

دبس الرمان مكون من مكونات «المؤونة» اللبنانية وجزء من «المطبخ اللبناني»، يستخدم في العديد من الأطباق ويشهد إقبالا على صناعته اليدوية في القرى الجبلية.

عمليات الغش طالت صناعة دبس الرمان المخصص للتجارة، إذ يضاف إليه دبس الخروب وحامض الليمون وبيع على أنه دبس رمان بلدي.

## دبس الرمان عصير معتق لا يغيب عن بيوت اللبنانيين

● علاج لبعض الأمراض ووقاية من أخرى ● نكهة ممزوجة بالحلو والمر تميز المحاشي والسلطات



### فاكهة الخريف تزين قرى لبنانية

هذه الفترة يتركز الاهتمام على صناعة دبس الرمان الذي يعتبر من أساسيات المؤونة الحاصبانية، نظرا إلى قيمته الغذائية.

ويشكل دبس الرمان مورد رزق أساسي للبعض من العائلات اللبنانية التي تسوق البعض من إنتاجها، خصوصا في ظل تزايد الطلب عليه في المطاعم ومن قبل المواطنين الحريصين على تناول غذاء طبيعي.

ووفقا لأم هيثم (ربة منزل)، فإن عملية صنع دبس الرمان تحتاج إلى الكثير من الجهد والصبر، بدءا من عملية قطفه وصولا إلى نزع حباته وحتى طبخه.

وتتابع أم هيثم "في البداية يتم قطف الرمان الحامض ونزع حبيباته ثم نعصر الحبيبات وتصفى لتستخرج منها البذور وبعد ذلك توضع على النار ويضاف إليها السكر وحامض الليمون بمعدل ثلثي كوب من السكر وثلث كوب من حامض الليمون مقابل أربعة أكواب من الرمان ولمدة تتراوح بين الساعة والساعة والربع مع القيام بتحريكه حتى يصبح المزيج لزجا". وهناك نوع آخر من دبس الرمان يصنع في معامل خاصة به، وتكون نسبة حامض الليمون فيه كبيرة.

وتقول أم هيثم: "ازداد الطلب عليه لفوائده الصحية، لذلك يظل العرض كبيرا، وبالتالي الأسعار مقبولة".

والرمان مقاوم للشيخوخة وأمراض القلب ولا تقتصر أهمية دبس الرمان على النكهة المميزة التي يضيفها على الطعام فحسب، بل له العديد من الفوائد الطبية، وفق ما أثبتت الدراسات العلمية الموثقة، فقد اكتشف علماء سويسريون مادة مستخلصة من ثمار الرمان وفيها مكونات محتملة مقاومة للشيخوخة.

وذكر باحثون في معهد "إيكول بوليتكنيك فيدرال دي لوزان"، أن إعطاء مادة "يوروبلائين إيه"، وهي مادة حمضية تفرزها بكتيريا، لغفاران متقدمة في السن قد أسهم في تحسين قدرتها على الركنز بنسبة 42 بالمئة.

وينتج الجسم هذا النوع من الأحماض، حين تقوم البكتيريا في القناة الهضمية بتحليل مكونات موجودة في الرمان، تعرف باسم "إيلاجيتانينس".

ومن ناحية أخرى وجد باحثون في معهد "كاتالينا لعلوم القلب والشرابين" في إسبانيا، أن الرمان قد يقضي على البعض من الضرر الذي تخلفه الماكولات السريعة، فحمي الأوعية الدموية ويقي من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

يذكر أن العلماء درسوا تأثير حبة دواء تحتوي على مواد كيميائية مأخوذة من الرمان تدعى "بوليفينول" في الدورة الدموية عند الخنازير، وبالتالي يمكن أن يكون دواء واعدا للبشر.

وقالت الباحثة لينيا باديمون إن "دعم النظام الغذائي بالبوليفينول المستخرج من الرمان، يمكن أن يساعد في الحماية من مشكلات البطانة التي تعتبر من المؤشرات لتصلب الشرايين وسكتات الدماغ".

وغير بالذكر أيضا أن للرمان قيمة غذائية كبيرة، فهو يحتوي على نسبة جيدة من الماء تقدر بـ84 بالمئة، وهي نسبة عالية للغاية كما يحتوي أيضا على البروتين بنسبة 3 بالمئة، وهي نسبة معتبرة، و10 بالمئة مواد سكرية و1 بالمئة حامض الليمون و2 بالمئة من الألياف الغذائية.

