

المشجيات اللبنية

اللبن الرايب او الزبادى

في مصر

يرجع الفضل في ايجاد هذا النوع من اللبن الى تركيا والممالك البلقانية والروسيا وهو يسمى في تركيا وبلغاريا « ياغورت » وفي رومانيا « ميزم » وقد عانت الطبيعة هذه الممالك صناعته وشجعهم على الاستمرار فيها والعمل على تحسينها واتخاذهم هذا اللبن غذاء أساسياً لهم يفضاونه على كثير مما سواه وقد شاهد الدكتور متشنكوف العالم الروسى ان القبائل التي تسكن تلك الجهات يعمرون أكثر من غيرهم وتبدو عليهم علامات الصحة والنشاط فأخذ يبحث في ذلك بحثاً علمياً كانت نتيجته ان أثبت للعالم ان اللبن الزبادى علاقة كبرى بما امتاز به سكان تلك الاصقاع من صحة أجسامهم وقلة الامراض بينهم وطول عمرهم وعلل ذلك بقوله ان في مجرى الامعاء وعلى الاخص القولون تكثر بكتيريا التعفن وهذه تحلل ما بالامعاء فينشأ عن ذلك بعض مركبات سامة ذات رائحة كريهة وهذا التسمم الذاتي الذي يسم الانسان نفسه به على غير علم منه عملت الطبيعة على مقاومته وافساد عمله في الجهات السابقة الذكر بواسطة « الباشلس البلغارى » الموجود مع بكتيريا حمض اللبنيك حيث يقاوم عمل بكتيريا التعفن الموجودة في القولون فيمنع تكون المركبات السامة ويسهل حركة الهضم . هذه هي النظرية التي اكتشفها الدكتور متشنكوف وأقام الدليل على صحتها فأيده

عليها جميع العلماء الذين بحثوا الموضوع ومن هنا أخذت أغلب بقاع العالم في صناعة هذا اللبن وعدّه من المواد الغذائية التي لا يمكن الاستغناء عنها وصار الاطباء يصفونه لمن يصابون بالدوسنطاريا وعسر الهضم والروماتيزم وغيرها من الامراض وينصحون لغيرهم بأكل جانب منه يوميا. وتعد مصر ثانية الاقطار التي تهتم بصناعة هذا اللبن بعد الممالك البلقانية وقد أخذت صناعته عنهم وأصبح المصريون يجيدون صناعته وقد سألني كثير من اخواني عن كيفية صناعة هذا اللبن لعملة بمصر فوأيت تعميما للفائدة شرح ذلك على صفحات مجلة الفلاحة

يصنع اللبن الرايب في مصر من اللبن الجاموس أو البقرى غير ان الاول أفضل بكثير والصناع هنا يجيدون صناعته عمليا ولذا نراه مقبول الطعم شبي الاكل وهذا طازج أما اذا مكث أكثر من اللازم فترداد حوصته ويصير حريف الطعم غير مقبول مع فقدانه لكثير من مزياته الصحية. واذا نظرنا الى الطريقة التي يباع بها نجدها غير مأمونة تماما لان كثيرا من المرضى يوصف لهم التغذي بهذا اللبن وقد تكون امراضهم معدية فبعد تناولهم اللبن يعيدون الى بائعه اناءه ليصنع فيه وقد تلوث فيجد مكروب المرضى في اللبن الجديد بيئة صالحة لنموه وتكاثره بسرعة وبذا تنتقل العدوى منه من المريض الى السليم فتقلب فوائده هذا اللبن جميعها الى ضدها. وكثيرا ما نشاهد وضع البائع على اللبن قطعة قماش موهلة النظافة فيحط عليها الذباب ويلصق بها غبار الشوارع وفي هذا مافيه من القذاره وانتشار العدوى. فالواجب والحالة هذه ان يعقم الصناع آنيته بمجرد وصولها اليه وذلك بوضعها في ماء يغلي نحو خمس دقائق ليميت الغلي كل ما عساه يكون

موجوداً من المكروبات وبعدئذ تغسل جيداً بالماء والصابون أو البوتسا
لازالة المواد الدهنية ونظافتها

هذه هي الاسباب التي دعت الكثيرين للاستفسار عن كيفية الصناعة
زيادة على انه قد اعتاد البعض تناول اللبن الزبادى مع أكلهم يومياً ويصادف
انتقال هؤلاء الى جهات لا تصنعه وهي كثيرة جداً فيجدون مشقة في
الحصول عليه وهذا كان أيضاً من دواعى الرغبة في شرح كيفية الصناعة
وهي كالآتي :

يغلى اللبن الحليب غلياً تاماً نحو ثلاث ساعة وذلك لامانة جميع الجراثيم
التي به لان اللبن كما قلنا أفضل بيئة لنمو المكروبات التي قد تصل اليه بعد
حلبه أو تكون به في حالة ادراجه من ماشية مصابة بمرض معد كالسل
والحميات وغيرها وفي هذا الوقت يعد الصانع صندوقاً من الخشب في جوانبه
ارفف بقدر حاجة العمل ويكون الصندوق محكم الصنع وله غطاء اذا أقفل
لايفذ منه الهواء لحفظ درجة الحرارة في الداخل على حالها بدون تغيير
وتوضع على هذه الارفف الاواني التي يراد صنع الزبادى بها ثم يؤخذ في
ملئها باللبن المغلى بعد تقليبها قليلاً جيداً كي تكون مابه من القشدة موزعة
فيه بالتساوى ولتهدأ حرارته قليلاً ثم يترك الصندوق مفتوحاً واللبن كما هو
بدون تحريك وذلك لمساعدة القشدة على الطفو أعلى اللبن فتكون الطبقة
الدهنية والزلائية التي تراها على وجه الزبادى ويظل اللبن على هذه الصورة
حتى تنخفض حرارته الي ١٠٥ درجة فارهيت في الشتاء و ٩٥ ف في
الصيف وعندئذ توضع فيه الخميرة اللازمة وهي تحضر بأخذ قطعة
من اللبن الزبادى يشترط فيها ان تكون جيدة خالية من جراثيم

