

التأثير العربي في ثقافة الخبز والقهوة والتمر والعسل

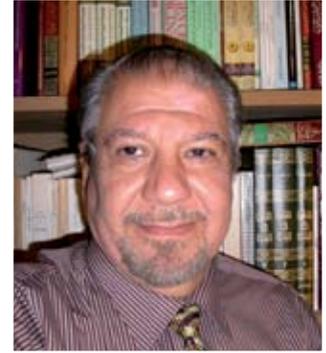
• زيت الزيتون له هوية إسلامية، مقارنة بشحم الخنزير عند النصارى لدرجة أن "أندريه برنالديز" Andres Bernaldez كان قسيساً في مقاطعة ريفية يحب الطهي بزيت الزيتون مما أتهم بأنه مسلم سراً، فاقترادوه لمحاكم التفتيش ومن ثم أطلقوا سراحه بعد أن اكتشفوا أنه فعلاً قسيس نصراني، لكنه يحب طعم زيت الزيتون! ولعل كتاب "طبيخ بغداد" المشار إليه أنفاً هو أحد كتابين: (كتاب الطبيخ) لابن سيار الوراق من أقدم كتب الطبخ العربي أيام الدولة العباسية ببغداد، ويعود تأريخه لمنتصف القرن العاشر الميلادي (329 هـ/940 م). وعنوانه كاملاً هو (كتاب الطبيخ وإصلاح الأغذية والمأكولات وطيبات الأطعمة المصنوعات مما استخرج من كتب الطب وأفاظ الطهارة وأهل اللب). وقد حقق الكتاب من مخطوطة بمكتبة أوكسفورد. يحتوي الكتاب على أكثر من 600 وصفة، مقسمة إلى 132 فصل لأطباق يفضلها بعض الخلفاء العباسيين كالمهدي والمتوكل والمأمون ابن الخليفة هارون الرشيد. جمع ابن سيار في الكتاب وصفات لمئات الطبخات، ووصفات للحلوى والمشروبات. وخصص وصفات للصابون حسب الدين المسيحي، والأطعمة المناسبة للمرضى. وقدم نصائح لأنواع الأطعمة المناسبة لكل فصل من فصول السنة، ومنافع الطعام لعادات نوم صحي ولحياة جنسية مع وصفات لتحضير ما ينظف الأيدي وتخليل الأسنان ثم ختم الكتاب ببعض آداب المؤاكلة والمنادمة والنوم والحركة بعد الأكل وأهميتهما وما قيل في الطعام وأدابه من الشعر. وفيه أول

أدخل العالم الإسلامي من خلال احتكاكه بالغرب وتأثيراته وتجاراته وبعثاته وهجراته للغرب أدخل معه أطيب المأكولات العربية الإسلامية لأوروبا التي أدهشت الغرب بروعة الطهي والطبخ ولذة المذاق والنكهة وجمال تشكيلات وأطباق التقديم. وثق المؤرخ الإسباني الأصل (فيليب فرنانديز-أرمستو) في كتابه القيم "تاريخ الطعام" التأثير الإسلامي على الأذواق الأوروبية في الغذاء الصحي اللذيذ.

وذكر أن تونون الطهي في القصور الإسلامية مثار فضول الأوروبيين مما استوجب نقلها في كتب الوصفات الغربية (القرن الثالث عشر). امتص الغرب التأثيرات في 3 مجالات رئيسية: جماليات مائدة التقديم، استلهام كلمات التوصيف العربية علي بعض المكونات الغربية التقليدية، والتحيز نحو النكهات الحلوة والغنية. فمثلاً:

• عمل جواهر، والزعفران، وتشكيل السكر كالأماس، وشرائح اللحم المصفوفة الأبيض والغماق (كعملات الذهب والفضة)، طبقاً لمرجع القرن العاشر المسمى "طبيخ بغداد"، وهكذا تم تعطير القاعات والموائد الملكية في الإسلام بالعبير الفواح.

• استخدام حليب اللوز، واللوز المطحون، وماء الورد، ومستخلصات الزهور العطرة الأخرى، والسكر وجميع بهارات الشرق- والتي صارت مكونات أساسيه بالعالم الإسلامي.
• اليخني المصري الحلو.



