

«المعروك» خبز يحلي إفطار الدمشقيين في رمضان

أكلة شعبية لا تغيب عن موائد الفقراء والأغنياء



خبز الملوك في المتناول

قياسا بباقي أصناف الحلويات باتت الأرخص ثمنا والأكثر طلبا.

وتقول أم سامي (44 عاما) وهي ربة أسرة، إن المعروك هو أكلة الفقير والغني حاليا بعد أن قفزت أسعار الحلويات إلى مستويات عالية لم يعد بمقدور غالبية السوريين شراؤها.

وتضيف أم سامي، وهي تقف بداخل أحد محلات الحلويات بمنطقة المزة بدمشق، لوكالة أنباء (شينخوا) «المعروك أو خبز رمضان هو أكلة سهلة وغير معقدة، وأفراد أسرتي يتناولونها عند السجور، لأنها وجبة خفيفة وتعطي الجسم طاقة خلال يوم الصيام».

وأكدت أن سعرها هذا العام يبدأ من 500 ليرة سورية للقطعة الواحدة، وصولا إلى أربعة آلاف ليرة سورية أي أكثر من دولار أمريكي (الدولار الواحد يساوي ثلاثة آلاف ليرة سورية في السوق السوداء).

وفي ما يتعلق بالبيع بين خماس من ساعة الذروة الخاصة ببيع المعروك تسبق أذان المغرب والأسعار تناسب الجميع.

أصناف المعروك متنوعة، منها المحشو بجوز الهند والزبيب والسادة مع السمينة والسكر، إضافة إلى المحشو بالشوكولا

ومن أمام واجهة الفرن حيث الحلويات العربية والأفريقية المصنوعة بشكل أنيق، يساوي أحد العمال لجنب الزبائن «تسازة المعروك تازة أكل الملوك هالمعروك... كلو إلك يا صايم أطيب من لحم الديوك هالمعروك».

وقال أبويون (35 عاما) وهو يحمل بيده كيسا من أقراص المعروك «هذه الأكلة البسيطة لم يعد ثمنها رخيصا، ولكن

ويؤكد صبحي أن الأقران تكثف صناعة المعروك على حساب باقي أصناف الحلويات في رمضان، مضيفا أن لكل حرفي وصفته التي اكتسبها طيلة سنوات واحتفظ بها لنفسه، قائلا «نحن كحرفي معجنات منذ خمسين عاما، أضفنا من خبراتنا لتطوير صناعة المعروك لترضى جميع الأنواع وخاصة في هذا الشهر الذي يبحث فيه السوريون عن طيب الطعام ولذيذه، وقد أوجدنا من المعروك أنواعا مثل الملوكي وهو الذي يضاف إليه جوز الهند والزبيب وماء الزهر، وهذا النوع هو الأكثر طلبا، ونوع السادة الذي يرش على وجهه السمسم وحب البركة والمحشو بالحبوة».

ويضيف أن بعض الأقران تقوم بصناعة نوع من الخبز الرمضاني أيضا، القريب من المعروك لكن دون حشوة مشهورة باسم «المنطاح»، وهو مستطيل طويل، يتجاوز طوله 60 سم، مغطى بالسمسم وحب البركة، وهو أيضا أكلة شامية توازي المعروك باصالتها.

والزبيب والسادة مع السمينة والسكر، إضافة إلى المحشو بالشوكولا السوداء أو البيضاء وأكثرها فائدة المحشو بعجوة التمر والسمسم، مشيرا إلى أن العمل يجدد منتجاته لتواكب متطلبات السوق، ومنها «بابلي»، وهي كرات محشوة بجوز الهند مع الزبيب.

ويجسد الأطباء، للمعروك فوائد كثيرة، فهو يزود الصائم بالسكريات سهلة الامتصاص التي يحتاجها بعد فترة صوم طويلة، خاصة

أنه خفيف وسهل الهضم، بينما يفيد المعروك بحبة البركة في تنشيط الدورة الدموية وطرد الغازات البطنية وتفتيت الحصيات الكولية، وأكثر أنواع المعروك فائدة هو الحشوة إليه عجوة التمر والسمسم لغناه بالفيتامينات والمعادن.

