

# الفصل الثالث

---

## رمضانيات

---

obeikandi.com

## رمضان : شهر للصيام .. أم شهر للطعام ؟!

لأننا حولنا رمضان من شهر للصيام .. إلى شهر للطعام ، فإننا نحاول هنا أن نقدم عادات وسلوكيات الأمم مع الطعام ، وكل غريب وطريف من الشرق التقليدي بطيء التغيير .. إلى الغرب الذى يلهث وراءه الفرد فلا يكاد يلحق به !!

كان المسلم - فى صدر الإسلام - يصوم حقيقة عن كل ما يؤذى المشاعر ويخرج مكارم الأخلاق . كان يتمسك بالمعنى الحقيقى الذى من أجله شرع العلى القدير حكمة الصوم . فالصوم ما شرع إلا ليحس الغنى القادر بما يعجز عنه الفقير العاجز . أن يعرف معنى الجوع فينمو فى قلبه حب التكافل والخير والعطاء . أن يعرف معنى العجز عند الآخرين فيشكر ربه على ما وهبه وأعطاه .. وأن يمد يده ببعض ما أعطاه الرب .. لمن كان حظه قليلاً ..

من هنا كان المسلم الحقيقى يفطر على بضع تمرات ورشقات من الحليب . ثم يقوم ليؤدى واجب العبادة : الصلاة . فإذا انتهى من أداء ما عليه من واجب العبادة لله عز وجل من ركوع وسجود وتبتل ، فإنه

يعود ليكمل طعامه ، فإن كان خيره وقيماً وسَّع على من حوله من الأهل والجيران ، وعابرى السبيل والمساكين .

تلك كانت سلوكيات المسلم الصحيح الذهن والبدن . والمعاق العقل والجسد . وكان هذا هو الصواب . .

●● الآن اختلفت الصورة . من إثراء للعقل وتثبيت للإيمان . . إلى إغراق للبطن والجري وراء ما يشبع المعدة ، حتى وإن تعاضم خطره ، وزاد شره . . بل وإثمه .

ولم نعد - للأسف - نرى في رمضان شهراً للعبادة الخالصة للواحد القهار ، كما كان السلف الصالح . وعبادة وخشوعاً من موعد الإفطار إلى ما بعد صلاة الفجر . . ولكننا حولناه إلى شهر للطعام وأطياب الشراب ، وبحث عن المسرات والمشهيات .

●● وأصبح الصائم - بمجرد أذان المغرب أو ضرب مدفع الإفطار - مشدوداً إلى ثلاث موائد عامرة بالمشهيات من كل ما لذ وطاب

مائدة طعام عامرة بكل ما يسيل اللعاب ويهد حصون أى ريجيم أو حمية ، خشية مرض أو موت . . مائدة لو اكتفى الصائم بملعقة واحدة، أو قضمة ، من كل ما عليها لامتلأت معدة عشرات الرجال . . وحقاً ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه . . مائدة عليها من المهلكات . . أكثر مما تضم احتياجاته فعلاً .

فهناك ما نتناوله قبل الأكل وبعده . . ثم المقدمات المقبلات من

فاتحات الشهية . . ثم الدسم المحمر المشمر القمر المسبك المشوى  
الملبس . . وبمجرد انتهاء الجلوس إلى طعام الإفطار . . يتقل الصائم -  
الفاطر - إلى رجة أخرى من الحلوى والتسالى والمشروبات وتمتد تلك  
المائدة إلى أن تلتحم بهائدة السحور !!

●● المائدة الثانية : صراع إذاعى بين مختلف الإذاعات المحلية  
والمركية والإقليمية والنوعية . كل واحدة تقدم - أيضاً - مالذ وطاب  
ولكنها ليست مائدة طعام للمعدة . . ولكن فيها غذاء للعقل وللروح  
معاً . ولكنها للأسف - فى الأغلب - تعتمد على تقديم الخفيف من المواد  
. . فالطعام الدسم الذى ملى المعدة لا يتحمل دسم الكلام . من هنا  
فالحوارات خفيفة على العقل والمعدة معاً .

●● والمائدة الثالثة : هى الأساس . وهى صراع بين قنوات  
التلفزيون المحلية . . ودخلت أحياناً بين المحطات المجاورة . . أو  
المحطات الفضائية لمن ملك الطبق . . والغريب أنه أيضاً «طبق» يقدم  
أفاضل الأغذية . . لكل الحواس ، لأنها مائدة بالألوان !

وبين مائدة الطعام . ومائدة الإذاعات . ومائدة التلفزيون ضاع  
المعنى الحقيقى والهدف الأسمى للصيام . شهر العبادة والتقرب إلى الله  
جل وعز . وأصبح لاحديث للصائمين إلا ماذا يأكلون ؟ - وهو كثير -  
وما يسمعون - وهو خفيف وما يشاهدون وهو مثير . .

