الماجينه تعود الى أزقة وشوارع بغداد

نصير العوام

يضطر(محمود رحمن) الذي لايتجاوز عمره (١٥) عاماً الى تغيير ملابسه مرتين بعد الافطار خلال شهررمضان . محمود الذي يقود مجموعة من الاطفال تتراوح اعمارهم من السابعة الى عشرسنوات ، هذه المجموعة اعادت الى المناطق الشعبية هذا العام (الماجينه) وهي من الفلكلور الشعبي المشاع بشكل كبير في الستينيات في العراق ، حيث يحمل الاطفال بعد الافطار (الفوانيس) ويرتدون الملابس البغدادية المميزه ، ويرددون بصوت عالٍ (ما جينه ياماجينه حلي الجيسً وانطينه) فالعوائل منهم من يعطيهم مبلغاً رمزياً ومنهم من يسكب الماء من الاعلى عليهم. محمود رحمن يقول لـ (المدى) التي تجولت في منطقة الفضل، تلك المنطقة الشعبية المشهورة "بالمقام " وحمام السوق ، ولعبة المحيبس ، انا واصدقائي وبعد الافطار نطرق الابواب منادين باسم صاحب الدار او باسم ابنهم المدلل مع (كدك الطبله او الدف) الذي نشتريه من السوق ، فبعض العوائل تعطينا المبالغ الرمزية التي لاتتجاوز ألف دينار عراقي والبعض الآخر يسكب علينا الماء من فوق، وهذا ما يجعلني انا واصدقائي نستبدل ملابسنا مرتين في اليوم بعد الافطار بسبب (الماجينه).

ويتابع :" بعد ساعة او ساعتين من الدوران في المنطقة نجمع ما نحصل عليه ونتقاسمه على المجموعة ، ومن ثم نشتري الحلويات . وهكذا كل يوم .

محمود يقول ايضا ان اصحاب محال بيع الحلويات والمحال الأخرى يقدمون لنا المساعدة، فبعض الأيام يقدمون لنا الحلوى مجانا.

فيما يقول ابو عمر الكبيسي(٤٥) وهو احد الذين يشجع الاطفال على ديمومة (الماجينه): أنا يوميا أخصص لهم مبالغ واعرف التوقيت الذي تدق به مجموعة" محمود "ابواب منزلي ، واشجعهم على ديمومة هذا الفلكلور الشعبي الذي يعيدني الى ذكريات الطفوله.

ويضيف هذا العام وبالاخص شهر رمضان اختلفت فيه الاوضاع الامنية كثيرا واتجهت نحو التحسن الكبير ، وذلك واضح من خلال عودة اغلب العوائل ، والمباراة بلعبة المحيبس تقام اليوم بين الفضل وابو سيفين .

يذكر ان هناك مشاكل أمنية كبيرة قد حصلت بين منطقتي الفضل وابو سيفين اللتين تقعان وسط العاصمة بغداد ، فيما تقول ام علي (٤٠) عاماً: الأطفال أعادوا لنا تراثنا العراقي الاصيل و(الماجينه) هي جزء من اعادة الامن للبلاد ، فعندما تشاهد الاطفال في اوقات الليل في ازقة وشوارع المنطقة تشعر بالامان ، وتضيف لابد من ان نحافظ على هذا التراث من خلال تطبيقه كل عام.

اما العاملون في حلويات الباشا في المنطقة ذاتها تعاطفوا جميعهم مع الاطفال الذين يقومون بـ (الماجينه) وبالاخص مجموعة محمود الذين قالوا عنها انها مجموعة تصلح ان تكون فرقة شعبية للمقام البغدادي في المستقبل . واشاروا الى انهم يقدمون الحلوى لها مجانا .

فيما يقول سعد رحيم وهو بائع حلويات دائما ما نقدم الحلويات لاطفال الماجيه بشكل مجاني بالرغم من اصرارهم على دفع ثمن الحلوى .

ويضيف :" زوجتي تقدم الطعام والمال الى أطفال الماجينه عند وقوفهم امام المنزل بعد ان يرددوا الكلمات الجملية (ما جينه ياماجنه حلي الجيس وانطينه) و(الله يخلي ابو احمد) وانا المقصود به . وبعض الكلمات الاخرى (تنطونه او ننطيكم لبيت الله نوديكم) وهذه الكلمات على شكل دعاء لاصحاب المنزل بزيارتهم لبيت الله الحرام ، مكة المكرمة ، ولاسيما هذه امنية جميع المسلمين والعراقيين بشكل خاص .

