

رمان تونس ألف منفعة ومنفعة

أليف Alif



الفهرس

سلطات خريفية

الرمان والسّمك

الرمان والدواجن

الرمان ولحم الخروف

وجبات تحلية غنيّة

بالفيتامينات والألوان ص 52

عصير وشراب الرمان ص 56

مرّبي وهلام الرمان ص 58

ألف منفعة

ومنفعة للرمان ص 62

ثمرة الرمان،

ملكة الجمال ص 68

مهرجانات الرمان ص 72

بحثاً عن شجرة الرمان ص 8

الإزهار الباهر

لشجرة الرمان ص 13

من الزهرة إلى الثمرة ص 16

ثمرة شتوية ص 18

الثمرة ذات الألف أسطورة ص 22

كيفية اختيار الرمان

وحفظه ص 26

كيفية تفتيت

حبّات الرمان ص 28

أنواع الرمان التونسي ص 30

الرمان على طاولتك ص 32

وصفات الطبّاخين التونسيين



نظرا لعدم معرفتهم المسبقة بهذه الثمرة، أطلق عليها الجنود الرومان لدى اكتشافهم لها خلال الحرب البونيقية الأولى (ق3 قبل الميلاد)، اسم تفاحة قرطاج (malum punicum) أو التفاحة البونيقية أو الرمان (malum granatum) بسبب كثرة حبّاتها. وقد تمّ الاحتفاظ بالتسميتين في الإسم النباتي لهذا النوع وهو (Punica granatum).

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجَ مِنْهُ حَبًّا مَثْرًا كَبِيرًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾
(الأنعام، ٩٩)

«ساقها في الماء ورأسها في الشمس» هي عبارة تُطلق على شجرة الرمان مثلما تُطلق أيضا على النخلة. في الجنوب التونسي، وفي قابس تحديدا، هذه الواحة البحرية الفريدة من نوعها في حوض المتوسط، تنمو أشجار الرمان تحت ظلال النخيل، في أرض لا مثيل لها تمتد بين الصحراء والبحر.



فسيفساء إفريقية، القرن الثالث
(متحف سوسة - تونس)



لوحة بيزنطية
(متحف لمطة - تونس)



قديمًا، طوّر **الفينيقيّون** **غراسة** أشجار **الرّمّان** في المناطق الداخليّة من قرطاج بعد أن كانت هذه الأشجار موجودة دون أدنى شكّ بشكل طبيعيّ في المنطقة المغاربيّة. وقد وُجدت أقدم تمثيلات للرّمّان في **مصر** وهي تعود إلى 1500 سنة قبل الميلاد. وكانت البرديّات المصريّة أوّل من عدّد مزاياها. كما أنّ الرّمّان كان ممثلاً بكثرة في **الفسيفساء واللوحات**

الإفريقيّة والبيزنطيّة. ومع مرور التاريخ، بدأت هذه الثمرة **تنتقل** من مكان إلى آخر. فكان البدو الرّحّل يطفون بلبّها الغنيّ بالماء لهيب عطشهم خلال رحلاتهم الطويلة في الصحراء، وذلك لقدرتها الشديدة على إزالة العطش. وفي القرن العاشر، أدخل المغاربة الرّمّان إلى إسبانيا حتّى أنّ مدينة **غرناطة** قد تسمّت باسم هذه الثمرة.



بحثا عن شجرة الرمان

تعود أصول هذه الشجرة إلى المناطق الشاسعة الممتدة بين إيران وجبال الهيمالايا وصولا إلى حدود الهند الشماليّة، حيث كانت تُزرع منذ آلاف السنين. إنّها **شجيرة** شوكيّة جميلة ذات **مظهر كثيف**، تتراعى أطرافها وتتفرّع انطلاقا من قاعدتها باتجاه قممتها المستديرة الشكل. وقد يصل ارتفاعها، حسب المناخ والمناطق، من أربعة إلى ستة أمتار وأكثر، بينما يمكن أن يبلغ امتدادها المترين. تحمل **أوراقها** الصلبة اليابسة ذات الأطراف الحادّة لونا داكنا وتعلوها صفرة ذهبية متألّقة في نهاية فصل الخريف. تعيش شجرة الرمان في ظروف قلّما تستطيع نباتات أخرى تحمّلها ولها قدرة على مقاومة مفعول الزمن. فهي تقاوم الجفاف ودرجات الحرارة المنخفضة التي تبلغ 15 درجة مئويّة تحت الصفر. كما أنّها تتأقلم مع التربة الغنيّة بالملح ولكنها تحتاج إلى **درجات حرارة مرتفعة** لتثمر وإلى **قليل من البرد** في الشتاء لتزهر بكثرة. ومع ذلك، فإنّه من الأفضل ربيّها حتّى يتمّ الحصول على ثمار جيّدة.

تحتل شجرة الرمان في حدائق بابل المعلقة وحدائق هيسبيريديس مكانة مرموقة. فهي تغري العين بمظهرها وأزهارها الحمراء الزاهية وثمارها ذات المنافع المتعددة. وقد تغنى الشعراء العرب والفرس بالجلنار، وهي لا تعدو أن تكون إلا زهرة الرمان.



الإزهار الباهر لشجر الرمان

تُزهر أشجار الرمان في الفترة الممتدة بين نهاية فصل الربيع وبداية فصل الصيف. وهي عملية تدريجية تكون في شكل تدفقات أو موجات منفصلة من الأزهار. ويمكنك في هذه الفترة أن ترى على الأشجار براعم حمراء، كبيرة وصلبة إلى جانب الأزهار المتفتحة بلونها الأحمر القرمزي المتوهج.

