

الفصل الثاني

أكلات مصرية و .. أكلات عربية

وجبات مشتركة بين مصر ودول الخليج

عادات الشعوب الغذائية تنبع من الحاجة . . ومن الطبيعة . . وتخضع للظروف الاقتصادية والاجتماعية ، والمهنية . والغريب أن هناك عادات غذائية تتشابه بين أماكن تفصل بينها آلاف الأميال . ولا نعرف . هل كانت هناك وسائل اتصال منذ الزمن الغابر ، أم هي توارد خواطر . .

●● مثلاً وجبه الأرز بالسّمك المدفونة . أى يطبخ الأرز ويسلق السمك منفرداً ، ثم يضاف إلى حلة الأرز . . وتضاف عليهما التوابل والبهارات لإكساب الوجبة طعماً مميزاً . ويقدم مخلوطاً .

هذه الوجبة تؤكل في القرى المحيطة ، أو المنتشرة فوق الجزر في بحيرة المنزلة ، وبالذات في المطرية . وأفضلها ما يعد مع البصل . ويمكن أن يظل الأرز بلونه الأبيض أو يتحول إلى أرز أحمر «صيادية» . وأفضل الأسماك هنا - في هذه الوجبة : القراميط والحنشان وقشر البياض . أى الأسماك النيلية ما أمكن . ويلاحظ أنها أسماك كثيرة اللحم والدهن . . قليلة العظم والشوك . حتى يسهل تناولها بلا متاعب .

ويلاحظ أيضاً أن كل المطلوب وعاء واحد ، أى حلة واحدة لأن

المصرى يعدها وهو في قاربه الذى يصطاد فيه . . وربما ليعيش فيه أيضاً . وهو في هذه الحالة لا يريد أن يكلف نفسه شيئاً . .

●● ونفس وجبة الأرز المخلوط بالسّمك موجودة في دول الخليج سواء منذ عصر ما قبل البترول . . أو في عصر الوفرة البترولية . وأفضل الأسماك التى تطبخ مخلوطة بالأرز في الخليج العربى من الكويت شمالاً على قمة الخليج إلى مضيق هرمز جنوباً هى أسماك «الكنعد» وهى نوع من أسماك التونة كبيرة الحجم قليلة العظام أيضاً وهى تسلق ثم تنزع من ماء السليق وتضاف إلى وعاء طبخ الأرز ولكن أفضل الأسماك التى تضاف للأرز هنا هى أسماك «الهامور» كما يطلق عليها في الخليج العربى . . وهى أقرب ما تكون إلى سمك الوقار في مصر . . وطبعاً مطلوب إضافة التوابل والبهارات إلى هذا الخليط مع البصل . . ترى ماهى العلاقة بين الكبسة المعروفة في المطرية دقهلية . . والمدفونة في إمارات الخليج العربى !؟

وإذا كان المصرى يعرف صينية السمك بالطماطم والبقدونس والكرفس والبصل وحلقات أو شرائح الليمون . . فإن أبناء الخليج العربى يعرفون وجبة شبيهة تماماً . . فالمصرى يفضل لهذه الصينية إما الحنشان «تعاين البحر» وهذه أفضلها . أو البلطى الكبير . ولكن أسماك «الشيلاّن» لها طعم خاص لأن لحمها مثل الزبدة !!

أما ابن الخليج العربى فيفضل «الصالونة» وهى عبارة عن حلة صلصة بالتوابل والبهارات مع نوع من الخضر مقطعة إلى قطع صغيرة . .

ثم يضاف إليها قطع من السمك بعد نصف سلقها وتقدم الصالونة هذه مثل «الغموس» إذ ترش على الأرز وبالهناء والشفاء .

●● وإذا كان المصري قد عرف «التمليح» وسيلة لحفظ السمك ويأكله على شكل فسيخ وأفضله البورى والجرائنة والسهيلية ومنه الملوحة والسردين ، فإن ابن الخليج العربى عرف وسيلة الحفظ بالتمليح . . أو التجفيف .

فهو يقطع رؤوس سمك الكنعد مثلاً وينظف السمكة ويشقها إلى نصفين ثم يجففها على أعواد الخشب أو الحبال ، تماماً كما يجفف سمك القرش . كما أنه يمكنه حفظها بالتمليح ، وهذا وذاك : التجفيف والتمليح يسمحان للبدو والسكان فى المناطق الداخلية البعيدة عن الشواطىء بالاستمتاع بتناول هذه الأسماك .

●● وفى الخليج حرفة قديمة مازالت سائدة هى تجفيف أسراب السردين الذى يتواجد بكثرة ويطلقون عليه اسم «العومة» فهم ينثرونه فوق رمال الشاطىء حتى يجف سواء فى الخليج العربى . . أو على شاطىء خليج عُمان وبحر العرب . وكما وجدت هذه الصناعة مزدهرة فى إمارات عجمان وأم القوين ورأس الخيمة على الخليج العربى . . ووجدتها أيضاً فى شواطىء عمان وبالذات فى صلالة عاصمة ولاية ظفار فى الطرف الجنوبى الغربى لسلطنة عمان .

والسردين المجفف أو العومة يأكلها البدوى . . بعد فكها بالماء أو يستخدمها كسماد للأرض الزراعية . .

●● ولكن يبقى لابن بحيرة المنزلة أنه يأكل الأرز والعدس الأصفر المختلط ، ويستخدم البلطي المشوى « الشبار » كغموس وأحياناً يستخدم التمر الحجازى مع وجبة الأرز بالعدس .

البريمو .. في المطبخ اللبناني

إذا تجولنا بين المطابخ العربية بحثاً عن الطعام الأمثل ، فإننا نجد المطبخ اللبناني يتصدر المطابخ الشامية : سوريا ولبنان والأردن وفلسطين .

والمطبخ اللبناني يجمع بين العراقة المزدوجة العربية التركية المشهورة بدسامتها ومسبكاتها ولحومها ومشوياتها .. وبين المائدة الفرنسية المشهورة بتنوعها ورقتها ، ومقبلاتها .. أى سلطاتها .

●● والمطبخ اللبناني يعتمد على «المشاوى» أى اللحوم المشوية سواء الحمراء ، خصوصاً لحم الضأن أى الغنم . سواء على شكل الشيش كباب والكفتة . أما الأفضل عندهم فهو «الفروج المشوى» أى الدجاج المشوى : المخلى من العظام .. أو الكامل وقد برع المطبخ اللبناني في تجهيز هذا «الفروج» «وتتبيله» بالتوابل والبهارات .

ولكن أفضل ما يقدمه هذا المطبخ هو السلطات أو السلطات أو المقبلات . فهم يقدمون ٤٨ طبقاً من هذه السلطات ، تبدأ بالسلطة

الخضراء المشكلة التي تعتمد على شرائح الطماطم والخيار والفجل الأحمر والنعناع والبصل الأخضر والخس . . وأنواع الطرشى «المخلل» مع أطباق محشى ورق العنب على البخار . كثير اللحم المفروم قليل الأرز . وشرائح لسان الغنم والبقر . والكوارع الضانى الصغيرة . ولسان العصفور والحمص وبابا غنوج والطحينة وأنواع الزيتون والجبن المختلفة والمش واللبنة . . والزبادى بالثوم . . و . . و . .

●● ثم يتوسط هذه الأطباق المتعددة قارب «التبولة» . فهي ملكة السلطات اللبنانية وتصنع من قطع صغيرة من الطماطم والخيار والبصل الأخضر والبقدونس والكسبرة والكرفس بكميات كبيرة مع النعناع الأخضر والبرغل . . ثم كميات هائلة من الليمون وزيت الزيتون وكل هذا يجمُل بعيذان من قلب الخس وعيذان النعناع وحببات الفجل الأحمر . . أما طبق الفتوش فله طعم خاص ومذاق آخر !!

والمطعم اللبناني لا يهتم كثيراً بالأرز ، على عكس المطبخ البدوى أو السورى أو الخليجى . ولكنه يستبدله بالخبز الشامى الشهير . وإذا كان المطبخ السورى والتركى يهتمان بالمحاشى «الضلمة» من كوسة وباذنجان وطماطم . . ويكثر من اللحم الضانى فى الصلصة إلا أن سمة المطبخ اللبناني هى المشويات . ولأن اللبناني خير من يأكل من العرب ، ويطيب الجلوس إلى مائدة الطعام ، وتلك أخذها عن المطبخ الفرنسى ، فإن هذا المطعم يقدم مع المشويات «اللبن الرايب» المضاف إليه الملح والثوم . وهو شراب مهضم للغاية . ويقدم فى دورق كبير يتوسط المائدة

.. وكلما شربت تفتحت الشهية وأكلت أكثر .. لتدفع أكثر !!

●● وفي جبل لبنان حيث أشجار الأرز ووادي الباروك يقدمون لك ما تختار من الأسماك الطازجة . تختار من الأحواض ما تشاء ليتم تجهيزه وتقديمه خلال التهامك لأطباق المقبلات أو المرات .

وفي لبنان أيضاً لا يهتمون كثيراً بالحلو المطبوخ . لأنهم يفضلون عليه الفواكه الطازجة بسبب انتشار هذه الفواكه من عنب متنوع الأشكال والألوان . إلى كرز وبرقوق أحمر فاتح وآخر قاتم وأصفر وأخضر . وكمشرى «انجاص» وأنواع التفاح بكل ألوانه . والحمضيات خصوصاً اليوسفى الخالى من البذر ويطلقون عليه اسم : كلمتينا وحياته صغيرة الحجم ولكنها لذيذة الطعم مركزة السكر لها نكهة لن تنساها أبداً .

أما «البوظة» أى الجيلاتى والآيس كريم فهم سادة فى صنعها وفى تجميلها بمبشور المكسرات وتقديمها طعاماً هينئاً للاكلين .

●● واللبنانيون أخذوا عن الأرمن الذين لجأوا إليهم خلال فترات القهر العثمانى لهم ، صنع اللحوم الجاهزة مثل البسطرمة واللانشون ، واللحوم المثلجة من الدجاج والرومى .

وإذا كانت مصر مشهورة بساندويتشات الفول والطعمية فإن لبنان ماهرة فى صنع ساندويتشات الشاورمة . وإذا كانت فى مصر بين كل مطعم فول ومطعم نجد مطعماً آخر .. فإن نواحي الشوارع فى لبنان مشغولة تماماً «بنصبة» وعيدان الشاورمة .

المقلوبة والمكبوسة والبوظة الشامية

المطبخ البدوي والمطبخ السوري متشابهان . لحوم الضأن هي الأساس ، ولا تجدد لحم البقر إلا قليلاً . وإذا كان المطبخ اللبناني يمتاز بالتنوع بحكم انفتاحه على البحر والمطابخ الأخرى في حوض البحر المتوسط . . إلا أن المطبخ البدوي ونظيره السوري لا يعرف هذا التنوع . . ولكن يمتاز بالتركيز ، مع الإجابة .

وبحكم الامتداد الصحراوي - بعيداً عن غوطة دمشق نجد «المقلوبة» هي سيدة الموقف . وهي تصنع من نوع خاص من الخبز يوضع في قارب كبير طبقات فوق بعضها . ثم كمية من الأرز الأبيض المطبوخ . وفوق كل هذا يزين الطبق الكبير أو القارب بكتل كبيرة من اللحم . أى على رأى المصريين «هَبْر اللحم» المسلوق ثم كميات من اللوز والصنوبر وكل هذا غارق أو مشبع في الشوربة . وتمتد الأصابع الماهرة بحثاً عن أطيب أجزاء اللحم . تطبيقاً للقول المأثور : أفضل اللحم ماجاور العظم !! ويمكن أن يقدم مع هذا اللبن الزبادى . .

أما «المكبوس» فيصنع من الأرز وقطع الباذنجان فقط مع كتل لحم

الضأن الدسم . ولا بد أن يقدم معه الزبادى لتخفيف حدة الدسامة . .
والمطبخ السوري والبدوى مغرم بالزبادى يقدمه مع المشويات . . كما
يقدمه مع محشى الكوسة ومحشى ورق العنب . بل يضاف إلى الذبيحة
خلال الطهى لتضيف إليها نكهة خاصة .

