

مقدمة

نستهل الحديث في كتابنا عن غذاء وظيفي جديد قديم، جديد في معرفة العلم الحديث لأهميته وقيمه الغذائية وفوائده الصحية، وقديم في تناولنا واستهلاكنا له كأحد أهم منتجات الألبان في منطقتنا الجغرافية، ألا وهو اللبن الزبادي Yog(h)urt . وقبل البدء بالحديث عن الزبادي .

ومصادق ذلك قول الحق تبارك وتعالى في سورة النحل: {وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ} (٦٦)، فلا بد عند الحديث عن اللبن المخمر أو اللبن الزبادي Yogurt من إضافة كلمة "رائب" أو "مخمر" لتمييزه عن اللبن الطبيعي غير المخمر، وهو الحليب Milk .

يعود تاريخ اللبن الزبادي إلى حوالي ٨٠٠ سنة بعد الميلاد، ويعتقد أن الأتراك هم أول من أنتج هذا الغذاء، إذ هداهم الله -عزوجل- إلى التعرف على وسيلة فاعلة وناجعة في حفظ اللبن (الحليب) عن طريق تخميره. وتعرف لجنة دستور الغذاء Codex Alimentarius اللبن الزبادي على أنه أحد منتجات الحليب المتخثرة والناجعة عن تخمر الحليب وإنتاج حمض اللبن (اللاكتيك) بفعل بكتيريا من نوع *Lactobacillus bulgaricus and Streptococcus thermophilus* أو ما يعرف ببكتيريا حمض اللبن (LAB) Lactic Aid Bacteria. ويصنع اللبن الزبادي عن طريق غلي الحليب ثم إضافة البادئة البكتيرية (الروبة)، ثم حضن الحليب المراد تخميره في حاضنات مدفأة (على المستوى التجاري)، أو تغطية وعاء الحليب المرروب وحفظه في مكان دافئ (على المستوى المنزلي)، وذلك لتحفيز عملية التخمر البكتيري لسكر الحليب (اللاكتوز) وتحويله إلى حمض اللبن (اللاكتيك)، حيث يسهم إنتاج الحمض في زيادة الحموضة ومن ثم حصول التخثر لبروتين الحليب (الكازين)، فيتحول الحليب من الشكل السائل إلى الشكل الهلامي.

واللبن في اللغة هو (سائل أبيض يكون في إناث الادميين والحيوان) وهو ما يطلق عليه الناس اسم (الحليب) . ولكن هذه التسمية تطلق في العديد من البلدان على (اللبن الخاثر) . أو (اللبن الرائب) أو (اللبن الزبادي) ، تمييزا له عن الحليب .

وتختلف تسميات اللبن الرائب من بلد إلى آخر ، فهو يعرف في مصر والسودان باسم (اللبن الزبادي) ، في حين يعرف في المملكة العربية السعودية وسوريا ولبنان والأردن وفلسطين باسم (اللبن) . وفي الهند باسم (الدا هي) وفي اللغة التركية باسم (يوغورت)، ومنها دخلت اللغة الإنجليزية (Yogurt) واللغات الأوروبية الأخرى كالفرنسية والإيطالية واليونانية وغيرها .

الرَّوْبُ أو الرائب أو الخاثر) الزبادي :بالعامية المصرية اللبن : بالعامية الشامية (يوغورت بالعثمانية (هو أحد نواتج الحليب ، يتم الحصول عليه من أي نوع من أنواع الحليب وذلك بتخميره بواسطة بكتيريا لبنية أو فطريات خاصة. وعموما يستخدم حليب البقر لهذا الغرض، كما يستخدم حليب الغنم الخيل في بعض المناطق.

تاريخ الزبادي

■ العصر الحجري القديم:

بين ٩٠٠٠ و ٦٠٠٠ قبل الميلاد تفترض الأدلة على أن الإنسان في العصر الحجري الذي كان يعيش في منطقة وسط اسيا حاليا كان يربي الكثير من الماشية والأحصنة والجمال ليشرّب لبنها وكن عندما كثر انتاج اللبن في مرة من المرات وتسببت الصدفة السعيدة في تخمر اللبن بالخطأ بسبب إرتفاع درجة الحرارة في الجو في فترة تخزينه جعلت الإنسان يعرف الزبادي.

■ ثمة براهين على أن العالم قد عرف إنتاج منتجات ألبان دون استخدام بادئات تخمير قبل ما لا يقل عن ٤٥٠٠ عام. وهناك احتمال كبير أن أول إنتاج للزبادي تم بتخمير اللبن تلقائيا ليتحول إلى زبادي بفعل البكتريا الموجودة في الهواء الطلق.

