ملاحق الخليج, ملحق الصائم

16 مايو 2019 04:37 صباحا

الياميش.. ضيف مدلل على المائدة الرمضانية

إعداد:هند مكاوي

تناول الياميش (المقصود به المكسرات والحلويات من الفاكهة المجففة) من العادات الرمضانية التي انتشرت في الوطن العربي حتى غدا من أهم الطقوس التي تزين موائد الإفطار في شهر رمضان، وهو وجبة مغذية شبه متكاملة حيث تحتوي على عناصر غذائية مهمة لجسم الإنسان ويمكن تناوله بطرق مختلفة، ويرجع أصل الياميش إلى عصر الفراعنة ولا يزال ضيفاً مدللاً على موائد المصريين الرمضانية.

تعني كلمة «ياميش» الفواكه المجففة، وهي كلمة من أصل تركي، ودخلت قاموس اللهجة العامية المصرية منذ العصر الفاطمي، وفي اللغة التركية تعني كلمة «الياميش» «النقل الرمضاني»، ولا تخلو مائدة إفطار معظم الأسر خاصة الأسر المصرية من ياميش رمضان الذي يشمل الجوز والبندق واللوز والفستق، وكلها مواد غنية بالبروتينات والدهون والزيوت، ومن الفواكه المجففة الزبيب «العنب المجفف الخالي من البذور» والمشمش وقمر الدين والتين المجفف والأراصيا الغنية بالسكريات والمعادن والألياف، وكل هذه المواد تعوض الصائم عن العناصر التي فقدها أثناء الصيام. مع الأيام الأولى لشهر شعبان أي قبل رمضان بثلاثين يومًا تقريباً يبدأ المصريون والتجار على حد سواء في شراء وبيع

«الياميش» استعداداً للشهر الكريم، ويمكن تناول الياميش كنوع من أطباق التحلية أو كعصائر. وأبرز أنواع العصائر التي تجهز من الياميش هو الخُشّاف المعروف لدى أهل مصر، أو كما يُسمّونه سيّد العصائر، وهذا النّوع من المشروبات عُرِف أصلاً في تركيا، لكن في مصر أضافوا بعض التعديلات إليه، وتشتمل هذه التعديلات على نقع مجموعة من الفواكه المجفّفة كالتين، والمشمش، إضافة إلى التمر، أو البلح المجفّف في الماء أو اللبن حتى يصبح مذاقها ليناً وسهل الهضم، ومنهم من يضيف إليها الماء أو الحليب.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©