أ.د. مهند الفلوجي

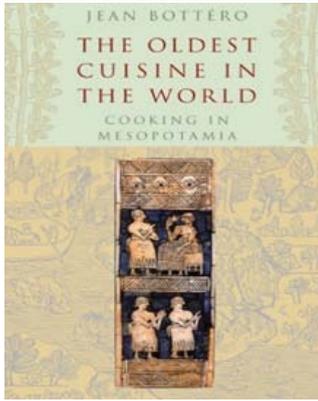
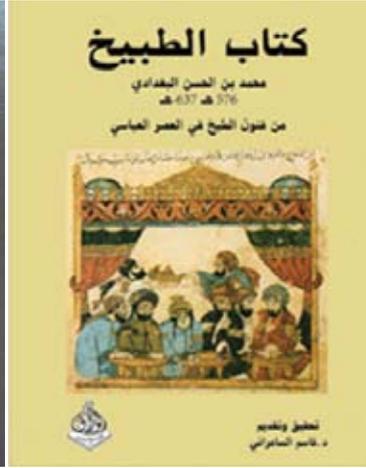
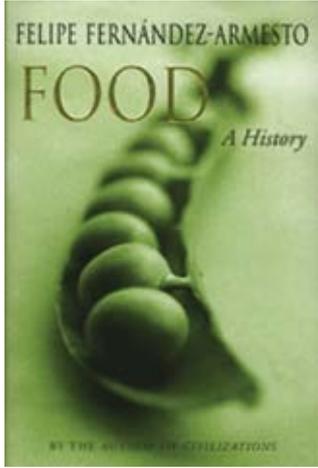
أستاذ الجراحة والمشرف على:

معهد تاريخ الطب والعلوم

عند العرب والمسلمين

(www.ihams.org)

لندن



منظر مدينة مخا Mocha اليمنية خلال النصف الثاني من القرن 17.

أيضاً في الكاكاو (الشوكولاته) والشاي.
3. ثيوفيلين (4% Theophylline): يوسع العضلات المساء للشعب الهوائية، ويستخدم لعلاج الربو. لكن القهوة غير المصفاة (إسبرسو) أو مع الكريمة ترفع مستوى الكوليسترول بالدم. كما أن كوبين أو أكثر من القهوة يومياً يمكن أن تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب أحياناً، مع رفع بسيط لضغط الدم مع احتمال اضطراب ضربات القلب.
إنّ البنّ المحمص (القهوة السوداء) تحوي كمية كبيرة من الكافيين؛ فالكوب الواحد منها قد يحوي 100 ملغم من الكافيين، مما يعني إنك لا يمكن أن تستهلك عدة مرات في اليوم. بينما البنّ الطبيعي (القهوة الخضراء أو قليلة التحميص كالقهوة السعودية الصفراء ذات الهيل والزعفران والزنجبيل والمستكي والقرفة وجوزة الطيب) تحوي 20 ملغم من الكافيين لنفس الكوب. فيمكن أن تستهلك 5 حصص من القهوة الخضراء/الصفراء لتعادل نفس كمية الكافيين في القهوة العادية السوداء. كما أن القهوة الخضراء/الصفراء جيدة أمانة للتحكم بالوزن. كما أن تحميص حبوب البن يخفف كميات حامض الكلوروجينيك. لذلك، تحتوي حبوب البن الخضراء (والصفراء السعودية) على كميات أعلى من حامض الكلوروجينيك مقارنةً بحبوب البن المحمص العادية. ويعتقد أن حامض الكلوروجينيك في القهوة الخضراء له فوائد صحية. فيُزعم أن حبوب القهوة الخضراء تحرق

