

جان بوتسرو ولميس إبراهيم يكتبان عن المطبخ العراقى

متابعة/المدى



الطعام، بل لتناوله أيضا و الاحتفاء به. ويضيف: ان عدد وصفات الطبخ التي يتضمنها الكتاب نحو خمسين، وهي تشكل

أول دليل للطبخ في التاريخ، ومعظمها وصعفات طبخ المرق الذي يتفنن به العراقيون حتى اليوم. مرق لحم الغزال، ومرق لحم الجدي، ومرق لحم فخذ الضأن، ومرق طيور الحمام، والدرّاج. ووصفات الطبخ ليست كل الطعام. كما يعرض الكتاب، كما يذكر عارف لأدوات الطبيخ، وتقاليد وطقوس عرض الأطعمة، ومشتريات القصر الملكى من الأغذية، ومراسلات تجار الطعام، وطلبيات 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! ويؤكد العالم الفرنسي ان"المطبخ المختبر الرئيس للأكل"، حسب

عارف الذي يضيف: يخصص بوتيرو ثمانية فصول للتعريف بمطبخ قدماء العراقيين، وكما هي الحال الأن، كانت النار هي الطباخ الأكبر، والموقد

و"التُّنْور" الـذي يعرفه العراقيون باسمة وشكله الأسسطواني منذ ألاف الأعسوام، هو النموذج الأصلى للمواقد والأفران

المستخدمة في كل مكان في العالم اليوم، والتنور، الذي يقول عنه المثل السومري الظريف: "أنت كالتنور العتيق لا يمكن تحريكك"، يُصنع من الطين النقى، ويبلغ

ارتفاعه نحو متر، وقطره أقل من متر، وفي أسفله منفذ لإدخال الوقود أو خشب الحرق، ولمرور التيار الهوائي الذي يوزع الحرارة واللهيب على أرغفة الخبز الملصقة بالسطح الداخلي للتنور؟

والنار الطباخ الأعظم، لكنها ليست كل وسائل الطبخ، فهناك التجفيف تحت الشممس الذي يستخدم لحفظ وطبخ الخضراوات والسمك واللحوم المقددة، أو تعريض الأطعمة للدخان، أو غمرها بالزيوت التي تمنع منتجات الطعام من التحلل و الفساد.

هذه المعلومات المدونة قبل نحو ٣٥ قرناً على ألواح طينية يسميها المؤلف "إنسكلوبيديا" العالم المادي. معظم مفردات الإنسكلوبيديا مدون باللغتين السومرية والأكدية، وتحتوي على مصنفات مختلف الأطعمة؛ كالخبر الدي يعرف قدماء العراقيين مائتي نوع منه، مصنفة حسب نوع الطحين، والعجين، والمضافات، والمطيبات، وحسب طرق الخبز وتقديمه، وتحتوى قائمة منتجات الألبان على نحو خمسين نوعاً من الأجبان، وثمانين صحناً من منتجات الألبان الأخرى. ولا تخلو أدبيات الطعام من وصفات فكاهية كان المهرجون يستخدمونها لإضحاك الجمهور، وبينها "الطبخة الجهنمية"،

التي لا يُستحسن إيراد محتوياتها هنا! وتسحر العالم الفرنسي في أدبيات طعام قدماء العراقيين، والكلام لعارف، "المثابرة الفطرية الملازمة تماما لعبقرية أولئك الناس، ورؤيتهم للأشياء، وفق منطقهم البعيد غالباً عن منطقنا، كما لو أن تداخل وترتيب مفرداتهم ساعداهم على الفهم بشكل أفضل وأشد صرامة للخبطة الكاملة في محتوى كونهم المادي".