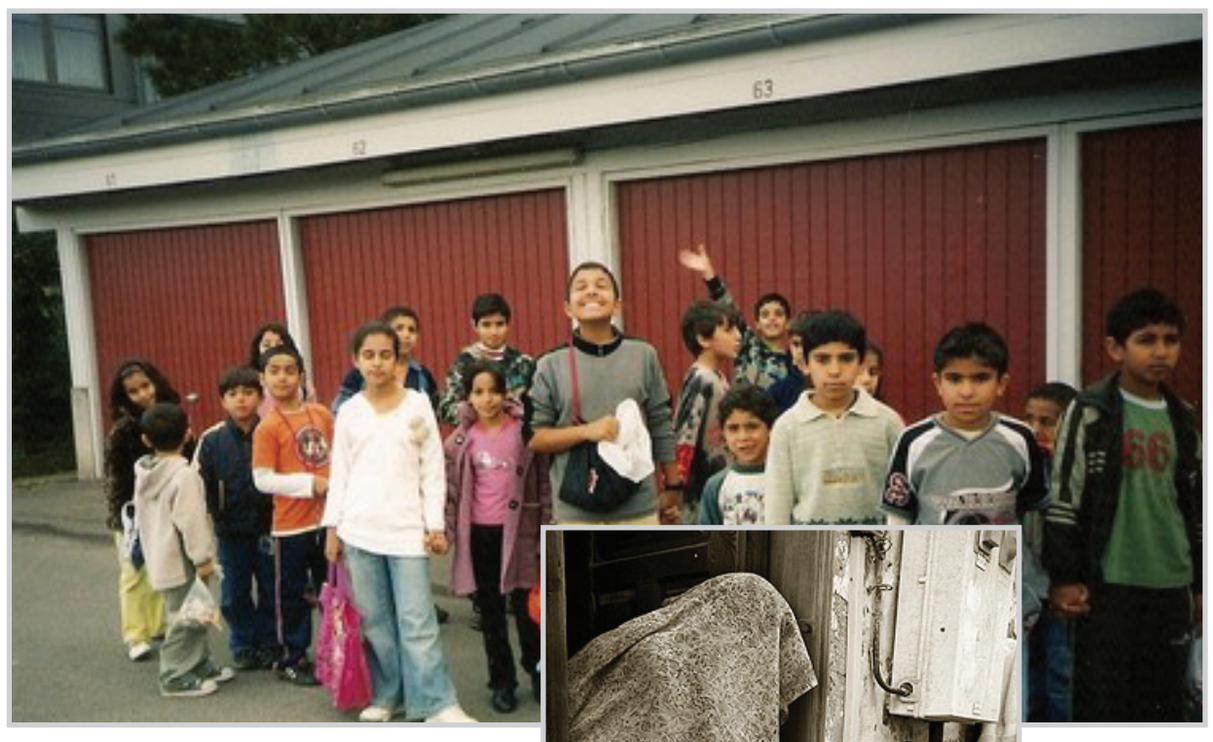
(المدى) حضرت أمس جانباً من لعبة المحيبس بين فريقي الفضل وابو سيفين التي اقيمت في ساحة زبيده ، بعدان كانت تلك الساحة الخط الحدودي للمنطقتين قبل عام .

وعبر بعض لاعبي المحيبس من الفريقين عن سرورهم لعودة التلاحم بين ابناء الفضل وابو سيفين .

وقال علي الفيلي وهو من فريق ابو سيفين ، رمضان اعاد علينا الخير والامان ، ونحن اليوم نلعب "المحيبس "مع خصماء الامس وهم احباب اليوم في ساحة زبيدة التي كانت الخط الاحمر لكلا الفريقين .

ويضيف :"سندعوفريق الفضل للعب في منطقة ابو سيفين بعد ان قدموا لنا الدعوة للعب عندهم ، ويشير الى ان الاجندة الخارجية لاتفرق العراقيين .