يحتفل السوريون عادة بقدوم شهر رمضان بطرق عدة، وتشكل الحلويات أحد الأطباق التي لا يخلو منها بيت كل يوم. وبالرغم من تنوع الحلويات، إلا أنه يكثر شراء المعروك، حيث يعتبر الأكلة الشعبية الرمضانية الأولى التي يرغبها الصغير والكبير والغني والفقير في الإفطار والسجور.

دمشق - «تازة يا معروك، اكل الملوك يا معروك...» و«يا ما عركوك بالليلالي يا معروك» عبارات يرددتها الباعة لا نسمعها إلا في شهر رمضان، على الرغم من أنه يباع في كل أيام السنة، لكن تتجه جميع أقران الحلويات والمخابز لصناعته وعرضه أمام الصائمين طازجا لجذبتهم. وقال أبو محمد (53 عاما)، وهو صاحب مخبز في دمشق، «قبل أن يبدأ شهر رمضان نبدأ التحضير لخبز رمضان، المعروك، وفي كل عام نحضر أن تقدمه بذات السوية والنهكة التي اعتاد عليها الزبائن»، مشيرا إلى أنه ورث تلك الصنعة من أجداده ولا يزال متمسكا بها.

وأضاف أبو محمد أن «المعروك هو طقس هام في رمضان وهي أكلة شعبية معروفة لدى أهالي دمشق وباقي المحافظات السورية»، لافتا إلى أن الطلب على هذه الأكلة ازداد بسبب غلاء أسعار الحلويات التي كانت الغالبية قادرة على شراؤها.

وقال واصف صبيحة، أحد أوائل حرفيي صناعة المعروك «يعد خبز المعروك الأكلة الشعبية الرمضانية الأولى التي يرغبها السوريون، حيث يقبل الناس على شرائه لأنه نوع من التقليد الخاص بشهر الصيام، حتى أن الباعة الجوالين لديهم ذاعة مميّزة تشد المارة لشراء هذه الأكلة».

الترائية. وفي حي الأمين بدمشق يوجد أحد أقدم الأقران الدمشقية لصناعة الحلويات، يقول بهاء شحادة لوكالة الأنباء السورية (سانا) «يسمى خبز المعروك أيضا بخبز رمضان، كون الدمشقيين كانوا يوزعون على الفقراء الذين يعتمدون عليه في سجورهم أو فطورهم بشكل أساسي بدلا

وقال واصف صبيحة، أحد أوائل حرفيي صناعة المعروك «يعد خبز المعروك الأكلة الشعبية الرمضانية الأولى التي يرغبها السوريون، حيث يقبل الناس على شرائه لأنه نوع من التقليد الخاص بشهر الصيام، حتى أن الباعة الجوالين لديهم ذاعة مميّزة تشد المارة لشراء هذه الأكلة».

الترائية. وفي حي الأمين بدمشق يوجد أحد أقدم الأقران الدمشقية لصناعة الحلويات، يقول بهاء شحادة لوكالة الأنباء السورية (سانا) «يسمى خبز المعروك أيضا بخبز رمضان، كون الدمشقيين كانوا يوزعون على الفقراء الذين يعتمدون عليه في سجورهم أو فطورهم بشكل أساسي بدلا

وقال واصف صبيحة، أحد أوائل حرفيي صناعة المعروك «يعد خبز المعروك الأكلة الشعبية الرمضانية الأولى التي يرغبها السوريون، حيث يقبل الناس على شرائه لأنه نوع من التقليد الخاص بشهر الصيام، حتى أن الباعة الجوالين لديهم ذاعة مميّزة تشد المارة لشراء هذه الأكلة».

