## اللبنانيون يعودون إلى مطبخ جداتهم

## الدبس والفريكة بدل النوتيلا والكينوا على طاولات الطعام

لــم يقف اللبنانيون مشــدوهين أمــام الأزمة الاقتصاديــة التى حلت بهم وأوقفتهم في طوابير الفقر، فعادوا إلى عاداتهم القديمة في الطبخ وإعداد الطعام بوصفات الجدات، فعاد المربئ المصنوع يدويا على طاولة الترويقة الصباحية بدل النوتيلا وعادت الفريكة إلى طاولة الطعام بعد أن أطردتها أصناف قادمة من عالم الأكلات السريعة.

> 🔻 بيروت - نشــات تانيــا نصر مع دبس الرمان الذي تعده جدتها، لكنها لم تصنعه بنفسها حتى الأزمة الاقتصادية في لبنان حين أعادها فايروس كورونا إلىٰ 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 التفكيس في كيفية سد النقص المفاجئ في المواد الغذائية المستوردة بالمنتجات المحلية التي تتذكرها منذ الطفولة.

وقالت عبر الهاتف من منطقة الكورة الشهالية، "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، كثفت نصر إنتاج معلبات البرتقال وزهر الورد وزيت الزيتون والزعتر، ووصفات مجددة مثل مربئ الفلفل واللوز لجذب الأذواق الحديثة. وبدأت التصدير بالفعل.

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

منتصف 2019، لمَّا كان شــحن معظم الَّمواد الغذائية من الخارج لإعداد أطباق أبرزها الحمص المشهور عالميا، لكن مشتريات السلع الأجنبية تراجعت أكثر من 40 في المئة في 2020 مقارنة بالعام الذي سبقه، وفقا لبيانات حكومية، حيث استنزفت الأزمة احتباطبات العملات الأحنبية.

وقد بدأ انهيار الاقتصاد اللبناني في

وانخفضت الواردات من الفاكهة ومنتجات الألبان والبيض والعسل بمقدار النصف. وتراجعت شحنات الشوكولاتة بنسبة الثلثين. وظهرت بعض البدائل المحلية المستدامة مع تزايد أعداد اللبنانيس الذين يتخلون عن الاعتقاد السائد بأن المنتجات الأجنبية هي الأفضل. وقال أنطوني رحايل، وهو مدون مهتم

بالمطبـخ اللبناني، "كان الناس دائما أكثر اهتماما ببيروت والمدن، لكن الاتجاه تغير بين عشية وضحاها، وتغيرت الأولويات ووجدوا أنفسهم في قراهم".

ومنذ اندلاع الأزمة، أكد أنه رأى زراعة حقول مهجورة منذ فترة طويلة. وقال "بدلا من تناول النوتيلا، تأكل المربئ الآن، بدلا من الكينوا، تأكل الفريكة، وهذا ما لم

يكن يُنظر إليه على . أنه مثير بما يكفى وتركت يارا



حتى في هذا الوضع الصعب". وبدأت بالفعل في البيع للمشترين في الخارج مثل تانيا تصر، لتأمين مصدر حيوى للعملة الصعبة.

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

وتدير خولة سيف "تين وزيتون"، وهي مشتل نباتات مستدام يشجع على استخدام البذور المحلية المتكيفة جيدا مع الظروف المناخية في لبنان، مما يعني أنها تتطلب رعاية أقبل. وقالت "ما أفعله هـو الاستقلال عن



مطبخ غني



وجبات لا تحتاج عملة صعبة وبدلا من شريحة لحم التونة أو الكركند، بقدم المطعم مجموعة مختارة من السردين المحلى. ويمكنهم لأولئك الذين ربما اختاروا لحم المتن في الماضي تناول أمعاء الضأن المحشوة.

صحية وغير مكلفة

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

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

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

وقال كنج حمادة وهو خبير اقتصادي المتوسط إلى المرتفع، ولا تكفي لمعالجة قضايا الأمن الغذائي المتزايدة في

زراعي إن مثل هذه المشاريع تستهدف إلىٰ حد كبير المستهلكين من ذوي الدخل

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

الأربعاء 2021/08/11 السنة 44 العدد 12145

زيادة توفّر الخيارات المستدامة إلى تعزيز الاهتمام بتقاليد الطهى في بلد يتمتع بسمعة طيبة في أنواع الطعام الفخمة وقالت ساري مجدلاني 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 مركن انفجار هائل دمر أجازاء من المدينة قبل عام، وقالت مجدلاني إنها تأمل في أن "يجلب بعض الضوء إلى شارع مظلم للغاية".



وتابعت مجدلاني "هناك فلسفة واضحة بشان صفر نفاسات. نحين نستخدم أكبر قدر ممكن من الحيوانات والمنتجات لأن كل شيء باهظ الثمن، ولا تعرف أبدا ما تتوقعــه أو موعد وجبتك

## التين الشوكي في دمشق يجمع الفقراء والأغنياء على بسطة واحدة

الهندي أو الصبارة بلهجة أهل دمشق، هو فاكهة لها خصوصيتها وتميزها عن باقى أصناف الفواكه الأخرى، وبالإضافة إلى وجودها في محال بيع الفواكه والخضروات التقليدية فإن لها أيضاً بائعين خاصين على "بسطات وعربات" يتجولون في أزقة وحارات محددة في فصل الصيف ويصبحون من معالم المدينة في مثل هذا الوقت من السنة.