اما عماد العزاوي من فريق الفضل فيقول الغرض من اللعبة اليوم في ساحة زبيدة لكي يعرف الجميع ان العراقيين لايفرقهم الغرباء .ويضيف سنلعب حتى الصباح وليس المهم من سيفوز.



رمضان شهر تضيء ذاكرته المباهج والآلام

كاظم غيلان

لرمضان تفرده وخصوصيته من بين كل اشهر السنة الهجرية وعلى مدار الزمن بكل مافيه من مسرات وويلات، فوفقاً للترتيب التقويمي يحتل التسلسل التاسع، اما اشتقاقه اللغوي فقيل لأنه يرمض الذنوب، اي يحرقها، ومأخوذ من الرمضاء وهي شدة الحر.

رمضان في العراق له خصوصيته التي لا تنفصل من حيث التزاماتها وقداستها عن سائر البلدان الاسلامية مع ان هناك تفاوتاً بسيطاً خاضعاً لموروثات كل شعب.

ما ان يبدأ هذا الشهر حتى تأخذ طقوسه مدياتها وتلقي بظلالها على البيوت والحارات ودوائر الدولة والمدارس والحقول والمعامل، وترافق هذه الطقوس عادات موروثة منذ ازمنة بعيدة قصية، وكلما تناسلت الاجيال تجدها تعود للاجيال التي سبقتها لتنهل منها حكايات وقصصاً وكأنها عودة الى البعيد مما مضى.

حامل بشائر هذا العام

اطل علينا شهر رمضان الكريم هذا العام وهو يحمل بشائره حيث اعلن عن تقليص ساعات حظر التجوال ورفعها عن يوم الجمعة الذي فرض قبل اكثر من عام وتسبب في الحاق أضرار معيشية لقطاعات واسعة من الكسبة والاسواق التي اعتاد اهالي بغداد على ارتيادها كسوق المتنبي . شارع الكتاب الشهير . وسوق الهرج وسوق الغزل، شارع المتنبي وفي اول جمعة رفع حظر التجوال خلالها احتفل ولو بمحدودية الحضور وتنهدات من حضروا فما زالت مقهى الشاهبندر . نائمة على خراب العمل الارهابي الذي حصل في شهر اذار هذا العام.. ومازالت العديد من مكتبات الشارع المعروفة مقفلة الابواب برغم ترميم معظمها، لكن بارقة امل كبيرة تبعث على التفاؤل بعودة الحياة لهذا الشارع الذي حفر اسمه العظيم في ذاكرة مثقفي العراق ومن مختلف اجيال الثقافة العراقية.ثمة من رحلوا عن الحياة وممن افتقدهم هذا الشارع من رواده وكان آخرهم وليس اخيرهم الناقد والمفكر العراقي البارز(محمد مبارك) الذي فارق الحياة قبل ايام قليلة ليترك حسرة فراغ جديد في نفوس مثقفي العراق مثلما هي حسرة في روح هذا الشارع.

ليل المباهج المتحدي

الليل العراقي، وفي بغداد بشكل خاص، ازداد غموضاً وهمجية بفعل ممارسات قوى الظلام والإرهاب، ولذا كانت اجراءات فرض حظر التجوال خلاله مشروعة جداً من شأنها ان تضمن سلامة المواطن الا ان الذاكرة العراقية لم تزل تشيعها مباهج الماضي في شهر رمضان اذ كان للعبة(المحيبس) وقعها الخاص بين ابناء احياء بغداد والقديمة منها على وجه الخصوص والتي تسهم في توطيد العلاقات الطيبة وتمتين رابطة المحبة التي يراهن اعداء العراق على إزاحتها مع ان ذلك من المستحيلات التي لايمكن لها ان تتحقق.

اما(المسحراتي) كما يطلق عليه الاشقاء في مصرو(ابوطبيلة) لدينا فهو لم يزل شاهراً سلاحه بوجه الظلمة الحالكة.. هذا السلاح الذي يتحدى به لم يكن بندقية قناص ولاعبوة ناسفة، انها آلة الطبل التي يقرعها بعد منتصف الليل ليوقظ النيام ايذاناً ببدء السحور، جولته في الازقة البغدادية وقرع طبوله المستمر يأتي مع ساعات حظر التجوال وهذا بوحده تحد لاعداء المحبة العراقية.