●● والأرز بالخلطة . . والكزبرية وجبة سورية بدوية ١٠٠٪ ربما
بسبب توفر المكسرات . وأفضله ما كان لونه مائلاً إلى البنى الخفيف أو
الأصفر الداكن . والخلطة تصنع من الكبد والقوانص والقلوب مخلوطة
بالمكسرات وبالذات الصنوبر واللوز .

وإذا كان المطبخ السوري قد تأثر بالمطبخ التركى وأخذ عنه إجابة
صنع وتقديم «الضلمة» أى المحاشى الغارقة فى دسم لحم الضأن ، إلا
أن المطبخ السوري والبدوى أيضاً عرف «الكبة» وتقدم محمرة أو مقلية
.. وهناك من يعشقها «نية» أى غير محمرة !! والكبة قطع من اللحم
تتعرض لعمليات ضرب وتعذيب ودق مع إضافة البرغل إليها وعصير
البصل والتوابل ، وتوضع فى صينية مدهونة بالسمن وتدخل الفرن ثم
تقطع . . أو تقدم دون طهوها لمن يرغب . وهى عندهم . . تماماً كما
يفضل بعضهم فى مصر التهام شرائح الكبد الطازجة بعد إضافة عصير
الليمون عليها فقط !! ويقولون إن سر الوجوه النضرة فى سوريا والأردن
ولبنان يكمن فى تناول هذه «الكبة النية» التى لم تعرف النيران !!

●● وندخل إلى عالم الحلويات الشامية الشهيرة . من بقلادة وكنافة

بأنواعها وبغاشة . ولقمة القاضي . وعيش السراية وبلح الشام . ومن
لم يتناول الحلويات الشامية في مهدها . . فهو لم يدخل المطبخ أو المطعم
السوري أو اللبناني . وبعد كل هذا مطلوب منك أن تتبع هذا بالبوطة
الشامية المعهودة أى الأيس كريم وهى ليست كالبوطة المصرية «شفا . .
وخمير» يسكر ويسطل .

وبعد أن تأكل كل هذا عليك بالاستماع لنقيب مطربي سوريا ابن
حلب الشهباء : صباح فخرى فى قدوده الحلبية وياعينى . . على مال
الشام !

تركيا سيدة المطابخ والمسجوف على ضفاف دجلة

حديثنا الآن عن المطبخ التركى . . والمطبخ العراقى . .

إذ بحكم الحضارة التركية والأصول التركية القادمة من الصحارى والبادى . بل إن النشأة الحقيقية للأتراك كانت فى آسيا الصغرى أى شبه جزيرة الأناضول حيث تجود وتكثر الأغنام والماعز . ومن هنا يدخل هذا اللحم فى كل الأطباق التركية . وليس سراً أن الأتراك هم الذين صنعوا الكباب والكفتة لأول مرة . . كما أنهم يغرقون أطباق الخضضر عندهم بهذا اللحم الدسم . .

●● وفى زيارتى لتركيا - وبالذات فى استانبول واسمها الأول اسلام بول أى أرض الإسلام - وفى الحى الآسيوى من هذه المدينة التى حكمت أكبر امبراطورية عرفها التاريخ - كنت أفضل تناول طعامى فى المطاعم الشعبية . فكنت أدخل المطعم فأنتقى أنواعاً من «الضلمة» وهى ليست مقصورة على محشى ورق العنب ، كما يفهم البعض . . بل تمتد إلى محشى الفلفل الرومى . . ومحشى الباذنجان ومحشى الطماطم . وكله غارق فى الدسم السايح .

والأتراك أيضاً هم أصحاب طبق «التورللى» أى الخضر المشكلة : كوسة باذنجان . بطاطس . فاصوليا خضراء وبامية . وربما كان الأصل فيها أن هذا المطبخ كان يجمع بقايا الوجبات فيعيد تسخينها وتقديمها من جديد على هيئة : طبق مشكل من الخضر وأيضاً تتوسطه «هَبْر» اللحم الضأن . وهذا يذكرنى بطبق «البهية» أو «البجية» أى البقية الذى أعشقه وأبحث عنه كلما ذهبت إلى أسبانيا . وواضح من الكلمة أن أصلها عربى . أى بواقى الطعام . وكانت تجمع ليعاد إعدادها وتقديمها بعد إضافة الكركم والتوابل ، وفى مقدمتها القرفة والقرنفل والدار صينى والزعرتر والزعفران . وفى طبق البقية أو البهية نجد قطع الدجاج . أو قطع اللحم وقطع السمك والجمبرى . وقطع البطاطس . . مع بلح البحر والأصداف ، كل هذا وسط طبق الأرز الأصفر . والأسبان مازالوا يقدمون هذا الطبق الذى تجمع فيه ست البيت بقايا الطعام على مدى الأسبوع ، وتقدمه يومى السبت والأحد . . فقط وهو بالمناسبة طبق مشبع للغاية وتقدمه المطاعم الآن فى ساعة واحدة يختفى بعدها !!

●● وفى جولاتى فى وسط وشرق أوروبا عندما تهفو نفسى لوجبة دسمة ، كنت أبحث عن المطاعم ذات الأصل التركى . أفعل هذا دائماً فى فيينا . وفى درسدن ، جنوب شرق ألمانيا . وفى ليوبليانا على شاطئ بحر الأدرياتيك فى يوغسلافيا السابقة . وفى صوفيا .

●● ومن لم يأكل السمك المسجوف على ضفاف دجلة والفرات

فكانه لم يزر العراق !! وتمتد مطاعم السمك على طول شارع أبو نواس .
وأمام كل مطعم من ناحية النهر يأتي الصياديون بقواربهم فيعلقون في
أعمدة خاصة مغروسة في النهر شباكهم التي تحوى السمك طازجاً حياً .
فيرفعه العمال إلى أحواض خاصة في واجهة المطعم . وتظل تسبح فيها إلى
أن يختار « الأكلة » ما يشاءون حيث يتم تجهيز السمك وتنظيفه ووضع
حول حلقات النار ليتم إنضاجه ويقدم ساخناً مع السلطات والطرشى
 . وكان سعر هذه الوجبة لا يزيد على خمسة دنانير ثم ظل السعر يلهب
حتى وصل إلى ١٠ ثم ٢٠ ثم ٣٠ ديناراً حسب حجم السمكة ووزنها .
وبالمناسبة فإن معظم العمال الذين يعملون في مطاعم شارع «أبو نواس»
 . . من المصريين !!

● وفي العراق يبرعون في تقديم طائر «السمان» مشوياً . . كما يقدمون
«المن والسلوى» وهما نوعان من الحلوى التي برع في صنعها أهل العراق .
ولكن يظل طعم ونكهة سمك المسقوف أى المسجوف فى فمى . .
حتى الآن !!

وجبة من الحوت على شاطئء الأطلنطى

عشقى بلا حدود للوجبات البحرية من أسماك وأصداف ورخويات وقشريات ليس لأننى فقط «ابن بحر وابن نهر» أى من دمياط حيث البحر والبحيرة والنهر : البحر هو المتوسط . والبحيرة هى المنزلة كبرى بحيرات مصر . والنهر هو النيل سيد أنهار الدنيا وأطوها وأعذبها ماءً . . . ليس لأننى هكذا فقط بل لأن الأغذية البحرية لا يوجد ما يفوقها فى قيمتها الغذائية ، فضلاً عن طعمها اللذيذ والتنوع الكبير فى أصنافها وطرق تقديمها . وليس غريباً أننى إذا لم أتناول الأسماك ثمان وجبات أسبوعياً . . . فإننى أشعر بالجوع فأنا لا أشبع إلا من السمك . ولا اتلذذ إلا بالأغذية البحرية . وربما لهذا السبب أحرص على زيارة سوق السمك فى أى مدينة أنزل بها فى الشرق أو الغرب . فى آسيا أو أفريقيا . . . فى أوروبا أو أمريكا .

●● كنت مرة فى مدينة العيون «عام ١٩٧٩» عاصمة إقليم الصحراء الغربية المتنازع عليها بين السلطة الشرعية الممثلة فى المملكة المغربية . . . وبين الثوار الذين يطالبون لهذا الإقليم «٧٥ ألف نسمة» بالاستقلال .

وهم ثوار البوليساريو ويمثلون : الجمهورية الصحراوية الديمقراطية
الاشتراكية الشعبية !!

وبعد جولة سريعة في المدينة التي كانت مقراً للحاكم العام الأسباني
خلال احتلال الأسبان لها وهم الذين ضموا الإقليم ، وكان اسمه «ريو
دى أورو» أى أرض الذهب والساقية الحمراء ، وكان لهذا الإقليم ممثلون
في البرلمان الأسباني خلال عهد الاحتلال ، إذ كانت أسبانيا تعتبره قطعة
من أسبانيا . تماماً كما تعتبر مدينتنا سبتة ومليلة المغربيتان جزءاً من
أسبانيا . المهم عدت إلى الفندق الذى كنت أقيم فيه وقد بناه الأسبان
وأطلقوا عليه اسم « لابرادور» أى الفندق الذهبى وهو قطعة من المعمار
الأندلسى الأسباني المغربى .

●● ودخلت المطعم بعد جولة شاقّة في الصحراء ، وبعد لقاء مع
قيادات القبائل الصحراوية . والتقطت حواسى رائحة لا أخطئها ..
كانت توحى بأن طعاماً بحرياً ما يجرى إعداده .. وهتفت بمراقفى
المغربى : أريد من هذا ؟ ولم يفهم مراقفى شيئاً . قلت هل تشم هذه
الرائحة ؟ . ولم يجب بل طلب من مشرف المطعم أن يجيب . قال : هذا
حوت . قلت : علىّ به !! وخلعت «الدراعة» التي كنت أرتديها . وهى
اللباس الشعبى القومى لسكان جنوب الصحراء الكبرى : جنوب
المغرب . موريتانيا . تشاد . السنغال . شمال نيجيريا . النيجر . وهى
نوع من الجلابب الفضفاض المصنوع من القطن والتيل . طويل الأكمام

واسع الأجناب . ولا بد من لباس الرأس الذى يحميه من العواصف الرملية فى الصحراء . .

واغتسلت . وجلست أنتظر وجبة من . . الحوت !! ولم أستغرب ذلك فنحن - فى مدينة العيون - على ساحل المحيط الأطلنطى الجنوبى .

●● وأتى «النادل» أى السفرجى بالخبز والسلطات فلم أقربها . كنت فى شوق للحم الحوت . وسأل لعابى ، وبلعته مرات ومرات ورائحته تملأ كل حواسى . وأتى الطعام . وصدمت كأنى لم أصدم صدمة مثلها طوال حياتى . كان «كل الطعام» عبارة عن ٣ سمكات هزيلة فى حجم البلطى متوسط الحجم مقلية فى زيت الزيتون وفوق كل سمكة شريحة ليمون . طيبت خاطرى ظناً منى أن هذا الطبق هو المقبلات . فأكلتها سريعاً . كانت لذيذة فعلاً . ولكنها لا تشبع . وانتظرت الطبق الرئيسى : طبق الحوت . ولكن «ضاع نقبى على شونة» على رأى المثل . إذ بعد دقائق عاد الجرسون ليسأل : وماذا عن الحلو؟ قلت : هل تقدمون الحلو قبل الطبق الرئيسى ؟ . . ولكنه صدمنى عندما قال : لقد قدمنا لك الطبق الرئيسى . . طبق الحوت !! وفهمت سريعاً أنهم على الشاطئ الشرقى لجنوب المحيط الأطلنطى يطلقون على السمك . . أى سمك : اسم الحوت . وكان مقلباً شربته ، ولم أتناوله !! أقصد لم أشبع منه .

إكرام الضيف : بين ذبح النخلة

وشراب النارجيل

إكرام الضيف عملية تختلف من بلد إلى آخر . ولها طقوس وعادات ..