●● ولأن رمضان - كما أردنا - تحول إلى مائدة فسوف نعطى للناس ما

يحتاجون ، وما تعودوا في شهر الطعام . . أقصد الذي كان شهراً للصيام  
. . لأننا لايمكن أن نقاوم ما اعتاد عليه الناس . . إنها ليست دعوة  
للأكل . . بقدر ما هي دعوة للتفكر فيما وصل إليه حال الصائمين .  
فماذا على مائدة الطعام . . في شهر الطعام !؟

## تاج الفوليات

### للأغنياء والفقراء على السواء

- . الفول المدمس متهم بأنه وراء تغير صفات الذكاء عند المصريين .
- . كما أنه متهم بأنه وراء الأنيميا الحادة التي أصابت كثيراً من المصريين .
- . والالتهم الأول غير صحيح . . تماماً مثل عدم صحة الاتهام الثانى . .

وقد استند أصحاب الاتهامين على أن الفول المدمس فقير في قيمته الغذائية . ولكن هذا غير صحيح . وتعالوا نحلل محتويات هذه الحبة السحرية التي دخلت فم كل مصرى ، وملاأت معدته وأصبحت قاسماً مشتركاً للمائدة الأغنياء والفقراء على حد سواء . الغنى يتناوله تلذذاً ، وإن أضاف إليه الكثير والثانى يقبل عليه بحكم العادة وأنه لا بد له ، فالعين بصيرة واليد قصيرة . ترى ماهو سر حبة الفول هذه ؟

●● ثبت أن الفول من الأغذية الغنية بالبروتين والأملاح والمعادن بل إنه أكثر غنى من اللحم ، ففي الفول ضعف ما فى اللحم من الحديد . وفيه عشرة أمثال ما فى اللحم من الكالسيوم ، وإذا كان فى ١٠٠ جرام من اللحم ٢٤ ملليجرام من المغنسيوم فإن فى نفس الكمية من الفول ١٨٧ ملليجرام . ومن الصوديوم فى اللحم ٦٧ ملجم بينما فى الفول

٢٤٥ جم . ومن الفوسفور في اللحم ٢٢ ملجم وفي الفول ٢٣٦ ملجم  
 . ومن البوتاسيوم في اللحم ٣٥ ملجم بينما في نفس الكمية من الفول  
 نجد ١٧٤٣ ملجم !!

والفول غنى بالبروتين والكاربوهيدرات . وإذا كان الحديد المتوفر في  
 الفول يمد الجسم باحتياجاته وهو الذى يدخل في تكوين الدم . فإنه  
 غنى أيضاً بالكالسيوم الذى لاغنى عنه في بناء الغضاريف والأسنان  
 والعظام والأنسجة وليس سراً أن نجد في الفول النبات مثلاً من البروتين  
 ضعف ما هو موجود في اللحم مثلاً .

●● وهناك جانب من الصحة فيما يقال عن أثر الفول على قوة  
 الإبصار . . فالفول فقير في فيتامين «أ» المقاوم لأمراض الرمد وضعف  
 البصر ، خصوصاً في الليل . . أو ما يطلق عليه العمى الليلي فضلاً عن  
 نقص فيتامين «ج» .

ولكن تعالوا هنا نتحدث عن الطريقة التى يتعامل بها المصرى مع  
 الفول . من أجل أن يحل مشكلة نقص الدهون والفيتامينات فيه . ومن  
 أجل أن يحوله إلى وجبة غذائية متكاملة . .

●● ففى حالة تناوله على شكل فول مدمس نجد المصرى يضيف  
 عليه الليمون « ليحل نقص فيتامين ج » . ثم يضيف الزيت ليواجه  
 نقص الدهون . وأفضله زيت الزيتون صيفاً . . والزيت الحار « من  
 بذرة الكتان شتاء » . ثم هو أحياناً يضيف إليه « الطحينة » وبها دهنيات

بنسبة عالية . وبالمناسبة زيت السيرج نستخلصه من السمسم كما نستخرج من الطحينة ذاتها ، والحلاوة الطحينية ..

وإذا أراد أن يغني طبق الفول المدمس هذا ، أضاف إليه قطعاً من الطماطم . وفصوصاً من الثوم المفروم مع الكمون على شكل «دقة» . ويمكن أن تضيف عليه «بيضة» .

●● وفي حالة تناول الفول على شكل أقراص من الطعمية ، عليك أن تلاحظ مكوناتها : فيها الخضرة من بصل أخضر وبصل عادى وكرفس وكسبرة خضراء وناشفة والسمسم للتجميل وللفائدة ثم «القلي» فى الزيت ..

●● ومن أطباق الفول الأخرى صنع المصرى : شوربة الفول التابت .. ولا ننسى طبقاً شعبياً شهيراً هو البصارة .. وهى تصنع من الفول المجروش «المدشوش» وكميات كبيرة من الخضرة والكسبرة الجافة وتجمل بالتقلية المصنوعة من السمسم والكسبرة الجافة وشرائح الثوم .

●● خلاصة الكلام هنا أن المصرى - على مدى تاريخه - كان يبحث عن الغذاء الرخيص بعيداً عن التهاب أسعار اللحوم البيضاء والحمرى .. وأيضاً أسعار السمك . ووجد فى الفول ضالته من حيث تكامل قيمته الغذائية وانخفاض أسعاره أيضاً والأهم أنه صعب الهضم أى يظل المصرى يشعر بالشبع لساعات طويلة .. وهذا مطلب أساسى يزداد البحث عنه كلما ارتفعت أسعار اللحوم !!

