

المورد

مجلة تراثية نصف سنوية محكمة

تصدرها وزارة الثقافة والاعلام - دائرة الشؤون الثقافية العامة - جمهورية العراق
المجلد الحادي والعشرون - العدد الثاني - ١٤١٤هـ - ١٩٩٣م

الأعشاب الطبية في التراث العربي

WWW.ATTAWHEEL.COM

عدد خاص

هذا العدد المتميز معقود

كالمألوف في مضامين

المورد على الافتتاحية

والدراسات والنصوص

المحققة والأبحاث

الفهرسية التي تخسّم

الصحة العراقية في ظرفنا

الحصاري المأزوم .

النباتات الطبية عند العرب

دواء وغذاء

بقلم

الباحثة شروق محمد كاظم سعد الدين

كلية الزراعة - جامعة بغداد

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

وجاء في كتاب « الطب النبوي » لابن قيم الجوزية (ت ٧١٥هـ) فصل في ذكر شيء من الادوية والاعذية وردت على لسان النبي محمد (ص) رتبها المؤلف على حروف المعجم . وقال ابن الجوزية بخصوص الغذاء والدواء : اتفق الاطباء على انه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل الى الدواء ، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل الى المركب . وقالوا : كل ما قدر على دفعه بالاعذية والحمية لم يحاول دفعه بالادوية ، وقالوا : ولا ينبغي للطبيب أن يولج بسقي الادوية .

أما ابن ساعد الانصاري المعروف بالاكفصاني (ت ٧٤٩هـ) فقد قال في كتابه « غنية اللبيب عند غيبة الطبيب » كلاماً مثل كلام ابن الجوزية ، وأضاف قوله : ينبغي الاتصاف على الاعذية المعتدلة وما قاربها مما اعتيد تناوله ولا تتعرض الى الاعذية التي هي بالادوية أشبه إلا لضرورة ، وقدم سرداً للاعذية المعتدلة .

وقد ألف أبو بكر محمد بن زكريا الرازي (ت ٣٢٠هـ) كتاب « من لا يحضره الطبيب » في علاج الامراض بالاعذية والاشربة المشهورة الوجود التي لا تكاد تصدم في اكثر المواضع ولا تخلو منها البيوت والمطابخ والاسواق والقرى والمدن .

من الكتب النادرة التي اعتمدها « كتاب الطبيخ » لمحمد بن الحسن بن محمد بن الكريم البغدادي الذي كتبه لنفسه سنة ٦٢٣ للهجرة / ١٢٢٦ للميلاد في أيام العباسيين أي قبل نحو ٨٠٠ عام ويكشف فيه جانباً مهماً من

تناول العرب النبات ، غذاء ودواء وزينة وفائدة ، وافردوا لكل من ذلك كتاباً وأسفاراً وفصولاً . فقد ذكر ابن النديم في الفهرست كتاباً باسم « كتاب النبات » لابن الاعرابي والانصاري والسكري وحاتم السجستاني وأبي موسى الجامض وغيرهم . وجاء السفر الحادي عشر من « نهاية الادب في فنون الادب » لشهاب الدين النويري (ت ٧٣٣هـ) خاصاً بالنبات . وقد تناول خواص اصناف كثيرة منها ومنافعها الطبية وما زُصفت به شعراً ونثراً . وكذلك كتاب « عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات » لزكريا بن محمد (ت ٦٨٢هـ) النبات اعشاباً واشجاراً بكلام علمي في وصفه وخواصه الطبية .

وذكر ابن النديم كتاباً عدة في الادوية ، وافرد كوركيس عواد كتاباً في مصادر النباتات الطبية عند العرب (١٩٨٦) .

وحظي انطعام عند العرب بمكانة مرموقة ، فصنفوا له كتباً كثيرة ، وذكر ابن النديم منها بتأليف الصولي وجعظه وابن ماسويه وابن يحيى المنجم وذكر للسرازي « كتاب الطبيخ للمرضى » وكتاباً آخر باسم « كتاب الطبيخ » . وقد افرد ابن قتيبة (ت ٨٨٩هـ) من « عيون الاخبار » الجزء التاسع بكتاب « الطعام » تكلم فيه على صنوف الاطعمة وآداب الاكل والطعام والضيافة والبخلاء وسياسة الابدان بما يصلحها من الطعام وغيره والحمية والدواء ومضار الاطعمة ومنافعها وسرد كثيراً مما يسد في باب الدواء في الافادة من بعض النباتات .

في التراث :

الاسفاناخ (السبانخ ، السبانخ ، الاسبيناخ) ملين ، فيه قوة جالية غسالة ويقع الصفراء وينتفع من اوجاع الظهر الدموية ونافع من وجع الصدر والرنة وحرقة البول وعلاج اليرقان وعسر البول وامراض الصدر (الادوية المفردة ٢٧ ، عجائب المخلوقات ١٦٢ ، نهاية الارب ٧٥ ، غنية اللبيب ٤٣ ، من لا يحضره الطبيب ١٢٤) الحديث :

مصدر جيد من مصادر الفيتامينات والحديد والكبريت والفسفور وغيرها ، يفيد المصابين بالحميات ، والناقمين ومن اوجاع الحلق والنزلات الدائمة .

(الغذاء لا الدواء ٢٢٣)

غذاء :

(يمكن الاستعاضة عن الالية بالزيوت الحديثة بطبيعة الحال) .

اسفاناخية

يؤخذ اللحم السمين ويقطع قطعاً متوسطة ثم تشرح الالية الطرية وتسلق وينحى حمها ويلقى اللحم في ذلك الدهن ويحرك حتى يتورد ثم يجعل عليه غمرة ماء قد اسخن فاحية ، ويرمى فيه يسير ملح ثم يغلى وتنسزع رغوته ويلقى عليه كف حمص منقوع مقشر ويؤخذ الاسفاناخ الطري ويفسل بماء ثم يقطع بالسكين بعد ان تنحى عنه عروقه السفلى قدر اصبع ويدق في هاون حجر ويطرح في القدر فاذا قارب النضج طرح عليه الكسبرة اليابسة والكمون والفلفل المسحوق والمصطكي وعبدان دارصيني رفاق ويسير من الثوم المدقوق ناعماً ثم تزداد القدر ماء على حسب الاحتياج وليكن فاتراً . فاذا غلي ساعة (مدة) طرح عليه من الارز المنقى المفصول قدر الحاجة ، ويوقد تحته حتى ينمقد ويصير سلساً ثم يترك على نار هادئة ساعة ويرفع ثم يكون قد اعد له لحم احمر مدقوق ناعماً ، وتعمل منه كيب صفار تقلى في الدهن بالايازير المروقة فاذا تحرف الطبخ جعل على وجهه من ذلك اللحم المقادير ومن دهنه ما يحتاج اليه وينذر عليه ايضاً الدارصيني المدقوق ناعماً ويستعمل .

(كتاب الطبخ ٢٦)

اسفاناخ مطبوخ

يؤخذ الاسفاناخ فيقطع اسفل عروقه ويفسل ثم يسلق في ماء وملح سلقه خفيفة وينشف من الماء ثم يخلع

جوانب الحضارة العربية وترفعها . إنه كتاب فريد في كونه الوحيد الذي وصل اليها من ذلك العهد مقتصر على صفات الاطعمة المستعملة في ايامه ، يفضل الكتاب كتابه على ما صنف في صنعة الطبخ لما ذكر فيها من اشياء مستغربة لا تانس الانفس بها وجمع في حوائجها بين اشياء مستهجنة ان جمع بينها لم تسكن النفس اليها . وقد رتب كتابه في عشرة ابواب : في الحوامض ، والسواذج ، والقلايا ، والنواشف ، والهرايس ، والتنويريات ، والمطجنات ، والبولارد والمقلوبة ، والاسماك ، والمخللات ، والصباغ ، والمطيبات ، والجواذيب والابخصة ، والحلاوات ، والقثائف . وساق في مقدمة الكتاب معلومات ووصايا يحتاج الى معرفتها في نظافة اليدين والقدر والادواني وانواع الحطب وطريقة الطبخ والافاويه وهي الابازير ، والتوابل ، والابازير هي ما يطيب به الغذاء من الاشياء الرطبة واليابسة والتوابل الاشياء اليابسة فقط ، وهي بحسبها نباتية ، قد توضع مفردة او مجتمعة تلقى مع الطعام وتختلط به او توضع في خرقه كتان صفيقة مشدودة ، فيها كسفرة وكمون وفلفل ومصطكي ودارصيني وزنجبيل وعود مدقوقة ناعماً جميعاً او بعضها حسب حاجة الطبخ .

