

اللبنانيون يعودون
إلى مطبخ جداتهمالدبس والفريكة بدل
النوتيل والكينوا على طاولات الطعام

لم يقف اللبنانيون مشدوهين أمام الأزمة الاقتصادية التي حلت بهم وأوقفتهم في طوابير الفقر، فعدوا إلى عاداتهم القديمة في الطبخ وإعداد الطعام بوصفات الجدات، فعاد المربي المصنوع يدويا على طاولة الترويقة الصباحية بدل النوتيل وعادت الفريكة إلى طاولة الطعام بعد أن أطرقتها أصناف قادمة من عالم الأكلات السريعة.

بيروت - نشأت تانيا نصر مع ديس الرمان الذي تعدده جدتها، لكنها لم تصنعه بنفسها حتى الأزمة الاقتصادية في لبنان حين أعادها فايروس كورونا إلى قريتها في الجبال.

وبينما أدت الاحتجاجات في الشوارع وانعدام الثقة في المستقبل الاقتصادي إلى انتكاسة عملها كمنتجة أفلام، بدأت نصر، البالغة من العمر 35 عاما، في التفكير في كيفية سد النقص المفاجئ في المواد الغذائية المستوردة بالمنتجات المحلية التي تتذورها منذ الطفولة.

وقالت عبر الهاتف من منطقة الكورة الشمالية، "انتقلت من إنتاج الأفلام إلى صنع أشياء تقليدية من الأرض. عليك أن تسير على هذا النحو عندما تكون البلاد متوقفة ولا يمكنك شراء أي شيء".

وفي مطبخ مطعم عائلتها، كتفت نصر إنتاج معلبات البرتقال وزهر الورد وزيت الزيتون والزعر، ووصفت مجدة مثل مربي الفلفل واللوز لجذب الأنواق الحديثة. وبدأت التصدير بالفعل.

وتعكس تجربة نصر مع الطهي تحولا في تذوق الطعام مدفوعا بالأزمة بعيدا عن المدن والسلع المستوردة نحو الشركات المحلية التي تركز على الحد من النفايات وانبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري.

وذكرت تانيا نصر، البالغة من العمر 30 عاما وظيفتها في مجال التموين عندما انهار العمل بسبب الأزمة الاقتصادية وتأثير عمليات الإغلاق المرتبطة بالوباء، وعادت إلى قرية عائلتها في منطقة عكار الشمالية الثانية.

وبعد أشهر، أطلقت خطها الخاص من محميات المونة مثل بيستو الزعتر والجبن بالثوم والجوز والتوابل. وقالت نادر، التي تعيد إطلاق علامتها التجارية، "فكرت في مغادرة البلاد، ثم نظرت إلى الأرض وعلمت أن لدينا المعرفة. رأيت أن كل شيء على ما يرام هنا. هذا ممكن، حتى في هذا الوضع الصعب".

وبدأت بالفعل في البيع للمشتريين في الخارج مثل تانيا نصر، لتأمين مصدر حيوي للمعلبة الصعبة.

ولا يزال قطاع الزراعة في لبنان يعتمد بشكل كبير على المدخلات المستوردة، من البذور إلى الأسمدة والمبيدات، لكن بعض رواد الأعمال يحاولون تغيير هذا.

وتدير خولة سيف "تين وزيون"، وهي مشغل نباتات ستدام يشجع على استخدام البذور المحلية المتكيفة جيدا مع الظروف المناخية في لبنان، مما يعني أنها تتطلب رعاية أقل. وقالت "ما أفعله هو الاستقلال عن

وذكرت تانيا نصر، البالغة من العمر 30 عاما وظيفتها في مجال التموين عندما انهار العمل بسبب الأزمة الاقتصادية وتأثير عمليات الإغلاق المرتبطة بالوباء، وعادت إلى قرية عائلتها في منطقة عكار الشمالية الثانية.

وبعد أشهر، أطلقت خطها الخاص من محميات المونة مثل بيستو الزعتر والجبن بالثوم والجوز والتوابل. وقالت نادر، التي تعيد إطلاق علامتها التجارية، "فكرت في مغادرة البلاد، ثم نظرت إلى الأرض وعلمت أن لدينا المعرفة. رأيت أن كل شيء على ما يرام هنا. هذا ممكن، حتى في هذا الوضع الصعب".