## القول برىء من الاتهام

وطبق فول المدمس من مقدسات المصريين فى رمضان : تجده على  
مائدة الإفطار بجوار سلطانية الطرشى البلدى . وعلى مائدة السحور  
بجوار سلطانية الزبادى !!

●● وقد برعت المصرية فى تقديم أشكال مختلفة من هذا الطبق  
الشهير . وكله بثمانه !! وكل كتكوت على قد ميته .

هناك طبق المدمس العادى بالزيت والليمون . وهناك طبق الفول  
بالسمن وتقلية الثوم . وهناك طبق الفول المصفى فى صلصلة الطماطم .  
وهناك من يضيف عليه اللحمة المفرومة ليكمل قيمته الغذائية . وهناك  
طبق الفول الذى يسبح فوق سطحه عيون البيض المقلى . وهناك من  
تبرع بإضافة قطع من الفحم المحترق لتضيف نكهة الكباب لطبق  
الفول .

وإذا كانت المصرية قد عرفت طبق الفول بالبيض . . فإنها أيضاً  
عرفت وبرعت فى عمل طبق عجة الطعمية بالبيض . أو صينية عجة

البيض بشرائح البصل والخضرة وقليل من الدقيق . مع عجينة الطعمية  
.. مع شرائح من الطماطم .

●● وإذا كان المصرى يفضل الفول المدمس التقليدى على الإفطار  
كفاتح للشهية . . فإنه يفضل على السحور لأن المعدة تستغرق وقتاً  
طويلاً فى هضمه . أى يظل الصائم لا يشعر بالجوع إلا قبيل الإفطار  
بقليل .

وكلما كانت حبة الفول أكثر بياضاً قبل التدميس كلما كان ذلك دليلاً  
على جودتها ، ورقة قشرتها . ويفضل لست البيت التى تهوى تدميس  
الفول فى بيتها أن تضيف إلى الفول ما يعادل ثلث كميته من العدس  
الأصفر ليضيف إلى المدمس غنى إضافياً هو ما يحتويه العدس من بروتين  
. ويا حبذا لو أضافت عليه كمية من الفول المجروش حتى يغلظ قوام  
المدمس . .

وإذا كان المصرى قد لجأ إلى الفول المدمس لانخفاض سعره فإنه كان  
يعوض انخفاض قيمته بطبق السلطة الخضراء المشكلة بالطماطم والخيار  
والفلفل والبصل والبقدونس والكرفس والكسبرة والزيت والليمون مع  
تجميله بعيدان من الخس . . ولكن للأسف أصبحت تكاليف هذا  
الطبق مكلفة للغاية . . وأسألواست البيت !!

●● ويمتد عشق المصرى لباقي عائلة البقوليات . وهى بالمناسبة  
غنية أيضاً بالمعادن والأملاح والبروتينات والنشويات ، مثل اللوبيا

الناشفة والفاصوليا الناشفة والبسلة الناشفة وللمصرية براعة في تقديم هذه البقوليات بصلصة الطماطم «قرديجي» فقط أو باللحم . أما عشاق الفاصوليا المسلوقة بالزيت والليمون فهم يفضلونها كطبق من السلطة !!  
والمصرية زمان كانت تلجأ إلى التجفيف أى لحفظ بعض الخضروات عندما ينخفض سعرها ويكثر استخدامها عندما ينتهى موسمها ، ويلتهب سعرها .. مثل تجفيف البامية .. والملوخية . وإن كانت ظاهرة انتشار الثلجات والديب فريزر قد شجع المصرية على حفظ هذه الخضروات مجمدة . تماماً كما تحفظ الآن الفواكه فى مواسمها .. لتستعملها فى غير هذه المواسم .. فهى تجمد الآن أيضاً : المانجو والجوافة وعصير الليمون ..

●● ومن أجل رمضان وعيون مائدة رمضان يهون أى مجهود !!

## إفطار الصيف ..

## وإفطار الشتاء

رمضان في الشتاء ، غيره في الصيف . . لكل وجباته ومشروباته واحتياجاته .

إذا جاء شهر الصيام في عز الصيف فالمشروبات المثلجة هي الأساس : قمر الدين المثلج . العرقسوس . الكركديه المثلج . والخشاف أيضاً يقدم بارداً . التمر هندي المثلج . ويمكن للست البارعة أن تقدم شراباً مختلفاً على شكل الكوكتيل وأجوده خليط الكركديه مع منقوع التمر هندي .

ولكن ما الذي يحتاجه الصائم وقد حل الشتاء وزادت درجة البرودة حتى ولو ارتدينا أحمالاً من الملابس الشتوية !!

وإذا كان الإفطار - بعد صيام اليوم - يفضل عند المصريين والشوام بكوب قمر الدين المثلج ، فإننا في عز البرد لن نتقبل بسهولة هذا الشراب المثلج لأننا بحاجة إلى شراب دافئ يعيد للجسم الحرارة التي فقدها خلال ساعات الصيام . وإذا كان البعض يفضل حتى في الصيف تناول

الشوربة الساخنة لتنشيط المعدة وإفرازاتها على استقبال الطعام . . فإن هذا هو المطلوب طيباً من هنا : ماذا نقدم من مشروبات للصائم على مائدة إفطاره ؟

●● بداية من الأفضل البدء بطبق من الشوربة . ومنها أنواع : شوربة العدس . شوربة البصل . شوربة الخضار . شوربة الكوارع . شوربة المواسير . . شوربة الطماطم . . وياسلام على شوربة البنجر !! ولا يفضل أن يبدأ الصائم طعامه بكوب الكركديه الدافئ . . لأنه مشروب حمضى قابض قد يضر المعدة الخاوية .