ومن الاشياء التي كانوا يطيبون بها الطعام ايضاً السماق والزعرور والنعنع والشبث والزعفران وماء الورد ، وجب الرمان والعناب والتين والحصرم والكراوية والتسر هندي والدبس والعسل والسكر والكرفس والليمون والاترج والزبيب الاسود والخل والكافور والمرى والحبّة السوداء والثوم والبصل والجوز واللوز والفستق والريحان وغيرها . وقد ذكروا فوائد الطيبة وصفاتها ، ولولا ضيق المجال لأدرجت الخواص التي وردت في كتب التراث والكتب الحديثة .

وكانوا يستعملون نوعين من المقاييس في الادوية والاعذية ، ففي الحجوم يرد ذكر الكف والقبضة والحفنة والباقة والطاقة واللمقة وغيرها ، وفي الاوزان الرطل (٢٥٦٠غم) والحقة (١٢٨٠غم) والاقوية (٣٢٠غم) والمثقال (٤٨غم) والدرهم (٢٢غم) والدانق (٥٠غم) والقيراط (٢٥غم) .

في « كتاب الطبخ » هذا اكثر من مئة وسبعين صفة لطبخات متنوعة منها صفات ما زالت موجودة لدينا مألوفة اسمائها بين الناس . وقد رجعت الى خواصها الطبية في كتب التراث والكتب الحديثة ادرجت مصادرها تحتها وارادتها بصفة مختارة لطبق (او اكلة) مما كان اجدادنا يتناولونه ، فيه غذاء لهم ودواء . وقد آن الاوان لعلماء الصيدلة والكيمياء والتغذية ان يعيدوا تحليل وفحص النباتات الواردة في كتب التراث للوقوف على فوائدها الدوائية والغذائية .

(الغذاء لا الدواء ٢٧٨)

غذاء :

خضيرية

يقطع اللحم السمين قطعاً صفاراً وتسلّى الالبسة ويرمى حمها ويطرح اللحم في الدهن ويلقى عليه درحم ملح وكسفرة يابسة مسحوقة ناعماً ، ويمرق اللحم حتى يتورد ، ثم يجعل عليه غمرة ماء وعيدان دارصيني رقاق وأوراق كسفرة خضراء ويغلى ساعة ثم يرمى برغوته ويؤخذ الباقي الأخضر ويقشر من قشره ويلقى في ماء حار ساعة حتى تزول رغوته ويغسل باليد ويترك ساعة حتى ينشف . وتعمل كبب لطاف من لحم احمر مدقوق ناعماً وتلقى في القدر ، ثم يرمى من الباقي بعده بساعة ويحرك فاذا نضج جعل عليه الكمون والفلفل والزنجبيل والمصطكي الجميع مسحوق ناعماً ويحرك ثم يصف على وجه الطبخ عيون البيض ويذر عليه يسير دارصيني مسحوق ناعماً ويرش على رأس القدر يسير ماء ورد ، وتمسح جوانبها بخرقه نظيفة وتترك حتى تهدأ على نار لبنة ساعة (مدة) وترفع .

(كتاب الطبخ ٢)

ريعية

صنعتها كالسابق يضاف اليها كف حمص منقوع مفرداً بنصفين ونصف كف عنب .

ماء الباقي

يمرق اللحم ويلقى عليه الملح والكسفرة والكمون بقدر الحاجة وعود دارصيني وباقي مشور منقوع مفرد بنصفين وشبت وبصلة مقطعة ، وإذا غرق جعل عليه قليل ماء ليون أو سباق مدقوق ناعماً منقى من حبه ، ويوقد تحته حتى ينضج ويقذف دهنه ثم يهدأ على النار ويرفع .

(كتاب الطبخ ٣٤)

بالقي بخل

يؤخذ من الباقي الأخضر عندما يخشن ويقشر قشره الفوتاني ثم يسلق في ماء وملح الى ان ينضج وينشف ويصب عليه شيء من الشيرج ثم يجعل عليه غمرة خل جيد ويستعمل .

(كتاب الطبخ ٧٠)

٢ - البلانجان

في التراث :

العتيق منه رديء والحديث أسلم . يولد السوداء والسدد ويفسد اللون ويصفره ويسود البشرة

الشيرج (زيت السمسم) ويطرح فيه ويحرك الى ان تفوح رائحته ثم يدق يسير ثوم ويجعل فيه ويذر عليه كمون وكسفرة يابسة ودارصيني مدقوقة ناعماً ويرفع . (كتاب الطبخ ٦٨)

ريحانية

يقطع اللحم الاحمر خفيفاً مشرحاً ويعر... (يحسن) في الآلية المسلية حتى يتورد ثم يجعل عليه غمرة ماء فاذا غلب ترمى رغوته ثم يطرح عليه يسير ملح وكسفرة يابسة وكمون وفلفل ومصطكي ودارصيني مسحوق جميعاً ناعماً ، ويدق لحم احمر بالابازير ويعمل منه كبب لطاف وتلقى في القدر ، ثم يؤخذ من الاسفاناخ الطري باقتان فتقطع عزوقها ثم يقطع بالسكين صفاراً ويدق في حاون حجر يسيراً ثم يلقي في القدر ، فاذا نضج ونشف مازة جعل عليه شيء من الثوم المقشر المدقوق مع يسير ملح وكمون ، ثم يحرك ويترك حتى يهدأ على النار ساعة (مدة) ويذر عليه كسفرة يابسة ودارصيني مسحوقين ناعماً ويرفع .

(كتاب الطبخ ٤٠)

٢ - (الباقلاء)

في التراث :

يجلو قليلاً وينفخ جداً ، المقلو منه قليل النفع ولكنه ابطأ انهضاماً والطبوغ في قشره كثير النفع . إذا خلط مطبوخه مع غسل ودقيق الحلبة نفع من ابرام الحلق . الطبوغ منه بخل وماء ينفع من الاسهال المزمن وخصوصاً إذا كان بقشره . ينفع من امراض الصدر ومن دم الثدي ومن الاستسقاء . يؤكل طبيخه بالفلفل والملح والحلتيت والصعتر .

يعتمد بمطبوخه لمرض النقرس مع شحم الخنزير ، وإذا قشر وشق نصفين ووضع على نزف قطعه . يجلس البهق من الوجه والكلف والنمش ويحسن اللون لا سيما مع قشوره ينفع من تشنج المفاصل .

(الادوية المفردة ٤٧) ، من لا يحضره الطبيب ٨٩ ، ٩٩ ، ١١٢ ، نهاية الأرب ٢٠ ، عجائب المخلوقات ١٦٣ ، عيون الاخبار ١١٩ .

الحديث :

لازهار الباقلاء وقرونها الخضراء خواص مدرة تكافح الرمال البولية ، قشورها تحتوي على فيتامينات ، كما تمنع الامساك ، ومادة الكلوروفيل الخضراء تمتص روائح الجسد .

جيداً ويطرح في اللبن والثوم ويخلط الشيرج (زيت السمسم) الطري بيسير من كمون وكسفرة وتلقى عليه ، ويذر عليه شيء من اظفار الطيب والثونيز (الحبة السوداء) ويستعمل .
(كتاب الطبيخ ٦٧)

اكالات اخرى :

سماقية ١٨ ، ليمونية ١٩ ، مضمومة ١٩ ، بوران ٢٨ ، باذنجان محسي (حساء) ٦٦ ، بورانية ٣٩ .

٤ - التمر

في التراث :

هو فاكهة وغذاء وشراب وحلوى ودواء .
البلح للنخلة كالحصرم لشجرة العنب ، ينفع الفم واللثة والمعدة ، ردي ، للمصدر والرئة ، بطي ، في البيرة ، يفزر البول ، يعقل الطبيعة ، كثرته تحدث السدد في الامعاء .

التمر من النخلة كالمنقود من العنب ، يشف الرطوبة ويدبغ المعدة ويحبس البطن وينفع اللثة والمعدة ، وأنفعه ما كان مشاً وحلواً ، يسكن الالتهاب مع حفظ الحرارة الفريزية .