الامراض غير محتوية على شيء سوى بكتيريا حمض اللبنيك والباشاس
البلغارى وتسحق هذه القطعة سحقاً تاماً بظفر معلقة حتى تستحيل من
لبن متجمد الى حبيبات دقيقة جداً منفصلة بعضها عن بعض ثم يضاف
اليها قليل من الماء أو اللبن المغلي بعد تبريده حتى يصير قوامها كاللبن السائل
فيؤخذ جانب من هذه الخميرة بواسطة طامبه زجاجيه صغيره تشتري من
احدى الصيدليات أو بواسطة ملعقة صغيرة ويفرغ ما بها في سطح اللبن بعد
ثقب الطبقة السطحية ثقباً لا يزيد عما يسمح بانزال ما بها حتى يلحم الثقب
ثانية وتقدر هذه الخميرة بنحو خمسة في المائة على وجه التقريب لانها تتوقف
على نسبة الحموضة وعلى درجة الحرارة ويكفي (للساطنية) العادية ملعقة
قهوة من محلول الخميرة ويستمر الصانع على هذه النسبة ان وجد أن اللبن
يجمد في الميعاد المطلوب والا فانها تقلل أو تكثر حسب حاجة الصنعة .
وبعد الفراغ من عملية التخدير هذه يوضع في وسط الصندوق آنية خزفية
صغيرة مملوءة فيها موقداً لحفظ حرارة اللبن على حالها فلا تهبط عن
الدرجة التي وضعتها سابقاً ثم يغطى الصندوق بغطائه ويوضع فوقه قطعة
قماش كبيره منعاً للمؤثرات الخارجية ويترك على هذه الكيفية من ٦ الى ٨
ساعات في الصيف ومن ٨ الى ١٠ في الشتاء وبعد ذلك يكشف على اللبن
فإن وجدت جموده مناسبة يعلم انه صار صالحاً للأكل ويحسن لمن لم تسبق
له صنعة أن يكشف عنه قبل هذه المدة فإن وجدته تخثر الى الدرجة
المطلوبه يعلم انه صار صالحاً للأكل وبالعكس ان لم يجده كذلك يعيد الغطاء
عليه مدة ساعة ثم يختبره وهكذا . ومن هذا الشرح يتضح أن صنعة
اللبن الزبادى غاية في السهولة لا تحتاج غير الدقة في العمل وعدم التفريط

في شيء مما سبق

وقد قرأت في أحد أعداد المقتطف للدكتور عرفتنجي مقالا عن الفوائد الصحية للبن الرائب تقتطف منه مايلي .

عرف الاطباء الشرقيون من زمن طويل فائدة اللبن في تغذية المرضى وعلى الاخص المصابين بالحميات المعدية والمموية كالتهنؤيد والتهنؤوس وسوء الهضم والاسهال والتسمم الناتج وتذهبوا لاستعماله في جميع الحالات التي ينفر فيها المريض من اللداومه على أخذ اللبن الحليب او في الحالات التي يمسر فيها هضمه لان الرائب أسهل هضمًا منه ولا يجهد المعدة كثيراً في هضمه

فاللبن الرائب غذاء جيد للذيد الطعم سهل الهضم مضاد للفساد مدر للبول وملين خفيف للامعاء وهو مفيد أيضا للاطفال في حالتي الصمغه والمرض وهو افضل من اللبن الحليب في أيام الصيف ويعطى بعد مزجه بماء الارز أو الشمير أو بمياه معدنيه لطيفه ويوضع في زجاجات الارضاع أو للملعة أو الفنجان وله فائدة طيبة في الاسهال وجميع انواع سوء الهضم غير أن بعضهم يكرهون طعمه اذا كان حامضا قليلا لذلك يجب تحليته بالسكر فيسهل هضمه اكثر ويمنع قبضه في بعض الاطفال .

واللبن الرائب افضل غذاء في الاسهال الحاد متى هجعت الاعراض لفوائده الطيبه لانه يحتوى على اللكتوباساين الدواء المفيد للاتهابات المعوية الحاده والمزمنه . أه

ولما تحقق بعض المالك فائدة هذا اللبن فكروا في صناعته بطريقة تجعله يمكن مدة طويلة ويسهل نقله عليها فيصنعوا منه صنفاً من اللبن

يسمى في سوريا « لبنه » وفي إنجلترا وغيرها الجبنه الرائبه وصناعته في جميعها متشابهة تقريباً فهم يروبون اللبن بخميرة الزبادى كما سبق تماماً وبعد ذلك يصفونه بقطعة قماش ثم يشكل في سوريا باليد الى قطع كرويه صغيره ويؤكل كما هو أو باضافة قليل من الزيت اليه او بحفظه في الزيت فيبقى صالحاً للاكل على مدار السنه . والزيت يكسبه نكهة لذيذة ويحفظه مدة اطول اما في البلدان الاخرى فإنه يشكل في قوالب مستديرة أو مربعة حسب العاده عند الجهة التي تصنعه وهو في الجميع مقبول الطعم فضلا عن صفاته الصحية

هذا ما يختص باللبن الرائب اما الانواع التي تصنع عند غيرنا ولها من الصفات الصحية ماله فاننا سنذكرها في العدد الآتى والسلام

محمد مختار الجمال

بدمياط