تكون هذه الأزهار منفردة أو مجتمعة في باقة من زهرتين إلى خمسة أزهار متسلقة، ذات كأسيات مكتنزة بإمكانها أن تحمل التويج المتكوّن من خمس إلى سبع بتلات ملفوفة.

وباعتبارها شجرة ذاتية التخصيب، فإنها تحمل في نفس الوقت أزهارا ذكورية (ذات مبيض ضامر، عقيم، أو ضعيف الخصوبة) في شكل جرس، وأزهارا خنثوية (خصبة) في شكل وعاء. أما عملية التلقيح فتتم في جانب منها بشكل ذاتي (إخصاب ذاتي)، حيث يتم تخصيب البويضة بواسطة حبوب اللقاح الخاصة بها (التلقيح الذاتي) وفي جانب آخر عن طريق التلاقح (التلقيح المتبادل).

تحتوي الأزهار، كما الثمار، على الانثوسيانين، وهو عبارة عن مكونات الفينول المنتمجة لمجموعة الفلافونويد التي تشارك في إضفاء اللون الأحمر.



يحتوي جذع شجرة
الرمان وقشرة ثمرتها على
التالين (الدباغ) الذي
يحمي الفاكهة من القوارض
والأمراض. ويتم استخدام
لحاء الجذع، وقشرة الثمرة
والأزهار لصنع المنسوجات،
وخاصة السجاد. ويمكن
الحصول من خلال هذه
المكونات على صبغة ذات لون
أصفر ليموني إلى لون بني
مائل إلى الحمرة.





من الزهرة إلى الثمرة

تثمر شجرة الرّمان بداية من سنتها الثالثة أو الرابعة. وتنضج أجمل ثمار الرّمان في المساحات الظليلة من المناطق المشمسة. وهي عبارة عن **حسلة (drupe)** كروية الشكل يمكن أن يبلغ قطرها أكثر من اثني عشر سنتمترا. وتنتج شجرة الرّمان بين عشرين وثلاثين كيلوغراما من الفاكهة.

وتنضج الثمار في الفترات **المشمسة**، وخاصة في فصل الخريف. وتعني عبارة «قوايل الرّمان» التونسية «فترات القيلولة التي ينضج فيها الرّمان»، وهي تتزامن مع نهاية فصل الصّيف أو الصّيف الهندي، حين تحلّ آخر موجات الحرارة الشديدة التي يكتمل فيها نضج الرّمان.

ثمرة شتوية

ينطلق موسم **قطف** الرمان في بداية فصل **الخريف**، ولكنّه يمكن أن يبدأ قبل ذلك بالنسبة إلى بعض الأصناف المبكرة ويستمرّ إلى منتصف شهر نوفمبر مع أصناف أخرى متأخرة.

ولا تبلغ ثمار الشجرة الواحدة مرحلة النضج في نفس الوقت؛ بل يجب قطفها **على مراحل**. تبدأ العملية **باختيار** الثمار **الناضجة**، عندما تميل قشرتها إلى الحمرة، **ثمرة تلو أخرى بطريقة يدوية**. وتتميّز أجمل الثمار بقشرتها الناعمة واللامعة، التي لا تحمل بقعا بنيّة اللون.

ويجب قطف الرمان في **الوقت المناسب**، لأنّ هذه الثمرة **تتوقّف** عن النضج بمجرد فصلها عن شجرتها. ولذلك تعتبر هذه الفاكهة من أكثر الثمار المقطوفة القابلة للحفظ. أمّا إذا تأخّر موعد قطفها، فإنّها يمكن أن تتفتّح.



﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ
مَعْرُوشَاتٍ وَعَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ
وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ
وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا
وَعَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ
إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ
حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا
يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾
(الأنعام، ١٤١)

يحل موسم قطف الرمان
بمعدل 135 إلى 160 يوما من
فترة إزهار الشجرة، وذلك
حسب الأصناف والظروف
المناخية. وعندما تبدأ
الثمار في فقدان يخضورها
(الكلوروفيل)، أي بداية
تخليها عن لونها الأخضر
لتصطبغ باللون الأصفر أو
الأحمر (حسب الأصناف)، ولم
تبلغ بعد مرحلة التشقق، فإنه
يمكن أن تنطلق عملية القطف.

الثمرة ذات الألف أسطورة

على ضفاف المتوسط، يرمز الرمان إلى **الرخاء، الحكمة، العشق والخصوبة**. ويتهادى العاشقون ثمرات الرمان كعربون حبّ، ويتمّ نرّ حبات الرمان على الطريق التي يسلكها المتزوجون حديثًا لتشهد حياتهم الكثير من الخصوبة. ويقال أيضًا أنّ التفاحة التي أعت آدم، في جنات عدن، لم تكن إلاّ رمانة.

وتعطي الأساطير الفارسيّة لهذه الثمرة خصائص محيلة على **القوة التي لا تقهر**. وفي العصور القديمة، كانت ثمرة الرمان رمزًا للعديد من الآلهة، مثل تانيت، آلهة قرطاج. وهي تعتبر **ثمرة مقدّسة** عند اليهود والمسيحيين والمسلمين والبوذيين. أمّا الصينيون فكانوا يرون في حباتها رمزًا **لطول العمر والخلود**.



ما هو عدد حبات ثمرة الرمان؟
365 حبة، واحدة لكلّ يوم في السنة.