ففى واحات مصر . وفى الصحراء نجد أن النخلة هى أفضل ما يملكه البدوى . وإذا كان حاتم الطائي - أشهر وأكرم العرب - عندما لم يجد شيئاً يقدمه للضيف قد ذبح أغلى ما عنده وأعلى ما يملكه البدوى : حصانه .. أو فرسه . فإن المصرى ابن الواحات عندما يريد أن يكرم ضيفاً كبيراً لا يجد عنده أفضل من النخلة .. ولهذا نجده يذبح للضيف .. نخلة .. يذبحها ليقدم للضيف قلب هذه النخلة . الجمار الذى يوجد فى قلب النخلة أو العمود الفقرى والنخاع الشوكى .. مع الفارق وبمجرد ذبح النخلة تنتهى حياتها .. رغم ما للنخيل من قيمة وتقديس عند البدوى وابن الصحراء ..

●● وفى المغرب نجد العودة إلى الأصول العربية عند إكرام الضيف الوافد . فليس هناك أفضل من حليب الناقة وحبات التمور لاستقبال الضيف الكريم . وهذه العادة العربية نجدها عندما يستقبل العاهل

المغربي الملك ضيوفه نجد هناك من يحمل الحليب والتمر كرمز لتكريم الضيف والترحيب به ..

وعندما كنت أحاور ثوار البوليساريو في مواقعهم المختلفة من الصحراء الغربية سواء في معسكراتهم بالقرب من مدينة تندوف الجزائرية الحدودية «عام ١٩٧٩» وفي معسكرات تحمل أسماء المدن الصحراوية بالداخل مثل سمارة والساقية نجدهم - بسبب ضيق ذات اليد - يقدمون للضيف مشروباً مصنوعاً من بودرة اللبن المجفف ، ثم يضيفون السكر للتحلية !! فإذا زاد الكرم - وهذا ما حدث لى ومعى مجموعة من صحفياً أمريكا اللاتينية - فقد ذبحوا لنا «معزة» وطبخوا كل شىء فيها حتى الخوافر والمصارين .. كل شىء وضعوه فى آنية كبيرة تغوص فى صلصة الطماطم وقليل من الأرز .. وهذا كان أفضل ما عندهم !!

●● وإذا أكرمك الشقيق المغربي ودعاك لتناول الطعام فى بيته فإنه يقدم لك فى نهاية الطعام : شرائح من لحم البقر مطبوخة فى عسل النحل !! ويشترط أن تكون قطعة لحم البقر هذه كبيرة وسميكة . ومع شريحة اللحم هذه شرائح من القراصيا المطبوخة بالعسل والسمن وهذه الوجبة تقدم فى ختام حفل العشاء زيادة فى إكرام الضيف الغالى .

●● وفى مدينة صلالة عاصمة ولاية ظفار فى سلطنة عُمان ، حيث المناخ شبه الاستوائى ، تنتصب غابات أشجار النارجيل «جوز الهند»! وترتفع من ٤٠ - ٥٠ متراً فأكثر ثم تحتها يزرعون أشجار الفافاى أى

الباباز ، وهى ثمرة حلوة ناتجة عن تهجين أشجار المانجو مع ثمار الشام
وبداخلها بذور سوداء صغيرة .

ولإكرام الضيف فى صلالة لىس هناك أفضل من شراب النارجيل .
ولن أنسى ما حبيت طعم هذا الشراب ولا طقوس تقديمه لى عندما زرت
صلالة عام ١٩٧٥ فقد أسقطوا لى ثمرة جوز هند غير كاملة النضج
وبدأوا فى إزالة الغلاف أو القشرة الخارجىة الخضراء ثم أزالوا الجزء العلوى
من الثمرة ببلطة كبرىة . . وقدموا الثمرة لى لأشرب ما بها . . ويا لىتنى
أعيد الكرة !!

ولكم أن تتخيلوا قلب جوزة الهند هذه قبل أن يكتمل نموها . إذ
تكون فى حالة سائل لبنى مقبول السكر لا هو بالغليظ القوام ، ولا
السائل الخفيف . والغريب أن السائل كان بارداً للغاية . . فقد
اسقطوها لتوهم من أعلى الشجرة بهذا الارتفاع الكبرى حيث الهواء البارد
. . ومازال طعمها فى فمى : بارداً منعشاً لذيذاً مغذياً . . تماماً كما
أشتاق إلى التهام حبات الباباز . . هذه الثمار أو الفواكه الاستوائية
الشهيرة .

السيمون فيميه ..

ومدفونة الجمبرى بالأرز!

من منا يرفض السيمون فيميه . أو شرائح سمك السلمون المدخن !!
التي توزن شرائحه بالذهب ، فهى تباع بالجرام . وهو زين الموائد فى العزائم والولائم والحفلات . إليه تسرع الأيدي بعد أن تبحث عنه العيون . ولا ينافسه إلا الجمبرى ، أو لحم الاستاكوزا المشوية ، أو المقلية . وعندما يكون الحفل غنياً فإن هذا السيمون فيميه يتجاوز تقديمه على شكل شرائح رقيقة . . إلى تقديمه على شكل كتل ، أو قطع سميقة . .

●● وإذا كان البعض منا تسحره هذه الشرائح وردية اللون ملحية المذاق ، مدخنة الذوق ، فإن قلة فقط تلك التى تنعم بسمك السلمون على شكل «هبر» أى جزل كبيرة وهى مقلية فى الزبد ومحلاة بشرائح من زيتون الكالاماتا اليونانى الذى يحمل اسم المنطقة التى ينمو فيها هذا الزيتون الشهير . . وبجواره شرائح من الليمون وعيدان من الكرفس أو البقدونس الافرنجى . .

وسمك السلمون هذا - بهذه الطريقة - شديد الدسم لاتستطيع أن

تقاومه حتى ولو كنت تعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول التي تهدد قلبك وصحتك وشرابينك وخير أن أتناول ما أشاء عندما أشاء ، حتى ولو مت غداً . . من أن أحيا العمر كله محروماً مما أرى وأشم وأنعم بطعمه !!

المهم أن السالمون المقلى بلونه الوردى ورائحته الذكية لايرفضه أى ذواقة للطعام . والسالمون - للأسف الشديد - فى مقدمة الأسماك والقشريات والمحاريات الغنية للغاية والتي ترفع نسبة الكوليسترول فى الدم إلى حد الخطر فالسالمون مثل عائلة الجمبرى - ويطلقون عليه فى دول الخليج «الروبيان» وفى لبنان قريدىس . وإن كان اسمه القديم هو : جراد البحر !! وهناك «أم الربيان» وهى أكبر من الجمبرى وأتخن وكمية اللحم فيها مضاعفة وإذا كان الجمبرى السويسى هو أشهر جمبرى مصرى ويفضل أن يؤكل مشوياً . أو مسلوقاً ثم منزوع القشر مقلياً بدون دفيق أو بدقيق . . فان جمبرى الخليج العربى لايقبل عنه . وفى موسم الصيد يباع فى الكويت بالكيلو . وفى الامارات «بالمن» والمن وحدة ميزان تعادل ٤ كيلو جرامات . . وفى سلطنة عمان يباع بالجردل أو القسطل . .

●● وجمبرى البحر المتوسط - أو البحريرات الشمالية - لايقبل جودة عن جمبرى البحر الأحمر والخليج العربى . وجمبرى البحر المتوسط أنواع وأشكال منه الأزرق بينما جمبرى البحر المتوسط يأخذ لونه الوردى من لون البحر واسمه !! وهناك الجمبرى القزازى . وإذا كان النوعان الأولان

يفضل تناولهما شيئاً قليلاً ، فإن النوع الأخير يفضل تناوله على شكل كفتة جمبرى . أو كبيبة شامية لا أحد يتقن صنعها مثل الستات الدمايطة !!

ويمكن أن تقدم مدفونة الجمبرى القزازى هذا بالأرز المطبوخ فى صلصة الطماطم . أو الأرز الأبيض بالبصل الخفيف . . أو الأرز الصيادية الأحمر . ويمكن أن تقدم أطباق الجمبرى فى صلصة الطماطم بالتخديعة . أو تقدم فى صينية طماطم وشرائح الخضر - بطاطس وباذنجان - أو بالبقدونس والكرفس والكزبرة وشرائح البصل مع فصوص الثوم . وإن كان أبناء القاهرة يفضلونه أحياناً فى ساندويتشات .

وإذا كان الجمبرى هو ملك الموائد . . فإن الاستاكوزا هى ملكة كل الملوك . ولكن لها طقوس وطقوس لتناولها تحتاج إلى شرح مستقل !!

الجاندوفلى وأم الخلول

وعرايس الكابوريا

خيرات البحر ليست مجرد أسماك وجمبريات واستاكوزا وسالمون هناك عائلات عديدة من القشريات والمحار بعضها يفوق فى قيمته الغذائية كل ما سبق . وربما كان أبناء أوربا أسرع منا فى اكتشاف قيمة هذه القشريات والمحار وأقبلوا عليها يلتهمونها بلا إعداد أو طبخ أو إنضاج . إذ يفضلونها طازجة ولهذا السبب ينقلونها بالطائرات من مناطق صيدها وجمعها فى البحار والمحيطات إلى مناطق تناولها . . فى الداخل .

●● وبحكم اتصال الإسكندرية وبورسعيد والسويس بالعالم الخارجى من خلال الموانى والأجانب الذين يأتون ويخرجون وبعضهم يقيمون . . من خلال هذه الحياة المشتركة عرف أبناء الاسكندرية وبورسعيد لذة تناول هذه القشريات والمحار وفى مقدمتها : البقلويظ . الجاندوفلى . والقواقع . . وباقى عائلة المحار التى تؤكل طازجة بمجرد فتحها بشق السكين ، أو إضافة قليل من عصير الليمون أو تناولها بسائل مملح . .

●● وإذا كان الأوربيون قد برعوا فى إنضاج بلح البحر وخيار البحر

.. فإن الدمايطة والرشايدة «أبناء رشيد» وأبناء «أبو قير» وبورسعيد برعوا في تقديم أم الخلول . وربما يكون تقديمها مملحة أبسط قواعد التقديم . . إلا أن تقديمها مطبوخة بصلصة الطماطم وفصوص الثوم هو ألذها، وأيضاً تقديمها مسلوقة أى في «شربة بيضاء» وكما يقول عنها الدمايطة : مستكة وشبية . وإذا كان الكل يعرف المستكة والحبهان وما يضيفانه من طعم خاص على الشوربة . . الا أن أجيال هذا الزمان لا يعرفون ماهى «الشبية» والشبية هى مجموعة من الأعشاب كانت تباع عند العطارين تضيف نكهة لذيذة على الشوربة . ولكنها اختفت الآن من حياتنا .

ويشترط أن تغسل أم الخلول جيداً ومراراً وتترك طول الليل في إناء به ماء عذب حتى تطرد أم الخلول ما بداخلها من رمال وشوائب . وبالطبع تفضل حبات أم الخلول الكبيرة لتقدم بهاتين الطريقتين . .

وحتى تكون أم الخلول طيبة يجب أن يتم صيدها من مناطق بعيدة عن التلوث بالمياه الملوثة سواء من الصرف الصناعى أم الصرف الصحى . وإلا تحولت أم الخلول إلى سم زعاف . .

●● أما الكابوريا فهى وجبة معروفة لكل السواحلية . وتؤكل مسلوقة أو مشوية فى الفرن . ولكن لها طريقة أخرى تضيف إليها طعماً لذيذاً . إذ ينزع لحم الكابوريا من صدفتها بعد إتمام عملية الإنضاج فى مياه مغلية . وتتملأ الصدفة إلى نصفها «أو الغطاء» بخلاطة تصنع من

الزبد والثوم المفروم وحبّات الجمبرى الصغيرة . ثم يعاد لحم الكابوريا بعد هرسه بالشوكة فوق هذه الطبقة . وتوضع فوق لحم الكابوريا هذا طبقة من البشاميل والجبن الرومى بالفلفل وتوضع فى الفرن لمدة خمس عشرة دقيقة . وتقدم ساخنة واسم هذه الوجبة «عرايس» ولكن البعض يتمتع بتناول الكابوريا المشوية بالطريقة القديمة . . وليست جاهزة ولو على شكل . . عرايس !!

