

الرغيف القسومي

للدكتور محمد بهجت

—>>><<<—

حتى الرغيف نحاول أن نفنى عليه صفة القومية ، فيصبح كالتمیسة والتعليم واللباس وغيرها من المسائل العامة ، وتصبح له مشكلة كشاكلها العديدة ! ولم لا تكون له مشكلة تعطيلها من وقتنا وتفكيرنا شيئاً يتناسب مع خطره وأثره في اقتصاد الشعب وصحته ؟

والرغيف كاللباس في مصر ، يجمعهما شبه واحد ، فيتنا ترى للردوس أنواعاً شتى من المائيم والقلانس والطرايش والقمبات ، وللأجسام أشكالاً عديدة متباينة من الثياب لا تقارب بينها ولا تشابه ، وللأقدام ضرباً ممتدة من الخفاف والنعال والمراكيب والأحذية ، حتى ليخيل للزائر الطارىء أننا أفراد أم مختلفة امتزجت ببعضها على صعيد واحد ، كذلك ترى لأكثر المدن رغيفاً معيناً ، فلبعض مدن الوجه القبلي رغيفاً بشكل ولون خاصين ، وللبعض قرى الوجهين البحري والقبلي أرغفة خاصة تشتهر بها ، حتى ليقول لك خبير إن هذا الرغيف من ناحية كذا أو كذا ، وترى للأجانب وأشباههم أرغفة مميزة ذات طابع خاص وهكذا .

وهذا الاختلاف الظاهر في أشكال وأحجام وألوان الأرغفة يتبعه بطبيعة الحال اختلاف باطن في طموها وتركيبها الكيميائي ومشتملاتها الغذائية ، ومن ثم اختلاف في تأثيرها على صحة الأجسام ونشاطها . وقد لا يمتينا هنا ظاهراً تلك الأرغفة بقدر ما تمتينا قيمتها الغذائية وأثرها في الأجسام والمقول . ومما لا ريب فيه أن مكونات الرغيف تختلف كثيراً أو قليلاً تبعاً للمواد الأولية التي يصنع منها والتي ينتجها إقليم ما . فإذا كان الإقليم ينتج قمحاً فرغيفه من القمح ، وإذا كان ينتج ذرة فرغيفه من الذرة ، بينما يكون الرغيف في إقليم ثالث خليطاً من القمح والذرة بنسب متفاوتة كثيراً أو قليلاً تبعاً لتلبية أحد المحصولين على الآخر وهكذا . ولا ينبغي أن ننسى أن للتقاليد والمادات الموروثة أثراً كبيراً

في عمل الرغيف كما هو الأمر في عمل بعض ألوان الطعام الأخرى ومع قيام مثل هذه الاعتبارات وغيرها نرى أن الأرغفة المصنوعة من القمح تختلف فيما بينها أيضاً . فبعضها يكون أبيض اللون ناعماً قوامه اللدقيق الخالص ، وبعضها أسمر خشناً نوعاً تدخلة كل عناصر الطحين ، وبعضها يكون بين هذه وتلك ومع أنها كلها مصنوعة من القمح أو من بعض أجزائه دور الأخرى فإن لكل منها تأثيراً مختلفاً في تغذية الجسم كما سنرى فيما بعد .

دخلت مخبزاً من المخازن الأفريقية أطلب شيئاً معيناً فشاهدت أرغفة من الخبز الأبيض الجميل مرتبة بجانب بعضها بشكل يشبه الشية ويرى بالشراء ، ولا سيما بعد أن احتجبت عنا طوال مدة الحرب . فابتعت شيئاً منها وحملتني إلى بيتي وهناك أكلته في شراهة ولذة عجيبتين . ولم لا ؟ إن نفاقتها وطعمها ورائحتها لتبر ذلك وتدفع إليه . وعند ذلك ذكرت رغيفنا الذي تأكله الآن بعد أن وضعت الحرب أوزارها وما به من عيوب وشوائب تجمع المرء يأكله في تحفظ ، ثم ذكرت رغيفنا الذي كنا نأكله طوال سنى الحرب — ذلك الرغيف الخفيف الذي كان يصنع من القمح مخلوطاً بالذرة أو الأرز ، وبكل ما يمكن أن يختلط به من رداد وسوس وطين وحصى وخيوط وحشائش أخرى تطحن معه وتمج وتخبز ، وغير ذلك مما لا يملأه إلا الله والذين كانوا يصنعونه ولا يملأه أحد ممن يأكلونه ، حتى إذا خرجت منه أرغفة جادة بشمة تنبؤ عنها العين وتماقها نفس الحيوان فأبالك بنفس الإنسان نعم ذكرت ذلك الرغيف الذي كنت إذا اقتطعت منه لقمة أحو مضغها وازدادها لم أستطع فألفظها من فمي محتقاً مضطرباً . ذكرت ذلك مما يذكره الكثيرة من هذا الشعب المسكين الذي يخيّل إلا أنه أذل بفرض هذا الرغيف البغيض اللبون عليه فرضاً . ولعمري لا يمكن أن يستدل شعب بأكثر من أن يلقى إليه برغيف هذا بعض صفاته . وتزداد بشاعة هذا الدل إذا علمنا أنه ضرب من شعب مصر صاحب أخصب أرض في العالم ، التي تعترف كثير أهله الزراعة والذي أرغم على زرع ٦٠ بالمائة من أرضه حبوب ومع ذلك لم يستطع أن يأكل رغيفاً نظيفاً ، ذكرت ذلك وذكرت معه دوى الشكاوى التي جأ الناس بها على غير جدوى

ولما شعر العلماء بسوء التغذية تنفثى بين عامة الشعب في أمريكا ففكروا في معالجة هذه المسألة بإضافة بعض الفيتامينات أو بعض المواد الغذائية الأخرى كالزبيب ولكن هذا لم يأت بالفائدة المطلوبة ، ففكروا أخيراً في عمل رغيف قوى يأكله جميع أفراد الشعب مصنوع من الدقيق الأبيض مضافاً إليه قليل من اللبن الفرز وبعض الفيتامينات الضرورية كالتي فصلت من الدقيق ، ولا زالت هذه أمنية تجول في أذهان علماء التغذية هناك ولما تخرج إلى حيز التنفيذ بعد .

