

اللبين

وانتفاع ربة البيت به

للدكتور أمين محمد السكرى

المدرس بكلية الزراعة

” ألقيت هذه المحاضرة العلمية القيمة من محطة
الاذاعة اللاسلكية “ .

سيداتى ، سادتى

كلمتى الليلة ستكون كما سمعتم الآن . عن الوسائل التى يمكن لربة البيت بواسطتها أن
تنتفع باللبين لأقصى حد و بطرق يستسيغها الكبار والصغار .

والتحدث فى هذا الموضوع تدفعه لذلك جملة دوافع أهمها اثنان :

أولها — هو الدعاية لاستهلاك اللبـن على مدى واسع .

وثانيهما — هو حل بعض مشاكلنا المنزلية .

أما الدعاية الواسعة لاستهلاك اللبـن ، فليس هذا لمصلحة شخصية — فما أنا بتاجر ابن أو
منتج له — ولكن لمصلحة الوطن الخالصة بتنشئة جيل قوى العضد ، سليم الجسم والعقل
معا . ذلك لأن اللبـن هو أكسير الحياة ، وباعث الحيوية . هو الغذاء الكامل الوحيد بين
ما وهبنا الله من أغذية طبيعية وما تصنعه أيدينا من أطعمة صناعية .

معذرة سيداتى . فان أثقل مسامعكن بمحدث طويل تمججه . ولذا فان أبلغ باب الإقناع
بتلك النظريات العلمية العميقة عن الابن وقيمته الغذائية ، وذلك كي لا تنسابق أيديكن إلى
مقاتيح الراديو لإطفائه . وأظن أنا هنا بين جدران الاستوديو الأربعة أتحدث إلى حضرة
المدبوع وحده . فليس هذا كل قصدى بالحديث . إنما أقصد أن يصل صوتى اليكن جميعا .
فهل أجدر منكن انصتانا ؟ !

يكفينى فقط حضرات المستمعات أن أقول لكن إن رطلا واحدا من اللبـن تتناوله
يصل فيه إلى أجسامنا حوالى ١٧ جم . من اللحم الجيد بسعر أقل كثيرا من التسميرة وبدون حاجة
إلى التراحم على باب الجزائر . وست قطع من السكر الما كينة بدون بطاقة طبعاً . و ٢٥ جم
من الدهن سهل الهضم . هذا كله علاوة على كمية لا يستهان بها من الأملاح اللازمة للجسم
وجميع الفيتامينات الضرورية .

فيا لله أى غذاء يحمل كل تلك الضروريات ؟ ، لعمري لم أكتشف مثل هذا بعد ؟ ! ،
فلا عجب إذن أن يعتبر مدى استهلاكه في بلد ما مقياسا لمستواها من الرقي . ولا عجب إذن
أن تطلع علينا الجرائد يوما وفيها التصريح الآتي لمستر Wallace نائب رئيس الجمهورية
الأمريكية حيث يقول : " وإن نعتبر أن أمريكا قد قامت بتصويبها إلا بعد أن يستطيع تسعة
أعشار البالغين القراءة والكتابة . ويحصل كل طفل في العالم على لتر من اللبن يوميا " أى
رطلين وربع .

يا لله ! ما هذا الغذاء الذى سيكون من أسس الأنظمة الديمقراطية للعالم بعد الحرب ، أن
يحصل كل فرد في أنحاء المعمورة على قسطه الضرورى منه ؟ ؟ ألمذا الحد بلغت أهميته حتى
يشغل تفكير سادة العالم وقادته ؟ !

سيداتى : إليكن شهادة من إحدى بنات جنسكن عن اللبن وقيمته الكبرى . فقد
كتبت إحداهن في إحدى المجلات تقول " هناك فرق شاسع بين التمثيل على المسرح والتمثيل
أمام الكاميرا ، فأضواء المسرح الأخاذة تخدع العين البشرية عن كثير من المعايير فى جسم
التمثلة . أما الأضواء التى تعمل عليها الكاميرا فتظهر بلا رحمة ولا حواذة — بل قد تبلغ
فى إظهار كل عيب كأدق تجعيد فى الوجه ، وتبدي معالم التعب على العين وأدق ظل أو تجويف
فى الخدود .

لهذا فتمثلة السينما يجب أن تكون دائما ذات وجه وقوام خالين تماما من كل عيب
جسمانى ، وهى دائما باذلة جهدها لإخفاء معالم الإعياء حتى تبدو على أحمل مظهر لما رغما
من الجلو المفضى وطول ساعات العمل والمشاكل العائلية .