الترائية. وفي حي الأمين بدمشق يوجد أحد أقدم الأقران الدمشقية لصناعة الحلويات، يقول بهاء شحادة لوكالة الأنباء السورية (سانا) «يسمى خبز المعروك أيضا بخبز رمضان، كون الدمشقيين كانوا يوزعون على الفقراء الذين يعتمدون عليه في سجورهم أو فطورهم بشكل أساسي بدلا

وقال واصف صبيحة، أحد أوائل حرفيي صناعة المعروك «يعد خبز المعروك الأكلة الشعبية الرمضانية الأولى التي يرغبها السوريون، حيث يقبل الناس على شرائه لأنه نوع من التقليد الخاص بشهر الصيام، حتى أن الباعة الجوالين لديهم ذاعة مميّزة تشد المارة لشراء هذه الأكلة».

الترائية. وفي حي الأمين بدمشق يوجد أحد أقدم الأقران الدمشقية لصناعة الحلويات، يقول بهاء شحادة لوكالة الأنباء السورية (سانا) «يسمى خبز المعروك أيضا بخبز رمضان، كون الدمشقيين كانوا يوزعون على الفقراء الذين يعتمدون عليه في سجورهم أو فطورهم بشكل أساسي بدلا

وقال واصف صبيحة، أحد أوائل حرفيي صناعة المعروك «يعد خبز المعروك الأكلة الشعبية الرمضانية الأولى التي يرغبها السوريون، حيث يقبل الناس على شرائه لأنه نوع من التقليد الخاص بشهر الصيام، حتى أن الباعة الجوالين لديهم ذاعة مميّزة تشد المارة لشراء هذه الأكلة».

أطباق آسيوية تقليدية في سنغافورة ببدائل لحوم نباتية

وفيما يتزايد الطلب على بدائل اللحوم في آسيا، مازالت شركات على غرار «إيه. دي. إم» تواجه تحديات تتراوح من إقناع المستهلكين بتغيير عادات استهلاك الطعام القديمة إلى المنافسة الشديدة.

وقال شاب نباتي «أنا حذر من هذا اللحم الاصطناعي بسبب مكونات الدم والمصل التي تدخل في صنعه».

وتعد سنغافورة موطنا لمجموعة من الشركات الناشئة المحلية التي تصنع أغذية مستدامة تتراوح من المأكولات البحرية «المزوجة في المختبر» إلى الفطائر التقليدية المصنوعة من فاكهة مدارية بدلا من لحم الخنزير.

وتعمل أكثر من 50 شركة في جميع أنحاء العالم الآن على إنتاج لحوم مصنوعة من خلايا حيوانية حقيقية تزرع في مزارع، ولكن في الوقت الحالي مثل هذه اللحوم متاحة تجاريا فقط في سنغافورة.

ويتوقع مستثمرون في القطاع أن تنخفض تكاليف الإنتاج بشكل حاد في الأعوام القليلة المقبلة. وقال الاستير كوبر، من شركة «سي.إيه.دي. إم كابيتال» «سينفاجا الناس بمدى خفض التكاليف بشكل حاد». وأضاف «الكفاءة تتحسن بشكل كبير».

ولكن على الرغم من أن السعر، إلى جانب بيانات الاعتماد الصحية للمنتج، يعد عاملا مهما وراء قبول الزبائن، إلا أن الحاجز الأساسي أمام اللحوم البديلة هو ما إذا كان ينال إعجاب المستهلكين، كما قال روبرت لوسون الشريك الإداري في شركة فود استراتيجي أسوشيتيس الاستشارية «في النهاية، الطعم هو الدافع وراء الاختراق».

للمستهلكين خيارات أوسع وأكثر تعقيدا.

وتتركز المخاوف بشأن التأثير البيئي لاستهلاك اللحوم على كمية الميثان، وهو أحد غازات الدفيئة الشديدة التي تنتجها الماشية، وكذلك قطع الأشجار وإزالة الغابات لإفساح المجال للمراعي. وفي بعض البلدان مثل البرازيل، يساهم هذا القطاع في تدمير الغابات التي تعتبر حواجز طبيعية للاحتراق المناخي العالمي.

وتحكي منتجاتهم لحوم البقر والخنزير والدجاج والمأكولات البحرية ويمكن استخدامها في مجموعة متنوعة من الأطباق الجاهزة، كما أنهم استنسخوا منتجات لحم مصنوعة مثل اللحم الصناعي والنقانق.