وتبقى «البلاميطة» والسييط . . وهى وجبة اسكندرانية فى الأساس ، ثم عرفها أبناء بورسعيد والسويس والقاهرة . والسييط أو الحبار حيوان غضروفى بحرى قيمته الغذائية قليلة لا تذكر . ولكن القيمة فى طريقة تقديمه والخلطة التى تحيط به قبل انضاجه فى المقلاية بالزيت . تماماً مثل الملوخية فقيرة فى قيمتها . . والقيمة فى تقلية الكزبرة بالثوم والكمون وورق السلق الحمضى .

●● وبعد ان كان باعة الاسماك المقلية يضيفون قطعة أو أكثر من هذا الحبار أو السييط مجاناً . . أصبح لهذا السييط سعراً وثمناً . . ولم لا ونحن فى عالم الغلاء . .

طبق كشرى

في فندق (٥) نجوم !

لاينافس فته الكوارع بالخل والثوم - عند فقراء المصريين - إلا فته شوربة العدس بالتقلية وهى وجبة مصرية شعبية أفضل ما تطلب فى عز البرد ، أى فى شهرى طوبة وأمشير الى يخلى الجلد على الحصر !

ولكن كما تحولت وجبة الكوارع والفته بالخل والثوم إلى وجبة للأغنياء ، أصبحت مطبقة شوربة العدس زينة الموائد . . ولكن أيضاً موائد الأغنياء وفقد الفقراء وجبة - كانوا - يرون فيها البديل البروتينى الصحى عن اللحوم : حمراء وبيضاء . . وسمكية !!

فقد أصبح كيلو العدس المجروش فوق ٣٥٠ قرشاً . ليس هذا فقط ، بل وجدنا من التجار من زاد جشعه فيدعى أنه يتولى تنظيف العدس ويعيد تعبئته ويضيف ما يشاء على السعر ، ثم وجدنا منهم من ينقص الوزن فيعبىء الكيس بـ ٤٠٠ جرام بينما المشتري يظنها ٥٠٠ جرام . وهكذا . وأصبحت حلة شوربة العدس تحتاج إلى سبعة جنيهات وهكذا عز الصنف على الفقراء ، وأصبحت سلطانية العدس تقدم أيضاً

- قبل أى طعام - فى فنادق الخمس نجوم . . فماذا تفعل أم العيال الآن ،
وفى شهور الشتاء عندما يشتد البرد ؟!

وكانت ست البيت الماهرة تضيف إلى حلة العدس - خلال التسوية
على النار - كوسة وطماطم وجزر بهدف إثراء الوجبة بفيتامينات إضافية
ومعادن أخرى . ثم تتولى تصفية المنتج كله - بعد تمام النضج - لتقديم
سلطانية العدس المعتبرة كاملة القيمة لرجلها ولعيالها .

الآن : فقدت مائدة الفقراء سلطانية العدس . . فماذا عن طبق
الكشرى البديل الآخر - أو البديل الباقى لكل فقراء مصر ؟

تعالوا نتحاسب كم يتكلف طبق الكشرى الآن بمكوناته المعروفة من
أرز ومكرونه وعدس وبصل للتقلية ، وزيت لزوم التقلية ، وطماطم لزوم
الصلصة . . وشطة لزوم حريق الزور !!

كيلو الأرز الآن - فى أحسن الأحوال - سعره ٨٠ قرشاً . وكيلو المكرونه
- فى أسوأ الأصناف من انتاج القطاع العام - ١١٠ - ١٢٠ قرشا وكيلو
العدس أبو جبة ٢٨٠ - ٣٠٠ قرش وكيلو البصل ٤٠ - ٦٠ قرشاً ،
وكيلو الطماطم ١٠٠ - ١٢٠ قرشا وكيلو الزيت ٣٠٠ قرش وكيلو الشطة
شوفوا بكام . . ومن عندى أقدم عبوة جاز لوابور الجاز . . لزوم إعداد
حلة الكشرى . .

الآن ماذا تحتاج ست بيت - مدبرة - مطلوب منها تقديم أطباق كشرى
لها ولزوجها ولأربعة من عيالها . . وبلاش حماتها !!

هذه الزوجة - يا ولداه - تحتاج إلى كيلو أرز و كيلو مكرونة ونصف كيلو عدس ونصف كيلو بصل - حتى لاتبوظ الأكلة !! - و كيلو طماطم ونصف كيلو زيت ، والشطة مجاناً . . هل تحسبونها معنا ، أم ضربت برمة معاكم !! أغلب الظن أن الست المدبرة مهها حاولت فلن تتكلف هذه الأكلة أقل من ستة جنيهات . . والمقابل : طبق كشرى !!

أقول هذا وأنا أعلم أن بعض محال الكشرى تقدم الآن طبق كشرى سياحى بثلاثة جنيهات أما طبق الكشرى الشعبى الشهير اللى كان أبو قرشين والممتاز بثلاثة فلم يعد موجوداً الا فى . . يوميات الجبرتى والخطط التوفيقية !!

وليمة تاريخية على لحمة راس !

بعد أن ارتفعت تكاليف إعداد طبق الفتة بالخل والثوم والكوارع . . .
امتد ارتفاع الأسعار أيضاً إلى لحمة الرأس والممبار . . . والفشة
والطحال !!

فقد كان يوم الذبح فرصة للمرأة المصرية ، تذهب مبكرة إلى المذبح ،
أو إلى جزء في سوق اللحم يخصص لبيع السقط ورخيص مخلفات اللحم
أى مالا يطلبه الأغنياء .

وكانت لحمة الرأس هى تاج هذا السوق الجانبي فالغنية - من فقراء
مصر - كانت تشتري الرأس كلها سليمة . وليه لآ ؟! ومنها كانت تقدم
لأسرتها العديد من الأطباق : وكل ست وبراعتها .

● فالست الشاطرة كانت تصنع من اللسان دقية دمعة بالتقلية
والحمص البلدى يلحس الأطفال وراءها صوابعهم . . . ومن المخ تقدم
قارباً طويلاً عريضاً من قطع المخ المحمرة بالبقسماط والبيض وليس
أشهى ولا أغنى من المخ بالبيض والبقسماط ، شىء على الاطلاق !!

كل هذا وما زالت الرأس واقفة !! وللمصرية براعة - أى براعة - فى تقديم الرأس هناك من يعشق الجوهرة . . . وهناك من يفضل لحم الجبهة ، أما من يحب لحم الصدغ . . فهو حقيقى صدغ !! أما الصغار فكانوا يتصارعون على أيهم يفوز بقروشة الاذن !!

ولحم الرأس أفضل ما يوجد عندما تصنع منه دقية الدمعة ، حتى يستطيع العيال أن يغمسوا ويبلعوا وأحياناً تقدم القطع الممتازة منه محمرة بعد سلقها ، وتضاف عليه كميات من الكمون لتضفى عليها نكهة اضافية خاصة . .

وعن الفشة والعفشة يطول الحديث . وعن رائحة شوائبها ، أو تحميرها مخلوطة بقطع اللية أو الدهن ما يجذب الجوعى ولو كانوا على بعد عشرات الأمتار . واسألوا باعة الفشة على نواصى الحوارى الشعبية . . أو رواد الموالد والأعياد ، وما أكثر موالد الصالحين ، وأعياد المسلمين والمسيحيين !!

وعندما كانت الأسعار فى متناول الفقراء . . كانت الفشة كلها بقروش . وكان الطحال أيضاً . وربما كانت المعلمة بائعة الكرشة والفشة والطحال كريمة فتقدم من عندها طائعة مختارة - قطعة من الحلويات مجاناً ، وطبعاً ليست من الحلويات الدمياطى ، ولكنها قطع من داخل بطن الذبيحة . . لها طعم خاص . . أما الآن فقد أصبحت الفشة والكرشة والطحال تباع بالجرامات . . ولا الصيدلية ، وفشر بل

هى أعلى من أقراص الجنسج تلك التى أنتجها الكوريون من الأعشاب
ببراعة . .

ثم نأتى إلى المبار . . وإذا كان الألمان هم أفضل من صنعوا منه
«الهوت دوج» أو السوسيز كما يحلو للفرنسيين أن يسموه الا أن المصرية
صنعت من هذا المبار - أى المصارين - أفضل محشى ، المستورة بعض
الشىء تحشوه باللحم المفروم والتوابل . . واللى على باب الله تكتفى
بحشوه بالأرز والبقدونس والكراث وتكثر الفلفل حتى تعالج ما به من
مخلفات . .

وكان هذا المبار مباحاً لكل الفقراء عندما كانت المصرية تشتري
مصارين الذبيحة كلها بقروش تعد على أصابع اليد الواحدة . . الآن
زحف الغلاء إلى هذا المبار وانسحب من على طبلية الفقراء فى البيوت
والأرقة ، وتوارى حتى من فوق نضبة بائع المبار الشهير فى حوارى
السيدة وباب الشعرية وبولاق .

حكاية كرش

لا أريد أن أصدق أن المصريين الفقراء أكثر سمنة وتخمّة من المصريين الأغنياء ، اللهم إلا إذا اعتبرنا هموم الناس أكبر عامل على إصابتهم بالسمنة فتدفعهم إلى أن يضعوا همهم في .. الأكل !!

فإذا تركنا هذا الجانب الفكه يمكننا أن نقول إن العادات الغذائية هي التي تصنع سمنة الفقراء .. وتحمي الأغنياء من السمنة ، التي أصبحت مرضاً وليست مجرد ظاهرة جسمية وتعالوا ناقش غذاء الفقير .. وغذاء الغنى ..

الفقير يركز في طعامه على ما يملأ المعدة ، بغض النظر عن قيمته الغذائية تجرد على مائدة الفقير - أقصد الطبلية - حلة الأرز المفلفل بالشعرية وبجانبها صينية البطاطس المسبكة ، فإذا لم يتوافر اللحم ليتوسطها فلا أقل من «حتة لية» أى كتلة من الدهن والشحم ، لتضيف لها طعاماً يغرى «الأكيلة» بالغوص فيها . وهى بهذه الصورة أفضل من الصينية «الأرديجى» أو على رأى أولاد البلد «تدهنن» بطن العيال !! ثم بجانب كل هذا تجرد أرغفة الخبز ! وهذه كلها مواد نشوية كاربوهيدراتية

يستفيد الجسم منها بالقليل ، أما الكثير فيتم اختزانه بالجسم .

وانظروا إلى عشق الفقير للكشوى . ما الذى يحتويه هذا الطبق : أرز
مكرونة . شعرية عدس بجة . تقلية بصل . أو انظروا إلى عشق المصرى
للمكرونة بكل أشكالها . أو إلى العدس ومعظم ما فى هذه الأكلات مواد
نشوية ، وربما اكتسبت صفتها الشعبية من أنها تملأ بطن العيل فيشبع ،
وبذلك يتحمل . ويعد شبح الجوع . حتى الفول المدمس والطعمية
رغم وجود نسبة بروتين فيها بحكم ما فى الفول . . إلا أن النسبة الأكبر
تمثل مواد نشوية ، فضلا عن أن وجود القشرة فى الفول والزيت الذى
تقلى فيه الطعمية يؤخر الهضم . .

المصرى الفقير إذن يكثر من النشويات ، وهو مضطر لهذا المسلك
الغذائى بحكم انخفاض أسعار الأغذية النشوية ، وبحكم إعطائها
شعورا بالشبع لمن يأكلها . . ولهذا فهو يصاب بمرض السمنة . . أى
هى «سمنة الفقر» .