الرطب يقوي المعدة الباردة ويوافقها ويخصب البدن ويغذو غذاء كثيراً . في اكثاره صداع وسوداء ، ينفع من الكبد بعد الصوم ، يورث نفخة في البطن ، يلين الطبع ، يفسد اللثة والاسنان ، رديء لأصحاب الامزاج والاكباد الحارة ولمن يسرع اليه الصداع والرمد والخوانيق والبثور والقلاع والسدد في الكبد والطحال . يصلحه اللوز والخيار والخس بالخل والسكنجبين ، يقتل الدودة

(الادوية المفردة ١٤٦ ، القانون ٢٧ ، نهاية الارب ١٢٦ ، غنية اللبيب ٤٤ ، اصول الادوية ٦٣ ، الطب النبوي ٢٤ ، ٢٢٢) .

الحديث :

ذو قيمة غذائية عالية ، غني بالمعادن والفيتامينات والبروتين والكاربوهيدرات ، يحفظ رطوبة العين وبريقها ، يمنع الفشاوة الليلية ، يقوي الاعصاب البصرية والسمعية ، يساعد على نمو اجسام الاطفال والفتيان والفتيات ، يفضي السكينة على النفوس القلقة ، يحد من نشاط الفدة الدرقية ، يلين الاوعية الدموية ، يرطب الامعاء ، ينفع من آفات الكبد ، واليرقان وتشقق الشفاه والشرى وتكسر الاظفار وجفاف الجلد ، يدخل في تركيب العظام ، مفيد للدماغ ، يمنع السرطان ، يمنح القوة والنشاط ، يزيل الدوخة عند اظفار الصائم به ، مدر للبول ، يفسل الكلى ، ينظف الكبد ، منقوعه ينفع للسعال والبلغم

ويورث الكلف ويولد السرطانات والصلابات والجذام والصداع وينتن الفم ويولد سدد الكبد والطحال (لا المطبوخ بالخل فانه ربما فتح سدد الكبد . يولد البواسير ولكن سحق اقماعه المجففة في الظل نافع للبواسير . يطيب رائحة العرق ، يشد المعدة ، مدر البول ، يقطع الصداع .

(الادوية المفردة ٤٤ ، القانون ٣١ ، غنية اللبيب ٥٣ ، عجائب المخلوقات ١٦٣ ، نهاية الارب ٤٣ ، الطب النبوي ٢٢٤ ، عيون الاخبار ١١١) .

الحديث :

قيته الغذائية ليست كبيرة ، اليافه تنب الامعاء ، ينصح لذوي المعد الضعيفة عدم الاكثار من تناوله .
(الغذاء لا الدواء ٢٠٤)

غذاء :

مدفونة

يقطع اللحم السمين صغاراً ونسلى الالية ويمرق منها ثم يغمر بالماء ويبقى عليه ويلقى عليه درهم ملح ودرهم كسفرة يابسة مطحونة ناعماً وعود دارصيني ، فاذا غلى غلية اخذت رغوته فرميت ويؤخذ لحم احمر لميدق ناعماً ويسلق في ماء وملح ويلقى عليه كف حصص مقشر مدقوق جريشاً نفع في الماء ساعة ، ثم يؤخذ الباذنجان الكبار فتقطع اقماعه ويزال جميع جوفه من بزره ويحفظ لثلا ينشعب يحشى من ذلك اللحم وتجعل فيه الابازير المعروفة ثم يصف في القدر بعد أن يقطع له يسير بصل ويومي في القدر قبله ثم يصبغ مرق القدر بيسير زعفران ويذر عليه درهم كسفرة يابسة ودارصيني مسحوق ناعماً ويرش على رأس القدر ماء ورد ويترك على نار لينة ساعة ثم يرفع .
(كتاب الطبيخ ٤٢)

باذنجان مغسل

يؤخذ الباذنجان الاوساط فتقطع نصف اقماعه وورقه ثم يسلق نصف سلقه في ماء وملح ويرفع وينشف من الماء ثم يشق صليباً ويحشى بورق الكرفس الطري وطاقات يسيرة من نعنغ واسنان ثوم مقشرة وبعاً بمضه على بعض في برينة زجاج ويذر عليه شيء من الاناويص واطفار الطيب مسحوق ويغمر بالخل الجيد ويترك الى أن يستحكم نضجه ويستعمل .
(كتاب الطبيخ ١٦٥)

باذنجان بلبن

يؤخذ الباذنجان الاوساط وتقطع اوراقه وتصف اقماعه ويسلق في ماء وملح نصف سلقه ثم يرفع وينشف

والتهاب القصبات ، ملطف للجهاز التنفسي ، ملين للطبيعة ، يزيد في قوته وغناه تناوله مع اللبن والجوز واللوز .

(الغذاء لا الدواء ١١٩ - ١٣٠ ، التمور العراقية بالانكليزية - المديرية العامة للتمور ١٩٥٣ ، فيه أكثر من ١٠٠ وصفة ، والتمور العراقية في المعجنات د. عالية الشاوي ١٩٧٠ فيه ١١٦ وصفة) .

غذاء

رطب في غير أوانه

يؤخذ القسب الكبار الذي لم تقلع أقماعه وتؤخذ بطيخة (رقية خضراء) فيقور رأسها على قدر اليد ثم يخرج لها دون الماء ويترك فيها من ذلك القسب قدر الحاجة ويعاد رأسها إليها وتترك يوماً وليلة ثم يخرج منها وكأنه الرطب الجني .

(كتاب الطبخ ٨١)

رطب معسل

يؤخذ الرطب الجني الفريق ويبسط في الظل والهواء يوماً ويؤخذ وينزع نواه ويجعل عوض كل نواة ثمرة مقشرة ثم يؤخذ لكل عشرة أرطال رطب رطلان عسل فيغلى على النار بأوقيتين ماء ورد ونصف درهم زعفران ثم يلقى الرطب فيه ويحرك ساعة (مدة) ثم يرفع حتى يبرد ، فإذا برد ذر عليه السكر المدقوق ناعماً المطيب بالمسك والكافور والسنبل (اللاوند = خزامى) ويجعل في براني (قوارير) زجاج ويذر على رؤوسها من ذلك السكر المدقوق المطيب وتغطى ولا تفتح حتى يبرد الزمان وتدخل كوانين (كتاب الطبخ ٨١)

حبيس

يؤخذ الخبز النقي اليابس أو الكعك ويدق جيداً وليكن منه رطل ومن التمر الأزاد أو المكتوم ثلاثة أرباع رطل وليكن منزوع النوى ومن لب اللوز والفسستق المدقوقين ثلاث أواق ويمرس الجميع باليد مرصاً قوياً جيداً ثم يخلع من الشيرج أوقيتان وتسكب عليه ولا يزال يمسك باليد حتى يختلط ويسل منه كعب وترمل بالسكر المدقوق ناعماً ومن أراد جعل عوض الشيرج سناً وهذا يصلح للمسافرين .

الكلمات أخرى : (الارنين - الكليجة - ٧٩ ، جواذب التمر ٧١ ، جواذب الرطب ١٧٢) .

٥ - الجرجير

في التراث :

يفتح ملين ، ومصدع إذا أكل وحده ويصلحه الخس والهندباء والرجله (البربين) ، مدر للبن ، فيه هضم للغذاء ، مدر للبول .

يستعمل طلاء برارة البقر لآثار الفروخ ، بزره أو ماؤه يغسل النمش والكلف ، مدقوقه يزيل الكلف بذلك ، مضوغه يزيل صنان الإبط .

(القانون ٥٩ ، الادوية المفردة ٥٣ ، نهاية الأرب ٧٢ ، عجائب المخلوقات ١٦٥) .

الحديث :

جرعات صغيرة تحفز عمل المعدة والأمعاء ، يستعمل للالتهابات الشعبية ، ولتخفيف الإرهاق الربيعي ، وخفض السكر لمرضى السكري وفي الإصابات الرئوية ، مقشع ، لمعالجة الجيب الجبهوي والربو وسوء البضخ والتهاب المثانة ، يستعمل كماداً للروماتزم وانبات الشعر بعد سقوطه من الحميات ، مسحوق أوراقه لعلاج الحروق وبعض الأمراض الجلدية المزمنة والجروح المزمنة . (التداوي بالأعشاب ٢٢٩ ، الأعشاب الطبية ٧٤)

غذاء :

مرق جرجير بارد

{ ملاعق جرجير مبشور ، قليل من الفلفل الحلو ، ملعقتان من الخردل الجاف ، ملعقة من الخل ، { ملاعق لبن رائب .

