

الفصل السابع عشر

النباتات والتوابل

التوابل نباتات لها أهميتها في إكساب الأطعمة نكهة طيبة وشذى مثيراً للشهية ، يؤخذ من هذه النباتات بعض أجزائها في استعمالات شتى ، فمثلاً تؤخذ براعم الزهرة كما في نبات القرنفل ، أو البذور كما في نبات اليانسون والكمون ، أو السوق والجذور كنبات الزنجبيل ، أو الثمرة كجوزة الطيب ، أو من لحاء الشجرة كنبات القرفة وغيرها .

للتوابل قيمة غذائية كبيرة حيث كانت تباع في أوروبا بسعر الذهب ، وكثيراً ما كان البحث عن التوابل سبباً في اكتشاف أراضٍ ومناطق لم تكن معروفة بل وسبباً في استعمار الدول لشعوب أخرى تحوي أراضيها محاصيل زراعية أساسها التوابل والبهارات كالهند وشرق آسيا .

رافقت التوابل معظم الحضارات ، وترجع زراعتها إلى بداية التاريخ وعصور البابليين والفراعنة وقد ذكر بعض أنواع التوابل في القرآن الكريم كالخردل والكافور والزنجبيل .

غذاء الإنسان هو الوقود الذي يمد الجسم بالطاقة والقدرة على استمرارية الحياة ، وإن لكل نوع من أنواع الغذاء دوره في مساعدة الجسم على القيام بوظائفه المعقدة وتسمى هذه الأنواع من الغذاء بالأغذية الوظيفية .

يقول تعالى : ﴿ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ﴾ [البقرة : ٥٧] ، وتعد نباتات الأرض مصدراً هاماً للأغذية بجميع أنواعها السكرية والنشوية والبروتينات والمواد الدسمة والمعادن والفيتامينات .

يقول تعالى : ﴿ أَوْلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَرَّأْتِنَّا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ ﴾ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً
وَمَا كَانَ أَكْثَرُهُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿ الشعراء : ٧-٨ ﴾ .

للتوابل أنواع عديدة جداً نذكر أهمها : القرنفل ، الفلفل ، الخردل ،
القرفة ، الزعفران ، جوزة الطيب ، الزنجبيل ، الكافور ، اليانسون ،
الكمون ، الكراويا .



نبات الزنجبيل

القرنفل :

هو براعم أزهار شجر القرنفل الذي ينمو في البلاد الحارة . تقطف البراعم
قبل تفتحها وتجفف في الشمس فيصبح لونها بنياً يميل إلى السواد ، ورائحتها
عطرية واخزة ومنها يستخرج زيت عطري هو روح القرنفل المستعمل في
الطب .

يستعمل مسحوق القرنفل بكميات قليلة مع الطعام مشهياً ويذر على الحساء
مع غيره من التوابل الشرقية المعروفة . مشروب القرنفل يقوي الذاكرة والمعدة
والكبد ويزيل القلق ويعطي نكهة خاصة إذا أضيف إلى الطعام .

الفلفل :

يزرع الفلفل في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة الشديدة ، وهو يؤخذ من شجرة تسمى Piper Nigrum تكثر زراعتها في إندونيسيا والهند والصين .
الفلفل نوعان : الأسود والأبيض والثاني أغلى سعراً وأندر وجوداً ، وهو يتميز بطعمه الحاد وعطره النفاذ ، تقطع عناقيد الفلفل قبل نضجها بقليل ، ويكون لونها أحمر ثم تترك بضعة أيام لتجف فتساقط الحبوب ويصبح لونها كامداً .

إن تناول الفلفل بكميات قليلة في الطعام يعتبر مشهياً ومحرضاً للمعدة على الهضم الجيد ، ويستخدم في حالة الرشح والنزلات الصدرية .
من المفضل عدم طحن الفلفل كله دفعة واحدة ، إذ يفضل الاحتفاظ بحباته كما هي وطحن بعضها حسب الحاجة ، لأن الفلفل المطحون أسرع إلى الفساد .

يعد الفلفل على رأس التوابل التي يقبل عليها الناس من كل مكان ، ولذا كان أكثرها طلباً في الأسواق .

القرفة :

عبارة عن لحاء أشجار من فصيلة الغار ، التي تزرع في الأراضي الرملية على سواحل البحار في سيلان والهند ، وهي في مقدمة التوابل الثمينة ذات الفوائد الواسعة والاستعمالات المختلفة .