أما الغنى فإنه يختار ما يأكله جيداً . سواء اللحوم . فإن كان يعشق
المشويات كالكباب أو الفراخ البدارى فإنه يصاب بالسمنة . . ولكنها
«سمنة الغنى» . وفرق كبير بين «سمنة الضرورة» و«سمنة الوفرة» . وإذا
كانت السمنة بهذا المفهوم أصبحت مرضا كما أكده المؤتمر القومى للسمنة
فإننا مطالبون بأن نشرح للناس : للفقير . . قبل الغنى . ما الذى يمكن
أن يأكله ، وما الذى يمتنع عنه ، وما هو الغذاء الصحى . وفى هذا

المجال يقول الدكتور محمد شرف أمين عام المؤتمر ومدير عام مستشفى الساحل التعليمي : إن البدانة أصبحت بالفعل مشكلة قومية، بل إن «المصرية» أصبحت أكثر بدانة من شقيقتها العربية . وإذا كانت هذه المشكلة ترجع إلى الأسلوب الغذائي والحالة النفسية والعوامل الوراثية واضطراب الغدد . . فإننا مطالبون بإعادة النظر في نظم غذائنا . .

وحكاية شعب يزداد تخناً !

بعد أن زادت بدانة المصريين ، رجالاً ونساءً ، وبعد أن اقتنع البعض بخطورة السمّنة ، ظهرت في مصر موجة أندية التخسيس ، أو معاهد التخسيس . بعضها يعمل وفق القانون ، والبعض يحاول استغلال لطفة المرضى بالسمّنة . حقيقة هناك معاهد مجهزة بأحدث المعدات ووفق الأصول الصحية . . ولكن بعضها دخل هذا العمل ليربح . .

وفي المؤتمر القومي لعلاج السمّنة طالب الحاضرون بتكوين لجنة من إدارة التراخيص الطبية بوزارة الصحة ونقابة الأطباء والجمعيات العلمية تكون مهمتها تقييم أماكن علاج السمّنة والمنتجات المنتشرة حالياً لعلاجها ، وطالب المؤتمر ، كما قال الدكتور محمد شرف الأمين العام للمؤتمر ومدير مستشفى الساحل التعليمي ، الذي رعى المؤتمر - بإنشاء نوادٍ لمرضى السمّنة ، مع مراقبة الإعلانات والأدوية التي حذر منها المؤتمر .

وإذا كان الأوروبي أو الأمريكي يقاوم الآن مرض السمّنة بالتركيز على الرياضة وبالذات «رياضة الركض» إلا أن البعض يحاول أن يروج وسائل

صناعية ، أو يضع برامج غذائية ، أو ينتج أدوية ثم يدعى أن لها مفعول السحر في عالم التخسيس . . وهذا كله يجب أن يخضع للرقابة العلمية ، لأن أخطر شيء لجوء البعض إلى أدوية التخسيس دون أن يعمل حساباً لمضارها الجانبية سواء بالنسبة لمرضى القلب أو الضغط أو الحساسية .

نعم حوالي ٣٠ ٪ من سكان مصر يعانون الآن من زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي ، والغريب . . أن الكثيرين منهم من الشبان والشابات ، ولكن لا يجب ترك القضية هكذا دون حاكم علمى طبي يتحرك على أساسه كل راغب فى العلاج والقضية فى نظرى هى التصدى لكل من يدعى أن عنده العلاج القضية هى فى مقاومة الدجل والنصب على مرضى البدانة ، والأهم من هذا مطلوب أكثر القضاء على الأماكن غير العلمية التى تزعم علاج السمنة .

لقد أصبحت البدانة بالفعل - كما قال الدكتور شرف - مشكلة قومية . . ولكننا يجب ألا نسمح بتحويلها إلى تجارة يسعى البعض إلى الكسب من ورائها . من هنا لابد من مراقبتها . وعدم الموافقة على فتح أى معهد تخسيس إلا إذا كان ملتزماً بالشروط الطبية والمواصفات العلمية التى تحددها اللجنة الطبية المطلوب تشكيلها .

أما ما يلفت عيون الناس كل مساء على شاشة التلفزيون ، وفى الصحف والمجلات من إعلانات براقعة عن أدوية أو مواد تعالج أو تدعى العلاج ، فيجب ألا يمر هكذا . وإذا كانت أقسام الإعلانات بالصحف والتلفزيون لايهمها إلا الربح المادى . . ففى القانون ما يردع . . لأننا مطالبون بحماية صحة الناس أولاً وأخيراً .

السلطان إبراهيم بين قذائف الفانتوم

بين مدينتي صور وصيدا اللبنانيتين ، وغير بعيد عن معمل تكرير البترول في منطقة الزهراني ، وعلى شاطئ البحر جلست ومعى كل أسرتي ألتهم أجمل وأشهى وجبة من سمك البربونى اللذيذ ، الذى يطلقون عليه في لبنان اسم : السلطان إبراهيم !! وهو فعلاً سلطان الأسماك ..

●● كنت أفضى وأسرتى إجازة صيف في لبنان في أغسطس ١٩٧٥ . ولم تكن أحداث الحرب الأهلية قد توسعت ، كانت مجرد أحداث قليلة تتناثر هنا أو هناك بعد حادث ومذبحة سيارة الأتوبيس التى فجرت هذه الحرب في شهر أبريل «نيسان» .

كنت قد استأجرت سيارة تاكسى من شارع الحمراء حيث أقيم في أحد فنادق الشارع المشهور في العاصمة اللبنانية بيروت . انطلقنا إلى جيزين تلك المدينة الجبلية المشهورة بصناعاتها اليدوية وبالذات أطقم المائدة المصنوعة من الفضة ومقابضها المصنوعة من العظام ، أو من العاج حسب ما تملك من ليرات !!

●● وهبطنا من الجبل حيث مدينة جيزين المسيحية غالباً إلى مدينة وميناء صيدا التاريخي . وطفنا بالقلعة التاريخية ثم وقفنا نلتهم الأيس كريم المشهور هناك . وواصلنا طريقنا الساحلي إلى مدينة صور بعد عبور نقط التفتيش والبحث عن الهويات . وانطلقنا إلى المنطقة الأثرية ، حيث الحمامات الرومانية التاريخية وتركت زوجتي وأصغر أولادي : شريف في السيارة مع السائق - عم خليل وفي يدي اليمنى أمسكت بيد خالد ابني وفي اليسرى أمسكت بيد عزه ابنتي . ثم تنبّهت إلى يد خالد تجذبني متسائلاً : ماهذه الطائرات التي تنطلق في السماء ؟ واكتشفت أنها فانتوم . وكانت إسرائيل وحدها تحتكر هذه الطائرة التي تحولت إلى بعبع لكل دول المواجهة . وحسبتها في عقلي . نحن لا نبعد عن حدود إسرائيل إلا حوالي ٢٠ كيلو متراً . وأغلب الظن أن هذه الطائرة تتجه لتنفيذ عمليات انتقامية ضد التواجد الفدائي الفلسطيني الذي كان كثيفاً في جنوب لبنان وقتها . وقلت : في أسوأ الظروف لو بدأ القصف والضرب فسوف أقفز ومعى خالد وعزة في إحدى حفر الحمامات وهي عميقة تحمي من يلجأ إليها . ولن تصاب إلا إذا كانت القذيفة مكتوب عليها اسمك !!

●● وبدأ القصف من الطائرات الإسرائيلية بالقنابل والقذائف والصواريخ . . والمدافع الرشاشة . ترد عليها قوات المقاومة الفلسطينية الأرضية . كان الهدف معسكراً فلسطينياً في قرية «البرغلية» اللبنانية . وتحت صراخ زوجتي وبكاء أطفالى الذين أزعجتهم الزوجة الخائفة

أسرعت . . ووجدنا باباً لبيت فلسطينى يفتح لنا ويدفعوننا إلى غرفة تتوسط الدار المنخفض عن الشارع . والدار كلها داخل بستان أو بيارة يرتقال ذكرتنى بالبرتقال اليافاوى الذى كنا نأكله فى دمياط قبل حرب ١٩٤٨ .

المهم أن الغرفة تتوسط الدار . محصنة تماماً . مزدوجة الحوائط مدعمة السقف . وافترشنا الأرض وسط الأسرة الفلسطينية التى أسرعت كلها فى تقديم الطعام من الخبز الشهى مع اللبنة المعروفة المصنوعة من لبن الغنم الغارقة فى بحر من زيت الزيتون . . ثم أطباق من الجبن الحلوم المصنوع من لبن الماعز . كانت الأسرة الفلسطينية تهدف إلى امتصاص الخوف خصوصاً وأن زوجتى كانت تبكى قائلة : لم أحضر إلى هنا لأموت فى لبنان !!

●● وانتهت الغارة . ولم تسمح لنا الأسرة بمغادرة البيت إلا بعد وقت كاف . إذ كانت عادة الطائرات الإسرائيلية أن تعود لتضرب من جديد خلال عملية إخلاء الجرحى ورفع جثث القتلى .

وأخذنا طريق العودة إلى بيروت . وبين صور وصيدا أردت أن أمتص ما بقى من خوف فى أوصال أطفالى . . فخرجت على أحد المطاعم العديدة على طول الشاطىء لأختار أفضل سمك بربونى وبينما كان الجرسون يعده للقلى كنا نلتهم أطباق السلاطة المشهورة وتمتعنا بعد خوف بأشهى أكلة بربونى ، أو السلطان إبراهيم . .

●● وكان يوماً لن أنساه فى لبنان : ٢٧ أغسطس ١٩٧٥ .

الجراد مسلوقاً أو مشوياً في الكويت

لكل شعب عاداته الغذائية . فما يتناوله شعب بشراهة ، ويدفع فيه ثمناً غالياً . . يراه شعب آخر شيئاً شاذاً ، بل ومقززاً أحياناً !!

●● ففي مصر مثلاً يرى كل المصريين أن الجمبرى هو أشهى طبق ، مشوياً كان أو مسلوقاً أو كباباً وكفتة . أو مدفونة في الأرز الأبيض أو الأحمر أى أرز الصيادية . أو حتى كيبية لا يتقنها إلا أبناء الشواطئ خصوصاً في دمياط وبورسعيد وليس غريباً أن يدفع المصرى ٦٠ جنيهاً في كيلو الجمبرى السويسى الفاخر .

ولكن الغريب في عيون كل المصريين أن يأكل أبناء الصحراء الجراد مسلوقاً أو مشوياً . وقد استغرب المصرى إقبال أهل الكويت على أكل الجراد وبشراهة كبيرة . ووصل سعر الكيلو منه إلى ٢٠ ديناراً أى أكثر من ٢٠٠ جنيه . وتحدثت صحف الكويت عن سوق بيع الجراد وكيف أقبل على شرائه كبار السن الذين كانوا يتمتعون بتناوله في شبابهم . . وكيف نظر شباب الكويت الآن إلى آبائهم وهم يأكلون هذا الجراد . . وكان كل التحذير هو من احتمال تلوث هذا الجراد بالمبيدات التى تقاوم انتشار

هذا الجراد .. وليس غريباً أن يقبل أهل الكويت على أكل الجراد .
فليسوا وحدهم .. بل تشاركهم في ذلك كل الشعوب الصحراوية : في
الشرق والغرب .

ولا يرون في ذلك حرجاً . ويتندرون بأهل السواحل الذين يقبلون على
تناول الجمبرى الذى يعتبرونه «جراد البحر» .. فلماذا لا يأكلون هم ..
جراد البر !! بل اعتبر وصول الجراد - جمبرى البر - يوم عيد يذكروهم
بالأيام الخولى .

●● ومن الشعوب الصحراوية من تأكل «الضب» وهو من زواحف
الصحراء .. وأفضل ما يؤكل أن يكون مشوياً . وبالطبع بعد فصل
الرأس لأنه يملك «فكا» رهيباً لو أطبق على يد إنسان فلا منجاة منه إلا
بكسر الرقبة أى الفك !! وهناك من يأكل الجرابيع أى الفئران
الصحراوية كبيرة الحجم ..