تخلط المواد الأربع الأولى معاً ثم يضاف اللبن . يخلط حتى يصبح متجانساً ، يقدم مع زلاطة ولحم بارد . (الأعشاب الطبية بالانكليزية ١٢٢)

٦ - الجزر

في التراث :

ينفع بزر الجزر وورقه إذا دق وجعل على القروح المتأكلة ، وينفع من ذات الجنب ومن السعال المزمن ومن الاستسقاء ويسكن المص ويبرد الطمث والبول ويقوي الكلية .

(القانون ١٥٦ ، الادوية المفردة ٥٢ ، عجائب المخلوقات ١٦٦ ، نهاية الأرب ٥٦ ، غنية الليب ١٥) .

الحديث :

فيه فيتامينات وزيوت قابضة تقتل الديدان المعوية ويبرد البول ، ينفع لمعالجة الانهيار العصبي والسكري وتقوية البصر وموازنة الدم ، يعادل فعل الغدة الدرقية ، ينفع من البرقان ونوبات الكبد ومعالجة اسهال الرضيع وشراب لسعال الرضيع وتقوية عظامه ، ومعالجة القروح النتنة والتقرحات الرقادية والسرطانية والبرص والأكزيما .

(التداوي بالأعشاب ١٠٨ ، الغذاء لا الدواء ١٦١)

غذاء

جلوية

ونسمى فرحانة ، يقطع اللحم السمين وحده والالية وحدها ويترك في القدر ومعه شيء يسير من ملح

وكسفرة يابسة وقليل من بصل ، وجزر ويغمر بالماء حتى يقارب النضج وتؤخذ رغوته وترمى ثم يلقي عليه الفلفل والزنجبيل والمصطكي والدارصيني المدقوقة ناعما . فاذا نضج يؤخذ خل وسكر أو جلاب أو عسل ويمسح مزاجه بحساب الارادة ويصبخ بالزعفران ، فاذا قارب النضج جعل في رأس القدر لوز حلو مقشر مفرد نصفين وعناب وفستق وبندق مقشرين وذبيب أحمر منقى من حبه وقطع مبشرة (من لباب السبيذ مع اللوز والفستق) ولوزين ومحمصين يذر عليه سكر ويخلط بالشيرج ثم يضر بالجلاب الحار وماء السورد (وحلو قراضية) (فستقية) ويرش على رأس القدر ماء ورد وتترك على النار حتى تهدأ وترفع . ومن أحب جعل معها دجاجة مقطعة على مفاصلها بعد أن يسلق اللحم نصف سائلة لتنضج معه .

(كتاب الطبخ ١٦)

خبض الجزر

يؤخذ الجزر ويقشر ويسلق ويخرج خشبه من جوفه ثم يقطع صفاراً ويسلق جيداً ثم يجعل على طبق مشبك حتى ينشف ويسحق في هاون حجر ويعصر باليد فاذا طرح الشيرج في الدست وغلى وطرح بعده الدقيق طرح بعد ذلك الجزر ثم يسقى الجلاب الى ان ينمقد ويرفع .

(كتاب الطبخ ٧٤)

٧ - الحمص

في التراث :

مفتح ملين ، لا شيء أغذى منه للثة ، ملين للبطن ، يصفي العيون ، طبيخه نافع للاستسقاء واليرقان ويلتج سدد الكبد والطحال ، طبيخ الحمص الاسود يفتت الحصاة في المثانة والكلى بدهن اللوز والفجل والكرفس ، فيه تحليل وقبض يسير ، يضر بالمثانة المصابة ، نقيعه في الخل يستقل الديدان ، يدر البول ويزيد في اللبن . نافع لما يعرض في الرأس والبدن من حكة . يجلو النمش ويحسن اللون طلاءً واكلاً وينفع من الاورام الحارة والصلبة وسائر الاورام وما كان منها في القدم . دهنه ينفع من القوباء والحكة ودقيقه للقروح الخبيثة والسوطانية والحكة ، وينفع من وجع الظهر ومن البثور الرطبة في الرأس . ونقيعه ينفع من وجع الضرس والاورام التي تحت الاذنين . يحمر الشعر .

(القانون ٢٢ ، الادوية المفردة ٦٧ ، غنية اللبيب ٤٤ ، نهاية الأرب ١٧ ، عجائب المخلوقات ١٦٦) .

الحديث :

له قيمة غذائية عالية لاحتوائه على البروتين وأملاح معدنية . (الغذاء لا الدواء ٣٢٥)

غذاء :

ديكبريكة

يقطع اللحم وسطاً ويترك في القدر ويلقى عليه يسير ملح وكف حمص مقشور وكسفرة يابسة ورطبة وبصل مقطع وكراث ويطرح عليه غمرة ماء ويغلى ثم تؤخذ رغوته ويلقى عليه خل ومري ويلقى فيه قليل فلفل مسحوق ناعماً ويطبخ حتى يبين طعمه . ومن الناس من يحليه بقليل سكر ، فاذا نضج طرح فيه شيء من اطفار الطيب ويترك حتى يهدأ على النار ويترك .

(كتاب الطبخ ١٢)

ماء وحمص

يسرق اللحم ويلقى عليه الملح والكسفرة والكمون بقدر الحاجة وعود دارصيني وحمص مقشور وشبث وبصلة مقطعة ثم يغمر بالماء ويوقد تحته الى ان ينضج ويقذف دهنه ثم يهدأ على النار ويرفع .

(كتاب الطبخ ٣٤)

نجومية

هي لحم مقلو في دهنه بالابازير المروقة . يضاف اليه كف حمص مقشور فاذا نضج صفت عليه عيون البيض ، ويذر عليه من الابازير الكمون والدارصيني مسحوقين ناعماً ويترك على النار حتى يهدأ ساعة ثم يرفع .

(كتاب الطبخ ٤١)

اكالات أخرى : اسفاناخية ٣٦ ، اطرية ٢٩ ، زيرباج ١٢ ، شوربا ٢٨ ، شوربا خضراء ٢٣ ، رسته ٢٠ ، مدفونة ٤٢ ، مخفية ٤٤ ، كبيس ٥٣ ، بندقية ٤٨ .

٨ - الحنطة

في التراث :

الحنطة الكبيرة والحمراء اكثر غذاء من السوداء الرديئة الغذاء . الحنطة المسلوقة بطيئة الهضم ، نفاخة لكن غذاءها اذا استمرت كثير وهي تنقي الوجه . دقيقتها والنشاء خاصة بالزعفران دواء للكلف . اذا طبخت نخالة الحنطة بخل ثقيف وضمد بها ساخنة قلمت الجرب التقرح . فيها جلاء ولين للصدر . هريسة الحنطة ادمائها يولد السدد والحصاة في الكلى يدفع عنها ذلك مع المري والفلفل والدارصيني ، صالحة للصدر والرئة ، تولد لحمًا كثيراً ، ينبغي ان يتعهد بالرياضة ، وطوبى الحنطة من حديدة حارة تزيل القوباء طلاءً .

(القانون ٣٣ ، الادوية المفردة ٦٨ ، عجائب المخلوقات ١٦٧ ، نهاية الأرب ١٤ ، غنية اللبيب ٢٦ ، أصول الادوية ٦٣ ، ٧٩)

الحديث :

خبز القمح بكامله غني بفيتامينات بي و بي و إي بقي من البربري والتهاب الاعصاب ، يقوي الاسنان ،

٧٩ ، اقراص مكلفة ٧٩ ، قطائف ٨٠ ، اقراص مكسرة
٨٠ ، قطائر ٨٠ ، لقم القاضي ٨٠ ، مبحثرة ٨٠ .

٩ - الريحان

في التراث : (حبق)

يقوي القلب جداً ويخفف الرئة والصدر
وماؤه يدر اللبن ، ينفع من سوء التنفس وعسر البول
ومن الدوار والرعاف والبواسير ومن الصداع وهو
مسكن للمغص ، ينفع من أوجاع العضل ومن ورم الكبد
ومن الديدان وحب القرع (السودة الوحيدة) وسفوف
المنخرين ، يطيب رائحة الثمر ويزيل صنان الابط .