أما الإنجليز فقد وقفوا إلى اتخاذ رغيف قوى بمعنى الكلمة بل قل إنهم اضطروا إلى اتخاذه اضطراباً ، وذلك عند ما نشبت الحرب وقل الوارد وأصبح الإقتصاد في الغذاء أمراً محتوماً ، والمحافظة على الصحة العامة بين أفراد الشعب الذى ينتج البيرة والذخيرة للجيش المحارب في المرتبة الأولى من الأهمية .

وبعد دراسة طويلة في بداية الحرب قرر علماء التغذية الإنجليز الحصول على دقيق يعادل ٨٠ ٪ من وزن القمح النظيف بعد أن كان التحصل منه قبل الحرب ٧٥ ٪ ، وهذا معناه إضافة ٥ ٪ من قشرة الحبة إلى الدقيق الأبيض ، وبعد ذلك بقليل قررت الحكومة زيادة النسبة إلى ٨٥ ٪ وذلك بعد أن أثبت العلماء أن خبزاً يصنع من هذا الدقيق يكون صحياً ومحتوياً على جميع العناصر الغذائية اللازمة لسلامة الجسم والعقل . ومن ثم كان الشعب الإنجليزى كله يأكل في زمن الحرب خبزاً موحداً مصنوعاً من دقيق القمح النظيف غير مخلوط بذرة أو أرز أو غيرها من الحبوب الأخرى ولم يستبعد منه إلا ١٥ ٪ من وزن القمح أى الأجزاء الخشنة فقط ، ومع ذلك فإن هذا الجزء المستبعد به عناصر غذائية هامة أيضاً . وكان الخبز المصنوع من هذا الدقيق لذيذاً شهياً إلا أنه أقل هضمًا من خبز ما قبل الحرب بنحو ٣ ٪ غير أنه يفضلته من حيث احتوائه على المواد الغذائية . ويكفى الفرد الكامل النمو رغيف واحد في اليوم زنته ثلاثة أرباع الرطل يحصل منه على أكثر ما يحتاجه جسمه من الفيتامينات وغيرها من مقومات الحياة . وفى يناير من عام ١٩٤٥ أرادت الحكومة الإنجليزية الرجوع إلى حالة ما قبل الحرب بالتدريج فقررت خفض نسبة الدقيق المستخرج من القمح من ٨٥ إلى ٨٠ ٪ ظناً منها أنها

وذكرت الكثيرين ممن أسابهم سوء وانتابهم الملل من جراء سوء العذاب الذى سيطرأ به في غير شفقة أو رحمة . ذكرت كل ذلك وكثيراً غيره ثم هزرت رأسى أسى وقلت عسى أن يكون هذا بمنى الثمن الذى اقتضاه نصر الديمقراطية !

وأخيراً انكشفت الغمة وعاد الرغيف الأبيض - وقد علت مكانته وقد ردت الناس قيمته - وهما نحن أولاء نأكل منه شبع بطوننا ، واختفى الرغيف الأسود أو كاد . ولكن مهلاً فالأول بخير كله ولا الثانى بشر كله . فقد ذكرت بعد الذى ذكرته أن الخبز الأبيض مصنوع من دقيق القمح الصافى بعد أن خلص بالغربة من الرادة والنخالة التى هى عبارة عن القشور اللابسة للحبوب ، وكذلك من حبيبات الأجنة التى بأطراف حبات القمح ، فقلت بذلك قيمته الغذائية لحسد كبير ، إذ تذهب مع النخالة مواد غذائية عظيمة الفائدة يحتاج إليها الجسم في غذائه ونموه ، أودعتها الطبيعة الحبوب المختلفة ولكن الإنسان يفصلها جهلاً ويرى بها إلى الحيوان والطير لتغلفها فتصنع هذه ويمتل هو . أما هذه المواد فعلى بعض العناصر المعدنية والحوامض العضوية والفيتامينات والألياف . وهذه كلها كان يحتوئها الرغيف اللين الذى لولا قذارة فيه ولونه به لكان صالحاً للجسم أى صلاح . وكلما بولغ في تبيض الدقيق ازداد فقراً في العناصر الغذائية .

وهاك بعض الفقد الذى يحصل من تصفية الدقيق الأبيض الناصع :

١٠٠ ٪ من الألياف وفيتامين د والكاروتين ومعدن النجيز .

٨٥ ٪ من الثيامين وحامض النيكوتين (كلاًهما فيتامين) والحديد .

٧٥ ٪ من الفوسفور والبوتاسيوم والنحاس والريبوفلافين (والأخير فيتامين) .

٥٠ ٪ من الكالسيوم وبعض فيتامينات أخرى .

١٣ ٪ من الزلال وحوامض زلالية هامة .

وعلى ذلك لا ينبغي أن نفرح الفرحة كلها بأكل الرغيف الأبيض ، بل يجب أن نصنع الرغيف الصحى ونأكله ، ولا يخرج هذا الرغيف عن حبة القمح بكل مشتملاتها الطبيعية .