المُستخلصة من حبوب البنّ (أي البقل bean). ويقال إن الشيخ اليمني الصوفي علي بن عمر الشاذليّ عند ترحاله إلى الحبشة رأى عناراً ذا حيوية ونشاط وعند تجربته لأكل البقل البري الأحمر صار نشيطاً أيضاً. ومن ثم استغل تأثير القهوة هذا لتنتشر بين زُهاد المسلمين ليطيلوا قيام الصلوات بالليل. وهناك قصة أخرى نحو 850 ميلادية تسبب الاكتشاف لراعي معزّ حبشيّ اسمه خالد، الذي لاحظ عنارته لعبة راقصة مَرحة بعد أكلها لأثمار برية حمراء لشجيرات محلية خضراء (أسطورة المعيز الراقصة)؛ ثم جرب أكلها بنفسه فشعر بفرحة ونشاط. وفي الجزيرة العربية كان أول تحميص وخلي (تخدير) حبوب البن أو القهوة بطريقة تشبه طبخها وإعدادها اليوم. أظهرت الدراسات فوائد القهوة صحياً كمنبه للجهاز العصبي لاحتوائها الكافيين، فتُحسّن الوعي وتشدّد الذاكرة، وتقلل الاكتئاب (بسبب زيادة السيروتونين المسمى بهرمون السعادة). ويزيد الكافيين معدل التمثيل الغذائي في البالغين مما يساعد في تخفيض الوزن. كما أن القهوة تحمي من مرض باركنسون، ومرض السكري نوع 2، وأمراض الكبد، بما في ذلك سرطان الكبد. يتم تمثيل كافيين القهوة في ثلاثة مركبات:

1. البارازانثين (84% Paraxanthine): يزيد من تحلل الدهون.
2. الثيوبرومين (12% Theobromine): توسع الأوعية الدموية وتزيد حجم البول (مدرر). الثيوبرومين موجود

اختراع عباسي لمقلوبة الرز باللحم والباذنجان. وكتاب "الطبخ" لمحمد بن الحسن البغدادي عام 1226م، قبل سقوط بغداد بـ 33 سنة بتحقيق وتقديم قاسم السامرائي 2014 (دار الوراق). والكتاب يدور حول الطبخ ونهضة أنواع الأكلات في العهد العباسي. يحتوي "الطبخ" على مسرد عشرة أبواب هي كالتالي: في الحوامض وأنواعها، في السواذج على اختلافها، وفي ذكر القلايا والنواشف، والهرائس والتنويرات والمطجنات واليوارد وفي ذكر السموك ومايعمل منها وفي المخللات والأصبغ والمطيبات، والجواذيب والأخبصة ومايجري مجراها وفي ذكر الحلاوات وأصنافها وفي عمل الخشكنانج والمطبق والقطائف.

والحقيقة أن أقدم كتب الطبخ في العالم اكتشفه عالم آثار فرنسي "جان بوتيرو" وقام بترجمة الألواح المسمارية وهو في جامعة ييل Yale University بأمریکا. وعنون كتابه (أقدم مطبخ في العالم - الطبخ في بلاد الرافدين) يقدم الكتاب (المكون من ثلاثة ألواح طينية) 45 وصفة متنوعة بين المالح والحلو، ويثبت أهمية بعض الأكلات منها "الخبز"، الذي يظهر في ملحمة كلكامش أيضاً، مما يؤكد أصوله البابلية. كانت بلاد الرافدين الخصبة موئل الثورة الزراعية في العالم عندما حولت إنسان الصيد إلى إنسان الزراعة، مما جعلها غنية بحقول القمح والشعير والدخن (كما أثبتته الحفريات)، وصار القمح المادة الرئيسية في صناعة الطعام. فتجد وصفات ما تزال إلى يومنا هذا تُطبخ في العراق، على رأسها موروث العصر البابلي ("خبز العروق" .. وهو خبز بلحم ويصل وتوابل)، و("التشريب" .. يُقَطع الرغيف ويُترَد في صحن ليُشْرَب بِمَرَق اللحم وَيُوضَع فوقه اللحم والبصل والحمص المسلوق). والحقيقة أن أنواع الثريد تحديداً هو من مخلفات قدماء العراق (كثريد اللحم وثريد الباميا وثريد الباقلاء بالببيض وثريد اللوبيا الحمراء أو العوين). كما نجد وصفات "كعاتو"، وهي كلمة الأكدية تعني "الكعك"، وكانت تُصنع من نقيع الشعير المَحْمَر ثم صارت تصنع من مزيج السكر بالطحين، ويتطرق "الكتاب" أيضاً إلى استخدام التوابل والخمور وأنواع الشراب. ليس عبتاً أن دعامة حضارة العراق القديمة قامت على اختراع الخبز واعتمدت أسطورة الإله القتيل فشبهت موت وانبعاث الإله دموزي/تموز بدورة حبة الحنطة (الخبز). وهي دورة مدهشة تتطلب الصبر الذي لم يعتد عليه الإنسان الصياد آنذاك في مرحلتي: بذر حبوب الحنطة (تحضير التربة ورعايتها وسقايتها) ثم "ذبح" سنابل الحنطة أي جنبها و"قتل" الحبوب بالطحن لتتحول إلى خبز "إلهي" يسري في الأجساد ويهدد الأرواح.

