

# سفیر خنک و خوشمزه ایرانی!

آن چه باید درباره فالوده، یکی از محبوب ترین دسرهای خوش طعم و عطر به خصوص در تابستان بدانید در کنار تاریخچه چند هزار ساله و محبوبیت جهانی اش، انواع آن و ...

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه • ۲۴ تیر ۱۴۰۲  
۲۶ ذی الحجه ۱۴۴۴ • ۱۵ جولای ۲۰۲۲  
شماره ۲۱۴۶۰

۲۴۸۰



پرونده

دیدن بناهای کهن هر شهر و کشوری برای گردشگرها جذاب است و یک جورهایی نماینده تاریخ آن منطقه است. خوردن غذاهای سنتی و محلی هم یکی از جاذبههایی است که می تواند گردشگرها را با فرهنگ و آداب و رسوم هر شهر آشنا کند. همان طور که همه اصفهان را به گز و بریانی، مشهد را به شله مشهدی و شیشلیک و ایتالیا را به پیتزا و وافل هایش می شناسند. به این نوع شناخت مردم از شهرها و جغرافیا، گردشگری غذایی هم می گویند. فالوده یا پالوده هم جزو یکی از همین عناصر گردشگری است که پای هر کسی را که به شیراز، یزد و کرمان باز می شود به فالوده فروشی های شهر می کشاند و سفیر خنک و خوشمزه این شهر هاست. نقش فالوده شیرازی و کرمانی در فرهنگ آن قدر، پررنگ است که سال ۹۴ مهارت تهیه فالوده سنتی شیراز و سال ۹۵ فالوده کرمانی در فهرست میراث فرهنگی ناملموس کشور به ثبت رسیدند. طعم فالوده های خنک و دلچسب به خصوص اگر در روزهای گرم تابستان نوش جان شود، هیچ وقت از یاد نمی رود و احتمالا همین الان هم، زیر زبان تان آمد و حس خوبی به شما داد! یکی از معروف ترین انواع «فالوده»، ترکیب رشته های نازک نشاسته در شربت نیمه منجمد حاوی شکر و گلاب است. اما داستان فالوده به سادگی ترکیب این ها با هم نیست. از آشپزهای دربار گور کانی گرفته تا بستنی فروش های شیراز، یزد، کرمان و ... هر یک فوت و فن و رمز و راز خاص خود را برای آماده کردن این دسر لذت بخش تابستانی دارند. در پرونده امروز زندگی سلام می خواهیم از فالوده، تاریخچه آن، انواعش، تجربه های جالب گردشگرهای خارجی از خوردن آن و ... بگوییم.

## پالوده یا فالوده؟

در فرهنگ لغت دهخدا می خوانیم: «اصل واژه پالوده از پالودن است به معنای پاک و صاف کردن. در شیراز فالوده، پالوده نامیده می شود. بنابراین واژه فارسی «پالوده»، از مصدر پالودن به معنای صاف کردن و از صافی گذراندن می آید. «فالوده»، شکل معرب یا عربی شده واژه «پالوده» است که پس از تسخیر ایران به دست اعراب مانند دیگر واژه های فارسی همچون پردیس، پیروز و امثال آن، «پ» در آن ها به «ف» تغییر یافت. در فرهنگ معین هم آورده شده که در گذشته فالوده به خوراکی گفته می شد که از پختن پودر بادام و شکر تهیه می شده است و این موضوع حکایت از آن دارد که فالوده در زمان هایی از تاریخ باروش و موادی کاملا متفاوت تهیه می شده است.



## قدمت این دسریخی شگفت انگیز

### شاید قرن پنجم

برخی از تاریخ دانان معتقد هستند که قدمت فالوده در ایران به دوران پیش از اسلام برمی گردد؛ اما متأسفانه از تاریخچه دقیق ابداع این دسر لذیذ، اطلاعات کاملی در دست نیست و به صورت کلی دو نظریه درباره پیدایش فالوده وجود دارد که در ادامه آن ها را به شما توضیح خواهیم داد.

مشهوری دارند. ردپای فالوده در نوشته های قرن پنجم هم دیده شده است. ابن سیده، از پیشگامان علم زبان شناسی، در کتاب خود از «فالودج» یاد کرده است. بنابر این احتمال دارد که قدمت این دسر یخی شگفت انگیز به قرن پنجم بر گردد.

**جوتی، ظرفی برای سرو فالوده در گذشته**

در گذشته به دلیل نبود امکانات و محدودیت فضایی که برای فروش فالوده در نظر گرفته می شد، فالوده فروش ها این دسر را در ظرفی به نام «جوتی» تهیه می کردند. جوتی، یک قالب چوبی دو جداره بود. فروندگان فالوده، فاصله بین این دو جدار را پر از یخ و نمک می کردند تا فالوده در قالب خنک بماند و رشته ها حالت یخ زدگی خود را از دست ندهند. آن ها جوتی را روی گاری می گذاشتند و تا زمانی که داخل جداره ها یخ و وجود داشت، فرصت داشتند در سطح شهر فالوده بفروشند.



