



هوامش

يعد دبس العنب، الذي تعرف منطقة راشيا الوادي في البقاع الغربي، شرقي لبنان، بإنتاجه، قيمة غذائية وصحية لخلوه من المواد الحافظة، وإضافته طعماً حلوّاً على بعض المأكولات



خلال إعداد دبس العنب (العربي الجديد)

راشيا (البقاع) - عمر يحيى

انطلق موسم إنتاج دبس العنب في راشيا الوادي في البقاع الغربي، شرقي لبنان، الذي عادة ما يبدأ في منتصف شهر سبتمبر/ أيلول من كل عام ويستمر نحو شهرين. وتعتبر راشيا الوادي الأشهر في إنتاج دبس العنب، بل تكاد تكون الوحيدة في لبنان، وفيها نحو أربع معاصر. يأتي إليها من يود عصر عنبه أو إنتاج الدبس أو شرائه من مختلف المناطق اللبنانية، في ظل خبرة أصحابها والحرفة التي ورثوها عن الآباء والأجداد منذ أكثر من مائة وخمسين عاماً.

تاريخ دبس العنب وحاضره

«وجد دبس العنب منذ مئات السنين بدليل وجود بقايا المعاصر والأجران الحجرية التي كانوا يستخدمونها لإنتاج دبس العنب، وخصوصاً أن موقع راشيا الوادي الجبلي البارد وارتفاعها عن سطح البحر ما يزيد عن 1200 متر يشكل مناخاً ملائماً جداً لزراعة العنب بأنواعه الفضي والسريعيني والشموطي والعبيدي، التي تقارب نسبة حلاوتها عند العصر 25%»، كما يؤكد الشيخ حسيب أبو حجيلي، صاحب معصرة العيسوب لدبس العنب، الذي لا يزال محافظاً نسبياً على الأسلوب التقليدي في صناعة وإنتاج الدبس، من الأدوات المستخدمة وطرق الإنتاج.

أما المهندس بهاء القضماني، فقد ورث معصرة القضماني لدبس العنب عن والده، وزاد تطويرها لتواكب متطلبات العصر السرعة في الأداء والإنتاج. وتعتبر هذه المعصرة الأكبر والأشهر والأحدث في لبنان، ويشير القضماني إلى أن «نسبة إنتاج دبس العنب إلى تزايد مستمر محلياً، كما أنه يصدر إلى العديد من دول العالم، لا سيما الخليج وأوروبا وأميركا، لما بات يعرف عنه من أهمية غذائية وصحية وخلوه من أي مواد حافظة». ويؤكد القضماني أن «صناعة دبس العنب ارتبطت بزراعة العنب في جميع بلاد حوض البحر المتوسط، لا سيما في لبنان وسورية وفلسطين والأردن وغيرها. وهذه الصناعة تعود لمئات السنين، لكن أبناء راشيا الوادي اهتموا بهذه الصناعة واستمروا بها حتى اليوم أكثر من أي بلدة لبنانية أخرى. ويات دبس العنب وصناعته لصيقاً براشيا الوادي، وهو مطابق للمواصفات والمقاييس العالمية». يتابع القضماني أن «كل العنب الفائض عن الإنتاج الذي لا يمكن بيعه في السوق المحلي أو الخارجي، يؤول به إلى المعاصر ويحول إلى دبس. كما يدخل دبس العنب في صناعات أخرى باعتباره مكوناً أساسياً للكثير من الحلويات ومحلياً بدلاً عن السكر الأبيض».

وعن تصريف الإنتاج، يؤكد القضماني أن «دبس العنب الذي تصنعه يباع في السوق المحلي ونصدرة إلى كل دول العالم، ويات إنتاجنا بنافس عالمياً لنامية النوعية والجودة، فهو من أهم العلامات التجارية العالمية». وعن أنواع دبس العنب، يقول: «لدينا نوعان من دبس العنب، السائل والجامد. صحيح أن المكونات متشابهة،

باختصار

لدبس العنب فوائد صحية وغذائية عديدة، أبرزها أنه يحتوي على كمية كبيرة من السكريات الطبيعية التي توفر طاقة سريعة للجسم، ما يجعله مثالياً لتعويض الطاقة بعد التمارين الرياضية أو المجهود البدني

نسبة إنتاج دبس العنب إلى تزايد مستمر محلياً، كما أنه يصدر إلى العديد من دول العالم، لا سيما الخليج وأوروبا وأميركا، لما بات يعرف عنه من أهمية غذائية وصحية وخلوه من أي مواد حافظة