١٤ رمضان

برغم قدسيته التي عرفناها والتي اوصى بها كتاب الله العزيز الا ان رمضان لم يسلم تاريخه من انتهاك الفاشية التي لاهم لها سوى اراقه الدم واغتيال الفرح بل وتحويله الى مأتم كبير.ذاكرة التاريخ الرمضانية تحتفظ بما حصل في الرابع عشر من رمضان الذي تزامن مع يوم الثامن من شباط في التاريخ الميلادي من العام ١٩٦٣ حيث انتهكت في الساعات الاولى من صباح ذلك اليوم حرمة هذا الشهر بانقلاب اسود واسقطت اول حكومة وطنية واستشهد الزعيم الوطني . عبد الكريم قاسم وراحت ميليشيا الحرس القومي تعيث بالعراق خراباً وتدميراً وقتلاً وزجت بالالاف من ابناء العراق الوطنيين والتقدميين في غياهب السجون والمعتقلات وتجاوزاً لكل القيم والاعراف استخدم ازلام هذا الانقلاب الاسود كلمة (رمضان كريم) ككلمة سر في هذا الفصل الدموي وبهذا دنست حرمة هذ الشهر.

طفولة رمضانية

اعتاد الاطفال في هذا الشهر تغيير المألوف في العابهم وجميعا يتذكر اغاني رمضان(الماجينة) نموذجاً ، وكيف كانوا يطرقون ابواب البيوت بصياحهم المداعب العفوي:

يهل السطوح .. تنطونه .. لو نروح، ومن باب المداعبة ايضاً يرش اهل الدار على الاطفال الماء .. فيعاودون صياحهم البريء الفاضح:طشوا علينه الماي .. بيت اهل الفكر في إشارة لبخل اهل الدار وهذا مايقع ضمن مداعبة طفولية بريئة، ولربما الاطفال هم الأكثر استجابة وتقبلاً للالعاب في هذا الشهر حتى في ارياف العراق اذا ما اردنا ان نخرج بطقوس هذا الشهر خارج محدودية العاصمة بغداد وماحصل في ايامها من حالات استثنائية لابد لها وان تنتهي ولابد لايقاع الحياة من ان يعود لذلك الاسترخاء الجميل الذي يعيد البهاء الى مكانه وزمانه الاثير.

الإعلام الرمضاني

اعتاد الناس ومن باب التمسك بقدسية هذا الشهر متابعة وسائل الاعلام المرئية منها بشكل خاص ومع توفر . الستلايت . وجد العراقي نفسه امام الكثير من القنوات ولذا تجده حراً في انتقاء مايريد متابعته وتحتل المسلسلات التاريخية الافضلية الاولى في ذلك لما فيها من استزادة معرفية بوقائع التاريخ الاسلامي الى جانب اخر يأخذ طابعا ترفيهياً من خلال المسلسلات الكوميدية التي تسهم في استرخاء اعصابه التي ياخذ التوتر حصته الاكبر منها خلال ساعات النهار ولذا فهي تشكل محطة استراحة له، والكوميديا هنا التي اشير اليها هي غير مانشاهده من اسفاف وابتذال تبثها وبقصدية واضحة بعض القنوات التي تفتقر للسلوكيات الاعلامية الهادفة والمنضبطة والتي لايهمها سوى تفريغ اطنان احقاد وقروح مزمنة تهدف الى الاسهام في تشويه كل مالا يروق لها.فنحن وضمن السياقات الاجتماعية نخضع لتقاليد ورثناها عن قيم تستند الى اصالة فيها من الرقي والالتزام مالم نجده في المجتمعات الاخرى ولذلك فنحن بحاجة الى اشاعة كل ما يضيء الروح العراقية ويبعدها عن التسطيح.

أوراق رمضانية

المسحراتي والتسحير.. على مر الزمن

إعداد: عادل العامل

كان المسلمون الأوائل يُمسكون عن الأكل والشرب، وفقاً لطبيعة عهدهم آنذاك، بأذان ابن مكتوم، بعد أن يكونوا قد أفطروا بأذان بلال الحبشي، وكانوا يتسحّرون ويستعدون لصلاة الفجر، حسب تعاليم الرسول صلى الله عليه وسلم، الذي أوصى بضرورة السحور لأنه بركة.