«لست ملكا، ولا ملكة، ولكّني أحمل تاجا، من أكون
يا ترى؟»

- إنّني الرّمانة! -

يتكوّن **تاج** ثمرة الرّمّان من بقايا كمامة
الزهرة (الكأس).

عندما نقطع الرّمّانة إلى نصفين، نجد تحت **قشرتها**
الصلبة **حبّات** كثيرة (غلاف محيط ببذرة)، متراصة
في أجزاء محدّدة تفصل بينها أغشية سميكة تميل
إلى الصفرة. وإذا كان البعض يجدون في طعم **أغشية**
الرّمّان **الداخلية الصفراء مرارة** شديدة، فإنّ بذور
حبّاته المحاطة **بلبّ** أحمر شقّاف غصّ، ذات اللون
الأبيض المشوب بحمرة أو الأحمر بدرجاته الفريدة
من نوعها، تترك في الفم مذاقا يميل إلى **الحموضة**
والحلاوة في نفس الوقت. ويمثل هذا **اللبّ** الجزء
الصالح للأكل في ثمرة الرّمّان ويعادل حوالي **55% من**
الوزن الإجمالي للثمرة. وهو مكوّن منعش للغاية
وغنيّ بمضادات الأكسدة.



كيفية اختيار الرمان وحفظه

تبلغ ثمرة الرمان ذروة **نضجها** عندما تميل **قشرتها** بشكل واضح إلى **الحمرة**. كما يجب أن تكون هذه القشرة **ناعمة الملمس، برّاقة وخالية من النقاط البنية**. وكلّما كانت ثمرة الرمان **أثقل** في اليد، كان عصيرها أغزر وحلاوتها أشدّ. انقر الثمرة بمفصل إصبعك، فإذا صدر عنها صوت أقرب إلى الطنين، فهي إذا ناضجة! احرص على اختيار الثمار الناضجة جيّدًا ذلك أنّها تتوقّف عن النضج بمجرد قطفها.

لا تنتظر **تفتّح الثمرة** لتناولها، لأنّ اللبّ الأحمر الذي يغلف النواة سيجفّ. ويمكن الحفاظ على هذه الثمرة لمُدّة أسبوع أو أسبوعين إذا تمّ الاحتفاظ بها في **درجة الحرارة المحيطة**. أمّا داخل وعاء **الثلاجة**، فيمكن أن يُحتفظ بها لمُدّة شهر. وقد تطول فترة الحفظ لتبلغ ستّة أشهر إذا ما وقع خزنها في مكان بارد وجافّ، دون أن تفقد مع ذلك شيئًا من خصائصها الغذائية والطبيّة. يُوصى بإبعاد الرمان عن الثمار الأخرى المحفوظة، فقد يسرّع انبعاث الإيثيلين منها نضج هذه الثمار.



﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾
(الرحمن، ٦٨)



كيفية تفتيت حبّات الرمان

«الصبر مثل الرمان، قشرته مرّة ولكنّ ثمرته شهية.»
يجد البعض في قطع رمانة إلى شطرين وتفتيت حبّاتها بأصابعه بكلّ عناية وتذوّقها تباعا الواحدة تلو الأخرى، أمرا يشبه طقسا من الطقوس، فيما يرى آخرون في هذه العملية مشكلة حقيقية.

طريقتان لتفتيت حبّات الرمان

اقطع تاج الرمانة ثم قاعدتها باستخدام سكين حادّ صغير، حتّى تبدو لك أولى حبّاتها. بعد ذلك، قم بشقّ قشرة الثمرة عموديا بكل رفق واحرص على عدم قطعها، حتّى تتحصّل على خمسة أرباع. يجب أن تكون هذه العملية سطحيّة فلا تتجاوز سمك القشرة.

ولتجنّب تلطّيح الملابس والأصابع، اغمس الثمرة في وعاء مليء بالماء، قم بعدها بفصل الأرباع، ثم انزع القشرة الخارجيّة. استخرج بأصابعك حبّات الرمان. أزل بعدها الأغشية عندما تطفو فوق سطح الماء. بعد ذلك، قم بتقطير الحبّات في مصفاة للتخلّص من الماء.

أو استخدم طريقة أخرى: اقطع الرمانة إلى شطرين واضرب على قشرتها بكلّ لطف باستخدام ملعقة خشبيّة، حينها ستساقط الحبّات من تلقاء نفسها.



أنواع الرمان التونسي



يوجد حول العالم أكثر من 1200 نوع من الرمان. وفي تونس، تمّ إحصاء ما لا يقلّ عن 15 نوعاً من أشجار الرمان المغروسة.



رمان قابس، وهو نوع يتميز بجودة خاصة معترف بها ومضمونة من طرف السلطات التونسية منذ سنة 2009 من خلال علامة بيان المصدر (IP). وتعود جميع ثمار الرمان التي تحمل علامة بيان المصدر «رمان قابس» إلى الواحات التي تعتمد تقنيات زراعية محدّدة وخصائص مميزة (حبّات ذات لون وردي فاتح، غنيّة بالعصير، حلوة وذات نواة ليّنة).



رمان تستور، ويتميّز بلون حبّاته الورديّ المشرق المائل إلى الأحمر الفاتح، وبمذاقه الحلو المشوب بقليل من الحموضة. وهو نوع يجري حالياً تصنيفه من خلال تخصيصه بتسمية مثبتة للأصل (AOC) أو بيان للمصدر (IP).



