

المطبخ الاعرق في التاريخ

جان بوتيرو وليس إبراهيم يكتبان عن المطبخ العراقي

متابعة/المدى



من الثابت والشائع في آن واحد ان يقاس رقي وتحضّر الشعوب عبر دراسة مظاهر حياتها المختلفة، ومنها نوعية ومستوى فنون الطهي لديها، ولعالم الآثار الفرنسي جان بوتيرو كتاب عنوانه (أقدم طهي في العالم) يستعرض فيه المعجزة الرافدينية المتمثلة بوجود اعرق وأغنى المطابخ في العالم.

جدة/ هالة أحمد

أخذت دراسة أميركية صادرة حديثاً عن منظمة الغذاء والدواء الأمريكية، أن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وأن ٧٥% من عدد الوفيات بالولايات المتحدة الأميركية سنوياً ناتج عن الإصابة بأحد مسببات أمراض القلب، أهمها كولسترول الدم، وأشار الباحثون إلى أن الإكثار من تناول دهون الطعام قد يؤدي إلى تراكم المادة الدهنية (الكولسترول) في شرايين القلب والأوعية الدموية، ما يؤثر سلباً في سريان الدم وكفاءة عمل الدورة الدموية بالجسم، وبشكل عاملاً خطراً للإصابة بالنذبة الصدرية والنوبة القلبية وارتفاع ضغط الدم.

يعدّ الكولسترول بمخابية مادة شمعية بيضاء

معدومة الرائحة مشابهة في خواصها لخواص الدهون، توجد بطبيعتها في جميع خلايا الجسم، تحافظ على سلامة الأغشية المحيطة بالخلية والأجهزة الحيوية الداخلية ودورة سريان الدم ومرونة الشرايين، وهو ينتمي الى مجموعة الشحوم التي لا تذوب في الماء، ولكنه يختلف عن الدهون في أنه لا يمدّ الجسم بأية سرعات حرارية، إلا أنه يعدّ من المواد الضرورية التي يحتاجها الفرد لصحة جيدة وإنتاج بعض الهرمونات المهمة، وقد صنف باحثو التغذية الكولسترول إلى مصدرين أساسيين: المصدر الأول يأتي عن طريق الجسم ان يقوم كبد المرء بتصنيع ما بين ٧٠% إلى ٧٥% من الكولسترول في الدم، بينما يأتي المصدر الثاني والذي يشكّل نسبة تتراوح بين ٢٥% و٣٠% عن

ويذكر الكاتب العراقي المغترب محمد عارف ان للعراقيين في الطعام والأكل فنون عمرها من عمر الحضارة البشرية، ورمضان عندهم ليس فقط للصوم عن الطعام، بل لتناوله أيضاً والاحتفاء به. ويضيف: ان عدد وصفات الطبخ التي يتضمنها الكتاب نحو خمسين، وهي تشكل أول دليل للطبخ في التاريخ، ومعظمها وصفات طبخ المرق السذي يتفنّن به العراقيون حتى اليوم. مرق لحم الغزال، ومرق لحم الجدي، ومرق لحم فخذ الضأن، ومرق طيور الحمام، والدراج.

ووصفات الطبخ ليست كل الطعام. كما يعرض الكتاب، كما يذكر عارف لأدوات الطبخ، وتقاليده وطقوس عرض الأطعمة، ومشتريات القصر الملكي من الأغذية، ومراسلات تجار الطعام، وطلبات طعام من سيدات عراقيات، وتعاليم دينية تحرم أو تحلل أطعمة معينة، أو تحدد أوقات تناولها، كعدم جواز أكل السمك والكراث في شهر "نيسان" الذي كان يُعتبر أول شهور السنة، أو تفسير رؤية تناول أطعمة معينة في الأحلام، كأن يرى الحالم نفسه يأكل لحم الكلب المحرّم، وهذا ينذر بوقوع فتنة، أو عدم تحقيق الأمنيات؛