ولقد اكتشفت ثلاث وسائل لمغالبة عناء العمل فى السينما ، وهذه هى : الراحة التامة
والرياضة فى الهواء الطلق وشرب الكثير من اللبن .

فاللبن كما نعرف جميعا يحوى جميع العناصر الضرورية للصحة والتغذية .

وأنا طيما لا أعيش على اللبن وحده ، ففطورى يتكوّن من الفاكهة والقهوة . وأتناول
مع تذائى الخفيف شيئا من السلاذ ثم خضارا طازجا فى المساء .

وفى الساعة الحادية عشرة صباحا أخذ أولى كوباتى من اللبن ثم أشرب منه وقت الغذاء
رطلا كاملا ، وكثيرا ما أسرع إلى كوبه أخرى بعد الظهر إذا كنت أعمل جاهدة . ولم يفتنى
أبدا أن أتناول ذلك الفئجان الكبير من اللبن الدافى قبل أن أنام .

وإنى لسعيدة جدا بذلك حيث أجده يعطينى بشرة ناصعة . وخذودا بمائة ويحسن
مظهري إطلاقا دون أن يزيد وزنى رطلا واحدا " .

هذا هو سر نجاح هذه المثلثة ذائعة الصيت قد كشفنا عنه في صراحة تامة . ويوجد
عدا هذا من الأدلة والحجج على ما للبن من قيمة غذائية الكثير من ممتع المعلومات وجلي
الحقائق .

ففي تجربة أجزتها لجنة الأبحاث الطبية بانجلترا على تلاميذ المدارس . وجدوا أن الأطفال
الذين تناول كل منهم رطلا من اللبن يوميا بالمدرسة . كان متوسط الزيادة السنوية في وزن
الفرد أعلى بثلاثة أرتطال والزيادة في ارتفاع كل أكثر بثلاثة أرباع البوصة عن متوسط
الزيادة في وزن وارتفاع الأطفال الذين لم يصرف لهم لبن بالمره .

مما سبق يمكننا أن نلمس الدائدة العظمى التي تعود علينا لو توصلنا أن نكون شعبا ميالا
للبن . ومن هذا أيضا يتضح الدافع الذي حدا بمستر Wallatec أن يصرح التصريح سالف
الذكر . رغبة منه بلا شك في خلق عالم جديد يسلم جسم أفراده . فترقى عقولهم ولا يدفع العالم
بنفسه إلى مهالك الحروب . ولا تتكرر تلك المأساة .

أما الدافع الثاني لهذا الحديث . فهو الرغبة الأكيدة في مساعدة سيده المنزل بإمدادها
بالمعلومات التي تمكنها من تنويع الصور التي تقدم عليها اللبن . وبهذا نحل مشكلتين من مشاكل
المنزل المعقدة .

فالمشكلة الأولى — وهي زهد الكثيرين منا في اللبن ومنتجاته العادية كاللبن والزبد —
تحل بتقديمه في صورة مطبوعات شرية يقبل عليها الجميع . فقال السيدة بذلك تقدير زوجها
وشكره ، كما أن سرورها يكون عظيما عند ما تجلس إلى مائدة أطفالها ترى منهم ذلك الإقبال
الملاحظ على تناول وجبتهم الضرورية من اللبن ، دون حاجة إلى ذلك المجهود الشاق الذي
تبذله في ترغيبهم بشتى المفريات وتخويفهم بمختلف الإنذارات كلها قدمت لهم قدح اللبن
الذي تعلم هي ضرورته لهم ويظنونه أشد وسائل العقاب والتعذيب .

أما المشكلة الثانية وهي الحيرة في كيفية تنويع الأكلات فتحل بإضافة أصناف جديدة
إلى قائمة وجباتنا الغذائية — وما أفقرها هذه الأيام ، فكم من أصناف شبيهة قد اختفت
من مائدتنا بسبب الحرب . إما لتعذر استيراد خاماتها من الخارج أو لارتفاع تكاليف
طهيها — فإضافة تلك القائمة الجديدة من المطبوعات اللبنية . يتوفر على السيدة كثير من
مجهود التساؤل المعهود يوميا " ماذا أطبخ اليوم للرجل والأولاد ؟ " .

وإيكن سيداتي طريقة صنع صنفين من تلك المطبوعات . فهيا وأحضرن ورقة وقلم .
أنا في الانتظار :

الصف الأول :

السماك باللبن — قد تدهشين سيدتى من خاظ السمك باللبن لما تكرر على مسامعك من القول السائر " لا تأكل السمك وتشرب اللبن " ولكن إليك هذا الصف . جريبه وأعدك بأنه سيتكرر مرارا على مائدتك فى الأسبوع الواحد خصوصا عند انعدام اللحم .