وتبدأ عملية قطف الرمان منذ الفجر ويتعاون فيها جميع أفراد العائلة، لينتقلوا بعدها إلى تقطيع الثمار وإسقاط بذورها وعصرها وتصفيتها، ومن ثم عليها في دست واسع الفوهة على الحطب. كما توزع الأدوار في العمل بأوقات كثيرة ويجتمع الأصحاب والأصدقاء للتسلياة أحيانا والمساعدة في أحيان أخرى، نظرا لما تتطلبه هذه العملية من وقت. وفي حين يفضل العديد من الكورانيين استخراج دبس الرمان قبل تساقط الأمطار لتبقى الحموضة مرتفعة فيه، إلا أن هناك من يرغب في طعمه المخفف أو "المكسور" فيبقيه على الأشجار حتى تساقط المطر، حيث أن كل 12 كيلوغراما من ثمر الرمان يستخرج منه كيلوغرام من الدبس، وفي البعض من الأحيان تستخرج هذه الكمية ما يقارب السبعة كيلوغرامات نظرا إلى عدم ري الأشجار بالمياه.

ويظل دبس الرمان البعلي (دون ري) الألد والأشهى والأوفر نظرا إلى إيجابياته بعد استهلاكه للكثير من الوقت في الغليان، ولا يتطلب إضافة الملح إليه على خلاف ما يقوم به التجار لزيادة الوزن. ويذكر أن العديد من عمليات الغش طالت صناعة هذه المؤونة في البعض من الأقسية المجاورة المشهورة بتجاريتها، إذ تضاف لكل 10 كيلوغرامات من دبس الخروب سبعة كيلوغرامات من دبس الرمان تقريبا وكيلوغرام ونصف من حامض الليمون وبيع على أنه دبس رمان بلدي.

واللافت أن قرية الكورة حافظت على استخراجها لدبس الرمان عبر سنوات رغم التطور اللافت للعصر واتهامك أغلب العائلات في الاشتغال خارج منازلها. كما حافظت هذه الشجرة على ثباتها في أرض الكورة من دون مشكلات تذكر، كونها معمرة وتقاوم الأمراض ولا تتطلب الكثير من العناية، سواء من حيث الطرق الزراعية وعمليات الرش والري أو من حيث التطعيم والتقليم المستمر وعدم احتياجها ليد عاملة كثيرة. كما تزرع أشجار الرمان في حدائق المنازل والبساتين، حيث لا تكاد تخلو حديقة كورانية منها.

### مورد رزق للعائلات

وفي منطقة حاصبايا (جنوب لبنان)، ومع بداية فصل الخريف ينشغل الناس، ولا سيما ربان البيوت بإكمال مؤونتهم، وفي



### غذاء لموسم الشتاء

ضمن "الهدايا البلدية" التي يعتنز الكوراني بإهدائها لأصدقائه من خارج القضاء. وتأخذ "خورية" (موظفة) إجازة من عملها لتستخرج بيديها مع زوجها وأولادها والبعض من الجيران دبس الرمان. وقد تحول الأمر لدى العائلة إلى تقليد سنوي يجمع العائلة، حتى المغتربين منهم، ليحملوا معهم بعضا من قناني الدبس التي تخفف بطعمها "البلدي" شيئا من حرمان الغربية.

”**أم ميلاد: إنه زمن العودة إلى الأصول والأكل الصحي، ودبس الرمان أحد هذه المكونات التي لا تدخلها أي صناعة أو مواد حافظة**

“

أما نجيب غانم فهو منهمك مع بداية الشهر في التحضير للموسم، وحزن النسوة للمساعدة في العمل، حيث يقطف سنويا ما يقارب الـ500 كيلوغرام رمان من النوع الحامض من بساتينه، ليستخرج الدبس منها، فيما يبقى على البعض الآخر منها في الأشجار ليحفظه بعد 15 يوما من أول تساقط للأمطار، أين يكون قد تحول طعمه من حامض إلى حلو، وهذا النوع يسمى بـ"اللغاني".

فيتجنب بذلك "عصات" ذبابة الشرق الأوسط التي تعمل على إتلافه وتساقطه، وبالتالي يحافظ عليه طوال فترة الشتاء معلقا في أغصانه بإحدى زوايا المنزل وأكله بعد نعه في المياه كي تلين قشرته ويسهل تقشيره. وتشجع شانتال نجار على استخراج الدبس من الرمان أكثر من أكل حيوبه للمحافظة على هذا التراث ولأهمية الدبس الصحية، إذ أن الكثير من الكورانيين يستعملونه في العديد من الماكولات أو يتناولون منه ملعقة يوميا قبل الأكل لتأثيره الفعال في تنشيط القلب وتنقية الدم.