●● وفي مصر ليس فقط رجال الصاعقة الذين يأكلون الثعابين ،
بعد قطع رأسها وإزالة الغدة السامة . وإذا كان أبناء السواحل يعشقون
أكل الحنشان وهى ثعابين البحر والنهر فإن هناك من يأكل ثعابين البر .
وإذا كان أبناء السواحل في مصر يفضلون ثعابين البحر مشوية أو في
طواجن أو صينية مع الطماطم والحنشان - على رأى محمد عبد الوهاب -
فإن من أبناء صحارى مصر من يفضلون ثعابين البر مشوية أيضاً أما
رجال الجيش فمنهم من يفضل أكلها حية بعد سلخها !!

وإذا كان أبناء سواحل مصر يرون في الحنشان تلك الأكلة عالية القيمة شديدة الفائدة خصوصاً للأزواج . فإن أهل صعيد مصر من أسيوط وطالع إلى جنوب أسوان يرون في أكل «الطريشة» ما يعيد الشباب للشباب ، وليس أحسن من دواء خبيرة إعادة الشباب الرومانية الدكتوراة أصلان ودوائها الشهير بأكسير الشباب « إتش ٣ » !!

●● وإذا كان سم «الطريشة» وطولها لا يزيد على ١٠ سم كافياً لقتل جمل في ثوان معدودات فإن من يصطاد الطريشة - وهي نوع فريد من الحيات - ثم يأكلها يعتقد أنه عاد شاباً أو أعاد إلى عمره ١٠ سنوات على الأقل .

فأيها - من الناحية النفسية - أكثر قبولاً : أكل تلك الطريشة أو تناول الثعبان طازجاً . . أو تناول الجراد مشوياً أو مسلوقاً في محلول ملحي؟!!

شراب اللوز للملوك والضيوف ..

في المغرب

من أفضل ما شربت في «المغرب» .. شراب اللوز . وهم هناك يقدمونه باللبن ، وليس بالماء وحضرت مرة حفل غداء أقامه الملك الحسن الثاني في قصر الصخيرات الأسطوري في أواخر السبعينات . واقترب مني الصديق والسياسي الكبير أحمد بن سوادة الذي شغل مناصب عديدة منها رئاسة الديوان الملكي ومنها حاكم إقليم الصحراء الذي تولى المسئولية عقب المسيرة الخضراء المشهورة ، وهو الآن المستشار السياسي للملك الحسن الثاني . اقترب مني على حافة حمام السباحة ، بينما أمواج المحيط الأطلسي تهدر على البعد وهو يقدم لي كوباً كبيراً به شراب أبيض اللون وأمسكت بالكوب دون أن أقربه من فمي ، وإذا بجلالة الملك يدعوني لشرب ما في الكوب قائلاً : إنه مشروب المغرب السحري . ثم أردف : ألا ترى الصحة والنضارة في وجه «سى بن سوادة؟» .. وسى اختصار للسيد .. وبالنسبة لسى أحمد بن سوادة هو معلم مولاي الأمير محمد ولي العهد ..

●● ومن أقصى مغرب أرض العرب نتجه إلى أقصى أرض العرب .

في العراق ، وفي الجنوب بالذات حيث غابة النخيل الشهيرة ، والشهير . . لأن أهل العراق برعوا في صنع وتقديم أشهر خمر عرفتها بلاد الرافدين . إذ يصنعونها من التمر . أو بالأصح من عسل التمر ، أي «دبس البلح» إذ يضعون التمر بعد تمام نضجه بالكامل على ألواح أو مصاطب من الرخام أو بلاط صنعوا فيه قنوات صغيرة طولية وعرضية أي حفر تخترق هذه المصاطب ثم يضعون فوق هذا التمر أحمالاً وأثقالاً حجرية ويتركونها تضغط على أجولة التمر أياماً بينما عسل التمر، أو الدبس ينساب من هذه القنوات إلى أوعية أسفل هذه الألواح أو المصاطب . ثم يجمعون هذا الدبس ويستخدمه البعض في حالته هذه مثلما نستعمل العسل الأسود . . أي غموسا للخبز ويضاف على بعض الحلوى كبديل لعسل السكر . .

أما بعد تخمير وتقطير هذا الدبس فإنهم يحصلون على الخمر ، وهي أشهر خمور العراق والشام وأعتقد أن شيئاً قريباً من هذا «كان» يصنع في صعيد مصر حتى سنوات قريبة . .

●● وإذا كان «العرق الزحلاوي» أي إنتاج مدينة زحلة اللبنانية هو أشهر «عرقى» تنتجه لبنان ، فإن «الاوزو» اليوناني هو المنافس الأكبر للعرقى اللبناني .

وقد يدهش القارئ أنني أصف كل ذلك دون أن أقرب الخمر - والحمد لله - ولكنني قرأت كثيراً . . وشاهدت أكثر . . ودخلت مصانع عديدة لأعلم ولكن الشيء الغريب اللافت للنظر هنا هو أن الشعوب

على مدى تاريخها كله كانت تبرع في صنع كل ما يذهب بالعقل ..
وترك لنا التاريخ كيف صنع كل شعب خموره وكأن الشعوب كانت
تبحث عما يسكرها ..

●● وليس غريباً أن معظم الحكومات التي حكمت العراق في
العصر الحديث تسمح ببيع الخمر والتجارة فيها . وقال لى صديق
عراقي إن هذه الحكومات كانت ومازالت تعتمد ذلك حتى يغرق
الشعب في الخمر فلا يفيق .. وبالتالي لا يستطيع أن يفكر فيما وصل
إليه حاله . أى أن النظام الحاكم في العراق يعتمد ذلك حتى يسهل له
حكم شعب العراق .

السّمك يكسب .. وهذه هى الأسباب

نحن شعب لايعرف الصحّ والخطأ فيما يأكل !! ربما يهتم المصرى بقضية الكم أكثر من الكيف فيما يتناوله يومياً ، أى أن الأساس هو أن يشبع المصرى ، وأن يملأ بطن عياله ، فالمعدة الخاوية أخطر من العقل الخاوى . من هنا نجد الأكلات الشعبية الأساسية تملأ البطن : الكشرى .. الفول المدمس .. الطعمية .. الأرز والبطاطس والخبز وهكذا كله مع بعض !!

أما غيرنا من الشعوب فهى تختار ما تأكل . ولا يهم الكم .. بل الأهم هو نوع الأكل .. وما فائدته .. ولهذا نجد المثل الشعبى : كل اللى يعجبك .. والبس اللى يعجب الناس !!

●● ولأن الناس تخاف المرض .. ولأن الطعام الخاطيء من أسباب المرض ، فقد نشطت فى السنوات الأخيرة مراكز البحوث الغذائية . وربما كان الشعب الأمريكى أكثر شعوب العالم اهتماماً بالهوس الغذائى الصحى . وبالذات منخفض السعرات الحرارية وأصبح هذا الغذاء له

الأولوية على مائدة الأمريكي . . وتعالوا نقرأ عينة مما يكتبون عن الصحة والغذاء :

●● الدكتور جيرد اسمان رئيس مركز أبحاث الكوليسترول وتصلب الشرايين بجامعة مونستر في ألمانيا يؤكد أن أكل السمك ثلاث مرات في الأسبوع يحمى جدار الشرايين من الداخل من التصلب . أى يحمى من مرض تصلب الشرايين . لأن زيت السمك مفيد لجدار الأوعية الدموية . وأيضاً الخضراوات لاسيما الزيتية مثل الخس أما الجمبرى والاستاكوزا التى تصيب الناس بالهوس ، طلباً لها . . فإنه من القشريات الخطيرة على صحة الشرايين لأن فيها نسبة عالية من الكوليسترول ، كذلك اللحوم الحمراء والسكريات من هنا نجد آكلى السمك أطول عمراً وأقل إصابة بتصلب الشرايين . . أخطر أمراض العصر .

●● وفى دراسة أجراها المركز الكندى للسرطان على شريحة من ١٥٧٥٧ شخصاً من ١٠ دول تبين أنه يمكن خفض الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بمعدل الثلث فى حالة الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالالياف ، فالخضراوات مثل السبانخ والقرنبيط . والفواكه وبالذات التفاح . والحبوب كالشعير والذرة والقمح والبقول . . كلها تعطى مناعة للجسم من هذا المرض الخطير . .

وربما كانت نعمة من الله على كل المصريين أن جعلهم يقبلون على تناول الخس والفجل والجرجير والبصل الأخضر فى معظم أكلاتهم . .

حتى الطعمية معشوقة كل المصريين تجود وتصبح أفضل بقدر ما يكثر
فيها البصل الأخضر والكزبرة والمقدونس والثوم بجانب الفول . .

ثم إن المصري يعشق شتاء السبانخ وصيفاً الملوخية والخبيزة . أما
القرنبيط فهو زهرة الخضر وتجود إما مقلية بالبيض والبقساط ، أو سابحة
في صلصة الطماطم . . أو حتى مملحة بمفردها أو مع اللفت والجزر . .

●● ألم أقل لكم أن فراسة المصري في اختيار طعامه فاقت . . علم

العلماء !!

حبة السمسم .. وسر الحياة

سبحان الله : من حبة السمسم ، أصغر منتج زراعى ، يعطينا العلى القدير مالا يصدقه العقل . أو يقف عنده مشدوداً مشدوهاً . . وكان حبات السمسم هذه يريد الله بها أن يعطى البشر درساً عظيماً :

●● فمن حبة السمسم الصغيرة هذه نحصل على زيت السيرج . وهو من أنقى وأفضل زيوت الطعام فى العالم كله . وكان المصرى - قبل أن يدخل محمد على باشا زراعة القطن إلى مصر - يعتمد على زيت السيرج فى طعامه وإدامه !! بل منها جاءت كلمة «السيرجة» أو السرجة أى مكان عصر السمسم وإنتاج زيت السيرج . وظل المصرى - حتى سنوات قليلة - يطلق على أى زيت اسم «السيرج» . ولم يكن ينافسه إلا زيت الزيتون الذى عرفته مصر قادمًا من فلسطين شرقاً . أو من الصحراء الغربية حيث سيوة المصرية ، أو من تونس وليبيا غرباً . وكان هناك أيضاً الزيت الحار الذى استخلصه المصرى من بذور الكتان ويستحب تناوله مع الفول المدمس شتاء لزيادة السعرات الحرارية فيه عن غيره من الزيوت النباتية . .

●● ومن حبة السمسم أيضاً نحصل على الطحينة . ومحلاها سلطنة الطحينة الغنية بالفيتامينات والدهون النباتية التي لاتضر القلب أو شرايينه . فإذا أراد المصري أن ينوع صنع «بابا غنوج» باستخدام الباذنجان مع الطحينة . ولأن المصري منذ القدم خبير بالطعام وما يحتاجه الجسم . فإنه يأكل العسل الأسود مضافاً إليه الطحينة . واذهبوا إلى أى معمل للأغذية لتحلّلوا ماذا في هذه الوجبة الشعبية التي كانت رخيصة من قيمة غذائية عالية للغاية . . ففيها السعرات الحرارية العالية في العسل . وفيها المعادن والأملاح المتبقية من عصير قصب السكر . وفيها الدهن النباتي . . وفيها . . وفيها !! أما في الإفطار فمن ينسى طبق فول المدمس بالطحينة . . ومعها «فحل البصل» . . واذهبوا أيضاً إلى معامل معهد التغذية لتعرفوا ماذا في طبق المدمس بالطحينة . . مع فحل البصل !!

●● ومن حبة السمسم الضئيلة هذه نحصل أيضاً على الحلاوة الطحينية . وقد برع فيها أهل الشام ولبنان . وهم هناك يضيفون عليها الفستق واللوز والبندق . وفي مصر دخلت هذه المكسرات صناعة الحلاوة الطحينية . وان ظلت هناك الحلاوة العادية . . ثم الحلاوة الشعر خفيفة الوزن . . رائعة المذاق . والحلاوة من المأكولات المطلوبة شتاء . وان كانوا يتندرون على من يدخل التخشبية بأنهم سوف يحملون له يوماً «العيش والحلاوة!!»