وبدأت بالفعل في البيع للمشتريين في الخارج مثل تانيا نصر، لتأمين مصدر حيوي للمعلبة الصعبة.

ولا يزال قطاع الزراعة في لبنان يعتمد بشكل كبير على المدخلات المستوردة، من البذور إلى الأسمدة والمبيدات، لكن بعض رواد الأعمال يحاولون تغيير هذا.

وتدير خولة سيف "تين وزيون"، وهي مشغل نباتات ستدام يشجع على استخدام البذور المحلية المتكيفة جيدا مع الظروف المناخية في لبنان، مما يعني أنها تتطلب رعاية أقل. وقالت "ما أفعله هو الاستقلال عن

وذكرت تانيا نصر، البالغة من العمر 30 عاما وظيفتها في مجال التموين عندما انهار العمل بسبب الأزمة الاقتصادية وتأثير عمليات الإغلاق المرتبطة بالوباء، وعادت إلى قرية عائلتها في منطقة عكار الشمالية الثانية.

وبعد أشهر، أطلقت خطها الخاص من محميات المونة مثل بيستو الزعتر والجبن بالثوم والجوز والتوابل. وقالت نادر، التي تعيد إطلاق علامتها التجارية، "فكرت في مغادرة البلاد، ثم نظرت إلى الأرض وعلمت أن لدينا المعرفة. رأيت أن كل شيء على ما يرام هنا. هذا ممكن، حتى في هذا الوضع الصعب".

وبدأت بالفعل في البيع للمشتريين في الخارج مثل تانيا نصر، لتأمين مصدر حيوي للمعلبة الصعبة.

ولا يزال قطاع الزراعة في لبنان يعتمد بشكل كبير على المدخلات المستوردة، من البذور إلى الأسمدة والمبيدات، لكن بعض رواد الأعمال يحاولون تغيير هذا.

وتدير خولة سيف "تين وزيون"، وهي مشغل نباتات ستدام يشجع على استخدام البذور المحلية المتكيفة جيدا مع الظروف المناخية في لبنان، مما يعني أنها تتطلب رعاية أقل. وقالت "ما أفعله هو الاستقلال عن

وذكرت تانيا نصر، البالغة من العمر 30 عاما وظيفتها في مجال التموين عندما انهار العمل بسبب الأزمة الاقتصادية وتأثير عمليات الإغلاق المرتبطة بالوباء، وعادت إلى قرية عائلتها في منطقة عكار الشمالية الثانية.

وبعد أشهر، أطلقت خطها الخاص من محميات المونة مثل بيستو الزعتر والجبن بالثوم والجوز والتوابل. وقالت نادر، التي تعيد إطلاق علامتها التجارية، "فكرت في مغادرة البلاد، ثم نظرت إلى الأرض وعلمت أن لدينا المعرفة. رأيت أن كل شيء على ما يرام هنا. هذا ممكن، حتى في هذا الوضع الصعب".

وبدأت بالفعل في البيع للمشتريين في الخارج مثل تانيا نصر، لتأمين مصدر حيوي للمعلبة الصعبة.

ولا يزال قطاع الزراعة في لبنان يعتمد بشكل كبير على المدخلات المستوردة، من البذور إلى الأسمدة والمبيدات، لكن بعض رواد الأعمال يحاولون تغيير هذا.

وتدير خولة سيف "تين وزيون"، وهي مشغل نباتات ستدام يشجع على استخدام البذور المحلية المتكيفة جيدا مع الظروف المناخية في لبنان، مما يعني أنها تتطلب رعاية أقل. وقالت "ما أفعله هو الاستقلال عن

وذكرت تانيا نصر، البالغة من العمر 30 عاما وظيفتها في مجال التموين عندما انهار العمل بسبب الأزمة الاقتصادية وتأثير عمليات الإغلاق المرتبطة بالوباء، وعادت إلى قرية عائلتها في منطقة عكار الشمالية الثانية.