(الادوية المفردة ١٣٥ ، من لا يحضره الطبيب
١٦٧ ، عجائب المخلوقات ١٧٠ ، الطب النبوي ٢٤٢ ،
غنية اللبيب ٤٧ ، نهاية الارب ٢٥١) .

الحديث :

يستعمل للاضطرابات الهضمية ويحسن
وظيفة المعدة ويشير الشهية وينفع من البرد الشديد وهو
منخم ، نافع لصفاء الفكر والراس ، يستعمل لاعطاء نكهة
للخل والخردل والخضر المخللة . هو مادة عطرية افراوية
تتبل به الاطعمة في الحساء والخضار النضة والصلصات
وأطبخة اللحوم ويستعمل زيتة للمطور .

(التناوي بالاعشاب ٢٢٧ ، الاعشاب الطبية ١٥٨ ،
الاعشاب الطبية بالانكليزية ٥٥)

غلاء

ريحان بالطماطة

اربع حبات طماطة صغيرة ، ملعقة ونصف زيت
الزيتون ، سكر ، ريحان ، ملعقة كوب ليمون ، ملح .
تقزم الطماطة وتحمس في زيت الزيتون ويرش
السكر عليها ، تبقى على النار خمس دقائق ، يضاف
الريحان المفروم ، يحمس دقيقة اخرى ثم يضاف عصير
الليمون ويمزج الجميع ثم يصب في صحن .
(الاعشاب الطبية ٥٥)

ريحان مع رششة أو شعيرة

اربع ملاعق ريحان مفروم ، مملقتان جوز ، ثلاثة
فصوص ثوم مهروس ، ثلاث ملاعق جبن ابيض ، خمس
ملاعق زيت الزيتون ، مملقتان زبد ذائب .

يدق الريحان والجوز والثوم بهاون ويضاف الجبن
ويدق حتى يصبح مهروساً ثم يضاف الزيت والزبد
قليلاً ويطبخ ويسخن ثم يمزج جيداً ويسخن بضع لحظات
باطف قبل أن يصب على طبق من الرششة (أو الشعيرة)
او المكرونة) . (الاعشاب الطبية ٥٦)

يعدل عمل الغدة الدرقية ، مغلي النخالة مهدى للسعال
والزكام الخفيف وآلام تقرحات المعدة والزحار المزمن
ودقيق الحنطة علاج لتهيجات الجلد الملتهب والحسروق
والبثور ضماداً ، يرغل الحنطة يحتوي على فيتامين اي
وبي ودي واي وهو سهل التمثيل والهضم . والكشك
(اي الجريش واللبن الرائب) مغلي جيد .
(الغذاء لا الدواء ٢٠٠)

غلاء

رششة

يقطع اللحم السمين اوساطاً ويجعل في القدر
ويجعل عليه غمرة ماء وعود دارصيني ويسير ملح وكف
حنص مقشور ومثل نصفه عدس ويغلى الى ان ينضج
ثم يزداد عليه الماء ويغلى حق لمليانه ثم تطرح الرششة وهي
عجين فيه قوة ويبسط رقيقاً ثم يقطع شهوراً دقائق طول
اربعة اصابع ويوقد تحتها الى ان ينغمد سلساً فاذا هذا
على نار لينة ساعة رفع .

توريسة

اجودها ما كان بلحم جمل او عجل خمسة ارطال
ويقطع اوساطاً ثم يفصل ويلقى في القدر وغمره ماء ويسير
ملح وعود دارصيني ويغلى ثم ترمى رغوته ويلقى عليه
كسفرة يابسة ويؤخذ رطلا حنطة مدقوقة منقاة مقشورة
وتفصل وتلقى في القدر ويلقى عليها طاقات شبت ويجعل
ملحها ، ويغلى رأس القدر وتبلا ماء بحيث يبقى منها
اربعة اصابع وتحط في التنور ثم ترفع ويصل تحتها ثردة
ويذر عليها الكمون والدارصيني المسحوقين ناعماً
وتستعمل . (كتاب الطبخ ٥٢)

الكبولا

وتسمى عصينة . يحمص من الدقيق السميد ثلاثة
ارطال وترفع ثم يصب في الدست على النار ويطرح فيه
ثلاث اواق شيرج وربع اوقية كمون صحيح ، فاذا غلي
وفاحت رائحته صب عليه قدر رطلين ماء وأغلي ساعة
ثم يطرح عليه اوقية ارز مفصول . فاذا غلي ونضج الارز
طرح عليه الدقيق ويكون طرحه ذراً ويواصل تحريكه
فاذا انتهى الدقيق سقى الشيرج قليلاً قليلاً نحو من اوقية
النار وتدهن الاراني بالشيرج ويجعل على وجهها الشيرج
فاذا انعقد واستحكم نضجه وفاحت رائحته رفع من على
المغلي ولب الجوز والفستق المدقوقين ناعماً والسمسم
المقشر المحمص وبعده يجعل عليه الجلاب أو العسل ومن
اراد جعل على وجهه السمن عوض الشيرج .

(كتاب الطبخ ٧٢)

ثلاث اخرى : هريسة ٥٢ ، فريكية ٣١ ، حنطية ٣١ ،
كبيس ٥٢ ، خشكناج ٧٨ ، مطبق ٧٨ ، ارنين (كليجة)

١٠ - الزعتر

زَعْتَرُ او سَمْعَرُ او صَمْعَرُ

في التراث :

هو مذهب للثقل العارض من الرطوبة ، نافع من وجع الورك اكلاً وضامداً له مع الحنطة المهروسة ، مثله للطعام ، منقح للمعدة والامعاء من البلغم الغليظ ، ملطف للاغذية الغليظة يحلل نفخها ، يدر البول والطمث وينعش البصر الضعيف من الرطوبة . ينفع من برد المعدة والكبد ، يفتح السدد ، دهنه ينفع الصدر والرئة ، بمضغ فيسكن وجع السن ، ويشفي اللثة المسترملة .

(القانون ٢٢٤ ، الادوية المفردة ١٠٧ ، غنية الليب

٥١ ، اصول الادوية ٣٩) .

حديث :

نافع في امراض الجهاز التنفسي والزكام والاضطرابات الهضمية ، يمنع التطبل ، يستعمل منقوعاً وشرباً وقطرات للسعال والاضطرابات المعوية والمغوية ومعالجة الجروح المتقيحة والروماتزم ، ينفع مغلي الزعتر بماء العسل من السعال الديكي والربو وعلاج الصداع والشقيقة واحتقانات الكبد ، يطرد الديدان الشعرية ، يستعمل الزعتر لمعالجة التهاب الرئة والقصبة ، يقوي القلب ، يستعمل لمعالجة الاكزيما وكساح الاطفال ، تابل للطعام . (التداوي بالاعشاب ٣٠٢-٣٠٤ ، ٣٤٥ ، الغذاء لا الدواء ٣٧٨ ، الاعشاب الطبية ١٩٦ ، ١٩٨)

لحاء

دجاج بالزعتر

تقبل دجاجة صغيرة من الداخل والخارج . تشوى مكشوفة في فرن معتدل الحرارة نصف ساعة على كل جانب ، يزال الدهن من القلاية ، تضاف لیسونة كاملة مقطعة الى مكعبات صغيرة وربع كوب خل وملحتان من هلام الشمس ، وبضعة سيقان من الزعتر المفروم . تعاد الدجاجة الى القلاية وتشوى حتى تنضج . يقدم هذا الطبق مع مشمش كامل منزوع النوى مفتوح ومحشو بالجرجير والجبن .