وزائر دمشق بالحظأن هناك مساحات من الأرصفة في الأحياء الراقية، كأبي رمانــة والمالكي، قد تحولــت إلى دوحات خضراء مزينة بالورود والنباتات، وتتوزع بينها كَراس فولكلورية منخفضة من القش والخشب وأحياناً من البلاستيك، لتشكل ما بشبيه ملتقي لعشباق هذه الفاكهة.

"صبارة باردة"، عبارة يصيح بها بائع التين الشوكى الذي يضع حبات الفاكهة أمامه مرتبة فيى هيئة أكوام وفوقها قطع الثلج على "بسـطته" المزينة التي يضعها في مكان محدد يراه مناسبًا لجدَّب انتباه المارة واتخاذ قرار الشراء.

محمد جمال ناصر، أحد بائعى التين الشوكى المنتشرين بكثرة في شوارع دمشق التي تشهد حركة كثيفة، يضع حبات الصبار أمامه وبجانبه وعاء من الماء والثلج، يمسك بثمار الصبار و يقشرها ويقدمها للزبائن دون أن يصيب

البائع شادي سكروجة، الذي ورث هــذا العمل عن أبيه منــذ 23 عاما، يذكر بدوره أن موسم الصبارة يبدأ بالإثمار في أول شهر يونيو ويتواصل إلى غانةً منتصفه ويبدأ تسويقه في نهاية

، ان رزاعد قديماً في منطقة المزة ومن هنا جاءت تسميتها "مزاوية يا حلوة" و"حلوة يا أم الشامات"، ولكن حالياً انتقلت زراعتها إلى منطقة دبر العدس ومناطق أخرى جنوب دمشق. وحسب رأيه اختلف طعمها بين المناطق بسبب نوعية المياه والتربة أما بالنسبة إلى الإنتاج فقد توسع وازداد. ولفت المزارع على اليازجي إلى أن

نبات التين الشوكي ينمو بشكل تلقائي دون الحاجـة إلى الري والرعاية والخدمة



الحرارية التى تحتويها الثمرة الواحدة لا تزيد على ثلاثين سعرة

سلمية التي تمتاز بهوائها الجاف ما يجعله محصولاً زراعياً ذا قيمة إنتاجية مضافة دون أي تكاليف أو أعباء قد يتحملها المنتجون، علاوة على أن فاكهة التين الشسوكي ذات طعم محبب وتحوي عناصر غذائية مهمة وصحية وتلقى طلبا في الأسواق.

وينتشب التبن الشبوكي بكثافة في المناطق الجافة وشبه الصحراوية حيث يعمل أصحابه علئ قطافه وتسويقه عبر الأسواق المحلية في منطقة سلمية من المنتج إلى المستهلك، مؤكداً أن هذه الفاكهــة تحقّق للكثير من الأســر مردودا مادياً وفيرا.

وتحث المهندسة ميرفت موسى الفلاحين على التوسع في زراعة التين الشوكى لكونه من المحاصيل الصيفية المجدية زراعيا وله قدرة على التكنف مع مختلف الظروف المناخسة ويقاوم الجفاف وقلة الأمطار وثماره غالية الثمن، كما أن نبات الصبار يعد علفا مفضلا للإبل وزراعته شائعة في أراضي سلمية ولاسيما حول الحقول والبساتين حيث يعد سياجاً حامياً لها ضد أي تعديات.

وقال بسام حداد، أحد الزبائين الدائمين لبسطات التين الشوكي، "على الرغم من تنوع فواكه الشام من تين وعنب ومشمش وكرز وتفاح وإجاص ودراق وتوت وبطيخ وشهام، إلا أن الصبارة يظل لها مذاق خاص".

ويضيف "نحن معتادون على تناولها منذ الصغر، وقد أحبها أطفالي وكذلك زوجتي، لذا أصطحبهم في بعض الأمسيات لتناولها، وأحياناً أشتري لهم

وعن الأسعار يقول "الزبون لا يدقق في الزبائن مع عائلاتهم لتناول هذه الفاكهة السعر المطلوب منه، ففي أكل التين متعة والاستمتاع بطعمها. وبيّن أن هناك نوع جميلة في أمسيات الصيف، وصبارة واحدة أفضل مئة مرة من أن تتناول طعم ولون مختلفين. البوظة، وسعر حبة الصبارة أقل بكثير من سعر البوظة، مع الفارق في الطعم والنكهة

إلىٰ جانب الفائدة الصّحيةً". وأشار سكروجة إلىٰ أن حركة البيع جيدة لكنها تأثرت قليلاً بالظروف الاقتصادية إلتي تمر بها البلاد وبوباء كورونا، لافتاً إلى أن حركة البيع تنشط

من التين الشوكي ينضج في الشتاء ويسميه البائعون "صبارة رجعية" ذات

وأوضىح أن التين الشوكى يباع بالكيلوغرام أو مقشسراً وجاهزاً حيث يتم وضعه على أطباق كرتون أو ضمن أكياس بلاستيكية ويباع أيضا مباشرة للزبون بالحبة الواحدة، فيما أكد البائع طارق حجيــج -الذي حاز جزءا من الرصيف

هذا الموسيم- أن التين الشيوكي من الفواكه الموسمية الشهيرة التي تظهر في فصل الصيف، وهو يعمِل على بيعهِ منذ سنوات ويدر ربحاً مقبولاً وخصوصاً في ظل هذه الظروف الاقتصادية الصعبة، مضيفاً أنه يجلبه من مزارع دروشنا التابعة لمنطقة قطنا في محافظة ريف دمشق.

وللتين الشوكى فوائد عديدة وهو من أغذية الرشاقة وإنقاص الوزن، لأن السعرات الحرارية التي تحتويها الثمرة الواحدة لا تزيد على ثلاثين سعرة.



ثمرة مفضلة