المعيز الراقص (dancing goats) وتصدير القهوة وثقافة المقاهي (coffee and cafés) إلى أوروبا

القهوة لغة تعني الخمرة (والخمرة عند البدو هي دلة تحضير وصنع القهوة لأنّ القهوة كأنها تتخمر من طول الغلي لساعات طويلة على النار، لذا قد يسأء فهمها بالمسكر بينما هي أصلاً منبه) ثم سُميت القهوة بالبنّ؛ أي: الخمرة



البن وبفضل أنزيمات خاصة داخل جسم الزباد، تتغير تركيبة بروتينات حبات القهوة، فتزِيل حموضتها، وتكسبها نكهتها المميزة. وتكون حبات القهوة مغلفة بقشرة حمراء رقيقة، قبل أن يتاولها الزباد، ولدى خروجها مع فضلاته تزول الطبقة الحمراء، وتبقى حبات البن، على شكل قوالب صغيرة. وكلما جمَعوا 15 كيلو من قوالب الحَبّ المَجْبُول بالبراز، يَقتَرُون الحيات ويفصلونها عن بعضها البعض ثم يفسلونهن عدة مرات. بعد تنظيفها جيداً لإزالة كل بقايا البراز تجفف بالهواء الساخن. ثم يتم تحميصها على نار هادئة بطريقة خاصة، ليتحول لونها إلى الأسود، ثم تطحن يدوياً، لتصبح أحد أغلى أنواع البن في العالم. صارت مزارع البن الأندونيسية مصدر مادي لصناعة القهوة الغالية، إضافة لإجتذابها السياح لرؤيتها.

يبلغ الإنتاج الحكومي لدولة إندونيسيا الأم لقهوة كوبي لوك حوالي 500 كيلوغرام سنوياً وتمد كمية قليلة نسبياً بسبب صعوبة تدجين واستخلاص حبوب البن من البراز، وطرق التحضير الطويلة مما يبرر غلاءها الفاحش. ويتراوح سعر الرطل الواحد بين 100 - 700 دولار أمريكي، وتقدم في المحلات الفاخرة والمطاعم الفخمة وبعض المناسبات الخاصة، ويتعدى سعر فنجان قهوة كوبي لوك في بعض البلدان الـ100 دولار، مما يجعلها أعلى أنواع القهوة في العالم. مذاق القهوة المعدّة بن "كوبي لوك" مختلف جداً عن القهوة العادية. إذا أُضيف لها الحليب والسكر، يقترب مذاقها من طعم الشوكولاته.

كما وتصنع قهوة "كوبي لوك" محلياً في المؤسسات غير الحكومية وتتطلب الكثير من المجهود والعمل اليدوي وهذا ما يفسّر ثمنها الباهظ. وهناك من يصنع بن "كوبي لوك" بأمانه بدون غش في منزله بيالي ويبيع ماركته الخاصة من البنّ Real Kopi Luwak على شبكة الإنترنت.

أطباق الطعام الشرقي النوعية اللذيذة:

التمر غذاءٌ ودواءٌ: عن عائشة رضي الله عنها قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: يا عائشة بيت ليس فيه تمرٌ جِيعاً أهله. كان التمر من الأطعمة المعتمدة في بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم كما في قول عائشة رضي الله عنها: "إنّا كنا آل محمد صلى الله عليه وسلم نمكث شهرًا ما نستوقدُ بنار، إن هو إلا التمر والماء" رواه الترمذي. وصّى عليه الصلاة والسلام بأكل تمر المدينة: حيث قال: (من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسي). أثبت العلم الحديث أنّ التمر

تبرّزها، علماً أنّ الكوب الواحد من قهوة "كوبي لوك" يمكن أن يباع في أمريكا بمبلغ 100 دولار.