١١ - السلق

في التراث :

يفتح الكبد والطحال مع الخردل والخل ، جيد للتولنج (مرض معوي) اذا اخذ بالتوايل ، ورقه جيد مطبوخاً لحرق النار ، مقطع للبلغم وعسر النفس ، فيه تحليل وتجفيف وتفتيح وتلين ، وفي السلق الاسود لبض وخاصة مع العدس ، والسلق قليل الغذاء وعصارته وطبخ ورقه ينفعان من شقاق البرد ومن داء الثعلب ومن

الكلف والحزاز اذا استعمل ورقه ضماداً بعد غسل الموضع بنطرون ويقلع الثآليل وعصيره يقتل القمل ، يحلل الاورام وينضجها ضماداً ، ينفع القوابي طلاء بالعسل ، يسقط ماؤه مع مرارة الكركي فيذهب اللقوة (اعوجاج الفم) . ينفع من قروح الانف ، يقطر ماؤه في الاذن يسكن الوجع ، يفسل بمانه فيذهب النخالة (القشرة) ، يطيل الشعر . ينفع من التوت (بشرة متفرحة) (القانون ٢٢٨ ، الادوية المفردة ١٠٩ ، عجائب المخلوقات ٧١ ، نهاية الارب ٤٥ ، الطب النبوي ٢٥٢ ، غنية الليب ٥٣)

الحديث :

السلق ملين يسكن القولنج ، يمنع الفازات ، اوراقه ضماد للجروح السطحية ، مسحوق اوراقه مرهم للجروح المتقيحة المؤلمة ، غني بالمعادن وفيثامين ايسوسي وكي ، يوصف للمصابين بفقر الدم لفناء بالحديد . (الغذاء لا الدواء ٢٢٥)

غلياء

مجزعة

يقطع اللحم السمين اوساطاً ويطرح في القدر مع سير ملح ويغمر بالماء فاذا كسخت عنه الرغبة تقطع بصلتان او ثلاث وتطرح فوقه ثم يؤخذ من السلق باقتان او ثلاث على قدر اللحم فيغسل بعد ان يقطع على مقدار اربع اصابع ويطرح في القدر ويلقى عليه الكسفرة اليابسة والكمون والمصطكي والدارصيني والفلفل ، فاذا نضج طرح عليه من اللبن الذي جعل فيه الثوم حسب الحاجة ثم اذا هدأت القدر على النار ذر على رأسها قليل شونيز (حبة سوداء) وترفع . (كتاب الطبيخ ٢٤)

سلق بلبن

يؤخذ السلق الكبار الاضلاع وتقطع اطراف ورقه ويقطع قطعاً مقدار شبر ويغسل ثم يسلق في ماء وملح حتى ينضج ثم ينشف من الماء ويجعل في اللبن والثوم ويذر عليه شيء من الشونيز (حبة سوداء) ويستعمل .

من ٦٧ .

انثلاث اخرى : سماقية ١٨ ، اطرية ٢٩ .

١٢ - الشبث

في التراث :

بذره يدر اللبن ، ينفع من المفص ، يقطع البواسير منضج للاورام ، ينفع دهنه من اوجاع الاعصاب ، مسكن للاوجاع ، يفش الرياح وكذلك دهنه ، فيه تليين ، ماؤه ينفع القروح ، منوم ، ينفع من وجع الاذن السوداوي . (القانون ٢٨٧ ، الادوية المفردة ١٤١ ، عجائب المخلوقات ١٧١)

الحديث :

زيتته مطهر ، مبيد للجراثيم ، مضاد للتشنج ، يخفف التطبل ، يحفز زيادة الحامض اللبني (الكيلوس) تابل للصلصة ونكهة للبطاطة والخضر والطرشي والحساء والماكولات الاخرى .
(الاعشاب الطبية ٦٤)

غلاء

مرق شبنث

ملعقة ونصف زبد ، ملعقة ونصف طحين ، مملعتان شبنث مفروم ، ملعقة ونصف خضرة ، نصف ملعقة عصير ليمون ، نصف ملعقة سكر ، صفار بيضة واحدة ، ملح وفلفل .

ينذاب الزيت ويخلط بالطحين ويضاف المرق الساخن تدريجاً ويخلط الجميع ليكون سوياً ناعماً ثم تضاف جميع المواد الاخرى عدا صفار البيضة حتى يبرد قليلاً عندئذ يضاف الصفار ويخفق مرة اخرى . يكون ذلك مرقاً جيداً مع لحم البقر .
(الاعشاب الطبية ص ١٠٤)

مرق خيار

خيارة كبيرة طازجة ، ٢٥ غرام زيت أو زبد ، ملعقة طعام شبنث مفروم ، كوب لبن حامض ، كوبان مرق خضر في كوبين من الماء .
يقشر الخيار وتزال بذوره ويقطع مكعبات ، ينذاب الزيت أو الزيت في القدر ويضاف ٢٥ غرام طحين ويحرك جيداً ويضاف المرق ثم قطع الخيار وقليل من السكر وقطرة من عصير الليمون . يحمس ببطء نحو عشر دقائق الى خمس عشرة دقيقة . يضاف الشبنث المفروم واللبن الحامض قبل تقديمه مباشرة ويسخن بسرعة .
(الاعشاب الطبية ١٠٥)

١٢ - الشمندر

في التراث :

الشمندر أو الرازيانج يفتح السدد ويحصد البصر وينفع من ابتداء الماء وعند نزوله ، رطبه يفور اللبن ويدبر البول والطمث والبري يفتت الحصاة . فيه نفع للكلية والمثانة وتطهير البول ، بزره مع اصله يعقل ، ينفع من الحميات المزمنة ، مسكن للاوجاع ، محلل للرياح وورم الاطراف والصداع ، مسحوقه مع دهن السورد يقطر في الاذن ينفع مما يعرض في باطنها من صدمة أو ضربة . ينفع من السبل المزمن (الفشاوة) ، وينفع من سدد الكبد والطحال والكلى .

(القانون ٢٩٥ ، الادوية المفردة ١٣٦ ، عجائب المخلوقات ١٦٩ ، نهاية الارب ١٨١ ، اصول الادوية ٢٩ ، ٢٥)

الحديث :

له مفعول مطهر ضد الالتهابات في الجهد التنفسي والهضمي وضد التشنج في العضلة الملساء ، الحليب ، منخم (مقشع) ، مسكن ، مسحوق جذع غرغرة في التهاب الفم أو لفصل العين أو تكيدها الرمد . يستعمل للسعال ونوبات الربو والسعال الدي والتهاب الحنجرة وسوء الهضم وحتى في حالات سرط المعدة والتهاب الجهاز البولي .
(التداوي بالاعشاب ١٩٨ ، الغذاء لا الدواء ٨٠ ، الاعشاب الطبية ١٢٢)

غلاء

شمندر مع خضار

جندر واحد من الشمندر ، كراث وأوراق خس ، مد فلفل احمر ، ملعقة زيت الزيتون ، فص ثوم مهروس ثلاث ملاعق حليب ، بيضتان مخفوقتان جيداً ، ملعقة طحين .

يسخن الزيت ويقلل خفيفاً الشمندر والكراث وأوراق الخس والفلفل الاحمر ، يضاف الثوم المسحوق ، على نار واطئة خمس دقائق ، يضاف الحليب . يد خمس دقائق ، ينطى القدر ثم يضاف البيض المخفف مخلوطاً بالطحين ، تزداد الحرارة قليلاً ، يطبخ بلفظ حتى يجمد البيض ، يقطع نصفين ، يقلب رأساً عقب . يقدم مع اشياف ليمون .
(الاعشاب الطبية بالانكليزية ١١٢)

١٤ - العلي

في التراث :

يفلظ الدم ، يقل البول ، يتولد منه امه سوداوية ، كشك الشعير مضاد له ، خلطهما غذاء . جدا ، مع السلق يجود غذاؤه ، مع الخل يملأ القبع العميقة ويقلع خبث المورق ، مع ماء البحر للآلام والجمرة والنملة والشقاق العساض من البرد . للاعصاب ، مع السوق ضمد نافع للنفرس . ينفع العين الحارة وأورام الشدي . ينفع عسر البول وت السحير والمفص ، الاكثار منه يورث ظلمة البه والوسواس .