ويختتم المؤلف كتابه بالتعبير عن الحسرة لعدم معرفة مباهج مائدة طعام قدماء العراقيين، ويتساءل بشغف عما إذا كان من الممكن العثور عليها في المطابخ الحالية في منطقة الشرق الأوسطُّ؟

ويعلن الكاتب محمد عارف عن سروره

بالقول: أجل، يمكن التعرف إلى مذاقها

وهذا ما يفعله الكتاب المصور المكون من ٣٠٠ صفحة، وعلى غلافه صورة "سمك المسقوف" الذي يشوى بالحطب في الهواء

في "كتاب الطبخ العراقي"، الذي صدر بالإنكليزية The Iraqi Cook

Book. يتضمن الكتاب، والذي ألفته

الباحثة العراقية لميس إبراهيم، أكثر

من مائتي وصفة طعام عراقية يستهلها

١٣ نوعاً من الشوربة، وأولها "شوربة

العدس" التي لا تخلو منها مائدة إفطار،

وأنواع عدة من شوربة الخضر والحبوب،

وأشهرها شوربة "الهريسة"، ولا أحد غير

العراقيين يطبخها، حسب الباحثة، وهي

تصنع من الحنطة الجافة. وأكاد أشم نكهةً

الدارسين" أو "القرفة" التي تنثر على

الهريسة" مع الزبدة الذائبة قُبل تناولها.

وتتفن العراقيات في نثر "الدارسين"،

بحيث تبدو وكأنها لوّحة زيتية، و"العين

تلتذ بالأكل قبل الفم".

وتروي المؤلفة في مقدمة الكتاب كيف بدأت عُلاقتها بالطبخ العراقي، وهي في عمر الثالثة عشرة، وذلك عندما مرضت أمها واقترح أبوها يوماً أن تقوم بالطيخ. وتذكر مقدار بهجتها عندما شرح لها أبوها في بضع كلمات كيف تطبخ الرز والمرق، وقّدم لها النصيحة التي لن تنساها: "أيّ شيىء يسرك طبخه سيسر أكله"، هذه الحميمية التي تستخدمها المؤلفة في وصف الطبخات، تضفى على الكتاب طابعا ووصيفات الطبخ كنوتات المعزوفات

الموسيقية، تبدع العراقيات في عزفها بشكل مختلف كل مرة، وفي الكتاب ١٤ 'نوتة" للخبز والتشريب، وهي قطع الخبز المشربة بالمرق، وأشهرها تشريب "الباجة"، وهي شبيهة بالكوارع، لكنها في العراق تحتوي على مكونات أخرى من أحشاء الخروف. ويعجبني اسم "الدلع" لصحن "التشريبايه" وهو تشريب الخضر مع الخبز الجاف المطبوخ برؤوس الثوم والبصل وتمر الهند والنعناع وحب

ولا حدود لعزف "نوتات" الكبة، ويعرض الكتاب خمسة عشر نوعاً منها، بما في ذلك كبة الموصل الشهيرة، و"كبة حامض شلغم" التي لا تخلو منها مائدة إفطار، وفصل خاص بطبخات الأسماك، بينها سمك بالتنور، وفصل الدجاج، وألذ ما فيه مرقة دحاج الفسنحون الإيرانية، ويدل إتقان العراقيين لطبخها، برغم مكوناتها المعقدة، على تمكنهم من روح الطبخ الإيرانية! ونحو عشرين طبخة للحم الغنم، وفي مقدمتها "القوزي"، "أشهى الأطعمة وأكثرها شمولية، ومتعة" حسب

وحسناً فعلت كونها حسبت على الأرز طبخات لحم ودجاج وسيمك، وكذلك الدولمة" و"تمّن برياني" و"تمّن ماش"، فمعظم طبخات العراقيين تنتسب للأرز، أو التمّن" كما يسمونه، وفعلت الشيء نفسه مع َنحو عشرين صحن مرق تبدأ بسيدة المرق العراقية "البامية".

نصائح تحدّ من الإصسابة ب اع الكولسسترول في رمضان

جدة/ هالة أحمد

فيه المعجزة الرافدينية

المتمثلة بوجود اعرق وأغنى

المطابخ في العالم.

أكدت 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 سنويأ ناتج عن الإصابة بأحد مسبّبات 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، ويشكّل عاملاً خطراً للإصابة بالذبحة الصدرية والنوبة

القلبية وارتفاع ضغط الدم. يعد الكولسترول بمثابة مادة شمعية بيضاء

الدهون، توجد بطبيعتها في جميع خلايا الجسم، تحافظ على سيلامة الأغشيبة المحيطة بالخلية والأجهزة الحيوية الداخلية ودورة سريان الدم ومرونة الشمرايين، وهو ينتمي الى مجموعة الشحوم التي لا تذوب في الماء، ولكنه يختلف عن الدهون في أنَّه لا يمدّ الجسم بأية سعرات حرارية، إلا أنه يعدّ من المواد الضرورية التي يحتاجها الفرد