●● ثم هل نسينا «البليلة» لماذا لانقدمها في فترة ما بين الإفطار والسحور . وكلما أحسنت ست البيت صناعتها كلما زاد إقبال الكل عليها . لماذا لاتضيف إلى اللبن حبات من الزبيب . وكمية من جوز الهند المبشور مع مبشور بعض المكسرات الأخرى مثل عين الجمل واللوز . . وياسلام لو أضيفت قطعة من الزبد على وش سلطانية البليلة !!

●● ولأن التمر والحليب من رموز الحضارة العربية الإسلامية وتقدمهما «المغرب» للضيف الكبير عند استقباله رمزاً لتكريمه . . لماذا لانجرب تقديمهما ساخنين؟! نعم . . بإضافة قطع التمر أو البلح الجاف إلى اللبن كامل الدسم الساخن . . ويمكن إضافة بضع حبات من الزبيب وشرايح من التين الجاف . أى بدلاً من سلطانية الخشاف البارد صيفاً ، نقدم سلطانية الحليب بالتمر والزبيب والتين . . ساخناً .

ولست بحاجة إلى تذكير المصرى أو العربى بفوائد البلح الجاف والحليب، فقد اعتمد عليهما العرب طويلاً وكان تناول التمر على الإفطار سنة محمدية محمودة . . ويمكن هنا أن نقدم هذه السلطانية كحلو عقب الإفطار . . أو بين وجبتى الإفطار والسحور .

●● أيضاً لماذا لانقدم سلطانية «حمص الشام» بين الوجبتين مع ضرورة الإكثار من إضافة عصير الليمون لمقاومة البرد وقليل من الشطة والنعناع الجاف ويقدم الحمص بهذا الخليط مع «ماء السلق» الدافئ . . وهكذا نقاوم برد الشتاء . . وليالى الشتاء ونحن نقضى أيام وليالى رمضان .

## تسالى ما بعد الإفطار للغنى غير ما للفقير !

سهرات وليالى رمضان لا تحلو إلا بالتسالى ، خصوصاً أمام الشاشة الساحرة التى سلبت لب كل المصريين . وأجبرتهم على البقاء أمامها بالساعات ..

ولأن ليالى الشتاء طويلة .. وهناك ساعات طويلة بين مدفع الإفطار ومدفع الإمساك ، فإن المصرى يفضل البقاء فى بيته وبين أولاده ، مطبقاً مذهب : من خرج من داره قل مقداره !! فضلاً عن أن الخروج أصبح مكلفاً للغاية بداية من الشعلة على سلام الأتوبيس أو بهدلة سائقى التاكسى .. من هنا فالبيت خير مكان للأنيس والجلس . ولكن بما أن لكل شىء لزومه ، فإن سهرات رمضان لها ما يلزمها .. والشىء لزوم الشىء ..

●● التسالى البسيطة تبدأ بالفول السودانى الساخن «بقشره .. وبدون قشر !!» من المقلى للأفواه سريعاً ويمكن للست الشاطرة أن تقدم لأسرتها «تلاً» من الفيشار الملتهب كل مساء . تصنعه فى أى «حلة»

بإضافة قليل من الزيت والملح . . ومن منا يرفض الفيشار الطازج الساخن .

ويمكن أيضاً أن نعود لعملية «مص القصب» فهو من الهوايات الشتوية لما يحتويه من عصير سكري طازج . مدر للبول ومنظف للكلى . فضلاً عن غناه بالأملاح والمعادن ويتحول في الجسم ويفيده ، وهو أفضل كثيراً من الجلوكوز الصناعي حتى ولو أخذناه في الوريد !! ولعملية مص القصب في حد ذاتها فائدة لتقوية الأسنان والفكين ويدلك اللثة . ولكن أين هو قصب خد الجميل الذي كان يمتزج فيه اللون الأحمر . . باللون الذهبي . وإذا لم تجده فليس أمامك إلا . . القصب البلدي !!

●● ثم . . هل نسينا البطاطا؟! تلك المعسلة . . مسلوقة أو مشوية . والبيضاء أفضل من الصفراء . ويفضل متوسط الحجم لا الصغير ولا الكبير . وحتى تتلاشى ست البيت احتمال ألا تكون البطاطا معسلة بها فيه الكفاية عليها أن تضيف على «مياه سلق البطاطا» كمية من السكر . ثم يمكن بعد أن «تشرب» البطاطة مياهاها يمكن أن توضع في فرن البوتاجاز . .