وعلى الرغم من مشقات العمل في استخراج الدبس، إلا أن ماريو قبرصي يثابر عليه ويعتبره بركة مثل سائر الكورانيين الذين يخصصون أياما لصنع هذه المؤونة المحببة لقلوب الكبار والصغار وشهية المذاق.

الرمان فاكهة من فواكه الجنة استقرت عند العرب في المشرق فصنعوا منها عصيرا ودبسا لما فيها من فوائد صحية وغذائية، وجعلوها مؤونة لهم لا تغيب عن مطابخهم طيلة أيام السنة.

البعض من الماكولات، واعتبرت أنه "زمن العودة إلى الأصول والأكل الصحي، ودبس الرمان أحد هذه المكونات التي لا تدخلها أي صناعة أو مواد حافظة لأننا نضعه بأيدينا، وشجر الرمان نزرعه ونعتني به قرب بيوتنا".

وأوضحت لوكالة الأنباء اللبنانية أن "طريقة صنع دبس الرمان سهلة لكنها تتطلب وقتا طويلا، بدءا بعملية تفتيت الحبوب وعصرها ثم وضعها على النار بعد إضافة القليل من السكر والحامض، وتركه يغلي حتى يصبح سميكًا، ويترك بعدها ليبرد".

وإذا كانت أم ميلاد تصنعه لعائلتها، فإن سيدات أخريات اعتمدنه كمصدر للدخل، مع الاعتناء بجودته أيضا والمحافظة على طبيعته، خاصة في ظل تزايد الطلب عليه سواء في المنطقة أو خارجها، كما أن عددا من الجمعيات النسائية بات يروج مؤخرا لهذه الأنواع من الصناعات الغذائية الطبيعية من بينها "جمعية سيدات الخيام" التي تضم نحو 20 امرأة تطوعت معظمهن لتحضير المؤونة البلدية وبيعها بأسعار تشجيعية يعود ريعها لتغطية نشاطات الجمعية.

وتقول رئيسة الجمعية صباح أبوعباس إن "شروط النظافة مهمة جدا في مثل هذا النوع من العمل الذي يتطلب صبرا طويلا بدءا من تفتيت الرمان وعصره وصولا إلى غليه". وعن تقنيات صنعه أشارت أبوعباس إلى أنه "في كل طبخة نمزج 10 صنديق رمان حامض وصندوق رمان لغاني بمعدل 200 كيلوغرام، وهو ما ينتج تقريبا 20 زجاجة قياس متوسط"، لافتة إلى أن دبس الرمان يشهد إقبالا لافتا من قبل المواطنين في الأونة الأخيرة.

### تراث لا يندثر

تجتمع غالبية العائلات الكورانية مع بداية شهر أكتوبر في أجواء تراثية حول استخراج دبس الرمان للمؤونة البيتية. ونسبة قليلة جدا من صنعه للمتاجرة به، إذ أن ما يفيض عن حاجة البيت يقدم هدايا من

بيروت - الرمان فاكهة لذيذة جميلة وحلوة الطعم، تعتبر في الأساطير القديمة رمزا للخصوبة والحياة، وفي عصرنا هذا باتت تشكل مادة صحية يتم وصفها كعلاج للبعض من الأمراض أو للوقاية منها. فالعصير المستخرج منها فيه الكثير من الخصائص المفيدة للجسم لأنه يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة والفيتامينات ويوصف لخفض نسبة الكوليسترول ومعالجة مشكلات الفم واللثة، كما يساعد في عملية الهضم والوقاية من تكون الحصى في الكلى، وله طعم مميز يستخدم في العديد من الماكولات اللبنانية كسلطات والفطوش و"المحاشي"، لنكهته الممزوجة بالحلو والحامض.

وأصبح دبس الرمان مكونا أساسيا من مكونات "المؤونة" البلدية اللبنانية وجزءا من "المطبخ اللبناني"، يدخل في العديد من الأطباق، فنرى إقبالا على صنعه يدويا وخصوصا في القرى الجبلية، حيث تزدهر أيضا زراعة الرمان الذي تنضج ثماره في نهاية الصيف وبداية الخريف، ويستخدم الحامض منه والبعض من "اللغاني" (الأقل

حموضة) في صناعة الدبس. ولا تدخل في صناعته مكونات أخرى (البعض يضيف القليل من حمض الليمون والسكر)، إذ يتم عصر حبيباته ووضعها على النار لساعات عدة حتى تنضج المياه ويصبح العصير مكتفا وسميكا لونه أرجواني، يعبا بعدها في زجاجات معقمة ويتم حفظه من عام إلى آخر. أم ميلاد من بلدة القليعة، اعتادت صنع

دبس الرمان لما له من فوائد صحية جمّة، إضافة إلى نكهته المميزة في