ولم تبق الحال هكذا، بالطبع، بعد أن اتسعت المدن وكثر الناس وتغير نمط حياتهم اليومية، فأصبحت هنالك حاجة إلى وسيلة أخرى لتنبيههم أو إيقاظهم قبل الإمساك، ليكون لديهم وقت لتناول طعام السحور. وهكذا تولى بعضهم القيام بهذه المهمة تطوّعاً أو لقاء مقابل عيني أو نقدي.

وقد عُرفت هذه الشخصية الرمضانية في مختلف البقاع الاسلامية، في القرى والارياف والمدن. غير أن مظاهر التسحير ووسائله كانت تختلف نوعاً ما من بلدٍ إلى آخر ومن فترة زمنية إلى أخرى.

فقد كان هناك في الدولة العباسية ببغداد موائد تسحير عامة مزينة بالقناديل المضاءة، مثلما كانت الحال أيام الفاطميين بمصر. وكان المحتسب وأعوانه هم الذين يتولون مهمة إيقاظ الناس أو تنبيههم للسحور.

ومع انحطاط الدولة العباسية ثم هيمنة العناصر الأجنبية على مقدرات البلاد وفقدان الأمن والاستقرار وتردي أحوال الناس الاقتصادية والاجتماعية فقد الكثير من الطقوس والتقاليد الرمضانية، ومنها التسحير، رونقه والاهتمام به على الصعيد الرسمي. وظهر أفراد يقومون بالتسحير على نحوفردي أومع آخرين، فيضربون الدفوف أوالطبلات عند أبواب المقتدرين من الناس والمناداة بأسمائهم مع الإشادة بمنزلتهم الاجتماعية على صوت الطبلة والمزمار وغيرهما، كما في بعض المدن المصرية. بينما يكتفي المسحّرون في العراق بالتجول وقتَ السحور في أزقة الحارات وهم يوقظون النيام بأصوات طبلاتهم أوطبولهم ونداءاتهم الدينية.

أما في الصومال أيام زمان، فكان المسحرّون يطوفون في الأحياء الشعبية وهم ينشدون مع الطبلة أغنية متوارَثة مفادها:

)استيقظ يا نائم قمْ املأ بطنَك
مما أعَدّتهُ لكَ زوجتك الماهرة
و يا حسرةٍ إذا كانت غير شاطرة !
فإنك حتماً يا غلبان
ستموت من الجوع و أنت ظمآن ! (
كلوا.. فالأذان لم يصل بعد !

صيام مرضى القلب في رمضان

إن ما يحققه لنا الصيام من صحة وحيوية وقوة إرادة وعزيمة وتقرب للخالق وعبادات وروحانيات لا تتكرر ولا نشعر بمذاقها إلا في شهر رمضان الفضيل، ولكن هناك من امتحنه الله بالمرض ولا يستطيع صيام رمضان كله أو قد لا يستطيع الصيام في رمضان نهائياً لمرض لا يصح معه الصيام، وهؤلاء المرضى يتوقون للشفاء وإلى معرفة أثر الصيام في أمراضهم وهل يمكنهم الصيام أم لا.

لا توجد مشكلة إطلاقاً مع مريض الضغط والصيام ولكن ينصح مريض الضغط بالإكثار من تناول السوائل في فترة الإفطار حتى لا يصاب بالجفاف وينصح كذلك بتجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأملاح والكافين.

وقد يتساءل بعض المرضى عن سبب ارتفاع نسبة الدهون في الدم في رمضان وهل الصيام هو السبب، ولإجابة هؤلاء نقول إن الصيام لا يمكن أن يزيد من الدهون ولكن ما يزيد منها هو أنهم يقبلون على تناول الأطعمة الدسمة بكثرة عند الإفطار وبصورة أكثر مما يتناولونها في الأيام العادية، والنتيجة الطبيعية هي زيادة نسبة الدهون في رمضان بصورة أكثر مما يحدث في غير رمضان، والحقيقة هي أن الصيام بالامتناع عن الطعام كلياً في النهار يؤدي إلى استهلاك الدهون الزائدة ما يخفض نسبتها ويقي من تصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم.