(القانون ٢٤٧ ، الادوية المفردة ١١٥ ، النوي ٢٦١ ، عجائب المخلوقات ١٧٣)

الحديث :

له قدرة غذائية عالية ، يعادل اللحم من حيث الغذائية لاحتوائه على البروتين ، يقوي العظام والد مقو للاعصاب ، يحتوي على معاون وفيتامينات ، من نخر الاسنان .
(الغذاء لا الدواء ٢٩٠)

غذاء

مجدرة

يؤخذ اللحم السمين ويقطع أوساطا وتسلى الالبية الطرية ويرمى حمسها ثم يطرح اللحم عليها ويحرك حتى يتورد وينذر عليه يسير ملح وكسفرة يابسة مسحوقة ناعماً ثم يترك عليه غمرة ماء ويغلى حتى ينضج ويرمى عليه بالرغوة وينحى من القدر بعد أن ينشف ويرمى عنه بالرغوة بحيث لا يكون قحلا ويلقى عليه من الكسفرة اليابسة والكمون والدارصيني والمصطكي المسحوقة ناعماً قدر ما يحتمله ومن الملح كذلك وعند كمال نضجه يرفع من القدر منشفاً من الماء والدهن وينذر عليه شيء من تلك الابازير المذكورة ثم يؤخذ كيل من الارز ونصف كيل من العدس واربعة اكيال ماء ويسلى من الالية الطرية وزن ثلث مقدار اللحم ويطرح الماء في القدر فاذا غلى غلية القى عليه الدهن المسبوك ويجعل فيه مصطكي وعيدان دارصيني ثم يغلى الى أن يستحكم غليانه ويشغل الارز والعدس دفعات ويصبيغ بالزعفران ويطرح في الماء ولا يترك ثم يقطى القدر ساعة الى أن يغور الارز ويغلى الماء ثم تفتح القدر ويصف ذلك اللحم فوق الارز وينطى وفوق الغطاء كساء ويدثر بحيث لا يدخلها هواء وتترك القدر حتى تهدأ غلى النار اللينة ساعة ثم ترفع . ومن الناس من يعله ساذجاً غير مصبوغ بالزعفران . (كتاب الطبخ ٢٩)

الملبقة

صنعتها كصنعة المجدرة الا انه يكون فيها النصف ارزاً والنصف الآخر عدساً وماشاً وحمصاً مقشوراً . (ص ٣٤)

العدسية

يقطع اللحم وتسلى الالية ويجعل اللحم في الدهن ويرق الى أن يتورد ثم يلقي عليه يسير ملح وكنسون وكسفرة يابسة مسحوقة ويغمر بماء فاذا قارب النضج جعل فيه سلق مفسول مقطع نحو اربعة اصابع فاذا نضج السلق زيد ماء على حسب الحاجة ثم يغلى فاذا استحكم غليانه القى عليه من العدس المنقى المفسول ما يتحمله الماء ويواصل وقود النار تحته الى أن ينضج العدس فاذا انعقد سلساً وعلم نضجه أخذ له من الثوم بقدر ما تحتل القدر فيدق ناعماً ويطرح فيه ويحرك بالمغرفة ثم يترك على نار هادئة ويرفع . (كتاب الطبخ ٣٠)

اكالات اخرى : رسته ٣٠ ، عدس تنوري ٥٥

١٥ - القرع

في التراث :

(يسمى الدباء واليقطين وهو الشجر الاحمر ، ومنه العراقي وابو رقية والكوسا) .

المساوق منه يخذو غذاء يسيراً . اذا خلط بالسفرجل كان محموداً للصفاويين وكذلك ماء الحصرم وماء الرمان لكن ضرره يتضاعف بالقولون . عصارته تسكن وجع الأذن الحار وخصوصاً مع دهن الورد . نافع لوجع الحلق . سويق القرع نافع من السعال ووجع الصدر من حرارة . يسعط بمصارتة لوجع الاسنان . إذا طبخ ماؤه بالمسل وجعل منه نظرون لبن البطن . ينفع من الحيات (الدودة الوحيدة) وينفع للأورام الدماغية ، يقطع العطش ، ينفع من الحيات . يسلي القلب الحزين ، يذهب الصداع الحار ، ملين للبطن ، ينفع من الورم الصلب في المعدة وانكبه . (القانون ٢٦٧ ، الادوية المفردة ١٣١ ، عجائب المخلوقات ١٩٠ ، نهاية الارب ٢٤٢ ، عيسون الاخبار ١١٢ ، من لا يحضره الطبيب ٩٩ ، ١٠٢) حديث :

في بذوره مادة قاتلة للدودة الوحيدة ، القرع انطوى يطرد السوائل من الجسم ، يستعمل لمعالجة البروستات ، وهو ملين ، مدر . (التداوي بالاعشاب ٢٤٠ ، الغذاء لا الدواء ٢٣٣ ، ٢٣٧)

غذاء

وهانية

يقطع اللحم السمين وسطاً ويجعل في القدر ويجعل به يسير ملح مطيب (من الملح والكسفرة والثونيز حبة سوداء - ، والسبدانج - أي حب القنب - والكمون والرازيانج - أي الريحان - وورق الحلتيت والانيسون ، يحمص الجميع ويخلط بالملح ويصبيغ بالزعفران أو بماء الساق أو بماء السلق) ويغمر بالماء وتؤخذ رغوته اخذاً جيداً ثم يقشر الباذنجان من قشره الاسود ويشق صليباً ويقشر البصل ويشق أيضاً ويقشر القرع وينقى من حبه وشحمه . ويقطع سيوراً ويطرح ذلك اجمع في القدر بعد أن يسلق في قدر مفردة نصف سلقه ويلقى عليه كسفرة وكمون ودارصيني وفلفل ومصطكي وطاقتا تمنع وينضج جيداً ثم يؤخذ الرمان الحامض فيفرط باليد ويصر عصره جيداً ثم يصفى ويثقى في القدر ثم يفسرك النعنع اليابس ويجعل في رأس القدر . ويدق يسير من الثوم ويترك أيضاً في القدر وقد يجعل أيضاً في القدر دجاجة مقطعة على مفاصلها لتنضج مع اللحم ، ثم يترك على النار الهادئة ساعة ثم يرفع . (كتاب الطبخ ١٧)

قرع بلبن

يؤخذ القرع ويقشر ويرمى لبه وجهه ويقطع صفاراً ثم يسلق في ماء وملح حتى ينضج ويخرج من الماء وينشف فاذا نشف جعل في لبن ناشف خلط معه الثوم المدقوق ناعماً وينذر عليه الثونيز - الحبة السوداء - ويستعمل . (كتاب الطبخ ٦٧)

خبيص القرع

يؤخذ القرع ويقشر وينظف من حبه ويسلق جيداً ويجعل على طبق مشبك حتى ينشف ويسحق في هاون حجر ويمصر باليد فإذا طرح الشيرج في السميت وغلي وطرح بعده الدقيق طرح بعد ذلك القرع ثم يسقى الجلاب إلى أن ينعقد ويرفع .
(كتاب الطب ٧٤)

الكالات أخرى : حصرية ١٦ ، بورانية القرع ٤٢

١٦ - القنبيط والكرنب

في التراث :

القنبيط = القرنايط ، الكرنب = لهبة ، لهانة ، ملفوف . . طبيخ اصل الكرنب بماء الرمان طيب والقنبيط غليظ الفساد ، مفلط للدم وهو منضج ملين مجفف خصوصاً إذا فليخ وصب عنه الماء الاول . له خاصية في تسكين الاوجاع وغذاؤه يسير ودمه ردي ، وإذا طبخ بلحم سمين أو دجاج جاد قليلاً . ينفع من الرعشة ومع الحلبة قد يجعل على النقرس . ومن خواصه تجفيف اللسان . وهو منوم ، مظلم للبصر مع انه يقع في الاكحال . يتفرغ بفسيره أو طبيخه نافع من الطحال واكله يفسى الصوت وهو ردي للعدة وعصيره بالتنبذ نافع من الطحال واليرقان ويبيضه أي زهره بطيء الهضم وهو يدر البول والطمث . ينفع للسعال واستقاط حب القرع (الدودة الوحيدة) غرغرة تنفع من صعوبة الابتلاع ، ينفع من الجرب والبرص والتفريح عن الحزن .

(القانون ١٥٩ ، الادوية المفردة ٨٧ ، عجائب المخلوقات ١٧٥ ، من لا يحضره الطبيب ٢١٣ ، عيون الاخبار ١٠٩ ، اصول الادوية ٥٩ ، نهاية الارب ٤٩)

الجديد :

يستعمل مختللاً مختمراً لمعالجة الاسماك المزمن نوالربو وعرق النساء والبول السكري والاسقربوط والحروق والقروح ، ينقي الدم وينشط الجسم ، يقوي الشعر والاطفار ويسهل نمو العظام ، ينفع من التهاب القصبات والشعب ، يفيد في الخلاص من حيات البطن والدينان ، ينشط الكلى ، ينصح للمصابون بالفتة الدرقية بتجنب تناوله .
(التدوي بالاعشاب ٢٥٧ ، الغذاء لا الدواء ٢١١)

غذاء

طبيخ الكرنب (اللهانة)

راس كرنب ، لحم ، ثلاث بيضات ، ملحقتان مسحوق الخبز ، ريعان ، مرزنجوش ، مقدونس مفروم ، فاج ، فلفل .