قط الزباد (الستور) هو ثدي صغير شبيه بالقطط، يعيش قط الزباد في مناطق معينة جنوب آسيا وخاصة في إندونيسيا والفلبين وماليزيا، وله ذيل طويل شبيه بالقرد، ويمتلك وجهًا شبيهاً بحيوان الراكون، ويكثر تواجده حول مزارع القهوة، حيث يعتمد في غذائه على حبات البن الخضراء، مما جعل من بذورها طعاماً مستساغاً له. تظل بذور القهوة سليمة في بطن الزباد، ورغم أنها تختلط بإفرازات المعدة والأحماض المعوية، إلا أنها تحتفظ بقوامها داخل جهازه الهضمي، قبل أن تخرج على شكل كتل سليمة دون أن يصل إليها أي تلوث أو ضرر.

تمتد جذور قهوة الـ"كوبي لوك" في إندونيسيا إلى ما قبل قرنين من الزمان، خلال الحقبة الاستعمارية تحديداً، حيث أنشأ الجيش الهولندي المستعمر مزارع تجارية لإنتاج القهوة العربية الآتية من اليمن في جزيرتي سومطرة وجاوة المحتلتين، وذلك مطلع القرن التاسع عشر خلال الفترة من 1830 - 1870، أجبر المستعمر الهولندي المزارعين الإندونيسيين والسكان المحليين على زراعة القهوة، وإمعاناً في النكاية بهم حظر عليهم حصاد ثمارها بل ومنعهم من تذوقها.

أصر المزارعون على تذوق ما تجنيه أيديهم من حبوب القهوة، وما لبثوا أن لاحظوا نوعاً معيناً من القطط يعرف بقط "الزباد" يتناول بذور شجرة البن، لكنه لا يستطيع هضم تلك البذور، ما يؤدي إلى خروجها كاملة مع الفضلات، لذا لجأ السكان المحليون إلى جمع فضلات قط الزباد، وانتقاء بذور القهوة وغسلها وتنظيفها بعناية، ومن ثم تحميصها جيداً ثم طحنها واستخدامها في إعداد مشروب القهوة.

ذاعت شهرة هذه القهوة العجيبة، ووصلت رائحتها النفاذة إلى المستعمرين الهولنديين من ملاك المزارع، الذين أعجبهم مذاقها القوي ورائحتها المميزة، فأصبحت المشروب المفضل لديهم، إلا أن الطريقة الاستثنائية غير المألوفة التي تستخرج بها تلك البذور، أدت إلى ندرتها وعدم توفرها بسهولة، ما جعل منها مشروباً باهظ الثمن.

شجعت صناعة "قهوة الكوبي لوك" السكان المحليين لحماية حيوانات الزباد للاستفادة من روثها الثمين. فقاموا بزراعة القهوة العربية في مزارع كلف هذا الحيوان الصغير، وتوضع حيوانات الزباد البرية في أقفاص بمزارع

الدهون بسرعة حتى مع القليل من التمارين أو اتباع نظام غذائي. يتناول الناس القهوة الخضراء كعلاج للسمنة وداء السكري وارتفاع ضغط الدم ومرض الزهايمر والالتهابات البكتيرية.