تنزع القشور (لحاء الشجرة) ، وتوضع لبعض الوقت لتتخمر وتجفف في الشمس ثم تصدّر لتباع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة وخاصة في الشتاء .

تستعمل القرفة في الطعام فهي محرضة ومنظمة لعمليات الهضم ويطلق عليها علماء التغذية في فرنسا اسم صديق الجهاز الهضمي .

تتألف القرفة من نشاء وعفص وحماضات الكالسيوم وسكر ، ومن صمغ وزيت أساسي ومادة ملونة . إن زيت القرفة هو العامل الأساسي لمفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية والتنفس ، والمدر للإفرازات والقابض للأوعية والمحرك للأمعاء ، والمعقم المضاد للتعفن ولهذا نجد أن القرفة تدخل في تركيب كثير من الأدوية والمستحضرات الصيدلانية ، من الضروري الاحتفاظ بالقرفة كما هي ويطحن منها قدر الحاجة لأن طحنها وتركها فترة من الزمن يفقدها خواصها الفعالة وخاصة زيتها .

الخردل :

يصنف الخردل علمياً من فصيلة البراسيكا Brassica وهو نوعان : أسود وأصفر ويستخلص من بذوره مادة فعالة وهي روح الخردل ، تحتوي بذور الخردل على رائحة مسيلة للدموع كالبصل وتستعمل طحينة الخردل لتخفيف احتقان الدم واحتقان الرئتين ، يفيد الخردل في إعطاء نكهة محببة على الطعام كما إن إثارته لللعاب في الفم تجعله يسهل المضغ ، ويهبط إلى المعدة فيزيد من إفراز العصارات الهاضمة وينشط حركات عضلات المعدة ، يمزج الخردل بالخل لإزالة خواص الخردل المخرشة وينبغي أن تكون درجة الحموضة أي pH في الخردل ما بين ٤ - ٤,٥ وهذه النسبة لا تزيد إلا قليلاً عن درجة حموضة عصير الفاكهة ، وحبات الخردل صغيرة الحجم ، خفيفة الوزن . ورد ذكر الخردل في القرآن الكريم في سورة الأنبياء آية ٤٧ وفي سورة لقمان آية ١٦ .

الزعفران :

وهو ثمرة نبات ينمو في البراري في فصل الخريف وزهره يشبه أزهار الياسمين جميلة الشكل زكية الرائحة ، ولكي نحصل على غرام واحد من بذوره الجافة نحتاج إلى مائة زهرة منه .

يستعمل الزعفران كأحد التوابل ، بإضافته إلى الطعام لتحسين طعمه وتلونه

باعطائه منظراً بهيجاً ، وهو يساعد على هضم الأطعمة ، ويضاف إلى الحساء ليكسبه طعماً ولوناً ورائحة خاصة .

يستعمل مغلي الزعفران في تهدئة بعض آلام المعدة وفي حالة التهاب المفاصل حيث يغلى ٢ غرام لكل لتر من الماء ويستعمل في التدليك ، كما يمكن إضافة الزعفران إلى العسل ليعطيه لوناً خاصاً .

ترجع زراعة الزعفران إلى العهود القديمة ، وما زالت زراعته قائمة حتى الآن في أنحاء كثيرة من العالم لفوائده الطبية واستعماله كمادة معطرة .

جوزة الطيب :

تنمو أشجار جوزة الطيب في المناطق الاستوائية ، ويبلغ ارتفاعها عشرة أمتار وهي ذات شكل يشبه أشجار الإجااص ، ولا تثمر الأشجار إلا بعد السنة الثامنة من عمرها ، وتنضج الثمار بعد ثمانية أشهر من الإزهار وتجنى عندما تبدأ بالفتح . وتسمى أشجار جوزة الطيب باسم (أميرة الأشجار الاستوائية) .

جوزة الطيب ثمرة جميلة لها قشرة خارجية إذا ما كسرنا هذه القشرة بدت لنا الجوزة كتلة بيضوية ، فإذا قطعناها بدت بشكل أشبه إلى الشمع الرمادي الضارب إلى اللون الوردي ، تحتوي جوزة الطيب على النشاء والمواد الزلالية وعلى نسبة ٣٥٪ من الزيت العطري الكثيف الذي يكسبه رائحة خاصة ، وطعمه الحاد اللذيذ ، تستخدم جوزة الطيب في تعديل طعم المأكّل الدسمة ، ومعطرة للحلوى الجافة وبعض المشروبات المهضمة .

