

اللبين

وانتفاع ربة البيت به

للدكتور أمين محمد السكرى

المدرس بكلية الزراعة

” ألقىت هذه المحاضرة العلمية القيمة من محطة  
الإذاعة اللاسلكية “ .

سيداتي ، سادتي

كلمتي الليلة ستكون كما سمعتم الآن . عن الوسائل التي يمكن لربة البيت بواسطتها أن  
تنفع باللبين لأقصى حد ويطرق يستسيغها الكبار والصغار .

والتحدث في 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 سيداتي . فإن أثقل مسامعكم بمحدث طويل تمججه . ولذا فلن أبلج باب الإقناع  
بتلك النظريات العلمية العميقة عن اللبـن وقيمه الغذائية ، وذلك كي لا تنسابق أيديكم إلى  
مقاتيح الراديو لإطفائه . وأظن أنا هنا بين جدران الاستوديو الأربعة أتحدث إلى حضرة  
المدبوع وحده . فليس هذا كل قصدي بالحديث . إنما أقصد أن يصل صوتي اليكم جميعا .  
فهل أجدر منكم انصافنا ؟ !

يكفيني فقط حضرات المستمعات أن أقول لكن إن رطلا واحدا من اللبـن تتناوله  
يصل فيه إلى أجسامنا حوالي 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 الرقى . 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 يستطیع تسعة  
أعشار الباقين 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 في جسم  
المثلة . أما الأضواء التى تعمل عليها الكاميرا فتظهر بلا رحمة ولا حواذة — بل قد تبلغ  
في إظهار كل عيب كأدق تجعيد في الوجه ، وتبدي معالم التعب على العين وأدق ظل أو تجويف  
في الخدود .

لهذا فمثلة 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 المضى وطول ساعات العمل والمشاكل العائلية .

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

فاللبن كما نعرف جميعا يحوى جميع العناصر الضرورية للصحة والتغذية .

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

وفي 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 بمنانة ويحسن  
مظهري إطلاقا دون أن يزيد وزنى رطلا واحدا " .

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

ففي تجربة أبحاث 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 أرطال 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 بـ 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 سيدة 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 تقديرز وجهها  
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  
تبدله 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 لعدم 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 وقلمها .  
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 الصنف . 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 . وصبي 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 صنف حلويات لذيذ جدا فى ختام الطعام . ولتحضيره أعدى المقادير الآتية :

- ( ١ ) كوبين كبيرين من اللبن أى رطلا .
- ( ٢ ) أوقيتين من الأرز المطحون .
- ( ٣ ) أوقيتين من الزبيب .
- ( ٤ ) عصير ليمونة .
- ( ٥ ) بيضة .
- ( ٦ ) أوقية بسكا .

أغلى اللبن ثم ضعى الأرز المدقوق قليلا قليلا مع التقليل وتركه يغلى مدة خمس دقائق .  
أضربى البيضة ثم أضيفها مع السكر وعصير الليمونة إلى اللبن والأرز . وطبخى القالب بالماء .  
ثم ضعى نصف الزبيب فى القاع وصبى عليه الخليط . ضعى القالب بما فيه محاطا بماء بارد  
حتى يجمد محتوياته . وعند تقديمه على المائدة وزعى ما بقى من الزبيب حوله على جوانب  
الطبق .

هذان سيدتى صنفان شهيان من مطبوخات اللبن وهما ما اتسع الوقت لذكرهما . وهناك  
عشرات بل مئات الأصناف التى يدخل اللبن فى طهيها ويكون جزءا أساسيا منها . وإنى  
أعدك بشرح صنف أو اثنين منها كلما تحدث إليك فى الأذاعة . حتى ولو لم يتلق الحديث  
بالطهى .

ولا أريد أن أنهى حديثى هذا قبل أن أشير إلى عدة قواعد هامة فى تناول اللبن  
والاحتفاظ به فى المنزل .

لكى تحتفظى باللبن طازجا دون تلف وكذلك لكى تأمنى شرما ينقله من أمراض ، سارعى  
إلى غليه جيدا مع ملاحظة شيئين . أولهما أن تقلبى اللبن بملعقة عندما يأخذ فى الغليان ولا تفعلى  
ما يفعله الكثيرات من إطفاء الوابور بمجرد مشاهدتهن للرخوة والقوران . فهذه الرخوة كثيرا  
ما تحمل ميكروبات الأمراض بعيدة عن اللبن الذى يغلى ، فلا تصل الحرارة فى محيطها إلى  
درجة كافية لتبليتها ، فالتقليل كفىل بأن يخلط الرخوة وما تحمله من ميكروبات بباقى اللبن  
ذى الحرارة العالية فتقتل .

أما الملاحظة الثانية فهى ألا تعيدى اللبن بعد غليه إلى الإهلاء الذى اشتريته فيه قبل غليه  
وتعديمه ، لأنه قد يكون مملا بالميكروبات لما يحويه من بقايا اللبن قبل الغلى ، ضعى  
اللبن بعد ذلك فى مكان بارد وليس فى المطبخ ، وغطيه دائما بغطاء محكم معقم منعا من وصول  
الذباب والحشرات إليه .

إذا كنت من يقبل على شرب اللبن فلا تشربه دفعة واحدة ، بل خذيه قليلا قليلا  
أو استعملى لذلك ماصة ، هذا لتعطى فرصة للعصير المعدى الذى يتفاعل معه ، ويحسن كثيرا  
أن تتناولى معه قطعتين أو ثلاثا من قطع البسكويت أو الخبز ، فهذا مما يزيد فائدة تناطيه .  
ولا تنسى سيدتى - قبل أن تنامى الليلة - أن تتناولى وعائلتك أفداحكم من اللبن  
الداقى السائغ ، وهنيا لكم .

دكتور

أمين محمد السكرى