في 1587 كتب عبدالقادر الجزائري كتاباً تتبّع فيه تاريخ القهوة ومشكلاتها القانونية وسماه «عمدة الصفوة في حلّ القهوة» يقول فيه بأن مفتي عدن الشيخ العربي جمال الدين دباني هو الذي تذوقها وأدخلها إلى عدن واليمن نحو 1470م، حيث تزرع باسم البن خصوصاً في المدينة اليمينية (مخاً صاحبة القهوة العالمية المشهورة أي قهوة مخا Mocha coffee) ويذكرونها بالأسواق العالمية بـ(بنّ القهوة العربية) Arabic coffee beans. وفي اليمن شجعت السلطات شرب القهوة كونها أفضل من الأعراض الجانبية الشديدة لـ«القات» وهو شجيرة تمضغ براعمها وأوراقها كمنبه. أسست أول بيوت القهوة في مخا وسميت خانة القهوة. وانتشرت بسرعة في أنحاء العالم العربي، وصارت أماكن رابحة، وبديلة للمساجد حيث يلعب الناس الشطرنج، ويتبادلون القشبة ويستمتعون بالأغاني والموسيقى. وكانت المقاهي تزخرُف ببهجة ولكل منها طرازه الخاص. ولم يكن هناك بيوت قهوة من قبل تستخدم كموضع لعقد اجتماعات رجال الأعمال ولقاء أفراد المجتمع في محيط مريح، حيث يستطيع الجميع الكلام أثناء احتساء فنجان من القهوة. ثم صارت بيوت القهوة العربية، أو ما يُسمى بالمقاهي مراكز للنشاطات السياسية وكانت تُقَمَع أحياناً. وتاريخياً انتقلت من اليمن إلى مكة (حيث مُنَع شربها بالبداية في 1511م ظناً أنها مسكر، ثم حُلل شربها)، وإلى القاهرة، وإلى دمشق وإلى حلب. وأخيراً إلى الأستانة (عاصمة الخلافة الإسلامية)، في 1554م، حيث شيد أول بيت للقهوة في استنبول، وأصبح مشروباً سلطانياً، ومن تركيا انتشرت القهوة إلى ربوع أوروبا وإلى أنحاء العالم باعتبارها مشروب السلاطين. في عام 1652م، افتتح في إنجلترا أول بيت للقهوة وقامت شركة لويد للائتمان بفتح بيت قهوة لويد في 1688م. وسميت بيوت القهوة cafes (المقاهي) بـ«جامعات البيني» (بيني كالفلس أصغر عملة نقدية بريطانية)؛ لأن الزائر يدفع بينياً واحداً آنذاك مقابل احتساؤه فنجاناً من القهوة؛ مع لافتة "TIPS" or "To Insure Prompt Service" «لضمان خدمة سريعة» توضع قرب العلبه لمن أراد خدمة سريعة ومكاناً أفضل (فعليه رمي قطعة نقد بالعلبة - هكذا صارت كلمة TIPS تيبس تعني بخشيشاً قد ولدت في المقاهي الإنجليزية).

أعلى قهوة في العالم:

للقهوة أنواع أرقاها القهوة العربية، وهناك القهوة التركية والبرازيلية، وهناك قهوة "كوبي لوك" الإندونيسية الأعلى والأندر في العالم بل والأغرب أيضاً في تحضيرها (كوبي يعني كوي في أي قهوة، لوك يعني قط الزباد Indonesian: coffee from Luwak-Civet cat). قد تتفاجأ بأن القهوة الأعلى في العالم مستخلصة من البراز، أو بالأحرى من حبوب القهوة التي هُضمت جزئياً من قبل قط الزباد، ثم

يحتوي على إنزيم يساعد على تطهير الجسم من السموم، وله فوائد كبيرة في حماية الجسم من الإصابة بالأمراض. كما وأوصى بالتداوي بأنواع من التمر كتقوله صلى الله عليه وسلم: (من تصبَّح بسبع تمرات من عجوة المدينة مما بين لابتها لم يضره في ذلك اليوم سمٌّ ولا سحر) رواه مسلم. والعجوة نوع من التمر وعنى صلى الله عليه وسلم لابتها موضعاً في المدينة ينبت فيه هذا النوع من التمر. وكان النبي العظيم صلى الله عليه وسلم يحب أكل التمر أو الرطب مع غيره من الأطعمة سواء كان مطبوخاً بها أو غير ذلك، فقد كان عليه الصلاة والسلام يحبُّ أكل الزبد بالتمر مطبوخاً بأن يخلطاً سوياً ثم يوضع على النار حتى يندمجا. وكان عليه الصلاة والسلام يمدح أكل التمر وشرب اللبن أي [الحليب] عليه، وسماهما صلى الله عليه وسلم "الأطيبين".

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يأكل البطيخ بالرطب، ويقول: "يُكسر حرُّ هذا ببرد هذا وبردُّ هذا بحرُّ هذا" رواه أبو داود والبيهقي.

وكان صلى الله عليه وسلم يأكل القثا [الخيار] بالرطب، وفي ذلك مراعاة صفات الأطعمة وطبائعها واستعمالها على الوجه اللائق بها على قاعدة الطب. ومن ذلك نعلم أنه عليه الصلاة والسلام جمع بين لونين مختلفين من الطعام، فمن الناحية الطبية ليعادل بينهما، فالرطب أقل احتواء على الماء وأكثر احتواء على السكر، والألياف، التي تُسهل عملية الهضم، والقثا [الخيار] والبطيخ أقل احتواء على السكر وأكثر احتواء على الماء الذي يبلغ فيه 95%. فبذلك كان صلى الله عليه وسلم يُعدّل طعاماً بطعام آخر معه.