دبس العنب

راشيا الوادي تنتج قيمة غذائية وصحية

كما يحتوي على الحديد الذي يساعد في الوقاية من فقر الدم وتحسين إنتاج خلايا الدم الحمراء، وهو غني بالكالسيوم الذي يعزز صحة العظام والأسنان». تصيف: «يحتوي دبس العنب على البوتاسيوم، وهو ضروري للحفاظ على توازن السوائل وضغط الدم». والعنب ودبس العنب يحتويان على الألياف الغذائية التي تساعد في تحسين حركة الأمعاء ومنع الإمساك، وفيهما مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة في الجسم (تؤثر على الحمض النووي للخلية)، ما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسرطان. كما يساهم دبس العنب في تحسين صحة الجلد ومنحه مظهراً أكثر إشراقاً. كما يحتوي على البوليفينولات (مركبات عضوية)، التي تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار وتحسين صحة الأوعية الدموية، ويحتوي على الفيتامين سي وبعض المركبات الأخرى، ما يعزز مناعة الجسم ويقلل الالتهابات، ويمكن استخدامه بديلاً طبيعياً للسكر المكرر في الحلويات والمشروبات، ما يجعله خياراً صحياً للحد من تناول السكر الصناعي. وللحصول على فوائده المذكورة أعلاه، يمكن تناوله مع الزبادي أو تناول ملعقة صغيرة منه.

إلا أن لون السائل بلون العسل، أما الجامد، فيتم خلطه على البارد ليحول إلى شكل الزبدة أو الحلاوة». في هذا السياق، يلقت القضماني إلى تصنيع لمانية أصناف من السكاكر، ويقول: «استخدمنا دبس العنب باعتباره مكوناً أساسياً ومحلياً، إن بشكل دبس العنب في هذه الأصناف ما نسبته 33%، وهذه المكونات كلها طبيعية بنسبة 100% ولا تحتوي على أي إضافات أو مواد حافظة أو سكر مضاف، وهي منتجة من مواد أولية طبيعية صحية ونظيفة وموجودة في منازلنا».

فوائده الصحية والغذائية

ويلفت القضماني إلى ميزات دبس العنب وفوائده الصحية، ويقول إن دبس العنب يتألف من مكون وحيد، هو العنب. والأخير يقوّي الدم ويخفف من تصلب الشرايين، كما أنه مفيد لصحة القلب ويحارب الشيخوخة. يضيف أنه يشكل علاجاً للكثير من المشاكل الصحية ويقي من الإصابة بالعديد من الأمراض، وخصوصاً في حال تجنب تناول السكر الأبيض واستبداله بدبس العنب. وتؤكد أخصائية التغذية وسن عون، في حديثها لـ «العربي الجديد»، أن «لدبس العنب فوائد صحية وغذائية عديدة، أبرزها أنه يحتوي على كمية كبيرة من السكريات الطبيعية التي توفر طاقة سريعة للجسم، ما يجعله مثالياً لتعويض الطاقة بعد التمارين الرياضية أو المجهود البدني.

مراحل تصنيع الدبس

يشرح الشيخ أبو حجيلي مراحل تصنيع دبس العنب، ويقول: «بعد عصر العنب والتأكد من نسبة حلاوته عبر جهاز خاص من خلال وضع نقاط من عصير العنب عليه، والتي يمكن أن ترتفع إلى نحو 25% وما فوق أو تنخفض إلى نحو 18%، تُضاف مادة الحوّارة الصلصالية، والمعروفة بتراب الدبس، بمعدل 400 غرام لكل 20 لترات من عصير العنب، وهي مادة متوفرة في الجبال المحيطة وتعمل على ترقيد العصير. وبعد الترقيد والتبريد، يتم تفرغ العصير في أوعية مصنوعة من الفولاذ، ويطبخ العصير على البخار، الذي يمكن أن

وأخيراً

الشفافية القاتلة

نجوم بركات

في استضافتي له في برنامج مطالعات (تلفزيون العربي 2)، حول كتابه الصادر أخيراً «ما رأيت زينة» (دار الساقي، بيروت، 2024)، قال الأديب اللبناني رشيد الضعيف، في معرض تعليقه على موضوع روايته (انفجار مرفأ بيروت في 4 أغسطس/ آب 2020): «أمطرت رذاذاً من زجاج. الزجاج هو رمز الشفافية. فالصاف مثل كل ما كل ما فيها واضح وشفاف ولا يوجد فساد. وإذا بالزجاج قد قتل الجميع».