أعدى ما يأتى :

(١) رطل ونصف من السمك البياض .

(٢) رطل وربع من اللبن .

(٣) . أوقية ونصف من الدقيق .

(٤) أوقية ونصف من السمن .

(٥) نحرطى بصليتين .

(٦) رطل طماطم مقطع إلى شرائح .

اغسل السمك ونظفيه وأخليه من العظام . سيحى السمن فى طاجن يسع الكميات السابقة . ثم اخلطيه جيدا بالبصل والدقيق . وصي عليها اللبن مع التقليب المستمر . أضيفى قليلا من البهار والملح والثفل . واغلى المخلوط ثلاث دقائق . عندئذ ضعى شرائح السمك والطماطم فيه وغطيه وضعيه فى الفرن بنار هادئة جدا مدة ثلث ساعة . وبذا يتم طهييه .

الصف الثانى :

ويسمى "قالب فالنشيا" وهو صف حلويات لذيذ جدا فى ختام الطعام . ولتحضيره أعدى المقادير الآتية :

(١) كوبين كبيرتين من اللبن أى رطلا .

(٢) أوقيتين من الأرز المطحون .

(٣) أوقيتين من الزبيب .

(٤) عصير ليمونة .

(٥) بيضة .

(٦) أوقية سكا .

اغلي اللبن ثم ضعي الأرز المدقوق قليلا قليلا مع التقليب واتركيه يغلي مدة خمس دقائق .
اضربي البيضة ثم أضيفيها مع السكر وعصير الليمونة إلى اللبن والأرز . وطبي القالب بالماء .
ثم ضعي نصف الزبيب في القاع وصبي عليه الخليط . ضعي القالب بما فيه محاطا بماء بارد
حتى تجمد محتوياته . وعند تقديمه على المائدة وزعي ما بقى من الزبيب حوله على جوانب
الطبق .

هذان سيدتي صنفان شهيان من مطبوخات اللبن وهما ما اتسع الوقت لذكرهما . وهناك
عشرات بل مئات الأصناف التي يدخل اللبن في طهيها ويكون جزءا أساسيا منها . وإن
أعدك بشرح صنف أو اثنين منها كلما تحدث إليك في الأذاعة . حتى ولو لم يتلق الحديث
بالطهي .

ولا أريد أن أنهي حديثي هذا قبل أن أشير إلى عدة قواعد هامة في تناول اللبن
والاحتفاظ به في المنزل .

لكي تحتفظي باللبن طازجا دون تلف وكذلك لكي تأمنى شرما يتقله من أمراض ، سارعي
إلى غليه جيدا مع ملاحظة شيئين . أولهما أن تقلبي اللبن بعامة عندما يأخذ في الغليان ولا تغلي
ما يفعله الكثيرات من إطفاء الوابور بمجرد مشاهدتهن للرخوة والقوران . فهذه الرغبة كثيرا
ما تجعل ميكروبات الأمراض بعيدة عن اللبن الذي يغلي ، فلا تصل الحرارة في محيطها إلى
درجة كافية لتبليتها ، فالتقليب كغلي اللبن يخلط الرغبة وما تحمله من ميكروبات بباقي اللبن
ذي الحرارة العالية فتقتل .

أما الملاحظة الثانية فهي ألا تعيدي اللبن بعد غليه إلى الإراء الذي اشتريته فيه قبل غليه
وتدعيمه ، لأنه قد يكون ممثلا بالميكروبات لما يحويه من بقايا اللبن قبل الغلي ، ضعي
اللبن بعد ذلك في مكان بارد وليس في المطبخ ، وغطيه دائما بغطاء محكم معقم منعا من وصول
الذباب والحشرات إليه .

إذا كنت ممن يقبل على شرب اللبن فلا تشربه دفعة واحدة ، بل خذيه قليلا قليلا
أو استعملي لذلك ماصة ، هذا لتعطى فرصة للعصير المعدى الذي يتفاعل معه ، ويحسن كثيرا
أن تتاولي معه قطعتين أو ثلاثا من قطع البسكويت أو الخبز ، فهذا مما يزيد فائدة تناطيه .
ولا تنسى سيدتي - قبل أن تنامي الليلة - أن تتاولي وعائلتك أفداحكم من اللبن
الداق السائخ ، وهنيا لكم .

دكتور

أمين محمد السكري