رمان بني خالد، ويتميّز بحبّاته الغنيّة بالعصير ولونها الداكن. وهو نوع خاصّ بجهة الوطن القبلي.

انظر في نهاية الكتاب خريطة التوزيع الجغرافي للأنواع المغروسة في تونس.

الرمّان على طاولتك

الرمّان، غذاء ممتاز غنيّ للغاية بمضادات الأكسدة

غذاء ممتاز! أجل، وهناك ما يبرّر ذلك... إنّ الخصائص الغذائيّة للرمّان مذهلة حقًا. فكميّة الفيتامينات التي يحتوي عليها كبيرة ولا سيّما **الفيتامين ج** (20 مغ في 100 غرام). وهو تركيز يتجاوز بشكل واضح ذلك الذي نجده في بقية الثمار الطازجة. فمائة غرام من اللبّ الطازج تغطّي 10% من كمّيّة الفيتامين ج الموصى بها يوميًا. بالإضافة إلى ذلك فإنّ الفيتامينات من مجموعة الفيتامين ب ممثّلة أيضًا بشكل جيّد في هذه الثمرة، وخاصة منها **الفيتامين ب3** (0,3 مغ) و**ب5** (0,6 مغ) و**ب6** (0,2 مغ) فضلًا عن **فيتامين هـ**. أما المعادن والمغذيات الدقيقة الموجودة فيه (750 مغ في 100 غ)، فتجعل من هذه الثمرة مصدرًا جيّدًا للمغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم (12% من الكمية الموصى بها يوميًا) والألياف، والحديد (1 مغ)، والزنك (0,4 مغ)، والمنغنيز (0,13 مغ) والنحاس (0,12 مغ في كل 100 غرام).

ويعود الطعم الحمضيّ للرمّان إلى تراثه بالأحماض العضويّة (حمض البونيك والستريك). وتعتبر كمّيّة السعرات الحراريّة في هذه الثمرة معتدلة، حيث يبلغ متوسطها 71 سعرة حراريّة لكل 100 غرام من الجزء الصالح للأكل، وهو ما يجعلها مناسبة للغاية للحمية. كما أنّ ثراءها من حيث كمّيّة الماء الموجودة فيها يجعلها ذات قدرة كبيرة على إزالة العطش.



الحظوة الكبيرة للرمان لدى كبار الطباخين التونسيين

القرع الأخضر والرمّان

المكوّنات

- 1 رمانة
- 3 قرع أخضر
- القليل من الحبق
- زيت زيتون
- خلّ طعام (بلسمي)
- حبّات من الصنوبر الحلبي
- ملح حسب الحاجة.

طريقة الإعداد

- فَنَّت الرمانة.
- اغسل القرع الأخضر بالماء بعد إزالة أطرافه ثم قطعّه بالطول.
- أضف إليه الملح وزيت الزيتون. ثم قم بشوائه على صفيحة طبخ.
- ضعه في صحن مسطح وأضف إليه ملعقتي طعام من زيت الزيتون وملعقتين من الخلّ.
- أضف بعض أوراق الحبق، بعض حبّات الرمان وحبّات من الصنوبر الحلبي، والآن يمكنك تقديمه.

- كبيرة الطباخين التونسية أسماء العجيمي الباي -

سفرجل محشوّ بالسمك الأبيض (النزلي) وحبّات الرمان على طبقة من القرع ودبس الرمان

المكوّنات

- 1 رمانة مفتتة
- دبس الرمان
- 2 سفرجل
- 250 غ من القرع
- 4 شرائح من النزلي

طريقة الإعداد

- قطع السفرجل إلى نصفين باتجاه العرض بعد تنظيفه وإزالة أطرافه. احفر الجزء الداخلي لتتمكّن من ملئه.
- قشر البصل وقطّعه إلى أجزاء رقيقة. قشّر الثوم وافرمه.
- إعداد المرق: قم بتسخين الزيت في إناء مع البصل وشرائح النزلي. أضف الكركم، الملح والفلفل الأسود وكأسين من الماء.

وزن الواحدة 100 غ

- 1 بيضة
- 2 بصل
- 2 فصّوص ثوم
- قليل من القزبر الطازج
- 1 حفنة من النعناع المجفف
- 2 ملاعق أكل من زيت الزيتون
- 1 ملعقة أكل من الكركم
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- المرحي
- 1 ملعقة صغيرة من النشا
- فلفل أسود وملح.

اجعل الخليط يغلي ثمّ اتركه على نار هادئة لمدة خمس دقائق. أخرج شرائح النزلي وضعها جانباً.

ضع السفرجل في الخليط المتبقّي واغمره بالماء. بعد أن يصل إلى درجة الغليان، اتركه يُطبخ على نار هادئة لمدة خمس عشرة دقيقة. أخرجها بعد أن يُطبخ جيّداً وضعه جانباً.

ضع شرائح القرع في الخليط المتبقّي لمدة خمس عشرة دقيقة، ثم قم بتصفيتها وعجنها بالشوكة.

■ إعداد الحشو: فنّت شرائح النزلي في وعاء، أضف إليه البصل والثوم المفروم والنعناع والقزبر و4 ملاعق أكل من حبّات الرمان وبيضة نيئة والكمون. اخلط جميع المكوّنات. قم بحشو السفرجل وضع عليه بعض حبّات الرمان. ادخله الفرن على 180 درجة لمدة عشر دقائق. في مقلاة صغيرة، قم بتسخين القرع

المعجون وأضف عليه ملعقتين من المرق،

والنشا واتركه يُطبخ لمدة دقيقتين إلى ثلاث

دقائق. ثم ضع السفرجل المحشوّ فوق

صلصلة القرع وأضف ملعقتين من

دبس الرمان على الأطراف للزينة.