معدومة الرائحة مشابهة في خواصها لخواص

لصحّة جيّدة وإنتاج بعض الهرمونات المهمة، وقد صنّف باحثو التغذية الكولسترول إلى مصدرين المصدر الأوّل يأتي عن طريق الجسم اذ يقوم

كبد المرء بتصنيع ما بين ٧٠٪ إلى ٧٥٪ من الكولسترول في الدم، بينما يأتي المصدر الثاني الكولسترول بالدم. والذي يشكّل نسبة تتراوح بين ٢٥٪ و٣٠٪ عن

أنواع الكولسترول طريق تناول الأطعمة المحتوية على نسبة كبيرة يعزو الباحثون أسباب ارتفاع مستوى الكولسترول من الدهون مصدرها المنتجات الحيوانية (الزبدة والبيض والحليب بمشتقاته والروبيان واللحوم الحمر بأنواعها وخصوصا لحم الكبد والطحال ويؤدّي استعمال الزيوت النباتية بكثرة في الطعام

إلى ارتفاع مستوى الدهون في الدم. وفي هذا الإطار، أشارت دراسة حديثة الى أن زيت الزيتون والسمسم هما من أفضل زيوت القلي، وذلك لأنهما لا يتأكسدان كباقى أنواع الزيوت النباتية (زيت الذرة ودوّار الشمس). لذا، ينصح الخبراء بإضافة بعض الأعشاب النباتية كالصعتر والبردقوش عند استخدام زيت نباتي في القلي، ما يحدّ من أضرار الأكسيدة ويقلّل من مستوى

في الدم الى خلل وراثي يسبّب إنتاج الكبد له بإفراط أو الى ضعف قدرة الكبد على تخليص الدم وتنقيته منه أو الإصابة بأمراض ترتبط بارتفاع نسبة الكولسترول بالدم كأمراض الكلي والسكري وارتفاع معدل الدهون الثلاثية على الكبد والغدة الدرقية، إلى جانب الإفراط في تناول الغذاء الغني بالدهون والسعرات الحرارية.

وبالطبع، أن أرتفاع المحتوى الدهني للطعام وزيادة عدد الوحدات الحرارية المتناولة يشكلان أبرز الأسبباب المؤدية الى ارتفاع الكولسترول في الدم، اذ يصبيح الكبد أقل كفاءة في تخليص الدم من الدهون الزائدة فيه. كما يشكّل الإفراط في تناول الطعام سبباً رئيساً في زيادة إنتاج

الكولسترول بواسطة الكبد، فإذا ازداد استهلاك الفرد من الكولسترول الغذائي بكمية تتراوح من ١٠٠ ملليغرام إلى ٤٠٠ ملليغرام يومياً أي ما يعادل تناول صفار بيضة واحدة، فمن المتوقع أن تصل زيادة معدّل الكولسترول في الدم إلى ٦٠

لدا، ينصبح الخبراء بألا يزيد المتناول من الكولسترول الغذائي عن ١٠٠ ملليغرام يومياً لكل ١٠٠٠ سعرة حرارية من احتياجات الفرد البومية. ونظراً الى كون الكولسترول مادة شحمية تتنقل في الدم بواسطة نواقل تسمى ب(البروتينات الشَّحمية)، فقد تمّ تقسيمها إلى نوعين تبعا لدرجة

- الكولسترول الجيد HDL المعروف بـ (البروتينات الشحمية عالية الكثافة) والتي تعمل

على نقل الكولسترول الزائد من الأنسجة وإعادته إلى الكبد لإجراء عمليتي التكسير والإفراز مرّة لذا، يعد ارتفاع نسبة هذا النوع من الكولسترول

في الدم نوعاً من أنواع الوقاية التي تجنّب تراكم الكولسترول في الأنسجة والأوعية الدموية. - الكولسترول السيئ LDL المعروف ب (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 ترسّبات (الكولسترول) داخل الأوعية الدموية والإصابة بأمراض القلب وتصلب