وهناك طريقة أخرى - لمن يملك - لتقديم البطاطا إذ بعد سلق البطاطا يتم هرسها بالشوكة وتوضع كمية من السمن أو الزبد في الصينية ثم توضع طبقة من البطاطا المسلوقة المهروسة . . ثم تضاف كمية من الزبيب وجوز الهند المبشور والبقول السوداني ثم توضع طبقة أخرى من

البطاطا المهروسة ثم يدهن السطح العلوى بالسمن أو الزبد ، وتوضع الصينية فى الفرن للتدفئة . وتقدم «مربعات» هذه البطاطا ساخنة . وهى بذلك تجمع بين مافى البطاطا من مواد نشوية وسكرية وبروتينية . . مع مافى المسكرات والزبيب من أملاح ومعادن . . والدهن فى السمن أو الزبد !!

●● وإذا كان جيلنا قد عرف «أبو فروة» أو «الكستن» أيام الوفرة الاقتصادية . . فإن أولادنا لم يعرفوه إلا أخيراً عندما عاد للأسواق . ويمكن أن يقدم مشوياً أمام التليفزيون للقادرين . وهكذا كل صائم حسب جيبه . . والأهم حسب براعة زوجته . فيمكنها أن تفرض سيطرتها وسطوتها وتستولى على بطون الكل بما هو مفيد ورخيص . . ولا ترهق ميزانية الزوج . . ويمكن أن تدفع زوجها للهروب منها . . ومن البيت !

## بين العشرة مرق .. والعشرة خرق ..

### والعشرة حلق

هل يعرف أحد سر تقسيمة أيام شهر رمضان إلى ثلاثة أقسام متساوية .. وبمعنى أدق هل تعرفون ماذا يطلق المصري على العشرة أيام الأولى من شهر الصوم .. وماذا يطلق على العشرة التالية .. وأيضاً على العشرة أيام الأخيرة؟ ..

التسمية تعود إلى عادات مصرية ضاربة في القدم ، ربما لمئات السنين .. إذ يطلقون على العشرة «الأوائل» : عشرة مرق .. وعلى العشرة «الثواني» عشرة خرق .. وعلى العشرة «الثالث» : عشرة حلق !!

●● ففي الأيام العشرة الأوائل من شهر الصيام تنكب الأسرة المصرية على أطايب الطعام ولما كانت الشورية ، أو المرق ، هي أبرز ما في غذاء المصري في الزمن الغابر عندما كان الذبح يجري سهلاً سواء من الغنم أو البط أو الدجاج .. فإن «المرق» كان القاسم المشترك الأعظم في غذاء المصري أيام زمان بالطبع .. أما الآن فلا ذبح ولا مرق .. وإن كان المذبوح هذه الأيام هو رب كل أسرة !

●● وفي الأيام العشرة التالية تتفرغ الأسرة لتوفير ملابس العيد للأولاد

.. فالقمماش يجرى شراؤه ، للبنين والبنات ثم يذهب للخياطين من الرجال والنساء .. حتى يكون جاهزاً قبيل العيد .. أما الآن فإن الملابس الجاهزة تحل المشكلة ، وإن اقتضى الأمر هذه الأيام اللف والدوران على المحلات بحثاً عن الأرخص والأجمل والأمتن . ومعروف في اللغة ان الخِرْقَ يقصد بها الملابس .. وبالمناسبة فإن ميدان باب الخلق الحالى اسمه القديم : باب الخرق .. حيث كانت تتجمع حوله وبالقرب منه محال الأقمشة والمانيفاتورة ويتجمع أيضاً الترزى العربى القديم وتحول الاسم من باب الخرق إلى باب الخلق والعهد على الخطط التوفيقية وعلى باشا مبارك !!

●● أما الأيام العشرة الأخيرة من شهر الصيام فكان يطلق عليها المصرى اسم «العشرة الحلق» . والحلق هو كل مستدير من الحلوى المخصصة للعيد مثل الكعك والغريبة .. وبالطبع كان هناك الكعك المحشو بالعجمية أو بالمكسرات أو الملبن . وكل شىء بحسابه أى على قدر جيب رب الأسرة .. وبراعة ربة الأسرة !!

وكانت ستات الأسرة يتجمعن بالتناوب فى كل بيت يعددن مستلزمات صنع كعك العيد وتوابعه بداية من شراء القمح ثم الذهاب به إلى وابور الطحين ثم عملية النخل .. ثم شراء السمن البلدى وإعداد مادة الحشو وهكذا ..

وكانت كل أسرة تتفاخر بعدد الصاجات التى تعملها وتحلف بحياة

هذه الصاجات . وكان معها البسكوت والقرصة الصفراء والسفافية  
وهى أقل اصفراراً وكانت كل الأفران البلدية لا تنام طوال الأيام العشرة  
الأخيرة . . العشرة الحلق .

نعم كانت أيام محلاها أن تعود عندما كانت القلوب صافية والعيون  
شبعانة والجيوب عمرانة . . والسعادة تغمر بيوت كل المصريين .  
وهكذا أطلق المصرى مسميات ملتصقة بحياته . . حتى فى الشهر  
الفضيل .