- مطبخ دار صلاح الإبداع -



الحظوة الكبيرة للرمان لدى كبار الطباخين التونسيين

«مسفوف» بالرمان

المكوّنات

- 2 رمانات
- 500 غ كسكسي
- 500 غ تمر طازج
- 100 غ زبدة
- 100 غ فستق غير مملح
- 10 صل ماء ساخن
- زيت زيتون
- 3 ملاعق طعام من ماء الزهر.

طريقة الإعداد

- اسكب الكسكسي في وعاء كبير، أضف إليه ماء دافئا وقليلًا من زيت الزيتون ثم غطّه.
- اترك الكسكسي ينفور لمدة 20 دقيقة وحركه من حين لآخر.
- خلال هذه الفترة، قطع التمر إلى قطع صغيرة بعد أن تزيل منه النواة.
- قم برحي الفستق حتّى يصبح ناعما.
- فتّت الرمان، اجعل نصف كمية الحَبّ في مهراس وقم بدقّها بشكل جيّد واحتفظ بالنصف الباقي.
- ذوّب الزبدة على نار هادئة.
- عندما ينفور الكسكسي بشكل جيّد، أضف إليه قطع التمر الطازجة، حبّات الرمان المسحوقة، الفستق المرحيّ، وماء الزهر.
- أضف الزبدة المذوّبة، واخلط من جديد.
- إثر ذلك، قدّم «المسفوف» في صحاف بعد أن تضع فوقه النصف المتبقّي من حبّات الرمان.

- الشيف التونسي منير العارم -



«مسفوف» للتذوق في مهرجان
الرمّان بتستور

كسكسي بالسّمك والرمان على الطريقة الصفاقسية

المكوّنات

- 2 رمانات
- 1 سمكة ورقة (وراطة) (بعد أن يتمّ قصّها إلى شرائح)
- 6 حبات طماطم
- 3 ملاعق أكل من معجون الطماطم
- 4 فلفل
- 2 فصوص ثوم
- 3 بصلات
- زيت زيتون
- كمّون
- 1 ملعقة أكل من الكركم
- فلفل أحمر
- فلفل أسود وملح.

طريقة الإعداد

- اغسل شرائح سمك الوراطة وضع عليها الملح، الكمون والفلفل الأحمر وزيت الزيتون، ثم ضعها في مكان بارد.
- شقّ الفلفل وضع داخله قليلا من الملح والكمّون، قم بطهيه داخل كسكاس ثم احفظه جانبا.
- ضع الفلفل الأحمر في الزيت (دقيقة واحدة على أقصى تقدير).
- قطع البصل إلى قطع كبيرة وقم بتحميره.
- أضف الطماطم الطازجة المعصورة، معجون الطماطم، ملعقة أكل من الكركم وأخرى من الكمون، الملح والفلفل الأسود وفصوص الثوم المسحوقة.
- اترك الخليط يطبخ على نار هادئة، ستحصل بعدها على «تقليية»، قم بتقسيمها إلى نصفين.
- أضف الفلفل إلى ثلث «التقليية» واتركها جانبا.
- اسكب لترين من الماء الساخن في ثلثي «التقليية» المتبقّين، أضف إليهما ما تبقى من سمك الوراطة، قم بتغطية الخليط واتركه يغلي وقم بـ «تفوير» الكسكسي بالبخار مثلما هو مبين على غلاف الكيس.
- في الأثناء، قم بقلي شرائح سمك الورقة من جهة اللحم في مقلاة على نار هادئة.
- اسكب الكسكسي في وعاء كبير، ضع المرق في مصفاة (كسكاس) ثم قم بسقيه، ثم اخلطه جيّدا، وقدمه بعد أن تزينه بالسّمك والفلفل ويقليل من «التقليية» وبطبيعة الحال بحبّات الرمان.

- الشيف التونسي منير العارم -

سلطات خريفية

- وصفات من اقتراح 4 أشخاص -

سلطة خيار وفجل ورمان

من أجل المزج بين المذاق الحلو والمالح، اخرج عن المألوف في إعداد سلطاتك

طريقة الإعداد

- اقطع الخيار إلى مكعبات دون تقشير. أضف إليه قليلا من الملح واتركه ينتشر به حتى يصبح مذاقه شهيا.
- اغسل الفجل واقطعه إلى مكعبات صغيرة.
- اغسل أوراق النعناع والقزبرة، ثم اقطعها بطريقة تجعلها رقيقة للغاية.
- فتت حبات الرمان.
- عندما يخرج الخيار كل مائه، قم بتقطيره وشفطه بالماء الصافي ثم اخلطه بالفجل، والنعناع، والقزبرة.
- ضع الخليط لمدة 15 دقيقة في الثلاجة، ثم أضف إليه بعد ذلك صلصة مخلفة وزيت الزيتون وخل الطعام.
- أضف حبات رمان.

المكونات

- 1 رمانة
- 1 خيار
- فجل
- نعناع طازج
- ورقات قزبرة طازجة
- زيت زيتون
- خل طعام
- ملح وفلفل أسود.

اقتراح:

ضع فوق السلطة قطعاً متفاوتة الحجم من الجبن الأبيض (جبن فيتا).