عن موقع ايلاف



4

والثمان

باسم عبد الحميد حمودي

. من تقاليد رمضان الجميلة قديماً السهر في المتنزهات والحدائق وتناول العصير او (التمتوعة) وزيارات الأقارب والجيران المتبادلة وقيام ربة الدار قبيل الإفطار بإرسال صحن من طعام الأسرة للجيران للإهداء وقيام بعض الأسر الموسرة او الأقل مستوى بإرسال وجبة طعام إفطار الى الجامع والحسينية المجاورين ليفطر المصلون عليها ويقرأون الفاتحة على أرواح أعزاء الأِسرة الذين رحلوا واعتقد ان هذا التقليد لا زال مستمراً

والحياة الاجتباهية

نحن في الأسبوع الأول من (رمضان) المبارك وقد جرى الزمان على تقاليده الشعبية فاختفت او كادت- سهرات المحيبس في المقاهي الشعبية وغاب عن حواري وشموارع بغداد (أبو طبيلة) وقت السحور وكان -الى سنوات قريبة- يمارس (مهنته) الموسمية بشكل متطور، ففي عصر الخمسينيات من القرن العشرين كان (المسحراتي) او (أبو طبيلة) يدور بطبله موقعاً عليه نداءاته للناس بالقيام من النوم وتناول طعام السحور وهو يقضى وقتاً طويلا نسبياً في الدوران في الشوارع، لكنه بعد ذلك غير طريقته واستخدم سيارة البيكب حيث يقف مع طبله في حوضها وهو يضرب الطبل وينادي، اما اليوم فقد اختفى من كثير من محلات

من تقاليد رمضان الدينية صلاة التراويح وسماع الدرس الديني والعاب الصبيان في الشوارع والحارات قبيل الإفطار واجتماعهم بعد هذا (بعد الإفطار) على شكل مجاميع للدوران على البيوت ونيل نقود (الماجينه) وصياحهم (يا أهل السطوح تنطونه لو نروح) وذلك اذا تعطل أهل الدار عن تلبية النداء فإذا (انطوا اذن الطرشه) صاح الصباح (سربس على سربس تنطونه لو نتكربس) فإذا امتنعوا صاح الصغار (جبوا علينه الماءيا بيت الفكر) و (الفكر) هو (الفقر) ولا ماء رمى ولا يحرنون لكن التاريخ الاجتماعي يقول ان الناس قديماً كانوا يفطرون- وقت الصيف) في سطوح المنازل وكان أبطال (الماجينه) الصغار يكثرون من التجوال والصياح فيعمد احد أطفال البيت او بناته برمى الماء من السطح الى الشارع لتفريق أبطال (الماجينه) الذين سرعان ما ينصرفون منادين بأنشودتهم (جبوا علينه الماي..) ولا احد يزعل ولا احد يعاتب فالحياة ماشية ورمضان كريم دوماً ومن كرمه ان يمن الباري على الناس بالأمان والسلام ويوفر لرمضان وسائر الأشهر والأيام حرية الحياة الأمنة للجميع وكل رمضان وانتم بخير.

حلوبات رمضانية

يشتهر المطبخ العراقى بالذوق الرفيع والنكهة الطيبة في صنع أنواع متعددة من الحلويات التي تعد و احدة من الملامح المميزة للمطبخ العراقي، وفيما يلى طرائق إعداد بعض الحلويات المشهورة لدى العراقيين. الزلايية العراقية

الزلابية من الحلويات العراقية التي تلاقي رواجاً في شهر رمضان المبارك خاصَّة، والأشهرُّ الأخرى عامة. المقادير:

- (١) كوب طحين

- (۱) کوب نشاء - (۱) وربع كوب ماء - (۱) ملعقة كوب خميرة

- زيت للقلي وطبعا شيرة غليظة (ما يعادل (٣) كوب سكر و(١) كوب ماء.. والا ستلين الزلابية) ونضيف ماء ورد وزعفران وهيل مطحون للشيرة.