ويؤكّد العالم الفرنسي إن "المطبخ الخنزير الرئيس لأكل"، حسب عارف الذي يضيف: يخصص بوتيرو ثمانية فصول للتعريف بمطبخ قديماء العراقيين، وكما هي الحال الآن، كانت النار هي الطباخ الأخير، والموقد نرابعي. و"التنّور" الذي يعرفه العراقيون باسمه وشكله الأسطواني منذ آلاف الأعوام؛ هو النموذج الأصلي للموقد والأفران المستخدمة في كل مكان في العالم اليوم، والتنّور، الذي يقول عنه المثل السومري الطريف: "أنت كالتنّور العتيق لا يمكن تحريك"، يُصنّع من الطين النقي، ويبلغ

نصائح تحدّ من الإصابة بارتفاع الكولسترول في رمضان

على نقل الكولسترول الزائد من الأنسجة وإعادته إلى الكبد لإجراء عمليتي التكسير والإفراز مرّة أخرى. لذا، يعدّ ارتفاع نسبة هذا النوع من الكولسترول في الدم نوعاً من أنواع الوقاية التي تجنب تراكم الكولسترول في الأنسجة والأوعية الدموية. - الكولسترول السيئ LDL المعروف بـ (البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة) والتي تعمل على نقل (الكولسترول) من الكبد إلى أنسجة الجسم المختلفة. وبالتالي، فإن حدوث أية زيادة في نسبة هذا النوع من النواقل في الدم ستؤدي بطبيعة الحال إلى زيادة في ترسبات (الكولسترول) داخل الأوعية الدموية والإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

عن موقع ايلاف



بجوز الهند المشهور.
حلاوة الحليب العراقية
المقادير:
(١) كأس دقيق
(١) كأس حليب بودرة أي نوع
(١) كأس (نشأ)
٣/٤ كأس زيت

الشيرة:
كأس ماء + كأس سكر +زعفران
يحضر بالطريقة الاعتيادية قبل العمل بتحضير الحلاوة ويترك ليبرد.

الطريقة:
تحمس الحلاوة مقادير الأولى (دقيق،حليب، نشأ) في قدر عديم الالتصاق على نار هادئة الى ان يغفق اللون وهو السري في الحلاوة، يرفع

القدر من النار ويضاف الزيت ويخلط من جديد على النار الى ان ينمازج الخليط ومن ثم نضيف الشيرة الباردة اليه، وتمزج معا ثم ترفع من النار ويتسكب في صحنون مستوية.

تذكر بالعصرية وكعادات الشاي في العراق (بس خذي حنرك لا تفكري كثيرا) وتتحرق الحلاوة في ابيدك.. نرفع القدر عن النار بعد ان يحمر الطحين ووصل الى اللون المحبب لديك نبدأ بإضافة القطر المعقول سابقاً (البارد).
ويجد ان يساعد احدهم لإضافة القطر لانك ستقومين بمهمة الخلط (أنا استخدم الخفافة السلكية اليدوية لكي لا يتكتل الطحين عند إضافة القطر).
ويجد ان يكتمل القطر المضاف او الى ان تشاهدي ان الحلاوة بدأت تتماسك ترفع من جديد وتوضع على نار متوسطة وتصرك لدقائق حتى تتماسك جيدا.
ومن ثم نوضع في صينية او صحن مستوي ويساوى وجهها بظهر الملعقة الخشبية وبعد ان تبرد تزين بحبات اللوز.

حلاوة الشعيرية العراقية

المقادير:
- نصف باكيت شعيرية
- كوب زبدة مذوبة او سمنة
- كوب ونصف سكر
- كوب ونصف ماء
- ملعقة شاي هيل مطحون
- لوز او جوز للتزيين
الطريقة:
تسخن الزبدة او السمنة وتحمر فيها الشعيرية الى ان يصحح لونها ذهبيا او غامقا (حسب الرغبة).
تقوم بإضافة الماء لها مع التحريك ونتركها حتى تصبح الشعيرية طرية، ثم نضيف السكر مع التحريك المستمر ونضيف الهيل او الزعفران وتخفض النار الى اقل مستوى ونرى ان تنشف من الماء نطفئ النار ونرفع القدر ونصب المزيج في أوأن مسطحة ويساوى سطحها بظهر الملعقة وتزين بالجوز او اللوز.
في بعض الأحيان يوضع فوقها المهلبية بالنشأ والحليب أيضا تكون لذيذة ويرش سطحها