الزنجبيل :

نبات الزنجبيل يشبه نبات القصب ، ينمو في الصين وفي اليابان ، وهو من أهم التوابل الشرقية التي عرفت في أوروبا فكان العنصر الأساسي لعلاج مرض الطاعون ، وهو معروف عند العطارين ، يستعمل كحلاً في العين أو شراباً

منعشاً للمعدة وله خاصة هاضمة للطعام ، يعطي الزنجبيل زيتاً عطرياً طياراً له رائحة خاصة ، أما طعمه اللاذع فيرجع لوجود راتنج زيتي غير طيار ، ويستخدم الزنجبيل أيضاً في معظم التحضيرات والمأكولات كما يعطي للطعام نكهة خاصة ومميزة .

ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة الإنسان [آية ١٧] : ﴿وَسُقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ .

الكافور :

من الفصيلة الغارية ، التي لها رائحة عطرية ، أنواعه كثيرة وموطنه الصين ، وهو خشب خفيف جداً ، يستخدم الكافور في الأورام الحادة كما يمنع الرعاف بمزجه مع الخل أو مع عصير البلح وهو يقوي الحواس ويمنع الرمذ الحاد ويدخل في تركيب الأدوية القلبية ، ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة الإنسان [آية ٥] ﴿إِنَّ الْأَبْتَرِ إِشْتَرِبُوا مِنْ كَأْسٍ كَانَتْ مِزَاجُهَا كَأْفُورًا﴾ .

اليانسون :

من النباتات ذات الرائحة العطرية ، وهو نبات سنوي يزرع للاستفادة من بذوره الناعمة العطرية ، أزهاره صغيرة بيضوية الشكل لونها أبيض وتصبح بعد النضج بذوراً صغيرة سمراء اللون .

يستعمل اليانسون في إعداد أنواع عديدة من الحلويات الشهية ، ويدخل في صناعة المشروبات الكحولية ، ويستخدم كفاتح للشهية ومفيد للهضم ويسكن المغص المعوي ويطرد الغازات المعوية ويزيد من إدرار الحليب عند المرضع كما يدخل اليانسون في تركيب الكثير من الأدوية وصناعة بعض السكاكر والكعك ، وشراب اليانسون مع السكر معروف لطيب طعمه وفائدته ، وزيت اليانسون يدخل في صناعة معاجين الأسنان وغيرها .

الكمون :

نبات سنوي يزرع للاستفادة من بذوره ، وهو من التوابل المشهورة ، يزرع في الأراضي الكلسية في شهري آذار ونيسان ، ويعطي أزهاراً صغيرة مظلمة الشكل وتشكل بعد النضج بذوراً صغيرة سمراء ، تُجمع البذور في أواخر شهر تموز وتجفف وتحفظ ، وعند استعمالها تسحق وتذرُّ على بعض المأكّل أو تضاف إليها وتمزج بها لفتح الشهية وإعطائها رائحة طيبة ونكهة لذيدة .

ومن قيمته الطبية أنه يطرد الغازات المعوية ، ويحسن الهضم ، ويزيل المغص الشديد والتشنج ، ويستعمل مغلي الكمون مع السكر لطرد الغازات وإدرار البول .

الكرابيا :

نبات يزرع للاستفادة من بذوره ، وتكثر زراعته في المروج الجافة ، يبلغ ارتفاع نباته حوالي المتر ، أزهاره بيضاء اللون تتحول إلى بذور صغيرة سمراء هي الكرابيا ، يستعمل شراب الكرابيا دواءً للمغص ، وطارداً للغازات ، وذلك بغلي مسحوق الكرابيا في الماء مدة ثلاث دقائق ويشرب ساخناً مضاف إليه السكر .

يفيد مغلي الكرابيا في طرد الغازات والنفخة ، ويدر البول ، ويهضم ويمنع التخمة والحموضة ، ويعطى للنساء في الأيام الأولى بعد الولادة لإدرار الحليب ، ومغلي الكرابيا مغدٌّ جداً ، وإذا أضيف مسحوق الكرابيا إلى بعض المأكّل فإنه يحسن النكهة والرائحة .

وبعد أن عرفنا فوائد بعض التوابل الغذائية والصحية فهي البلسم والغذاء والشفاء نلاحظ حكمة الخالق المبدع فيما صنع وقدر ، فسبحان الذي أحكم كل شيء خلقه ثم هدى .

* * *