## المسحراتى ..

### وعصر نتمنى أن يعود

هناك مهن انقرضت . . وهناك مهن مازالت صامدة تقاوم عواذى الزمن ومن هذه المهن : الفرن . وكان يسهر أمام الفرن البلدى حتى مطلع فجر أول أيام العيد لاستقبال صاجات الكعك والغريبة والبسكويت والغريب أن هذه الصاجات لاتظهر إلا فى العشرة الأواخر من شهر رمضان . ثم تدخل المخزن باقى العام . . ولأن «طباخ السم بيدوقه » على رأى المثل الشعبى فإن ست البيت المصرية كانت تقدم للفران - مع الأجرة - بعضاً من الكعك والغريبة على سبيل العيدية !!

الآن انتهت أو كادت عملية إعداد كعك العيد فى البيوت ، خصوصاً فى المدن الكبرى واختفاء الأفران البلدية ، وانتهى عصر الكعك البيتى ودخلنا عصر الكعك الجاهز، ليس فقط بسبب اتساع المدن والمدينة . ولكن بسبب الغلاء وأصبحت الأسرة تكتفى بعلبة من هنا ومن هناك . وهكذا بدأ الفرن يدخل مرحلة النسيان .

●● والمسحراتى الذى بدأ عصره فى مصر أيام الولاة الأمويين والمشهور بالطبلة والبازة وروايته للسيرة النبوية وسير الأبطال الشعبيين .

هذا المسحراتى أيضاً انتهى عصره . ولم يعد موجوداً إلا فى القرى البعيدة والأحياء الشعبية . . وكان وسيلة تذكير الناس بموعد السحور وكان يطوف بالحوارى والبيوت ومعه صبى أو بنت تحمل له فانوسا ينير له الطريق .

الآن الناس يسهرون مع التلفزيون ومع الإذاعة حتى الفجر . ولم يعودوا بحاجة إلى طبله المسحراتى وحكاياته التى افتقدناها وكيف كان يدغدغ أسمع الأطفال والبنات . . وست عايدة قاعدة على مكتبها ، بتخيط فى بدلتها ، بنت العزيز الغالى !! أى أن البنت منكبة على ماكينة الخياطة تطرز فستان الفرحة ، «بدلة الفرحة» استعداداً للزواج . . وأى حلم أبدع من هذا يدخل قلوب البنات والعذارى أما الصبيان فكان عشقهم الأكبر هو سماع سيرة أبى زيد الهلالي وصراعه مع الزناتى خليفة ، وكل هذا من خلال المسحراتى . .

الآن انتهى عصر المسحراتى ومات عم سليمان مسحراتى حارتنا فى الأربعينات . ولم يبق إلا شيخنا سيد مكاوى الذى حوله التلفزيون إلى رمز لشيء عظيم كان موجوداً ثم انتهى عصره . وكان المسحراتى يطوف بالحوارى والشوارع التى «يسحر» أهلها ، أول أيام العيد صباحاً . وهذه المرة لا يحمل الصبى أو البنت فانوساً ينير الطريق للمسحراتى كما كان قبل إنارة الشوارع .

ولكنه يجير حماراً ازدان بالأحمر والأخضر وعلى جانبيه «الخرج» الكبير الذى يجمع فيه هدايا الأهالى من كعك العيد وأطياب الطعام . أما عم

سليمان - رحمه الله - فكان يصاحبه «جمل» حقيقى وقد نصب فوقه  
«هودج» ويتدلى الخرج من الناحيتين . .

وكانت هبات وهدايا الناس عظيمة فقد كانوا يعيشون عصر الرخاء  
والعطاء والكرام .

وانتهى عصر الرخاء والعطاء والكرم مع انتهاء عصر المسحراتى !!

## أعباء الصيام .. وخراب الديار

شهر رمضان الكريم يفترض فيه أنه شهر للصيام ، والتقرب إلى الله بالحياة ، حياة الزهد والتقشف .. يحوله المصرى إلى شهر للطعام والاسراف فى الأكل والشراب .. بل وتسابق فى الإنفاق . ويكون نصيب صفيحة الزبالة أكثر مما يأكل الفرد العادى !!

●● وتكاليف شهر الصيام ، هى الهم الأكبر الآن أمام ربة البيت المصرية . . ولايجد الأب أو الزوج إلا أن «يتصرف» ولكن ماهى حدود هذا التصرف ومن أين؟!!

●● المائدة المصرية فى شهر الصيام يجب تغيير طقوسها التى تعودت عليها ربة البيت المصرية للأسف وهى - كل ربة بيت - ترى فى رمضان شهراً للكرم و«البجبة» . . ونقول لها : نعم . ولكن هناك فرق بين البجبة والإسراف الذى يصل إلى حد السفه .

وإذا كان مسموحاً فى سنوات سابقة بنسبة من الكرم خلال شهر رمضان ، فإن الأمر الآن يختلف بسبب موجة الغلاء التى مست كل شىء وتحول إلى كتلة لهب تشوى جيوب كل المصريين فالغلاء وصل إلى

قطعة الجبن البيضاء وكوب الزبادى والرغيف الفينو لمن كان يكتفى بهم على مائدة السحور . والغلاء جعل اللحوم بكل أنواعها شيئاً صعب المنال أمام المصرى ، سواء كانت لحوماً حمراء ، أو بيضاء . . أو سمكية ، رغم أن السمك غير مستحب تناوله فى الشهر الكريم .