بقع الرمان عنيدة للغاية في حالة وجودها على الثوب، ضعه تحت الماء البارد لإزالة العصير من أليافه. انقع الجزء الملتصق في الحليب واتركه يعطي مفعوله لبضع ساعات قبل الغسيل.



سلطة جبن الماعز مع الرمان

المكونات

- 1 رمانة
- دبس الرمان (أو خلّ الطعام)
- 75 غ من جبن الماعز
- 75 غ من الخس
- 2 شمندر (بيتراف) صلب
- بعض الجوز المقشّر
- زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود.

طريقة الإعداد

- ادلك الشمندر تحت الماء دون تقشيره، ودعه يغلي في ماء ساخن مملح. أوقف عملية الطبخ عندما تصبح قشرته سهلة الإزالة. اتركه يبرد، قشّره ثم قطّعه إلى مكعبات.
- فتّت الرمانة، واغسل الخس.
- اخلط الشمندر مع الخس في وعاء سلطة، وأضف إليه قطع جبن الماعز، والجوز المقشّر وحبّات الرمان.
- أضف إلى الخليط زيت الزيتون، دبس الرمان، الملح والفلفل الأسود ثم قدّمه.

بادنجان، زبادي (ياغورت) بالنعناع والرمان

المكونات

- 2 رمان
- 2 بادنجان كبير
- 2 زبادي (ياغورت)
- نعناع طازج
- 2 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- عصير الليمون (اختياري)
- ملح.

طريقة الإعداد

- قطع البادنجان إلى دوائر سمكها نصف سنتيمتر. ضعها على ورقة طهي وادخلها الفرن لمدة 30 دقيقة على 180 درجة. اتركها تبرد، ثم ضعها في الثلجة في وعاء مغطى بلفافة بلاستيكية للحفاظ على رطوبتها.
- قطع النعناع واخبطه في وعاء مع الزبادي (الياغورت)، زيت الزيتون، قليل من الملح وقليل من عصير الليمون.
- قم بتغطية شرائح البادنجان بهذا الخليط. ثم ضع فوقها حبّات الرمان.



سلطة عدس بالرمان

المكونات

- 3 أو 4 رمانات
- 240 غ من العدس الأخضر
- 1 تفاحة خضراء (غرائي سميث)
- 1 ليمون
- 2 أوراق نعناع
- 3 ملاعق أكل زيت بوفريوة
- 3 ملاعق أكل خلّ السدر
- 2 ملاعق أكل من العسل
- 10 غ من مسحوق النعناع
- ملح وفلفل أسود.

طريقة الإعداد

- إذا كان العدس من منتج السنة الماضية، فاجعله في الماء الدافئ لمدة ساعة واحدة قبل طبخه.
- اسكب العدس في وعاء من الماء البارد دون إضافة الملح. اجعله يغلي ثم اتركه يُطبخ على نار هادئة لمدة عشرين دقيقة تقريباً. أفرغه من الماء واتركه يبرد.
- قشّر التفاح، وقطّعه إلى أصابع صغيرة واعصر عليه الليمون بكثافة.

- فتّت الرمان. وقم بإعداد البهارات مع زيت الزيتون، الخلّ، العسل، مسحوق النعناع، الملح والفلفل الأسود.
- في وعاء سلطة، اخلط العدس بأصابع التفاح وحبّات الرمان. أضف البهارات. وزين الخليط بأوراق النعناع.



الرمان والسمك

شرائح سمك الداب (limande) بالرمان والبقدونس

طريقة الإعداد

- اطبخ شرائح سمك الداب بالبخار حتى يصبح لونها لؤلؤيًا.
- فتت حبات الرمان. واخلطها بالبقدونس.
- اسكب زيت الزيتون فوق السمك ورش عليه البقدونس وحبات الرمان. أضف الملح والفلفل الأسود. ثم قدمه.

اقتراح:

يمكن إضافة عصير الليمون عند الأكل.

المكونات

- 1 رمانة
- 8 شرائح رقيقة من سمك الداب (أو سمك الصول)
- 2 ملاعق أكل من البقدونس المقطع
- 2 ملاعق أكل من زيت الزيتون
- 1 ليمونة
- ملح وفلفل أسود.

سمك مملح بالرمان

طريقة الإعداد

- فتت حبات الرمانة الأولى. واعصر الثانية (مثل البرتقالة).
- قطع السمك إلى قطع صغيرة ورقيقة وضعها في صحن مقعر.
- اخلط الزيت، الخل الملح والفلفل الأسود، أضف إلى ذلك عصير الرمان، ثم الحبات الكاملة. اسكب الخليط على السمك.
- اترك الخليط يتشرب لمدة ساعة في مكان بارد. ثم قدمه.

اقتراح:

يمكن أن تضيف إلى الوصفة أوراق سلطة طرية، الجرجير، السبانخ والشمندر (بيتراف).

المكونات

- 2 رمانات
- 800 غ من السمك الأبيض (الوراطة، القاروس)
- 2 ملاعق أكل من البقدونس المقطع
- 2 ملاعق أكل من زيت الزيتون
- 1 ليمونة
- ملح وفلفل أسود.



لفائف سمك السلمون بالرمّان

المكوّنات

- 2 رمانات
- 4 قطع من سمك السلمون
- 2 ليمونات
- جرجير
- زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود
- أرز.