وبالنسبة لمرضى القلب فمن المتعارف عليه أن هناك احتياطات غذائية خاصة يجب أن ينتبه إليها مريض القلب حيث تعتبر عاملاً كبيراً في علاجه إذ يعتمد عليها كجزء كبير من علاجه بحيث يجب تنظيم طريقة تناوله للطعام وذلك بالإقلال من الكمية والإقلال من تناول الأملاح والدهون، ومما لا شك فيه أن هذا المريض سيجد في الصيام ما يقيه ويفيده حيث يمنع الطعام نهائياً أثناء الصيام ولكن عليه أن يحتاط عند الإفطار.

وهذا الامتناع عن الطعام في الصيام يخفف العبء على القلب بنسبة ٢٥٪ على الأقل حيث يقل المجهود الذي يقوم به القلب بخفض ضخ الدم ومن هنا يتقوى القلب تدريجياً بالصيام.

كما أن على مريض القلب مراعاة تنظيم الأدوية التي يتناولها بمساعدة طبيبه مع التقليل من الملح والمواد الدهنية عند الإفطار، ومع مراعاة هذه الاحتياطات يلاحظ ازدياد حيوية القلب تدريجياً.

لا شك في أن الوقاية خير من العلاج، وعلى كل من أنعم الله عليه بصحة جيدة أن يحافظ عليها فهي رأس مال الإنسان في هذه الحياة ومصدر رزقه، وأغلب المرض يأتي من البطن أي من الممارسات الغذائية الخاطئة فهي مصدر كل داء، والإفراط في أي نوع من أنواع الطعام مهما كان مفيداً ومهماً كان الإنسان مغرماً به يكون له مضاره الجسيمة بمرور الوقت

رمضان الامس

سهرات النساء - القرّايات

باسم عبد الحميد حمودي

قد يكون العنوان مثيرا ومستغربا أيضا ،فما للرجل والنساء وسهراتهن الخاصة ،لكن الحديث سيكون عن نساء اربعينات وخمسينيات القرن الماضي في رمضان ،فقد كان مسموحا للصبية الذين لم يبلغوا الحلم بعد ان يحضروا هذه السهرات التي تتم بل تتوهج في رمضان .

كان أساس هذه السهرات هو (القبول) النسائي باعتباره حفل استقبال أسبوعياً تقيمه العوائل البارزة والثرية في المحلة ،وكانت سهرات النساء الرمضانية تقام في ساحات البيوت الكبيرة صيفا (الحوش –الاحواش) أو في غرف الضيوف الواسعة المفروشة بالطنافس والسجّاد شتاء ،حيث تجلس السيدة الكبيرة ،والدة صاحب الدار أو الزوجة الأولى وحولها كناتها والمقربات من الاسرة في صدر المجلس وتنتشرنساء المحلة وصبياتها في المجلس ،حيث تجري حوارات شيقة تقودها سيدة المنزل الاولى .

تبدأ هذه السهرات بعد صلاة العشاء وتمتد الى ساعة متأخرة ،وقد تتناول المقربات طعام السحور مع نسوة المنزل قبل أن يغادرن الى دورهن ،أما نساء الأسر الفقيرة والمتوسطة اللواتي عليهن أعداد طعام السحور لاسرهن فيغادرن السهرة قبل هذا الوقت بزمن بعيد .

تتم في السهرة توزيع ألوان من الشرابت والحلويات وباكيتات (قراطيس) الجكليت والحب (بفتح الحاء) ، والأسر الأكثر ثراء توزع الزلابية و البقلاوة وشعر البنات والقطايف والبرمة والساهون ساعات السهرة ،ويكون للاطفال نصيبهم ويكون للصبايا الجميلات نصيبهن من اهتمام سيدات العوائل الحاضرات وقد يجري التمهيد لخطبة قادمة او الحديث عنها وقد تقوم سيدة المنزل بمفاتحة والدة الصبية إما بقصد إحراجها وضمان موافقتها او بقصد الاعلان عن الموافقة (التي تكون مسبقة سرا) أمام ذلك الجمع من سيدات المحلة ،إمّا للمباهاة أو لقطع الطريق على اسرة اخرى .