فالتمر لها موقع محوري في أغذية الشرق الإسلامي اليومية مع التركيز عليها في صيام رمضان لفوائدها البليغة عند إفطار الصائم. طلياً التمر (فينيكس دكتيليفيرا Phoenix dactylifera) غني بالسكريات الطبيعية (الغلوكوز والفركتوز 44-88%) السريعة الامتصاص، مع تركيزات قليلة من الدهون (0.2-0.5%)، والبروتين (2.3-5.6%)، مع 15 من الأملاح والمعادن، والفيتامينات ونسبة عالية من الألياف الغذائية (6.4-11.5%). لحم التمر يحوي 0.2-0.5% زيتاً مع أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة في التمر والنواة. وتشمل المعادن والأملاح البيوتاسيوم بتركيز عالٍ مع نسب مختلفة من الكالسيوم، والكوبالت، والنحاس، والفلور، والحديد، والمغنيسيوم، والمنغنيز، والبورون، والفوسفور، والصوديوم، والزنك. كما تحوي الفلور العنصري elemental fluorine المفيد لحماية الأسنان من التسوس؛ مع عنصر السيليونيوم المهم لمنع السرطان وتقوية المناعة. يحوي بروتين التمر 23 نوعاً من الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية بتركيزات مختلفة مثل فالين، وليوسين، ايسولوسين، تايروسين، أرجينين، فينيل الانين، ولايسين، وميثيونين، وهستيدين؛ وبعضها لا يوجد في الفواكه كالبرتقال والنفاح والموز. تحوي التمر ما لا يقل عن 6 فيتامينات: فيتامين C، وفيتامينات (B1) الثيامين، (B2) الريبوفلافين، و(النياسين) وفيتامين A مع ألياف

تمتد جذور قهوة "كوبي لوك" في إندونيسيا إلى ما قبل قرنين من الزمان، خلال الحقبة الاستعمارية تحديداً، حيث أنشأ الجيش الهولندي المستعمر مزارع تجارية لإنتاج القهوة العربية الآتية من اليمن في جزيرتي سومطرة وجاوة المحتلتين، وذلك مطلع القرن التاسع عشر خلال الفترة من 1830 - 1870. أجبر المستعمر الهولندي المزارعين الإندونيسيين والسكان المحليين على زراعة القهوة، وإمعاناً في النكاية بهم حظر عليهم حصاد ثمارها بل ومنعهم من تذوقها.

غذائية تضم 14 نوعاً بنسبة 6.4-11.5% مع 0.5-3.9% بكتين بفوائد صحية مهمه. وهذا يعني أن يعد التمر غذاء متوازن مثالي، لإحتوائه مجموعه كبيرة من العناصر الغذائية الأساسية.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1658365514000703>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12850886/>

العسل: كان الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم يحب العسل؛ فحين يستيقظ من نومه وبعد أن يُصلي يتناول كوباً من الماء المذابة فيه ملعقة عسل؛ وهكذا كان النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم في يومه يشرب قدحاً من عسل ممزوجاً بالماء على الريق، وكان يغتذي في طعامه بخبز الشعير مع الملح والخل ونحوهما، ويجعل المسك في مفرقه والإدهان بالزيت والاكتمال بالإثمد. قال الله تبارك وتعالى في القرآن الكريم في وصف النحل: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْتَبِرُونَ﴾ سورة النحل: 69. وقد حث النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم أمته على الاستشفاء بالعسل والقرآن فقال صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالشفاء بين العسل والقرآن).