وبعد أشهر، أطلقت خطها الخاص من محميات المونة مثل بيستو الزعتر والجبن بالثوم والجوز والتوابل. وقالت نادر، التي تعيد إطلاق علامتها التجارية، "فكرت في مغادرة البلاد، ثم نظرت إلى الأرض وعلمت أن لدينا المعرفة. رأيت أن كل شيء على ما يرام هنا. هذا ممكن، حتى في هذا الوضع الصعب".



صحية وغير مكلفة



وجبات لا تحتاج عملة صعبة

وبدلا من شريحة لحم التونة أو الكرنك، يقدم المطعم مجموعة مختارة من السردين المحلي. ويمكنهم لأولئك الذين ربما اختاروا لحم الخنزير في الماضي تناول أمعاء الضان المحشوة.

الواردات من الفاكهة
ومنتجات الألبان والبيض
والعسل انخفضت بمقدار
النصف، وتراجعت شحنات
الشوكولاتة بنسبة الثلثين

وتابعت مجدلاوي "هناك فلسفة واضحة بشأن صفر نفايات. نحن نستخدم أكبر قدر ممكن من الحيوانات والمنتجات لأن كل شيء باهظ الثمن، ولا تعرف أبدا ما تتوقعه أو موعد وجبتك التالية".

وتابع "يحتاج الناس إلى تناول منتجات القمح والبطاطس والطماطم والخيار، وقد رأينا القليل جدا من الاستثمار في هذه الزراعة المشتركة، على الرغم من أنها تدعم معظم السكان وتوظف الفئات الضعيفة وذات الدخل المنخفض".

ومع ذلك، يأمل بعض الناس أن تؤدي زيادة توفر الخيارات المستدامة إلى تعزيز الاهتمام بتقاليد الطهي في بلد يتمتع بسمعة طيبة في أنواع الطعام الفخمة على مائدة الطعام.

وقالت ساري مجدلاوي وهي رئيسة الطهاة في مطعم أمولة الراقي الذي افتتح في يونيو في العاصمة بيروت، بهدف إحياء التقاليد القديمة وطريقة عمل

القرية، "ماذا كان يفترض بنا أن نفعل؟" ويقع المطعم على بعد أقل من كيلومتر من مركز انفجار هائل دمر أجزاء من المدينة قبل عام، وقالت مجدلاوي إنها تامل في أن "يجلب بعض الضوء إلى شارع مظلم للغاية".



مطبخ غني

السوق الخارجية.. لا مبيدات حشرية أو أسمدة أو بذور أجنبية. كانت الاستجابة إيجابية من حيث الأموال المدخرة وجودة المنتج.

ولكن على الرغم من استقبال العملاء بشكل جيد، إلا أن معظم هذه المبادرات صغيرة الحجم وتحتاج إلى دعم من السلطات للتغلب على سلسلة من العقبات. وقالت وزارة الاقتصاد

إن "المنتجين المحليين لا يزالون يواجهون تحديات متعددة"، بما في ذلك انقطاع التيار الكهربائي المستمر ومشاكل السيولة والتدفقات النقدية المرتبطة بانخفاض قيمة عملة البلاد.

وقال كنج حمادة وهو خبير اقتصادي زراعي إن مثل هذه المشاريع تستهدف إلى حد كبير المستهلكين من ذوي الدخل المتوسط إلى المرتفع، ولا تكفي لمعالجة قضايا الأمن الغذائي المتزايدة في لبنان.

من العمر 30 عاما وظيفتها في مجال التموين عندما انهار العمل بسبب الأزمة الاقتصادية وتأثير عمليات الإغلاق المرتبطة بالوباء، وعادت إلى قرية عائلتها في منطقة عكار الشمالية الثانية.

وبعد أشهر، أطلقت خطها الخاص من محميات المونة مثل بيستو الزعتر والجبن بالثوم والجوز والتوابل. وقالت نادر، التي تعيد إطلاق علامتها التجارية، "فكرت في مغادرة البلاد، ثم نظرت إلى الأرض وعلمت أن لدينا المعرفة. رأيت أن كل شيء على ما يرام هنا. هذا ممكن، حتى في هذا الوضع الصعب".

وبدأت بالفعل في البيع للمشتريين في الخارج مثل تانيا نصر، لتأمين مصدر حيوي للمعلبة الصعبة.