في السهرة الرمضانية في الجنوب العراقي وفي الاوساط المحبة لآل البيت في بغداد وسواها تقوم العوائل بالاعداد لـ(القراية) و(القراية) طقس اجتماعي دينية تقوم فيه نسوة متخصصات بأداء التعزية وذكر فضائل آل البيت الاطهار فيها والنصح والارشاد الديني ،لكن (القراية) التي تحضرها حشد من نساء المحلة وترتدي النسوة (الموقرات) الهاشميات الجميلة فيها ،وترتدي البنات الخافرات الثياب السود الجميلة التفاصيل ويقمن بخدمة المجلس قبل وبعد الاداء الديني ،بتوزيع سكائر (المزبن) الرفيعة والغليظة والشاي والقهوة المرة على الجالسات .

بعض العوائل تقدم الكعك مع الشاي ،وبعض العوائل من الجيران يقدمن اللقم وربما الفواكه الموسمية وسواها في هذه الجلسة أو ما بعدها ،ويتم الإعلان عن بيت الجيران الذي يشارك في تقديم شيء لهذا التجمع الديني النسائي اليومي الذي يتم بعد صلاة العشاء.

مطبخ رمضان

الطبق الأول : (الرز مع الخضراوات المتنوعة)

١-ثلاث حبات باذنجان .
٢-ثلاث حبات بصل .
٣-ثلاث حبات طماطة .
٤-ثلاث فصوص ثوم .
٥-ست حبات فلفل اخضر .
٦-كرفس .
٧-فلفل اسود ودهن وملح ومعجون طماطة وعصير الحامض .
٨-مكعب ماجي .
٩-رز ناضج .

طريقة الأعداد :

١-تغسل الخضراوات جميعاً بالماء وتنشف جيداً وتقطع الطماطة الى حلقات ويقطع الباذنجان والفلفل الاخضرالى شرائح رقيقة.
٢-يقشر البصل ويغسل ويقطع الى شرائح دائرية ويقشر الثوم ويقطع ناعماً ويفرم الكرفس بعد غسله.
٣-يسخن الدهن في مقلاة ويوضع على النار وتضاف حلقات البصل وتترك حتى يشقر لونها وبعدها نضيف الثوم وتصف حلقات الباذنجان والفلفل الاخضر وبين الطبقات توضع حلقات الطماطة وبعدها يرش الكرفس المفروم .
٤-توضع المقلاة على النار من جديد ونرش عليه الملح والفلفل الاسود ويبقى على النار حتى يتبخر ماء الخضروات .
٥-نصب عليه الماء الممزوج بمعجون الطماطة ومكعب ماجي بعد تفتيته ويترك على النار حتى ينشف الماء كله ويقدم مع الرز الناضج والحار او الخبز والسلطات المتنوعة .

الطبق الثاني : (كاستر كيك بنكهة الموز)

المقادير :

١-كيكة منزلية الصنع .
٢-اربعة اكواب حليب او أربع ملاعق حليب جاف ممزوج بأربعة اكواب ماء .
٣-عشر ملاعق كبيرة سكر .
٤-ملعقتا طعام حليب ممزوج بنكهة الموز .
٥-حبتا موز .
٦-باكيت بسكت جاهز .
٧-خمس ملاعق مسحوق كاستر جاهز .

طريقة الإعداد :

١-تقطع الكيكة الى شرائح خفيفة السمك وتصف في صحن التقديم .
٢-يسخن الحليب في قدر على النار او يمزج الحليب المجفف مع الماء ويوضع في قدر الى ان يسخن ونضيف السكر ويترك حتى يذوب .
٣-يمزج مسحوق الكاستر مع نصف كوب ماء بارد ويحرك حتى يذوب جيداً .
٤-يصب مسحوق الكاستر الى مزيج الحليب الساخن ويحرك جيداً على نار هادئة ونستمر بالتقليب الى ان ينضج .
٥-نضيف كمية الحليب الممزوج بنكهة الموز ويحرك مع الكاستر ونستمر بالتحريك وبعدها نطفئ النار.
٦-نصب الكاستر في صحن التقديم على شرائح الكيك المصففة ويبرش عليه مبروش البسكت الجاهز ويوضع في الثلاجة .
٧-قبل التقديم نقطع الموز حلقات ونفرشها على وجه الصحن ويقدم بارداً .