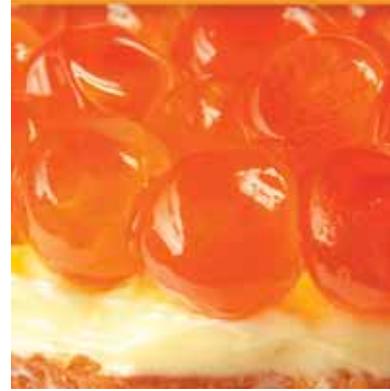


١٦

## الكافيار Caviar



### المنشأ والتاريخ:

الكافيار، بيض السمك بعد استخلاصه من بطارخ السمك Fish Roe (البيض في الغشاء المبيضي).

« كافييار بالإنجليزية Caviar مشتقة من لفظ فارسي (خاويار) أو (خاك أفار) أو (Chay Jar) ومعناه "كيكة القوة" أو من الاسم التركي (خافيار)، واسمه في الروسية (Ikra).

« أسماك الحفش (Sturgeon) التي يستخرج منها أفضل أنواع الكافيار، يرجع تاريخها إلى حوالي ٢٥٠ مليون سنة وهي أسماك ضخمة، أكثر من عشرين نوعًا، تعيش في بحار ومحيطات النصف الشمالي من الكرة الأرضية، تعيش في المياه المالحة وقد تبيض أيضًا في المياه العذبة.



- « جاء ذكر الكافيار في مخطوطات قديمة ترجع إلى القرن الثالث عشر الميلادي منذ عهد Batu Khan حفيد جنكيز خان Genghis Khan .
- « أشتهرت صناعة الكافيار في روسيا والبحر الأبيض المتوسط ثم انتقلت إلى باقي أوروبا، حينما أصدر الملك إدوارد الثاني مرسومًا ملكيًا باعتبار الكافيار غذاء يقتصر على النبلاء والحكام.
- « القرن التاسع عشر شهد عمليات صيد تجارية كبيرة قام بها الصيادون لأسماك الحفش التي تعيش في البحيرات والأنهار والمحيط الأطلسي، مما أدى إلى الانتشار الكبير للكافيار في أوروبا وأمريكا ورخص سعره لدرجة أنه كان يقدم ضمن الأطباق المشهية في الحانات بدلاً عن الفول السوداني والفشار!
- « أشهر أنواع الكافيار تأتي من إيران وروسيا وكازاخستان وأذربيجان.
- « يتم استخلاص البيض من بطارخ الأسماك بعد تمريره على شبك دقيقة ثم يضاف إليه الملح ويحفظ في براميل خشبية لحفظه من الفساد والعطب، والأصناف الجيدة من الكافيار شحيحة الملح (كلمة Malosol ومعناه شحيح الملح تكتب دائمًا على عبوات الكافيار الروسية الفاخرة).

## أنواع الكافيار:



### ● أشهر أنواع الأسماك التي يستخلص منها الكافيار:

- « أسماك الحفش (Sturgeons) ويستخرج منها الكافيار الأسود (Black Caviar).
- « أسماك السلمون (Salmon) ويستخرج منها الكافيار الأحمر (Red Caviar).
- « السمك الأبيض (White fish)، وخاصة أسماك المحيط الأطلسي.

### ● أفضل وأغلى أنواع الكافيار:

- « كافيار (Beluga) ويستخرج من أسماك الحفش (Beluga).
- « كافيار (Ostera) ويستخرج من أسماك الحفش (Russian).
- « كافيار (Sevruga) ويستخرج من أسماك الحفش (Stellate).

### ● كافيار المزارع السمكية:

- « عمليات الصيد التجارية الضخمة أدت إلى تناقص كبير في أعداد أسماك الحفش بالإضافة إلى التلوث البيئي



لمياه البحار والمحيطات وارتفع أسعار الكافيار، لذلك أصدرت مراكز البحوث العالمية تحذيراتها باعتبار أسماك الحفش في خطر شديد ومهددة بالانقراض، لذا اتجهت العديد من الدول الأوروبية وأمريكا إلى الزراعة السمكية للحصول على الكافيار، كما يلجأ البعض إلى استخراج بطارخ سمك الحفش بواسطة عمليات جراحية لاستخراج الكافيار والإبقاء على الأسماك حية لكي تتزاوج وتعيد دورة حياتها الطبيعية التي تحفظها من الانقراض.

### ● الكافيار العضوي:

« التلوث البيئي الذي تعاني منه البحار والمحيطات، جعل العديد من دول العالم تحرص على إنتاج الكافيار العضوي من مزارع سمكية لأسماك الحفش تخضع لمقاييس الزراعة العضوية.

### نصائح هامة لتناول الكافيار:

- « ينصح الشخص الواحد بتناول حوالي ٣٠-٥٠ جراماً من الكافيار.
- « ينصح بتناول الكافيار بطرف اللسان وجعله يذوب في الفم لكي يمنحك طعم ورائحة البحر المنعش.
- « لا ينصح باستخدام الأواني أو الملاعق المعدنية لحفظ أو تناول الكافيار.
- « ينصح بحفظ الكافيار في أوان زجاجية أو بلاستيكية.
- « لا ينصح بإضافة الملح أو الأعشاب إلى الكافيار.
- « تناول الكافيار مع الشمبانيا أو قطعة من التوست أو تناوله مباشرة مقبل ومشه قبل الطعام.
- « الكافيار من أشهى وألذ الأطعمة على مستوى العالم؛ فيستخدم فاتحاً للشهية Appetizer أو لتزيين الطعام Garnish أو يتم تناوله مباشرة بعد نثره على شرائح الخبز مع البيض والبصل.
- « الكافيار سريع العطب لذا يجب حفظه في درجات حرارة منخفضة بالتلاجة ولا ينصح بتجميده.

### الخواص الأفروديتية للكافيار:

### ● التأثير الإيحائي:

- « الكافيار رمز الثراء والفخامة لذا يقدم في الأعياد واحتفالات العرس والاحتفالات الخاصة.
- « الكافيار يستولي على الرصيد الأكبر كمادة بحرية مؤثرة على الطاقة الجنسية على الرغم من أنه لا يزيد على كثير من المواد البحرية الأخرى أو ربما يقل عنها.
- « التأثير الإيحائي لتناول الكافيار يلعب دوراً هاماً في تأثيره الإيجابي على الناحية الجنسية.
- « اللزوجة التي يتميز بها وشكله المتراص اللامع يوحي بلزوجة السائل المنوي الذكوري.

- « كونه "بيضاً" يوحي لمن يتناوله بالإخصاب والكثرة.  
« غلاء سعره يجعل الكثيرين يعتقدون في قيمته الغذائية والأفروديتية.

### ● الخواص الغذائية :

- « يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والبروتينات والأحماض الأمينية.  
« يحتوي على نسبة عالية من الفوسفور، بالإضافة إلى الكالسيوم والبوتاسيوم والسيلينيوم والحديد والمغنسيوم وفيتامينات D ، A ، C ، B2 ، B6 ، B12 .  
« يحتوي على مادة (Lecithin) التي تفيد في إنقاص الوزن وتنشيط الكبد.  
« يحتوي على نسبة عالية من الدهون والكوليسترول والصوديوم، ولا ينصح مرضى ارتفاع الدهون وضغط الدم ومرضى القلب بتناول الكافيار خاصة الأنواع عالية من الملح.