ولا يزال قطاع الزراعة في لبنان يعتمد بشكل كبير على المدخلات المستوردة، من البذور إلى الأسمدة والمبيدات، لكن بعض رواد الأعمال يحاولون تغيير هذا.

وتدير خولة سيف "تين وزيون"، وهي مشغل نباتات ستدام يشجع على استخدام البذور المحلية المتكيفة جيدا مع الظروف المناخية في لبنان، مما يعني أنها تتطلب رعاية أقل. وقالت "ما أفعله هو الاستقلال عن

وذكرت تانيا نصر، البالغة من العمر 30 عاما وظيفتها في مجال التموين عندما انهار العمل بسبب الأزمة الاقتصادية وتأثير عمليات الإغلاق المرتبطة بالوباء، وعادت إلى قرية عائلتها في منطقة عكار الشمالية الثانية.

وبعد أشهر، أطلقت خطها الخاص من محميات المونة مثل بيستو الزعتر والجبن بالثوم والجوز والتوابل. وقالت نادر، التي تعيد إطلاق علامتها التجارية، "فكرت في مغادرة البلاد، ثم نظرت إلى الأرض وعلمت أن لدينا المعرفة. رأيت أن كل شيء على ما يرام هنا. هذا ممكن، حتى في هذا الوضع الصعب".

وبدأت بالفعل في البيع للمشتريين في الخارج مثل تانيا نصر، لتأمين مصدر حيوي للمعلبة الصعبة.

ولا يزال قطاع الزراعة في لبنان يعتمد بشكل كبير على المدخلات المستوردة، من البذور إلى الأسمدة والمبيدات، لكن بعض رواد الأعمال يحاولون تغيير هذا.

وتدير خولة سيف "تين وزيون"، وهي مشغل نباتات ستدام يشجع على استخدام البذور المحلية المتكيفة جيدا مع الظروف المناخية في لبنان، مما يعني أنها تتطلب رعاية أقل. وقالت "ما أفعله هو الاستقلال عن

التين الشوكي في دمشق يجمع الفقراء والأغنياء على بسطة واحدة

الواقع بين حيي الروضة وأبورمانة في هذا الموسم- أن التين الشوكي من الفواكه الموسمية الشهيرة التي تظهر في فصل الصيف، وهو يعمل على بيعه منذ سنوات ويدر ربحا مقبولا وخصوصا في ظل هذه الظروف الاقتصادية الصعبة، مضافا أنه يجلبه من مزارع دروشا التابعة لمنطقة قطنا في محافظة ريف دمشق.

وللتين الشوكي فوائد عديدة وهو من الأغذية الرشاقة وإتصاص الوزن، لأن السعرات الحرارية التي تحتويها الثمرة الواحدة لا تزيد على ثلاثين سرعة.

مساء بعد غياب الشمس حيث يأتي الزبائن مع عائلاتهم لتناول هذه الفاكهة والاستمتاع بطعمها. وبين أن هناك نوع من التين الشوكي ينضج في الشتاء ويسميه البائعون "صبارة رجعية" ذات طعم ولون مختلفين.

وأوضح أن التين الشوكي يباع بالكيلوغرام أو مقشرا وجاهزا حيث يتم وضعه على أطباق كرتون أو ضمن أكياس بلاستيكية ويباع أيضا مباشرة للزبون بالجملة الواحدة، فيما أكد البائع طارق حجيح -الذي حاز جزءا من الرصيد

طبقاً من الثمرات وأحضره إلى المنزل. وعن الأسعار يقول "الزبون لا يدقق في السعر المطلوب منه، ففي أكل التين متعة جميلة في أمسيات الصيف، وصبارة واحدة أفضل مئة مرة من أن تتناول البوظة، وسعر حبة الصبارة أقل بكثير من سعر البوظة، مع الفارق في الطعم والنكهة إلى جانب الفائدة الصحية".

وأشار سكروجة إلى أن حركة البيع جيدة لكنها تأثرت قليلا بالظروف الاقتصادية التي تمر بها البلاد وبوباء كورونا، لافتاً إلى أن حركة البيع تنشط ماديا وفيرا.