از هزاران سال قبل...

همان طور که می دانید درست کردن فالوده در تابستان، ارتباط مستقیمی به دسترسی به یخ برای فرایند نیمه منجمد کردن رشته های نشاسته دارد که به لطف فناوری باستانی «یخ خانه» یا همان «یخچال»، حتی هزار سال قبل هم ایرانیان مشکلی برای دسترسی به آن نداشتند. این گونه یخچال ها عمدتاً در مناطق کوهی و گرمسیر ساخته می شدند؛ جاهایی که مانند کرمان، یزد و شیراز، فالوده های

## فالوده فقط شیرازی نیست

آشنایی با انواع فالوده از کرمانی و یزدی بگیرد تا فالوده هندوانه و زغال اخته

خیلی ها شیراز را به فالوده اش می شناسند؛ فالوده شیرازی یکی از پرطرفدارترین خوراکی های شیراز است که در سفر به شیراز امتحان کردنش را نباید از دست داد. اما فالوده فقط شیرازی نیست. در ادامه از محبوب ترین انواع فالوده خواهیم گفت.

کرمان سفر کرده اند، آن را می شناسند. البته کافی است که تنها یک بار طعم خاص آن را بچشید تا به آن وابسته شوید.



**فالوده بستنی**

فالوده بستنی، یکی از دسرهای محبوب ایرانیان است که از ترکیب فالوده و بستنی سنتی تشکیل می شود.

**فالوده هندوانه** فالوده هندوانه از آب هندوانه، پودر ژلاتین، فالوده، شکر و عرق نسترن تهیه می شود. برای تهیه این



دسر لذیذ و متکثرانه، کافی است آب هندوانه را با شکر مخلوط کنید و سپس آن را با

رشته های فالوده هم بزنید. در ظرفی دیگر پودر ژلاتین را با آب یا عرق نسترن به روش بن ماری ذوب کنید و به فالوده ها بیفزایید. مواد را در یک قالب دلخواه بریزید و به مدت چند ساعت در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد.

**فالوده زغال اخته یا طالبی و ...** فالوده زغال اخته شباهتی به فالوده سنتی ندارد و در واقع یک اسموتی است که از ترکیب زغال اخته و شاتوت یخ زده یا تاز، ماست هلوی کم چرب، شیر و یخ خرد شده تشکیل می شود. برای تهیه این فالوده خنک و بسیار ساده، شیر، ماست و میوه ها را داخل مخلوط کن بریزید و با هم مخلوط کنید. یخ ها را هم به تدریج به ترکیب مواد بیفزایید تا یک نوشیدنی شبیه به اسموتی ایجاد شود. این نوع فالوده را می توان با میوه های مختلف مانند طالبی، نوت فرنگی و ... هم درست کرد.

**فالوده شیرازی** فالوده شیرازی، مشهورترین و قدیمی ترین نوع فالوده با عمری حداقل ۹۰ ساله در ایران است که رشته های آن از نشاسته گل و آب تهیه می شود. رشته فالوده شیرازی را به دو صورت رشته فالوده آماده یا رشته فالوده خانگی، تهیه و به همراه آب لیمو، گلاب، بستنی سنتی و شربت آلبالو سرو می کنند.



**فالوده یزدی** فالوده یزدی یا مافوتک، یکی از لذیذترین دسرهایی است که می توان در شهر تاریخی یزد امتحان کرد. این فالوده متشکل از رشته های فالوده به همراه شربت گلاب، تخم شربتی و انواع عرقیات است. رشته های نشاسته ای فالوده یزدی قطورتر از رشته های فالوده شیرازی است.



**فالوده کرمانی** ظاهر فالوده کرمانی، رشته ای نیست، بلکه شبیه به دانه های مروارید است و معمولاً با عرق نعناع، عرق نسترن، گلاب و شیر شکر در کاسه های بلورین سرو می شود تا در طول خوردن، خنک

باقی بماند. نشاسته خمیری را می توان با هر ابزاری به شکل های مختلف درآورد، اما در کرمان معمولاً از آبکش برای تهیه فالوده کرمانی استفاده می کنند. فالوده کرمانی، یک فالوده نسبتاً ناشناخته است که عموماً تنها افرادی که به

## دسری فرا مرزی؛ از هند تا سریلانکا

در قرون ۱۶ تا ۱۸ میلادی، پادشاهان گورکانی در هند، نوشیدنی دسر سردی به نام «فالودا» داشتند که همچنان در این مناطق پرطرفدار است و مشتری دارد. این دسر هم اکنون بخشی از فرهنگ غذایی بنگلادش، سریلانکا، هندو پاکستان است و در مراسم ازواج و مناسبت های دیگر تهیه و صرف می شود. همان طور که گفته شد، «فالودا» دسر دربار گورکانی بود و شاید ما را به یاد ضرب المثل «با شاه فالوده نخوردن» که کنایه از نخوت و تکبر است، ببیند. فالوده هندی و پاکستانی را با غوطه ور کردن خمیر نشاسته در شیر درست می کنند و کمی هم گلاب به آن می افزایند که رنگ زیبایی به آن می دهد و دانه های تخم شربتی ظاهر آن را تکمیل می کند. فالوده در بسیاری از کشورهای عربی طرفداران زیادی دارد و در بستنی فروشی ها می توان آن را با ظاهری شبیه «بستنی مجنون» ایرانی یافت که پر از آجیل و گاهی میوه های خشک مانند انجیر و توت است.