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

> جاهزة للتناول. حلاوة جزر المقادير:

- عدد ١٠ جزر متوسطة الحجم

- (۱) کوب ماء - (۲) کوب سکر

- للتزيين أنصاف لوز مقلية بالسمنة الطريقة: نقوم بعمل القطر بالطريقة المعروفة (تندويب السبكر على نار هادئة ومن ثم إضافة بقية المواد) الى ان تتماسك قليلاً وتترك جانباً الى ان

ثم نضّعه على الجزر ثم نضع الهيل

ونستمر بالتحريك حتى تتجانس ثم

نسكبها في صحن ونضع عليها بعض

حلاوة الطحين الأصلية

- (٣) كوب طحين اسمر (نمرة ٢)

- كوب ونصف سكر+ (٣) أكوات ماء

+ زعفران وماء ورد + هيل مطحون

حسب الرغبة ورشة ليمون باودر

العراقية

- كوب زبد أو سمنة

- هيل مطحون -

- الشيرة (القطر)

المقادير:

تبرد، نذوب الزبدة او السمنة على النار (الكمية حسب الرغبة) في قدر لا يلتصق ونقلب حبات اللوز الى ان تتحمص ومن ثم نرفع الحبات جانباً للتزيين ومن ثم يضاف الى السمنة التى قمت بتحميص حبات اللوز بها الطحين الاسمر على دفعات مع التحريك المستمر بالملعقة الخشبية على نار هادئة جدا حتى يتحمر مع إضافة الهيل المطحون والى ان (تتعب يديك) وتفوح الرائحة اللذيذة والتي

تذكرك بالعصرية وكعادات الشاي في - قليل من الزيت العراق (بس خذي حذرك لا تفكري – عدد (۲) هيل كثيراً وتنحرق الصلاوة في ايديك.. – (۱) ملعقة نشا - (۱) ملعقة طحين نرفع القدر عن النار بعد ان يحمر الطحين ووصبل الى اللون المحبب الطريقة:

نبرش الجرر ثم نضع قليلاً من الزيت على النار (الزيت بمقدار (٣) سابقاً (البارد). ويحدذ ان يساعدك احدهم لإضافة ملاعق) ثم نضع فوقه الجزر حتى القطر لانك ستقومين بمهمة الخلط يشقر ثم نضع كوب الماء ونتركه حتى (أنا استخدم الخفاقة السلكية اليدوية ينشف الماء ويلين الجزر ثم نسكب لكى لا يتكتل الطحين عند إضافة السكر على الجزر ونقلبه ثم نخلط القطر). الطحين والنشا ونذوبهم بالماء أي وبعد ان يكتمل القطر المضاف او تضعى قليلاً من الماء فقط للتذويب

الى ان تشاهدي ان الحالاوة بدأت تتماسك ترفع من جديد وتوضع على نار متوسطة وتحرك لدقائق حتى تتماسك جيداً. ومن ثم توضع في صينية او صحن

مستوي ويساوى وجهها بظهر الملعقة الخشبية وبعد ان تبرد تزين بحبات حلاوة الشعرية العراقية

> المقادير: - نصف باكيت شعرية - كوب زبدة مذوبة او سمنة

- كوب ونصف سكر - كوب ونصف ماء - ملعقة شاي هيل مطحون - لوز او جوز للتزيين

تسخن الزبدة او السمنة وتحمر فيها

الشعرية الى ان يصبح لونها ذهبياً او

غامقاً (حسب الرغبة). نقوم بإضافة الماء لها مع التحريك ونتركها حتى تصبح الشعرية طرية، ثم نضيف السكر مع التحريك المستمر ونضيف الهيل او الزعفران وتخفض النار الى اقل مستوى والى ان تنشف من الماء نطفئ النار ونرفع القدر ونصب المزيج في أوان مسطحة ويساوى سطحها بظهر الملعقة وتزين بالجوز او اللوز، في بعض الأحيان يوضع فوقها المهلبية بالنشا والحليب

وأيضا تكون لذيذة ويرش سطحها



المقادير: – (۱) كأس دقيق - (١) كأس حليب بودرة أي نوع – (۱) كأس (نشا) لديك نبدأ بإضافة القطر المعمول - ۲/۶ کأس زيت

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

تحمس الثلاثة مقادير الأولى (دقیق،حلیب، نشما) فی قدر عدیم الالتصاق على نار هادئة الى ان يغمق اللون وهو السر في الصلاوة، يرفع القدر من النار ويضاف الزيت ويخلط من جدید علی النار الی ان یتمازج الخليط ومن ثم نضيف الشيرة الباردة اليه، وتمزج معا ثم ترفع من