طريقة الإعداد

- سخّن الفرن على 180 درجة.
- ضع قطع سمك السلمون على أوراق طهي كبيرة.
- اسكب عليها قليلا من زيت الزيتون وقطرات من عصير الليمون. أضف الملح والفلفل الأسود.
- فتّت الرمانتين. وقم بتغطية كل قطعة من السمك بحبات الرمان وقليل من الجرجير.
- اجعل قطع السمك في شكل لفائف وادخلها الفرن لمدة 15 دقيقة. ثم اطبخ الأرز.
- عند اخراج السمك من الفرن، رشّ عليه حبات الرمان وقدمه مع الأرز.



لفائف سمك الوراطة الرماديّة بالرمّان

المكوّنات

- 1 رمانة
- 4 شرائح وراطة رماديّة
- 3 قرع أخضر
- 2 ليمون أخضر
- زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود.

طريقة الإعداد

- سخّن الفرن على 200 درجة.
- نظّف القرع الأخضر وقطّعه إلى أصابع دقيقة. فتّت الرمانة. ضع ثلث الحبات في وعاء واحتفظ بالبقية. قطع ليمونة أولى إلى دوائر. أزل قشرة الليمونة الثانية واعصرها.
- ابسط على ورقة طهي أصابع القرع الأخضر وضع فوقها شرائح الوراطة. ضع فوقها دائرتين من الليمون الأخضر، وقليلا من زيت الزيتون وبعض حبات الرمان. أضف الملح والفلفل الأسود.
- لفّ شرائح السمك وأدخلها



دبس الرمان

■ يُستعمل هذا الشراب الذي يجمع في مذاقه بين الحموضة والحلاوة كحلّ للطعام وهو يعطي للمخللات والسلطات، والمرطبات، والجبن، والمثلجات، والعصائر وغيرها نكهة منعشة. يمكنك إعداد الدبس بمفردك: فانطلقا من لتر واحد من عصير الرمان، يمكنك الحصول على ما يقارب 250 مل من الدبس. ابدأ بوضع عصير الرمان، وعصير الليمون والسكر في وعاء كبير. اترك الخليط على نار هادئة حتّى يصل إلى حدّ الغليان مع تحريكه من حين إلى آخر. ثم اجعله يطبخ على نار هادئة حتّى يتحوّل من شكله السائل إلى شكل متخثّر. وعند بداية تحوّل عصير الدبس إلى خليط سميك، أبعده عن النار واتركه يبرد. ويمكن الاحتفاظ بدبس الرمان في التلاجة بشكل جيّد مدّة شهر كامل على أن يتمّ حفظه في وعاء معقّم ومحكم الغلق.

الرمان والدواجن

لحم دجاج بالرمان

المكوّنات

- قشّر البصل وقطّعه. قم بتحميمه في بقيّة الزيت.
- اقطع 4 رمانات إلى نصفين واعصرها. فنّت حبّات الرمانة الخامسة وأضفها إلى البصل في الصلصة التي يوجد فيها مع القرفة والبندق والزعفران.
- اترك الصلصة تطبخ على نار متوسطة مدة 10 دقائق، أضف الملح والقلفل الأسود.
- اغسل الليمون بالماء البارد وجفّفه. ابشر قشرته في الصلصة ثم اسكبها على الدجاجة.
- أرجع الدجاجة إلى الفرن مدة 40 دقيقة مع تقليبها وسقيها باستمرار. مدّد الفترة داخل الفرن بخمس دقائق على 220 درجة. عندما يكتمل طهي الدجاجة، اقسّمها إلى نصفين.
- أضف عصير الليمون والعسل إلى الصلصة واسكبهما على الدجاجة.

5 رمانات

1 دجاجة وزن 5،1 كغ

3 بصلات

250 ع من البندق

4 ملاعق أكل من زيت الزيتون

3 ذرات من القرفة

1 كمية صغيرة من الزعفران

1 ليمون

1 ملعقة طعام من العسل

ملح وقلفل أسود.

طريقة الإعداد

- سخّن الفرن على 160 درجة.
- اغسل الدجاجة بالماء وجفّفها جيّداً. افركها بالملح والقلفل الأسود.
- ضعها في أنية طبخ بالضغط، وحمرها في ملعقتي أكل من زيت الزيتون الساخن. انقلها بعد ذلك إلى الفرن لتُصلى مدّة 30 دقيقة. أخرجها من الفرن.
- قم بفرم ثلثي البندق وتحميمه في مقلاة مع تحريكه باستمرار.



لحم دجاج بصلصة الرمان والجوز (لستة أشخاص)

المكونات

- 2/1 رمانة
- 50 صل من عصير الرمان
- 1 دجاجة (بطة أو دجاج حبشي)
- 36 صل من صلصة الطماطم
- 300 غ من الجوز المرحي
- فستق مقشّر
- 1 فص ثوم
- 2 بصلات
- سكر
- 1 رشّة كبيرة من مسحوق القزبرة
- 1 رشّة صغيرة من القرفة
- 1 رشّة من السماق
- ورقات بققدونس مسطح
- زيت زيتون
- ملح وقلقل أسود.

