوط را از حرارت گرفته و اجازه می‌دهند کمی سرد شود. سپس سفیده تخم‌مرغ‌ها را می‌زنند. آنقدر این کار را ادامه می‌دهند تا سفیده کاملاً پف کند و سبک شود. سپس سفیده‌ها را به

شربت اضافه می‌کنند و آنقدر هم می‌زنند تا حالت کشسانی و عسلی پیدا کند و به دور انگشت بپیچد! بفرمایید انگشت پیچ شما آماده است!



### حلوا شیره خرما، خوراکی خوشمزه خوزستانی

تفاوت حلوا شیره خرما یا حلوا سیلونی با حلواهای ساده در این است که پس از تفت دادن آرد، به جای شیره شکر از شیره خرما استفاده می‌شود.

### حلوا ارده، خوراکی مقوی کنجدی

حلوا ارده یکی از فرآورده‌های لذیذ و مقوی کنجد است که علاوه بر استان خوزستان، در شهرهای دیگری نیز تهیه می‌شود. در واقع در تهیه این حلوا از کنجد بو داده که به آن ارده می‌گویند، استفاده می‌شود. به همین دلیل آن را حلوا ارده می‌نامند. ابتدا آرد را تفت می‌دهند تا خامی آن از بین برود. سپس ارده را به آن اضافه می‌کنند و حدود پنج دقیقه حرارت می‌دهند. در این مرحله در صورت تمایل پودر گردو و پودر نارگیل اضافه می‌شود. پس از هم‌زدن کامل و یکدست شدن ترکیب، آن را از حرارت می‌گیرند. برای تهیه شربت حلوا ارده، آب و شکر را حرارت می‌دهند تا به جوش آید. سپس زعفران، گلاب و هل را اضافه می‌کنند. دمای شربت و ترکیب باید تقریباً برابر باشند. در این صورت شربت را به ترکیب قبلی اضافه کرده و سپس به ظرف مورد نظر انتقال می‌دهند تا حلوا بگیرد.



## سخن آخر

این هم از سفر ما به خوزستان زیبا! به شهرها و روستاهای زیبای آن سر زدیم. از تالابها گذر کردیم و فرهنگ هورنشینان را به تماشا نشستیم. ارزش، عظمت و نعمت نخلستانها را دیدیم و طعم شیرین فرهنگ مردمان خوزستان را چشیدیم. هر یک از ما وظیفه داریم تا فرهنگ پنهان و آشکار این سرزمین را حفظ کنیم. پس در سفرهایتان جویا باشید. به دنبال کشف عطر و طعمهای جدید بروید. از دستورالعملها و شیوهها بپرسید. با مادران و مادرزرگها معاشرت کنید و رازهای آشپزی هزاران ساله را از زبان آنها بشنوید. غذاها و شیرینیهای اقوام مختلف را بیاموزید، تجربه کنید و به دیگران منتقل کنید. هر یک از ما می‌توانیم نقشی در حفظ فرهنگ کهن سرزمینمان داشته باشیم و از فراموشی آن جلوگیری کنیم. برای شروع به سراغ مادران و مادرزرگهای خودتان بروید! فرصت را غنیمت بدانید! کامتان شیرین و زندگیتان سراسر نور و روشنایی!

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

- مصاحبه با سرکار خانم مینو اسلامی
- اطلاعات و دانسته‌های استاد علی گلشن

واژگان کلیدی: صنعت توریسم، گردشگری خوراک، ایرانگردی، غذای محلی، شیرینی‌های خوزستان، خوزستان

نویسنده: مهسا صارمی‌کیا، بهمن ۹۹