وعن أسعار الخضرا والفواكه يعجز القلم عن تصور تكاليف طبق السلطة الخضراء ، وأسألوا كم سعر كيلو الخيار أو الطماطم ، أو سعر الجزر أو حتى «الخساية» أما عن سعر الليمون لزوم طبق الفول المدمس فقد أصبح مستحيلاً ، فإذا كان طبق ثمنه ١٠٠ قرش فإن تحايش الطبق الضرورية من ليمون وطحينة وزيت - وبلاش السمن - تتجاوز أضعاف هذا الرقم . . حتى طبق الطرشى المرفوض صحياً . . أصبحت أسعاره عبئاً على جيوب كل المصريين .

●● وإذا وصلنا إلى «لزوم الشيء» أى لزوم الصيام نجد أن أسعار اليايميش لم تعد فى متناول يد المصرى الثرى . . فما بالناس بمتوسط الحال!!؟

وأسألوا كم ثمن كيلو اللوز والزبيب ، فإذا تركنا اليايميش الفاخر . . فاسألوا عن أسعار البلح الجاف أو حتى الفول السودانى وحمص الشام . .

●● وأمام ربوات البيوت فرصة طيبة لرحمة الأزواج والآباء . أمام الكل فرصة لبعض التوفير فهل يتم هذا على «حساب الكميات» أو على

حساب «اختزال الأنواع»؟! وإذا كانت على حساب الاختزال فما الذى  
تستطيعه ربة البيت . . وماذا سوف تختزل وماذا ستبقى على مائدة طعام  
المصرى عند الإفطار . . وعند السحور؟!

إنها حسبة برما يقع فيها رب العائلة . . ومطلوب من كل زوجة أن  
تقف وراء زوجها حتى تعبر بالأسرة كلها إلى بر الأمان . . فهل هذا ممكن  
وسط اشتعال الأسعار؟!

. . وكل رمضان وكلكم - ونحن - بخير ! .

## أيام لها تاريخ .. في بلاد الانجليز

في يوم السبت ١٠ من رمضان عام ١٣٩٣ هـ الموافق ٦ أكتوبر ١٩٧٣ كنت في لندن . وقامت أنبل حرب خاضها جيش بلادي وأنا بعيد عنها بآلاف الكيلو مترات .

فقد سعدت من مترو الانفاق في محطة بيكاديللي في حوالى الرابعة عصرا . . وشدتنى «سبورة» سوداء كتب عليها بالطباشير عبارة «الحرب . . في الشرق الأوسط» . . كتبها بائع الصحف في الميدان الشهير بوسط لندن ، والتقطت نسخة من الصحيفة المسائية وانطلقت إلى الفندق الذى يطل على الميدان . . وفتحت الراديو وأنا أقرأ أخبار العبور المصرى العظيم . . العبور من مرارة الهزيمة الساحقة التى لم تستغرق سوى ستة أيام . . إلى النصر الذى استغرق ست ساعات . .

وكانت لحظات لن أنساها وأنا أنطلق بعد لحظات إلى مقر السفارة المصرية فى لندن لعلى أفوز بمعلومات أكثر مما فى الإذاعات والصحف . وجلس السفير كمال الدين رفعت يستمع معنا ، فلم يكن متوافراً إليه

ماهو أكثر مما يذاع في اذاعة لندن . أما إذاعة القاهرة فلم تكن بحاجة إليها . . ربما خشية مما حدث يوم السادس من يونيو عام ١٩٦٧ . .

وعشت في لندن أتابع أخبار العبور ، الذى بدأ بالبشر الذين واجهوا دبابات العدو بأجسادهم وأسلحتهم الصغيرة . . ثم عبور الدبابات المصرية ، لتدعم العبور البشرى . كل هذا وعلم مصر يرفرف فوق بقايا خط بارليف الذى مزقته الإرادة المصرية ، والعقل المصرى الذى توصل إلى اختراع مدافع المياه فى فتح الثغرات فى الخط الذى أقامته إسرائيل ، وتخليته مانعا قاطعاً لأى محاولة مصرية للاختراق .

وعشت أياماً ثلاثة لن أنساها ثم طرت إلى فيينا لأتابع اجتماعات وزراء البترول فى دول الخليج . . فى صراعهم مع شركات البترول العالمية . . وفى ممرات مطار هيثرو وأيضاً فى مطار العاصمة النمساوية التقيت بعشرات من علماء مصر الكبار . . كانوا فى مهام علمية فى أوروبا ، وعندما قامت حرب العبور تلقوا تعليمات عاجلة بالعودة إلى مصر للمساهمة فى المعركة ، التى لم تكن عسكرية فقط . . وكانت التعليمات واضحة هى أن يركبوا أى طائرات تتجه إلى مطارات ليبيا . ومن هنا يأخذون الطريق البرى إلى الاسكندرية ليلتحقوا بمواقعهم ومراكزهم دعماً للمجهود العلمى الحربى المصرى . .

وفى الطريق إلى فيينا تذكرت شهر الصوم الكبير ، رمضان وما وقع فيه من معارك نبيلة كان لها القول الفصل فى تاريخ العرب والمسلمين . .

تذكرت بدر الكبرى ، أولى معارك الدين الجديد الذى جاء لينير ظلام الجزيرة العربية . . ويشع بنوره فوق النفس البشرية .