## خط قرمزها

### و بهترین زمان مصرف فالوده

نشاسته، ماده اصلی تشکیل دهنده فالوده است و از مهم ترین منابع انرژی بدن انسان و یک کربوهیدرات به شمار می آید. نشاسته در بدن تجزیه و به گلوکز (قند خون) تبدیل می شود. قند خون هم انرژی لازم برای مغز و مرکز عصبی بدن انسان را تأمین می کند. بنابراین مصرف فالوده در مواقع فعالیت های شدید فکری، مطالعات، یادگیری های تحصیلی و درسی یا در هنگام کاهش حجم مایعات بدن در زمان گرمادگی و مسمومیت هایی که منجر به اسهال می شوند، بسیار مفید است. خوردن فالوده در مواقع کاهش قند خون در زمان روزهداری و گرسنگی طولانی مدت، انرژی لازم را برای بدن تأمین و خستگی را برطرف می کند. به طور کلی، فالوده ارزش غذایی بالایی دارد و برای برخی ناراحتی های ریه و حلق به ویژه در فصول گرم سال مفید است.

**در مصرف فالوده ز یاد روی نکندید**

توجه داشته باشید که مصرف مقدار زیاد کربوهیدرات، به ذخیره چربی در بدن و افزایش وزن منجر می شود. پس سعی کنید که فالوده را قبل از عصر میل کنید تا قبل از زمان خواب، فرصت هضم شدن را داشته باشد. مصرف مقدار زیاد کربوهیدرات می تواند به افزایش چربی خون و ناراحتی های قلبی عروقی بینجامد، پس در مصرف فالوده زیاده روی نکنید. مصرف زیاد مواد نشاسته ای و قندی می توانند منجر به بیماری دیابت هم بشوند زیرا با مصرف این مواد، سطح قند خون به سرعت بالا می رود و لوزالمعده شروع به ترشح انسولین برای تنظیم قند خون می کند. در نتیجه سطح قند خون سریع پایین می آید و ممکن است از حالت اولیه هم کمتر شود. مصرف زیاد مواد نشاسته ای و قندی همچنین ممکن است در جذب مواد مغذی و پروتئین ها اختلال ایجاد کنند و در نتیجه باعث سوء تغذیه و اختلال در دسسلول های مغز شوند. مصرف بیش از حد مواد نشاسته ای و قندی با تحریک تولید انسولین، زمینه ابتلا به سرطان لوزالمعده را فراهم می کند. مصرف مداوم فالوده به افراد مبتلا به معده سردتر یا سردمزاج ها و بیماران کبدی مثل کبد چرب توصیه نمی شود.



## گردشگرهای خارجی

### درباره فالوده چه می گویند؟

مخلوط شده است. همچنین سه بطری روی میز گذاشته شده که یکی آب لیمو، یکی عرقیات و دیگری آب آلبالوست. هر کدام را روی این نشاسته های یخی بریزید طعم خاص خودش را دارد. «همچنین «سانی ساید» یک گردشگر آمریکایی است که در ایران کله پاچه و خورشت ماست را امتحان کرده، او در ویدئویی که در یوتیوب بارگذاری کرده است، طعم فالوده را این طور توصیف می کند: «می خوام سعی کنم بهش بگم بستنی ولی نیست! چون توش رشته داره! رشته های واقعی! شاید شبیه یک بستنی رشته ای باشه و برخلاف رشته های هندی بافت یخ زده و خوبی داره. یک جورایی باید خوب بجوی تا خرد بش.»

خوردن فالوده بعد از غذای اصلی به عنوان یک دسر، پای ثابت برنامه گردشگرهای خارجی است. این نتیجه یک جست و جوی ساده در سایت های گردشگری است. بیشتر گردشگرها طعم فالوده را دوست داشتند و وقتی از سفر بازگشتند در سفرنامه خود از طعم این دسر خنک ایرانی و تجربه خوردن آن در شهرهایی مانند شیراز نوشتند. می خواهیم نظر چند گردشگر را درباره فالوده بدانیم. یک گردشگر حرفه ای در سایت «تریپ ادوایزر» که یک سایت معروف گردشگری است از سفر خود به شیراز و تجربه فالوده گفته است. او فالوده شیرازی را پیشنهاد کرده و نوشته: «فالوده رشته های سفید یخی است که با گلاب