يجرد راس الكرنب (اللهانة) من اوراقه الخارجية ويفسل ثم يسلق نصف سلقه بماء ملح ويصفى بمصفاة ، يقطع من اعلاه قطعة ويجوف داخله ، تعمل عجينة من اللحم المفروم والبيض ومسحوق الخبز والاعشاب وباقي الحوايج ويحشى بها رأس اللهانة ويشوى في فرن أو تنور معتدل الحرارة . يقدم مع البطاطة المسلوقة .
(التدوي بالاعشاب ٤١١)

مخلل الكرنب

١٧ - لسان الثور

في التراث :

مقو للقلب ، جيد للخفقان في الشراب ، ينفع في الخفقان الطاريء من المرة الصفراء إذا اخذ منه مع الطين الارمني . من خاصته اسهال المرة الصفراء . ينفع من السوداء (الجنون) ويسكن جميع اعراضها من الوسواس والخفقان والفزع وحديث الناس والماليخوليا واوجاع الحلق والصدر والرئة والسعال واللهيب . نافع لمن به سعال من خشونة في الرئة والحنجرة إذا طبخ بماء الصل . عصيره مع عصير التفاح والزبيب شراب شديد التفريح ، يلين الطبيعة . رماده ينفع من القلاع وامراض اللثة ذروراً فانه اذا احرق ورثه ينفع من رخاوة اللثة وخاصة في افواه الصبيان وجميع الحرارة التي تكون في الفم . يضر الطحال ويصلحه الصندل .

(القانون ١٧٦ ، الادوية المفردة ٩٠ ، غنية الليب ٦١ ، اصول الادوية ٤٩ ، العلاج بالاعشاب ١٩٥)
الحديث :

يستعمل في شكل منقوع من التهابات المجاري البولية والروماتزم وامراض القلب المصحوبة بالوذمة ، اوراقه وازهاره شاي ينقي الدم ، يستعمل للتبيل مع الشبنت في الزلاطة او وحده متبلاً لها .
(الاعشاب الطبية ٨٦ ، التدوي بالاعشاب ٣٦٠)

غذاء

دخن ولسان الثور

كوب دخن ، ملعقة زيت الزيتون ، ثلاثة ارباع كوب ماء بارد ، فلفل وملح ، ملعقة مرق فول الصويا ، فص ثوم مهروس ، اوراق لسان الثور مفروم ، بصل اخضر مفروم ، شرائح خفيفة من الفطر ، فاصولية خضراء غير مطبوخة .

يفسل الدخن وينشف ، يسخن الزيت في مقلاة سميكة ويقل الدخن حتى يصبح ذهبياً ويقلب مراراً ، يصب الماء البارد والملح وقرق الصويا والثوم . يطبخ باطاف حتى ينشف الماء وتنزل الحبوب عن بعضها وتجف . أضف باقي المواد وحركها جيداً لتسخن بسرعة ثم تقدم في الحال (اعشاب ٦٦)

فطر بلسان الثور

عشر قطع فطر مفروم طولا ، ٢٥ غراماً فاصوليا خضراء او بزايا ، ١٥ غراماً جوز ، كرفس مقطع بطول عقدتين وعرض نصف عقدة ، فلفلة ، شرانج ، قنبسط شرانج سمك ربع عقدة ، جزر صغير شرانج . يقدم للانفطار . (اعشاب ٦٦)

١٨ - الشمس

في التراث :

نقعة يسكن المطش ، ونقيع المقدد ينفع من الحميات الحارة ، ويقمع الصفراء والدم ويورد مائه فيه ، اي في الدم ، ويزيد المدة . دهن نواه ينفع من البواسير . (القانون ١٩٧ ، الادوية المفردة ٩٨ ، غنية اللبيب ٣٣ ، عجائب المخلوقات ١٥٩ ، نهاية الارب ١٤٠) . الحديث :

ينفع لحياء الخلايا وخضاب الدم (الهيموكلوبين) اي من فقر الدم ، وتكوين العظام والانسجة وتقوية الاعصاب ويمنع تصلب الشرايين . يربط الامعاء ويسمنها من

الالتهاب والوهن ، ويقي من اضطرابات الرؤية ومسوء التغذية وتشقق الشفتين ، دهن نواه ينفع لآلام الاذن ، وهو طارد للديدان . (الغذاء لا الدواء ٦٣) غذاء

شمسية

يؤخذ اللحم السمين يقطع صفاراً ويجعل في القدر مع يسير ملح وغمرة ماء ثم يغلى وتؤخذ رغوته ثم يقطع البصل ويفسل وتلقى على اللحم وتطرح عليه الابازير (الكسفرة والكسون والمصطكي والدارصيني والفلفل والزنجبيل) المدقوق ناعماً ، ويؤخذ الشمس اليابس ينقع في ماء حار ثم يغسل ويطرح في قدر اخرى ويغلى غلية خفيفة ثم يحط ويمرس باليد ويصفى على منخل ويؤخذ ماؤه فتسرق به القدر ، ثم يربى اللوز المدقوق ناعماً بشيء من ماء الشمس ويطرح عليه . ومن الناس من يصفىها بيسير زعفران ثم يرش على رأس القدر قليل ماء ورد وتمسح جوانبها بخرقه نظيفة وتترك حتى تهدأ على النار وترفع . (كتاب الطبخ ٢١)

المصادر والمراجع :

- ٨ - الغذاء لا الدواء ، د. صبري القباني ، دار العلم للملايين ١٩٨١
- ٩ - غنية اللبيب عند فية الطبيب ، ابن ساعد الاتصاري الكشاني . تحقيق صالح مهدي عباس ، جامعة بغداد على الرونيو ١٩٨٠ (فيه هوامش كتب منافع الاغذية والمعتمد في الادوية والجامع للمزادات الادوية والاعلدية) .
- ١٠ - القانون في الطب ، ابن سينا ، شرح وترتيب جبران جيبور ، مكتبة المعارف ، بيروت ١٩٨٠
- ١١ - كتاب الاعشاب الطبية (بالانكليزية) نوروني هول ، لندن ١٩٧٨
- ١٢ - كتاب الطبخ ، محمد بن الحسن بن محمد بن الكريم الكاتب البغدادي ، نشر د. داود الجسلي ، ط. ام الريمسين ، الاوصل ١٩٢٤ .
- ١٣ - كتاب العلاج بالاعشاب والنباتات الشافية ، احمد الصباحي عوض الله ، المكتبة المصرية ، بيروت ١٩٨٣ .
- ١٤ - من لا يحضره الطبيب ، الرازي ، تحقيق د. محمود الحاج قاسم ، دار الشؤون الثقافية ١٩٩١ .
- ١٥ - نهاية الارب في فنون الادب ، السمر الحادي عشر ، القاهرة د . د .

- ١ - الادوية المفردة في كتاب القانون في الطب ، ابن سينا ، تحقيق د. محمد عبد الامر القاسم ، دار الشؤون الثقافية ط ٢ ، ١٩٨٦ .
- ٢ - اصول تركيب الادوية ، السمرقندي ، تحقيق نجلاء قاسم عباس ، جامعة بغداد ١٩٨٩ ، (فيه هوامش كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها للرازي والمعتمد على الادوية المفردة للمظفر الرسولي ، والجامع للمزادات الادوية والاعلدية لابن البطار) .
- ٣ - الاعشاب الطبية ، ستاري وجيراسيك ، ترجمة شروق محمد كاظم سعد الدين ، دار الشؤون الثقافية بغداد ، ١٩٨٦ .
- ٤ - التداوي بالاعشاب ، د. امين رويحه ، دار القلم بيروت ١٩٨١
- ٥ - الطب النبوي ، ابن قيم الجوزية ، القاهرة ، د . د .
- ٦ - عجائب المخلوقات وغرائب الوجودات ، لؤكيا بن محمد القزويني ط البابي الحلبي ، القاهرة ١٩٥٦ .
- ٧ - عيون الاخبار ، الجزء التاسع كتاب الطصام ، ابن قتيبة ، ط النجاح ، القاهرة ١٩٦٢ .