وتذكرت عين جالوت تلك المعركة الفاصلة التى أوقفت المد المغولى الرهيب الذى زحف على بلاد المسلمين فامتهنها وللأسف أذل معظمها . . وإذا كانت معركة عين جالوت التى وقعت أيضاً فى شهر رمضان عام ١٢٦٠ م قد أوقفت هذا الزحف الرهيب . . فإن معركة العبور التى وقعت يوم العاشر من رمضان ١٣٩٣ هـ قد أوقفت المد الصهيونى اليهودى عن بلاد العرب المسلمين . .

وما أشبه الليلة بالبارحة . . جيش مصر العظيم يعبر جدار الهزيمة فى رمضان ١٣٩٣ ، وجيش مصر الكبير يحطم جحافل المغول . . ما أعظم هذا الشهر العظيم الذى شهد أعظم انتصاراتنا منذ فجر الإسلام .

## ألغام قاتلة للصحة .. وللجيوب أيضاً

الحديث عن «الألغام» التي تضعها ربة البيت المصرية على مائدة رمضان لا ينقطع .. إذ بعد مقال خطر الملح ثم مقال خطر الدهن وكلاهما سم أبيض .. يأتى اليوم الحديث عن خطر السكر ، وهو أيضاً سم أبيض !! ولا أحد ينكر أن أطباق الحلو المصرية ، خصوصاً في شهر رمضان ، هى بالفعل ألغام تضر بالصحة ، وتعالوا نتابع :

●● البداية الخشاف . وفيه كمية سكر رهيبه ومركزة في التمر والزبيب والتين والمشمشية والقراصيا وكلها فواكه مسكرة للغاية . نعم فيها معادن وفيتامينات . ولكن تركيز السكر العالى فيها يمثل خطورة على صحة الإنسان .

وقد كان البدوى العربى القديم يعرف قيمة التمر والحليب فكان يكتفى بحبات من التمر مع لبن الناقة أو لبن الغنم والماعز . وهذا الحليب مع التمر وجبة كاملة ، واسألوا أى معمل للأغذية . وما زال البدوى العربى يفضل لبن الناقة مع التمر وفى الخليج العربى نجد التمر والبلح طعاماً أساسياً وبعض كبار السن مازالوا يربون النياق ، والنياق جمع ناقة .. من أجل لبنها .

وفي المغرب نجد أن مشروب الضيافة الرسمي الذي يقدمه جلالة الملك لضيوفه بمجرد وصولهم إلى المطار هو اللبن مع التمر .

أما نحن في مصر فإن «سلطانية» الخشاف المشكلة لا يمكن التنازل عنها !!

●● ثم تأتي الكنافة . وبعيداً عن حكاية معاوية بن أبي سفيان مؤسس الدولة الأموية وكيف اخترع طباخه هذا الطبق ليكون خفيفاً على معدته التي كانت تشكو من المرض . . بعيداً عن هذه البداية نقول إن الكنافة الأموية تحولت من طعام هش خفيف على المعدة إلى حلوى رمضانية ينسبها البعض خطأً للفاطميين .

والمصرى أو ست البيت البسيطة تفضل صنع الكنافة بالكريمة . أو بالجبن الحلو لأنها أرخص وأسهل . ولكن هناك صينية الكنافة بالمكسرات . والبعض يكتفى بالفول السوداني ، مع قليل من الزبيب وسكر السنترفيش ، لحشو هذه الكنافة ، خصوصاً بعد أن تعودوا ذلك خلال قحط العصر الناصري . وهناك الآن ملفوف الكنافة المحشوة بالمكسرات . وأفضلها ما يصنعها أبناء الشام (والشام تطلق على سوريا وفلسطين والأردن ولبنان) وأفضل حشوها هو الفستق . . ويليه الكنافة بالبندق ثم كميات رهيبة من السمن والسكر في شكل سائل عسلي .

●● أما القطايف فهي حلوى رمضانية فاطمية ١٠٠٪. وأبسطها

القطايف المحشوة بالكريمة ثم قطايف المكسرات من فول سودانى للفقير والبندق وعين الجمل واللوز وجوز الهند والزبيب لمتسرى الحال والأغنياء . . وكل حسب جيبه !! وكانت ست البيت المصرية حتى سنوات قريبة تصنع القطايف فى بيتها . . حتى العجينة نفسها كانت تصنعها على سطح حديد ساخن كما كانت تحبز الخبز فى البيت . الآن لم تعد ربة بيت تعدها فى البيت ، والأكثرية يفضلن شراء الجاهز من عند الحلوانى .

والحلوى الشامية عموماً فيها تركيز شديد للسكر والدهن وهى رغم غناها غذائياً بشرط عدم الإسراف ، خصوصاً لجسم الصائم إلا أنها عسرة الهضم ، وإذا لم يكن هناك فكاك منها فعلى الواحد أن يكتفى بقطعة أو قطعتين على الأكثر . . أما أيسر حلوى رمضان صنعاً وتأثيراً فهى لقمة القاضى والزلابية وبلح الشام .

ألم أقل لكم إنها أलगام على مائدة الأسرة المصرية ؟!

obeikandi.com