ولعل الجسم يستفيد بشكل أكبر من خصائص العسل إذا أذيب في الماء، والعسل مزيج طبيعي من السكريات والماء والمعادن والفيتامينات المتنوعة وأنواع مختلفة من الرحيق والبروتين والحوامض الأمينية وسكر الفواكه والغلوكوز، وهو غذاء مع الأغذية، ودواءً وحده أو مع إضافته إلى الأدوية الأخرى، وهو شرابٌ مفرحٌ مع المرحات. وتناول الماء المضاف إليه العسل يساعد على التخلص من الوزن الزائد؛ لأن السكر الموجود في العسل هو سكر طبيعي يُزود الجسم بالسعرات الحرارية، ويحميه من أضرار السكريات المصنعة، ويساعد على التخلص من الدهون الزائدة. ينظم نشاطات الجسم؛ يُساعد تناول كوبٍ من الماء الدافئ المضافة إليه ملعقة عسل في الصباح على تحسين عملية

الهضم، وله خصائص مطهرة تُساعد في تخفيف الحموضة في المعدة. والعسل يقوي جهاز المناعة وله خصائص مضادة للبكتيريا، ويحتوي على العديد من الإنزيمات والفيتامينات التي تمنع تكاثر البكتيريا، ويحتوي على العديد من المركبات المضادة للأكسدة التي تمنع تكوّن الجذور الحرة المسببة لمرض السرطان، ويخفف من الأعراض المصاحبة للإنفلونزا. يحوي العسل حبوب اللقاح، ويخفف من احتمال الإصابة بالحساسية الموسمية نتيجة التعرض لحبوب اللقاح. ومشروب العسل والماء من المشروبات التي تزود الجسم بطاقة كبيرة، وهو مصدر للسكر الطبيعي الذي يُزود الجسم بالطاقة ويمنحه النشاط والحيوية، ويساعد في التخلص من التعب والإرهاق. يُساعد العسل بالماء الدافئ في التخلص من السعال والتخفيف من احتقان الحلق نتيجة الالتهاب. كما يُساعد العسل بتردد السموم والتي تسبب الإصابة بالأمراض، ويمكن إضافة الليمون الذي يحوي حامض الستريك الذي يُنشّط الكبد للتخلص من السموم. يعمل مشروب العسل على ترطيب الجلد، ويحافظ على صحة القلب والشرايين؛ وذلك بتخفيض معدل الكوليسترول الضار الذي يترسب على جدار الأوعية الدموية. ويحسن مشروب العسل صحّة ونضارة الجلد؛ لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تمنع تكون الجذور الحرة.

الحلواء والعسل: كان النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم يجب الحلواء والعسل، وقيل إن الحلواء التي كان يحبها النبي عليه الصلاة والسلام هي تمر يُعجن بلبن -حليب- والعسل والحلواء من أفضل الأغذية، وفيها نفع عظيم في حفظ الصحة والقوة.

شرب بعض المنقوعات: يُلطف بها الرسول صلى الله عليه وسلم غذاءه كتنقيع التمر أو الزبيب أو الشعير.

وما من شيء خير للنفساء والمرضع والحامل من التمر والرطب (فهو غذاء كامل يحوي البروتين والكاربوهيدرات وشئ من الدهن والماء مع الألياف الصحية والكاروتينويد والفلافينويد والفيتامينات والأملاح وخصوصاً الحديد) قال تعالى: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِنَّ جَدِيعَ الْنَخْلِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا ﴿١٣﴾ فَأَادَبَهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلًا تَحْرِيحًا قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْنُكَ سَرِيًّا ﴿١٤﴾ وَهَزَيْتِ إِلَيْكَ جَدِيعَ الْنَخْلِ تَسْقِطُ عَلَيْهِ رَطْبًا جَيِّتًا ﴿١٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَغِيَا فِيمَا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقَوْلِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ سورة مريم (23 - 26)، كان الرطب والماء غذاء مريم العذراء (حاملًا ومرضعًا) كما أن تنقيع التمر بالماء يحرر فيتامين B6 أو بيرودوكسين pyridoxine الذي يذوب بالماء ويحافظ على السكينة والراحة النفسية وصحة الجهاز العصبي والمناعة.

الثريد: من أحب الطعام إلى الرسول صلى الله عليه وسلم وأصل الثريد خبز يُبل بمرق وغالبًا ما يكون بمرق اللحم [وهو ما نسميه اليوم الفتة]. وهو طعام مُغذٍ سهل على المعدة والمضغ والهضم فقال عليه الصلاة والسلام: "فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام" رواه البخاري.