●● ومن حبة السمسم الضئيلة هذه نحصل أيضاً على «الكسبة»

وهى من بقايا عصير السمسم أى قشرة السمسم . وهى غذاء للفقير منذ القدم وهى أيضاً وجبة أو «غموس» عال فى قيمته الغذائية . . رغم سعره الرخيص . وللأسف انتهت هذه السلعة تقريباً من المدن وان ظلت فى بعض القرى . . وهناك معتقدات قديمة بأن أكل الكسبة فى أول يوم من السنة الهجرية يحمل أملاً فى أن تصبح تلك السنة «سنة كسبانة» ولاحظوا المعنى .

●● ولا ينتهى عطاء حبة السمسم الضئيلة هذه . . إذ بعد كل ما أعطته . . يبقى «الكسب» أى بقايا قشر السمسم . وهو غذاء غنى للغاية يقدم للحيوانات . .

فهل نظرنا فى عظمة الخالق عز وجل وماذا أعطانا من هذه الحبة متناهية الصغر . .

●● سبحانك العاطى الوهاب .

الملح .. داء يعشقه المصرى

إذا نظرنا إلى ما كان يأكله المصرى زمان .. نجد الصحة والنضارة
وإذا نظرنا ماذا يأكل المصرى الآن نجد المرض !!

●● في طعام المصرى زمان الصحة - وانظروا ماذا كان يأكل المصرى
البسيط : الجبن القريش وفحل البصل وحزمة الفجل . هذا فى القرية .
وفى المدينة افحصوا القيمة الغذائية لطبق المدمس أو الطعمية لتعرفوا سر
حياة المصرى البسيط ..

الآن دخلت أمراض العصر بيت كل المصريين مع تزايد اعتماده على
كل ماهو أبيض . والويل لمن يأكل الأبيض الذى يتمثل فى السكر
والمالح والدهن والسمن والدقيق .. والبودرة !!

●● مثلاً ثبت أن المصرى أكثر شعوب العالم استخداماً للملح الطعام
.. بل فى المقدمة . والمصرى برع فى إعداد وتناول المخللات حتى
أصبحت برطمانات التخليل تحتل مكان الصدارة فى مطبخ ربة البيت
المصرية وتابعوا معنا : اللفت . الجزر . الزيتون بأنواعه . الخيار .
القرنبيط . فضلاً عن الباذنجان المخلل !!

●● وتتبع عائلة المخملات المصرية . . المقلبات ومنها : باذنجان بالخل والثوم . كوسة مقلية بالثوم . قرنبيط بالبيض . باذنجان مدحرج مقلى فى الزيت ومحمشو بالشطة والخضرة .

ومن توابع المشهيات : سلطة الطحينة . وسلطة بابا غنوج .

●● أما سيدة المخملات فهى سلطانية الطرشى البلدى المشكلة بمياه الطرشى الحراقة التى يشربها المصرى ، ويبلع بها طعامه . . ومهما أجدت ست البيت المصرية من عمل المخملات فى البيت إلا أن سلطانية الطرشى التى يعدها الطرشجى لها هذا الطعم الخاص والمميز خصوصاً فى شهر . . الصيام !!

ولو عرف المصرى مضار الاملاح ، وقدرة الملح على أن يتحول إلى سم قاتل لأقلع فوراً عن تناول عائلة المخملات وأتباعها ، وأول وأخطر نتائج تناول الملح هو مرض ضغط الدم المرتفع . وبسبب خطورته يطلقون عليه السم البطيء . أو الخطر الصامت . وللأسف يجب أن نذكر كل المصريين أن أكثر من ربع سكان مصر « ٥٩ مليون نسمة » مصابون بمرض ارتفاع ضغط الدم . وبهذا تكون مصر فى مقدمة الشعوب المصابة بهذا المرض اللعين .

وبالطبع يجب أن يعرف المصرى أن الضغط المرتفع يؤدى إلى أمراض القلب والشرايين ومن مظاهرها الذبحة الصدرية وانسداد الشرايين التاجية وهبوط القلب والشلل الناتج عن انسداد شرايين المخ . . ثم الفشل الكلوى . .

●● والغريب أنه رغم أن المصرى يعرف هذه الحقائق إلا أنه مازال شرهاً فى تناوله للمخللات ذات الملح عالى التركيز . بل إن ست البيت مازالت تهوى «الحدق العالى» فى طعامها ومازالت ترى فى الطعام المسلوق طعاماً يرفضه الذوق . . ولكنها عندما «تقع الفاس فى الراس» تندم وتضطر للاستجابة لأوامر الأطباء .

ورغم كل ما يعرفه المصرى عن مضار الأملاح والمخللات إلا أن نفسه «تهف» عليه بين وقت وآخر لالتهام الزيتون واللفت والفلفل وعليهم كوب من ماء الطرشى شديد الملح والشطة .

وللشعوب فى أكلها شئون !!

الدهن والسمن .. سموم مصرية ١٠٠%

إذا تركنا الملح - وهو أحد الخماسى الأبيض الرهيب الذى يهدد صحة - أى إنسان - نصل إلى الدهن .

وقد ثبت أن الدهون من أخطر الأغذية التى توجع القلب وتسد الشرايين وتربى الكروش . .

وإذا نظرنا إلى طعام المصرى نجد الدهون تتصدر المائدة وإن اختفت صور هذا الدهن . ففي الماضى كان المصرى يفخر بأنه يطبخ طعامه بالسمن البلدى . . وكيف أن بعضهم كان يشرب هذا السمن !! وكيف كان طبق البيض المقلى يعوم فى السمن ودقية البامية الغارقة فيه . . وهكذا . .

والمصرى يفضل اللحم الضانى أى اللحم الملبس بالدهن . وأفضل الكباب - عندهم - ما كان بعضه بالدهن وكيف أن البعض يعشق «اللية» التى يحرص الكبابجى على وضع قطعة منها وسط الكباب ، أما طبق النيفة فهو معشوق أولاد البلد ، والنيفة تؤخذ من الماعز . وهى من أفضل الأطباق التى يقدمها الكبابجى !!

والمصرى يعشق الكوارع والشورية الدسمة المرافقة لها - في البيت أو في المسط - أما البعض فيعشق «منديل الطرب» وهو منديل من الدهن الخالص يستخدم في تقديم نوع خاص من المحشى . أما السجق البلدى فلا أحد يشكك في ارتفاع نسبة الدهون فيه . .

والمصرى أيضاً يعشق الأكل المسبك الذى تعوم السمن فيه فوق الطبخ وعن الطواجن الدسمة : بامية ، تورلى ، مسقعة ، عكاوى ، يجب أن نقف كثيراً أمامها بسبب ارتفاع نسبة الدهن فيها . .

ومن الأكلات التى مازال يعشقها ابن البلد وتهفو إليها نفس الأغنياء نجد فته الكوارع بالخل والثوم . ونجد البعض يعشق «الحلويات» المرافقة للكبد والقلوب والكلاوى ، ولا يحلو الطعام إلا بهذه الحلويات !!

ومن المخاطر التى تهدد صحة المصرى الآن إقباله على اللحم الأحمر . . وعلى توابع هذا اللحم خصوصاً الفشة والكرشة ولحمة الراس والمخ واللسان . .

ولقد تنبه العالم المتحضر إلى مخاطر «السم الأبيض» أقصد الدهون . فترك الدهون الحيوانية بل والزيتون الحيوانية والمختلطة ، وأصبح يفضل الزيوت النباتية ، والخفيفة بالذات مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس . بل أخذ يتعد عن زيت الزيتون لثقله رغم فوائده الأخرى .

وأصبح إنسان الغرب يبحث عن الصحة قبل الطعم واللذاعة . لهذا

ترك المسبك من الطعام وأصبح المسلوق هو طعامه الأساسى لأن فيه الصحة والعافية .

وأعتقد أننا بحاجة إلى حكمة داود لإقناع ربة البيت المصرية بالابتعاد عن السمن البلدى والدهن والطعام المسبك وطواجن الخضار شديدة الدسامة . وليست براعة منها أن تقدم لأسرتها هذا الطعام المسبك لأنها فى النهاية تأخذ بيد أسرتها إلى المرض وإلى النهاية غير السعيدة .

مطلوب إذن من ست البيت المصرية أن تغير من نمط غذائها وأن تكف عن وضع الألغام أمام أسرتها . . إذا أرادت لهم حياة صحية . . وعمرًا مديدًا !! .

الفسيح .. فرعونى النشأة !

لاندرى لماذا يجاربون الفسيخ ، ويجرمون عشاق الفسيخ ، من طعم ورائحة الفسيخ ؟! فالفسيح أكلة شعبية مصرية صميمة منذ آلاف السنين ، وورد ذكرها فى برديات الفراعنة .

وإذا كانت السلطات حريصة على صحة كل المصريين ، وسلامة أبدانهم ، فلماذا لا تركز حملاتها على كشف الفسيخ الفاسد نفسه ومضار الفاسد وحده .. أما أن تقول إن الفسيخ كله فاسد .. وكله ضار بالصحة .. وكله يصيب الإنسان بالتسمم ثم بالموت السريع ، فهذا إطلاق وتعميم يؤكد أن هذه السلطات تريد أن تستريح ، والسلام ..

●● ومن المؤكد أن سلطات هذا الزمان ليست بأبرع من سلطات زمان . ولكن عيننا هو إطلاق الأحكام جماعة ، وبلا هوادة وتكون النتيجة ألا يستمع أى مصرى لما تقوله السلطات ، أو يروج له حواريوها ..

●● وكان الأجدر أن نقول للناس أن الطريقة الأفضل لتمليح الفسيخ هى كذا وكذا . وأنه حتى يأكلوا فسيخاً صحياً عليهم اتباع

الطريقة الفلانية للتأكد من سلامة الفسيخ . أما أن نهيل التراب على وجبة شعبية يقبل عليها المصري بشراهة عجيبة ، وليست غريبة ، فهذا يرفضه أى عاقل . .

●● وللعلم فإن أفضل طرق تمليح الفسيخ هي تنظيفه بهاء خفيف . ثم دفنه في منطقة رملية جافة عالية . أى بعيداً عن أى مياه جوفيه ، أو صرف صحى . وعملية الدفن لاتقل عن أربعة أيام . وهدفها تقليل كميات المياه في السمكة . لأن المياه «بمجال حيوى» لنشأة البكتريا ونمو الجراثيم- «راجعوا طريقة التحنيط عند الفراعنة» كما أن الهدف من غسل السمكة خفيفا قبل دفنها هو إزالة مخلفات أو بيض أى حشرات كالذباب على جسم السمكة حتى لاتفسد وتتحول إلى ديدان . وبعد انتهاء فترة الدفن . يجرى إخراج السمك من الدفن ثم يمسح بقطعة قماش مبللة خفيفاً . ويتم حشو الرأس بالملح الرشيدى الخشن . ثم يرص السمك في اتجاه واحد كطبقة واحدة ويرش فوقها الملح الخشن هذا . ثم ترص طبقة أخرى من السمك في وضع عكسى عن الطبقة الأولى . . وتغطى أيضاً بالملح وهكذا . وخير وسيلة لتخزين السمك هنا هي البراميل الخشبية محكمة الصنع . ثم تغطى هذه البراميل بطبقة كاملة من الملح وتغلق تماماً بحيث لاينفذ إليها أى هواء ، وذلك طوال ١٦ يوماً على الأقل . وهى المدة الكافية لنضج الفسيخ . وهذه المدة تختلف حسب حجم السمكة . إذ كلما كبر هذا الحجم طالت المدة حتى ينضج السمك تماماً . وهى مدة كافية لقتل أى بكتريا أو جراثيم .

●● وست البيت يمكنها صنع الفسيخ الجيد في بيتها وأن تضع السمك في الشمس - عند اشتداد حرارتها ثم ترفعه عند المغيب . على أن تغطيه بقطعة من قماش خفيف مثل الشاش لحمايته من الذباب . وأيضاً عليها أن تمسحه بالقماشة المبللة قبل التمليح وهكذا .