- يعد العالم والمؤلف الروماني بلينيوس الأكبر أول من ذكر الزبادي في مؤلفاته حيث قال إن بعض القبائل البدوية عرفت "طريقة تغليظ قوام اللبن بتحويله لمادة لها درجة حموضة مستساغة.
- وذكر كتاب ديوان لغات الترك لمحمود كاشغري وموسوعة قونادغوبيليك Kutadgu Bilig لـ بيلغ يوسف خاص حاجب واللذان يرجعان للقرن الحادي عشر معرفة أترك العصور الوسطى بطريقة إعداد الزبادي. وقد ورد ذكر كلمة يوغورت في أبواب عديدة من الكتابين مع وصف استخدام البدو الأترك لها.
- ويذكر التاريخ أن أوروبا عرفت الزبادي مبكرا وتحديدا في فرنسا عندما أصيب الملك فرانسيس الأول بإسهال حاد لم ينجح في علاجه أي طبيب فرنسي. ويقال إن حليفه سليمان القانوني أرسل له طبيبا نجح في علاجه بالزبادي. وتعبيرا عن امتنانه، عرّف الملك الفرنسي الجميع بهذا الطعام الذي عالجه.
- حتى عام 1900، كان الزبادي غذاء رئيسا في الإمبراطورية الروسية وخاصة في آسيا الوسطى والقوقاز وغربي آسيا وجنوب شرق أوروبا /البلقان وأوروبا الوسطى والهند. ويعود الفضل لـ ستامين جريجوروف، وهو طالب بلغاري درس الطب في جنيف (1878-1945) في دراسة الكائنات الدقيقة في الزبادي البلغارية لأول مرة. وفي عام 1905، قام بوصفها على أنها بكتريا تنتج حمض اللاكتيك لها شكل كروي أو عصوي. وفي عام 1907، سميت هذه البكتريا الشبيهة بالعصا لاكتوباسلص ديلبروكي (بكتريا تحت الجنس بلغاريكس) وبالإنجليزية Lactobacillus bulgaricus وتسمى الآن Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus.
- وتأثر إليا إيش ميكنيكوف Ilya Ilyich Mechnikov، عالم الأحياء الروسي من معهد باستير بفرنسا والحاصل على جائزة نوبل، بأبحاث جريجوروف وافترض أن المواظبة على تناول الزبادي هو السبب في تعمير الفلاحين البلغاريين. وإيماننا بأهمية بكتريا لاكتوباسيلس للحفاظ على الصحة، سعى ميكانوف لنشر تناول الزبادي في مختلف أنحاء أوروبا.
- وكان لإيزاك كاراسو من مدينة سالونيك إبان فترة الحكم العثماني الفضل في تصنيع الزبادي على نطاق تجاري عام 1919 حيث بدأ نشاطا محدودا في برشلونة وسمى

- الزبادي دانون Danone ومعناها دانيل الصغير تصغير دانيل على اسم ابنه. وتوسع النشاط لاحقا وامتد للولايات المتحدة تحت الاسم الأمريكي Dannon.
- وكان لمصنع ألبان Radlická Mlékárna في براغ الفضل في ابتكار الزبادي بمربي الفاكهة. وأدخلت شركة Dannon هذا النوع للولايات المتحدة عام ١٩٤٧.
 - وعرفت الولايات المتحدة الزبادي للمرة الأولى على يد المهاجرين الأرمنيين ساركيس Sarkis وروز كولومبوسيان Rose Colombosian حيث قاما بافتتاح معمل ألبان كولومبو آند سانز "Colombo and Sons Creamery" في أندوفر بماساشوستس عام ١٩٢٩. وكان يتم توزيع زبادي كولومبو في أنحاء نيو إنجلاند على عربات تجرها الخيول محفور عليها لفظ الزبادي باللغة الأرمنية مزدون mazdoon والتي تغيرت فيما بعد إلى يوغورت Yoghurt وهو الاسم التركي للمنتج حيث انتشر هذا الاسم لأن التركية كانت لغة تواصل مشترك Lingua franca بين الجماعات العرقية المنحدرة من الشرق الأدنى والتي شكلت المستهلك الرئيس لها آنذاك. وزاد انتشار الزبادي في الخمسينيات والستينيات في الولايات المتحدة حيث تم الترويج لها بوصفها غذاء صحيا. وبحلول أواخر القرن العشرين، أصبحت الزبادي طعاما أمريكيا شائعا وبيعت علامة زبادي Colombo عام ١٩٩٣ إلى جينرال ميلز General Mills والتي أوقفت إنتاجها عام ٢٠١٠.
 - ١٩٢٥ كلمة الزبادي يدخل في قاموس لاروس.