- قليل من الزيت
- عدد (٢) هيل
(١) ملعقة نشأ
(١) ملعقة طحين
الطريقة:

نبرش الجزر ثم نضع قليلاً من الزيت على النار (الزيت بمقدار (٣ ملاعق) ثم نضع فوقه الجزر حتى يشقر ثم نضع كوب الماء ونتركه حتى ينشف الماء ولين الجزر ثم نسكب السكر على الجزر ونقلبه ثم نخلط الطحين والنشأ ونذوبهم بالماء أي نضع قليلاً من الماء فقط للتزويب ثم نضعه على الجزر ثم نضع الهيل ونستمر بالتحريك حتى تتجانس ثم نسكبها في صحن ونضع عليها بعض المكسرات.

حلاوة الطحين الأصلية العراقية

المقادير:
- (٣) كوب طحين اسمر (نمرة ٢)

- كوب زبد او سمنة
- هيل مطحون
- الشعيرة (القطر)
- كوب ونصف سكر+ (٣) أكواب ماء

+ زعفران وماء ورد + هيل مطحون حسب الرغبة ورشة ليمون باودر - للتزيين أنصاف لوز مقلية بالسمنة
الطريقة:
نقوم بعمل القطر بالطريقة المعروفة (تذويب السكر على نار هادئة ومن ثم إضافة بقية المواد) الى ان تتماسك قليلاً وتترك جانباً الى ان تبرد.
نذوب الزبدة او السمنة على النار (الكمية حسب الرغبة) في قدر يلتصق ونقلب حبات اللوز الى ان تتحسس ومن ثم نرفع الحبات جانباً للتزيين ومن ثم يضاف الى السمنة التي قممت بتحميم حبات اللوز بها الطحين الاسمر على دفعات مع التحريك المستمر بالمعلقة الخشبية على نار هادئة جدا حتى يتحمر مع إضافة الهيل المطحون والى ان (تتعب يدك) وتفوح الرائحة اللذيذة والتي

حلويات رمضان

يشتهر المطبخ العراقي بالذوق الرفيع والنكهة الطيبة في صنع أنواع متعددة من الحلويات التي تعد واحدة من الملامح المميزة للمطبخ العراقي، وفيما يلي طرائق إعداد بعض الحلويات المشهورة لدى العراقيين.

الزلاية من الحلويات العراقية التي تأتي رواجاً في شهر رمضان المبارك خاصة، والأشهر الأخرى عامة.

المقادير:
- (١) كوب طحين
- (١) كوب نشاء
- (١) ورعب كوب ماء
- (١) ملعقة كوب خميرة
- زيت للقلي
وطبعا شيرة غليظة (ما يعادل (٣) كوب سكر و(١) كوب ماء.. والا ستلين الزلاية) ونضيف ماء ورد وزعفران وهيل مطحون للشيرة.

الطريقة:
نخلط كل المواد ما عدا الشيرة طبعا ونتركها لتستقر وتتأخذ الخميرة مفعولها نحو ساعة.. مع التحريك المستمر كل ربع ساعة تقريبا لإخماد الخليط وكي لا يكون داخله فقاعات، بعدها نصب الخليط (او جزء منه) في كيس حلواني (الأفضل استخدام علبه كتشب او مايونيز فارغة ذات رأس مدبب، بعد غسلها جيدا طبعا) ونصب من الخليط في زيت حار غزير..على شكل زلاية.. ما ان نخرج كل قطعة من الزيت نضعها مباشرة في الشيرة، والأفضل ترتيب الأواني بنحو يتناسب والشكل المطلوب، بعدها نخرجها من الشيرة.. ونرص القطع في صحن التقديم، لتكون جاهزة للتناول.

حلاوة جزر

المقادير:
- عد ١٠ جزر متوسطة الحجم
- (١) كوب ماء
- (٢) كوب سكر