بقيت أفكر في مفردة الشفافية، كلمة طرأت علينا ولم تكن تستخدم كثيراً في السابق، لكن فجأة صار الجميع يلجؤون ويتغنّون ويطالبون بها. صارت الشفافية عنوان المرحلة. شفافية في الأداء الحكومي، وشفافية في وضع الموازنات، وشفافية في البناء حيث يفترض للظاهر والمخفي، وللخارج والداخل، وللصالح والطبيعية، أن يندمجا، شفافية في مواد التجميل، إذ ينبغي لها أن تخفي العيوب وأن تبقى غير مرئية في آن. ومع ذلك، كلما ازداد استخدام هذه

المفردة، كثرت الصفقات التي تجرى من تحت الطاولة، وازداد الفساد والاستيلاء على ثروات الناس، وكثرت الدعايات الكاذبة، ونزّ الرماد في العيون. حتى الشفافية الطبيعية المتجسدة في الماء والهواء، قضا عليها. وغنّي عن القول إن العالم بأجمعه بات يشكو من تلوث هذين العنصرين الحيويين بفعل الحداثة والتحديث، وتكاثر البشر، وجشع الرأسماليين، وسياسات الحكومات التي لا تقيم اعتباراً لحياة أو لأرض. أما في الأدب، فقد تكون السيرة الذاتية الأقرب إلى معنى الشفافية، فيطرح الكاتب على الورق حياته، أي كل ما لا نعرفه عنه، فنرى دواخله، وكان جلده تحوّلت وعاءً شفافاً.

أود أن أكون قادراً بطريقة ما على جعل روحي شفافاً لعيني القارئ... هذا ما كتبه جان جاك روسو في الكتاب الرابع من «الاعترافات»، والحال أنه كان يعيش في عصر الأنوار، حين راحت الرغبة في الشفافية تتجلى بصورة غير مسبقة، سواء في إظهار الضمير الفردي للكاتب والتعبير عن مكوناته بأكثر قدر ممكن من الصدق، أو في الإيمان بضرورة كشف السلطة عن سياساتها وممارساتها أمام

مواطنيها. كتاب «الاعترافات» هو «الأوتوبوغرافيا الكبيرة الحديثة الأولى»، التي كان لها كبير التأثير على أدب القرن التاسع عشر. فقد ساعدت هذه السيرة الذاتية روسو في الرد على بعض الاتهامات التي طاولته، ففعل بصدق وشفافية خالصة وبنيبرة حديثة للغاية. وقد نشر «الاعترافات» في جزأين، عامي 1782 و1789، بعد أربع سنوات من وفاة الكاتب، نظراً إلى الأهمية التي يوليها للتطور النفسي.

كلما ازداد استخدام مفردة شفافية كثرت الصفقات من تحت الطاولة، وازداد الفساد والاستيلاء على ثروات الناس

معروف أن روسو أخذ عنوان كتابه عن القديس أوغسطين (354 - 430)، الذي كتب عمله حوالي عام 400، ويروي فيه قصة تحوّل واعتناقه المسيحية. عام 1771، أنهى روسو الكتابة وبدأ بتقديم قراءات عامة سرعان ما حظرت، فصمت الكاتب وتقاعد من دون أن يمنع ذلك من كتابة نصوص تدافع عن ذكراه أمام الأجيال القادمة، فمنذ العام 1761، كان روسو مهووساً بفكرة مؤامرة تحاك ضده، بعد أن نجحت بعض أعماله سابقاً، ثم تبدلت الأوضاع، ما جعله ضحية «بارانويا» نهتئ له أن الجميع مجتمعون عليه. وبالفعل، كانت كتاباته موضع نزاع متزايد؛ حظّر بعضها وهُد بالاعتقال، ما اضطرّه إلى اللجوء إلى سويسرا، حيث قرّر أن يكتب قصة حياته. يبقى هجوم فولتير الشرس عليه، في كتيب غير موقع بعنوان «شعور المواطنين»، ونجّه فيه على تحلّيه عن أطفاله الخمسة، وتركهم لعناية الخدمات الاجتماعية. لقد أعرب جان جاك روسو لاحقاً عن أسفه الكبير، حتّى لو حاول يشتي السبل مساعدة والدة أطفاله، إلا أنه استمر يشعر بأعمق الندم، ويعتقد أنه مريض جداً وسيموت قريباً.