وتعتبر آسيا موطنا لبعض المواد الغذائية النباتية مثل التوفو والتمبيه (طبق إندونيسي مصنوع من فول الصويا المخمر)، لكن مجموعة «إيه. دي. إم» الأميركية تامل في أن تقدم

وريندانغ (كاري لحم بقري مطبوخ ببطء جليبي جوز الهند وتوابل مختلفة). ويأمل المختبر في تحسين المكونات الأساسية مثل هذه الأطباق الشهية وتسويقها للشركات الاستهلاكية ومتاجر السوبرماركت.

ويستخدم العلماء أحدث التقنيات لدمج التغذية والقوام والرائحة والنكهة من أجل ابتكار بدائل نباتية غنية بالبروتينات باستخدام الصويا والبازلاء بشكل أساسي.

170 دولة وتتطلع إلى تنويع مصادر إمدادها، وفي ذروة الوفاء، غامر التجار بإحضار البيض من بولندا وكوريا الجنوبية بدلا من الاعتماد فقط على الموردين التقليديين مثل ماليزيا.

وفي مواجهة احتمالية الانقطاع العالمي للإمدادات وتأثير تغير المناخ على الزراعة ومصادر الأسماك، تتجه سنغافورة إلى الإنتاج الغذائي البديل. بعد الدجاج المستنبت، سيُشاهد السنغافوريون قريبا بيضا نباتيا في قوائمهم أيضا.

وتذبح حاليا ما يزيد عن 130 مليون دجاجة تقريبا وأربعة ملايين خنزير يوميا لتوفير اللحوم للبشر. وقد يؤثر الذبح المستمر للماشية على توازن الطبيعة.

ووجد البرغر النباتي وشرائح الدجاج طريقهما إلى المنطقة في السابق، وتحاول العشرات من الشركات الصاعدة بشكل متزايد إيجاد طرق أقل ضرا بالبيئة لإنتاج اللحوم، لكن شركة «إيه. دي. إم» الأميركية العملاقة لمعالجة الأغذية تركّز جهودها الآن على الأطباق الأكثر جذبا محليا.

وقال ديرك أوبن نائب رئيس الشركة في جنوب شرق آسيا والمدير العام لقسم التغذية البشرية «نحن نعمل مع طهاة وزبائن محليين بهدف تطوير المذاق وتكييفه بما يتناسب مع ما هو مطلوب هنا في آسيا».

وأضاف «هذا هو المفتاح حتى تتمكن به من ابتكار الذوق المحلي». وابتكر مختبر «إيه.دي.إم» نسخا نباتية من الساتاي (اسياخ لحم مشوية تقدم مع صلصة الفول السوداني)

سنغافورة - يستنسخ مختبر في سنغافورة مزود بتقنيات حديثة أطباقا آسيوية شهيرة باعتماد بدائل عن اللحوم النباتية بهدف إشباع الشهية المتزايدة في المنطقة على الطعام المستدام.

قزرت سنغافورة أواخر السنة الماضية السماح بترويض وبيع لحوم مصنوعة مخبريا عن طريق خلايا عضلية حيوانية غير مذبوحة.

ويعمل متخصصون في النكهات وخبراء في الطعام مرتدين معاطف بيضاء، بمختبرات نباتية في المنشأة التي افتتحت حديثا من أجل ابتكار نسخ نباتية من أطباق لحوم تقليدية مع الحفاظ على طعمها الحقيقي.

الطلب على الأطعمة المستدامة يزداد مع زيادة الوعي بالغذاء الصحي والمخاوف بشأن التأثير البيئي لاستهلاك اللحوم.

الطلب على الأطعمة المستدامة يزداد مع زيادة الوعي بالغذاء الصحي والمخاوف بشأن التأثير البيئي لاستهلاك اللحوم.

الطلب على الأطعمة المستدامة يزداد مع زيادة الوعي بالغذاء الصحي والمخاوف بشأن التأثير البيئي لاستهلاك اللحوم.

الطلب على الأطعمة المستدامة يزداد مع زيادة الوعي بالغذاء الصحي والمخاوف بشأن التأثير البيئي لاستهلاك اللحوم.



لذيذ وصحي