طقوس أكل الفسيخ

تحدثت عن أفضل طريقة لصنع الفسيخ ، حتى نحصل على فسيخ صحى سليم . وأرجو ألا تستفز هذه العبارة «أساتذة» الصحة العامة . لأننا لم نسمع - على طول عهد المصريين بالفسيخ وأكله - بمثل ما نسمعه هذه الأيام من اتهام الفسيخ بقتل الناس . ولكن بشرط أن يتم تصنيعه فى براميل خشبية محكمة . وليست أوعية معدنية مثل الصفيح . أو الأوعية التى انتشرت أخيراً من البلاستيك ، وبالذات التى سبق استعمالها فى تخزين المواد الكيماوية . . وتلك مضارها أكثر . .

●● المهم أن نعرف - بعد ذلك - كيف نأكل الفسيخ ونستمتع به ، ولو مرة واحدة فى هذا اليوم المشهود : شم النسم . وبالمناسبة - كما قلت سابقا - يجب ألا تقل مدة تمليح الفسيخ عن ١٦ يوماً . أما الذين يفضلونه من النوع «الدلع» أى قليل الملح وخفيفه ، فنقول لهم : إن هذا هو الضرر نفسه . لأن قلة الملح لم تسمح بقتل كل بكتريا السمكة وجراثيمها . .

ثم انظروا كيف كان المصرى القديم يأكل الفسيخ . . وماذا كان

يأكل معه . . وهذه الطقوس توارثها العقلاء عن الأجداد :

●● رغم أن الكثرة تفضل أكل الفسيخ «نحتا» حتى يتم كامل الاستمتاع !! فإن البعض يلجأون إلى تقشير الفسيخ ثم وضعه في الزيت والخل . أو الزيت والليمون أو وضع الطحينة عليه . وكل هذه وسائل للتخفيف من شدة تركيز الملح ، أى بطريقة تخفف من أثر هذا التركيز على جدار المعدة والأمعاء وكل أكيل وله طريقة !!

ثم تعالوا نشرح ماذا يأكل المصرى مع الفسيخ . . كلنا نعلم ارتباط الفسيخ بالחס ، والملائة بالمصرى قبل أن يأكل الفسيخ يجب أن يأتى بالחס . والחס أوراقه غنية بالألياف والماء . أى يخفف من شدة تركيز الملح ، ويخفف من سرعة تأثر المعدة بالفسيخ كما أن كثرة الماء به تغنى عن شرب الماء لفترة طويلة . أى أن الحس شىء لزوم الشىء . . أما «الملائة» فهى الحمص الأخضر ، أى قبل تمام نضجه . والحمص من البقوليات الغنية بالبروتين والمعادن وتناولها خضراء يعنى غناها بالألياف - وهذا يعنى أنها - هى الأخرى - تخفف من امتصاص المعدة للملح الفسيخ . . وتقلل من آثاره .

●● ثم إن المصرى الفصيح ينصح بعدم شرب الماء مباشرة بعد تناول الفسيخ . لأن شرب الماء سيدفعه إلى شربه مرات ومرات . والماء هنا لن يخفف من تركيز الملح . . ولكنه يخفف من العصارة الهضمية . . وبالتالي تطول عملية الهضم . ويحدث التلبك المعوى . . ثم

الاضطرابات المعوية وخير ما يشرب هنا - كبديل الماء - كوب من الشاي بالنعناع . لأن الشاي الساخن أو الدافئ ينشط المعدة وينشط عملية إفراز العصارة الهضمية . والنعناع يهدئ المعدة ، ويرطب جدارها . . ويفضل أن يؤكل الفسيخ والمعدة ليست خالية تماماً من الطعام حتى لايزيد تأثيرها بالفسيخ على التركيز الملحي . تماماً كما ينصحون بعدم تناول الأسبرين على الريق لأنه ينزل على جدار المعدة فيصيبه بالقرحة وأن مافيه من سلسلات وحامض ينزل على الجدار فيحدث فيه هذا الالتهاب الذى سرعان ما يتحول إلى قرحة لا قدر الله . وأيضاً كما يفعلون فى المجتمعات التى تكثر من تناول الكحوليات فهم يسبقون عملية الشرب بتناول شريحة من الخبز بالزبد ، لتخفيف امتصاص المعدة للكحول .

المهم أننا لو عرفنا كيف نأكل الفسيخ ، بشرط أن يكون صحياً وسليماً وغير مهترىء . . فإننا يمكن أن نعبّر يوم تناول الفسيخ بسلام .
ويبقى التنبيه إلى ضرورة شراء فسيخ سليم من فسخانى معروف .
وأن تكون السمكة متماسكة متماسكة القوام .

لماذا يحاربون الفسيخ؟!

الآن ، وقد اشترى الفسيخ من اشتراه ، وبالتالي لن نواجه ثورة صناع الفسيخ وتجاره ، باعتبار أن موسم شم النسيم هو أفضل مواسمهم ، ويتظرونه كل عام . . فإننا يجب أن نذكر بعض الحقائق عن مضار الفسيخ .

الخطر الأكبر الذى يواجه الإنسان فى الفسيخ هو تركيز الملح . وهذا الملح المركز يضر مرضى الكلى والتهابات المفاصل والقلب والضغط . والأطباء يطلقون على الملح : السم الأبيض ويضعونه ضمن سلسلة السموم البيضاء : السكر الأبيض . الملح . السمن . الزبد . الدقيق الأبيض . الهيروين !! للمصابين بهذه الأمراض ، عليهم الابتعاد عن كل المخدرات من زيتون وخيار وطرشى والجبن الاسطنبولى . . فما بالكم بالفسيخ . .

●● والملح الزائد عن الحد - كما هو الحال فى الفسيخ والسردين والملوحة والأنشوجة والرنيجة - يحدث التهابات فى الغشاء المخاطى البطن

لجدار المعدة . وبالتالي يؤدي إلى زيادة إفراز المواد المخاطية ، مما ينتج عنه سد فتحات الغدد الهاضمة .

●● وإذا كان لا مفر من تناول الفسيخ فإن هناك وسائل عديدة لتخفيف تركيز الملح فيه ، كأن تتولى ست البيت غسل الفسيخ بكمية من الخل المخفف أو الليمون ، على أن يضاف الزيت على الفسيخ بعد تقطيعه وتقسيره وتنظيفه . .

●● ويمكن لمن لا يستطيع الابتعاد عن الفسيخ بحكم العادة ، يمكنه استخدام الفسيخ كفاتح للشهية وذلك بتناول شريحة صغيرة ، أو شريحتين .

●● ثم هؤلاء الذين يحاولون خداع أنفسهم قائلين مادام الفسيخ على تركيز الملح ضار للصحة . . فلماذا لا نأكل فسيخاً قليل الملح ، أى الفسيخ الدلع ؟ ولكن الحقيقة المؤسفة ، بل والمزعجة التى يجب أن نعرفها جميعاً أن هذا الفسيخ الدلع هو الذى يسبب التسمم !! أولاً لأنه لم يتعرض للملح الوقت الكافى لقتل البكتريا ، أو للقضاء على الجراثيم التى تعيش على لحم السمك غير كامل النضج . . من هنا فالنصيحة الأساسية هى الابتعاد فوراً عن هذا الفسيخ لأن ضرره لا يصدق أحد . . إذ تنمو فيه وعليه الديدان وبويضات الديدان وميكروب السالمونيلا الخطير وعائلة الجراثيم المعوية . .

●● وبسبب كل هذا حذرت وزارة الصحة المواطنين من تناول

الفسيفس ، نظراً لأنه من الأغذية - كما تقول السلطات الصحية - التي يستحيل ضمان سلامتها للاستهلاك الأدمى فضلاً عن تعرضها للتحلل والتلف خلال مراحل التصنيع والتخزين والتداول ، أى البيع . . وهذه الأسباب أيضاً يقول وكيل وزارة الصحة للطب الوقائى أن أكل الفسيفس من العادات غير الصحية والتي قد تسبب لمن يتناولها أضراراً صحية أقلها الاضطرابات المعوية والتي قد تصل إلى التسمم الحاد إذا تم تحضير وتصنيع الفسيفس بطريقة غير سليمة . .

●● وربما لهذه الأسباب يفضل البعض تناول الرنجة لأن أفضل وسيلة لتناولها هى حرقها أولاً على النار ، بهدف أن تقتل النار أى جراثيم أو بكتريا تبقى من عملية التصنيع ، أو ما بعد التصنيع ، وهنا نقول : حرقها بالنار . . وليس مجرد تعريضها للنار ، فهذه العملية لو تمت باستخفاف لن تقتل الجراثيم . . بل سوف تقتلنا الجراثيم . .

وخلاصة الكلام هنا أن المصرى سيظل يأكل الفسيفس مهما قلنا ، ومهما حذرت وزارة الصحة أو حظرت تناوله . . لأن سلوكيات الغذاء لايمكن تغييرها بسهولة .

كفتة بسة .. جريمة تدخل كل بيت !

كيلو اللانشون بخمسة جنيهات ! وكيلو السجق البلدى بخمسة ونصف وكيلو الهامبورجر بسبعة وطبق اللحم المفروم بسة ! ..
ومسلسل طويل من أغذية يضعونها كذبا تحت مسمى اللحوم المصنعة ..
فإذا كان ذلك صحيحاً فلماذا نشترى كيلو اللحم الكندوز والعجالي العجوز بسبعة عشر جنيهاً .. والبتلو بأربعة وعشرين ؟!

●● سؤال طرحه على الذين يدخلون بإعلاناتهم عيوننا كل مساء على شاشات التلفزيون ويتحدثون عن هذه اللحوم المصنعة بينما فتيات الإعلانات «يلعبن» الحواجب ، ويتنافسن على تناول مالد وطاب من هذه .. «اللحوم» المصنعة !!

●● فإذا كانت أسعار اللحوم الحقيقية أغلى بكثير من أسعار هذه اللحوم فنحن نسأل أى لحوم هذه التى يصنعون منها هذه الأغذية وغيرها من سجق بلدى وسوسيس أفرنجى .

وهنا نسأل : أليس من الواجب على الجهات المسئولة أن تشرح لنا مكونات هذه الأغذية ، وتقول لنا كم فى المائة منها لحوماً . وكم منها من

البطاطس المهروسة أو فول الصويا المعجون وكم منها من الدهون الحيوانية ، وكم منها من الغضاريف والشحوم . . وهكذا ثم ما مدى سلامة الألوان الصناعية الحمراء التي تضاف على كل هذه الأغذية ومنها طبق اللحم المفروم الذى يباع برخص التراب !!

مطلوب فعلاً أن نعرف ماذا نأكل وبماذا نملاً بطوننا حتى لا تتأكد مقولة أن المصرى إذا أكل طعاماً صحيحاً سوف يصاب بالتسمم كناية على أن معدة المصرى تعودت على تناول كل ماهو . . غير صحى !!

●● وهل فكرت كل أم - قبل أن تقدم طعاماً لأطفالها - أن هذه الأغذية سليمة صحياً . وأن مكوناتها سليمة وأنها خضعت للفحص الصحى ، ومازالت تخضع باستمرار أم أن الأمر متروك للفحص فى المرة الأولى ، عند بداية الإنتاج . . ثم بعدها لا فحص ولا يجزنون . .

●● إن ظاهرة انتشار «مصانع» اللحوم الجاهزة تلفت نظرنا إلى أن هذه الصناعة مربحة وتكسب الملايين ، وإلا ما أنفقوا كل هذه الأموال على الإعلانات . . وعلى حملات الإعلانات . .

نعم الأمهات يرون فى هذه المنتجات وجبات سريعة ، ورخيصة ومغلاً بطن العيال أو على حد قول أولاد البلد «تدهنن بطن العيال» المحرومين من اللحم الطبيعى ومن أجل هذا مطلوب منا أن نكون على وعى كامل بحقيقة هذه اللحوم . . فإن كانت سليمة صحياً وغذائياً ، وجب عليهم أن يدلونا على مصادر هذه اللحوم . . وإلا اكتشفنا بعد فوات الأوان أن ما نأكله هو من نوع «كفتة بسه !!» .