وتحت المهندسة مرفت موسى الفلاحين على التوسع في زراعة التين الشوكي لكونه من المحاصيل الصيفية المجدية زراعيا وله قدرة على التكيف مع مختلف الظروف المناخية ويقاوم الجفاف وقلة الأمطار ونمائه عالية الثمن، كما أن نبات الصبار يعد علفا مفضلا للإبل وزراعته شائعة في أراضي سلمية ولأسيما حول الحقول والبساتين حيث يعد سجا حاميا لها ضد أي تعديلات.

وقال بسام حداد، أحد الزبائن الدائمين لبسطات التين الشوكي، "على الرغم من تنوع فواكه الشام من تين وعنب ومشمش وكرز وتفاح وإجاص ودراف ونوت وبطيخ وشمام، إلا أن الصبارة يظل لها مذاق خاص".

ويضيف "نحن معتادون على تناولها منذ الصغر، وقد أحبها أطفالنا وكذلك زوجتي، لذا أصطحبهم في بعض الأسابيع لتناولها، وأحيانا أشتري لهم

ويؤكد أن زراعتها كانت منتشرة قديما في منطقة المزة ومن هنا جاءت تسميتها "مزوية يا حلوة" و"طلوة يا أم الشامات"، ولكن حاليا انتقلت زراعتها إلى منطقة دير العدس ومناطق أخرى جنوب دمشق، وحسب رايه اختلف طعمها بين المناطق بسبب نوعية المياه والتربة أما بالنسبة إلى الإنتاج فقد توسع وازداد. ولفت المزارع علي اليازجي إلى أن نبات التين الشوكي ينمو بشكل تلقائي دون الحاجة إلى الري والرعاية والخدمة

ويؤكد أن زراعتها كانت منتشرة قديما في منطقة المزة ومن هنا جاءت تسميتها "مزوية يا حلوة" و"طلوة يا أم الشامات"، ولكن حاليا انتقلت زراعتها إلى منطقة دير العدس ومناطق أخرى جنوب دمشق، وحسب رايه اختلف طعمها بين المناطق بسبب نوعية المياه والتربة أما بالنسبة إلى الإنتاج فقد توسع وازداد. ولفت المزارع علي اليازجي إلى أن نبات التين الشوكي ينمو بشكل تلقائي دون الحاجة إلى الري والرعاية والخدمة

ويؤكد أن زراعتها كانت منتشرة قديما في منطقة المزة ومن هنا جاءت تسميتها "مزوية يا حلوة" و"طلوة يا أم الشامات"، ولكن حاليا انتقلت زراعتها إلى منطقة دير العدس ومناطق أخرى جنوب دمشق، وحسب رايه اختلف طعمها بين المناطق بسبب نوعية المياه والتربة أما بالنسبة إلى الإنتاج فقد توسع وازداد. ولفت المزارع علي اليازجي إلى أن نبات التين الشوكي ينمو بشكل تلقائي دون الحاجة إلى الري والرعاية والخدمة

ويؤكد أن زراعتها كانت منتشرة قديما في منطقة المزة ومن هنا جاءت تسميتها "مزوية يا حلوة" و"طلوة يا أم الشامات"، ولكن حاليا انتقلت زراعتها إلى منطقة دير العدس ومناطق أخرى جنوب دمشق، وحسب رايه اختلف طعمها بين المناطق بسبب نوعية المياه والتربة أما بالنسبة إلى الإنتاج فقد توسع وازداد. ولفت المزارع علي اليازجي إلى أن نبات التين الشوكي ينمو بشكل تلقائي دون الحاجة إلى الري والرعاية والخدمة

ويؤكد أن زراعتها كانت منتشرة قديما في منطقة المزة ومن هنا جاءت تسميتها "مزوية يا حلوة" و"طلوة يا أم الشامات"، ولكن حاليا انتقلت زراعتها إلى منطقة دير العدس ومناطق أخرى جنوب دمشق، وحسب رايه اختلف طعمها بين المناطق بسبب نوعية المياه والتربة أما بالنسبة إلى الإنتاج فقد توسع وازداد. ولفت المزارع علي اليازجي إلى أن نبات التين الشوكي ينمو بشكل تلقائي دون الحاجة إلى الري والرعاية والخدمة



ثمرة مفضلة