طريقة الإعداد

- قطع الدجاجة. قشّر الثوم والبصل وقطّعهما.
- سخّن زيت الزيتون قليلا في أنية طبخ بالضغط، أضف إليه قطع الدجاج. حمّرها بشكل جيّد من جميع الجهات. أخرج الدجاج وضعه جانبا.
- في نفس الأنية، ضع البصل والثوم مع تحريكهما بداية من الأسفل. عند بداية تغَيّر لونهما، أضف إليهما عصير الرمان، صلصة الطماطم، التوابل، السكر وقزبرة 20 صل من الماء. أضف الملح والقلقل الأسود.
- أضف الجوز، اخلطه جيّدا واتركه حتّى ينضج ثم أعد قطع الدجاج.
- اخفض من قوة النار، قم بتغطية الخليط واتركه يُطبخ مدة ساعة كاملة (يجب أن ينفصل اللحم عن العظم بسهولة). أضف قليلا من الماء إن لزم الأمر.
- أخرج الدجاج وقم بتغطيته.
- اترك الصلصة تطبخ بشكل جيّد ثم اجعلها تستقرّ لمدة ربع ساعة تقريبا (يجب أن تتخثّر قليلا وتصبح دسمة ولكنها يجب أن تبقى قابلة للسقي).
- أعد الدجاج من جديد إلى الصلصة حتّى يتمّ تسخينه لبطع دقائق.
- قدّمه ساخنا بعد تزيينه بالبقدونس، حبّات الرمان، والفستق. قدّم معه الأرزّ.



سمّان بالرمان مع الأرزّ الأسود

المكونات

- 2 رمانات
- سمانة ونصف لكل شخص
- 2 إلى 3 ملاعق أكل من عسل الأكاسيا.

اقتراح:

قدّمه مع أوراق من الكرنب الأبيض المسلوق قليلا (غليان لمدة 3 دقائق في ماء مغليّ مملّح).

طريقة الإعداد

- احتفظ بالفخزين والطرف العلوي من السمّان (اللحم مع الجزء الأكبر فقط من الجناح الذي يظل مرتبطاً به). قم بإزالة الجلد إذا لزم الأمر.
- اقسّم الرمانتين إلى نصفين ثم اعصرهما، مع الاحتفاظ ببعض الحبات للتزيين.
- خذ مقلاة واسكب فيها قليلا من زيت الزيتون. ابدأ بوضع فخذ السمّان ثم الجزء العلوي. اجعله على نار غير قويّة كثيرا لمدة 10 دقائق. اتركه جانبا.
- أذب العسل في المقلاة. أضف إليه عصير الرمان. اجعل المزيج ينقص إلى حدّ الثلثين.
- أعد السمّان إلى الصلصة التي تمّ الحصول عليها. قدّمه ساخنا.



تفسير مشاهدة الرمان في الأحلام

- إذا رأيت في منامك شجرة رمان، فإنك ستكسب المال؛ إذا كانت مزهرة، فإنك ستتلقى إعلان حبّ؛ إذا كانت مليئة بالثمار، فهو الحبّ الذي يلبي جميع ما تطلبه. إذا رأيت نفسك في المنام تأكل رمانة، فستنال الشكر والإطراء الصادق. إذا قطفت رمانا، فإن ذلك سيكون إعلانا عن أخبار سارة؛ أما إذا شربت عصير الرمان، فسوف تغرق في الحبّ.
- يُقال إن من رأى في المنام أنه يتلقى رمانة حبّاتها حمراء كهديّة، فإنّه سيتلقى ألف دينار؛ فإذا كانت حبّاتها بيضاء، فسينال ألف درهم.

الرمان ولحم الخروف

كتف خروف بالرمان

يضيف الرمان للحم الخروف المطبوخ حموضة لذيذة تقطع مع المذاق الدهني المعتاد.

المكونات

- 1 رمانة
- 2 ملاعق أكل من دبس الرمان
- 800 غ لحم كتف خروف
- 2 بصل أحمر
- 4 فصوص ثوم
- 2 ليمون أخضر
- 80 غ من حبّات الجوز المكسّر
- 1 ملعقة أكل من السكر
- زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة خليط من 7 توابل (رأس الحانوت) ملح، فلفل أسود.

طريقة الإعداد

- فنتت الرمانة.
- قشّر وقطّع البصل والثوم.
- قم بقلي البصل في زيت الزيتون لمدة دقيقتين، أضف الثوم. أكمل القلي لمدة دقيقتين إضافيتين.
- أضف الجوز، دبس الرمان، السكر، 50 صل من الماء، التوابل السبعة، الملح والفلفل الأسود.
- اخلط الكل واتركه يُطبخ على نار متوسطة، دون تغطيته، مع تحريكه باستمرار حتى تتحصّل على صلصة خائفة.
- قطع كتف الخروف إلى مكعبات. حمّره في زيت الزيتون.
- اسكب المكعبات على الصلصة. اخلط الكل وواصل الطبخ دون وضع غطاء لمدة 40 دقيقة تقريبا مع تحريك الخليط بانتظام. بإمكانك إضافة الماء عند الحاجة.
- أضف عصير الليمون، 15 دقيقة قبل نهاية الطبخ.
- أضف حبّات الرمان قبل 5 دقائق من نهاية الطبخ. قدّم الطعام ساخنا.

استخدم الرمان في الطبخ منذ القدم. وقد استعمل في القرون الوسطى في شكل عصير تُسقى به اللحوم.

أنا الرمانة ويسموني «موستوكسو»

أنعش العليل والظمان،

وأرافق الشواء في كل آن،

وعصيري الملين إلى نبيذ يتحوّل

قصيدتان من القرن الرابع عشر - فرانثيسكو نوفاتي





سلطة رمان وتفاح

المكونات

- 1 رمانة
- 4 تفاحات غولدن
- 40 صل ماء
- 3 ملاعق أكل من السكر
- 1 ليمونة
- 1 ملعقة صغيرة من النبيذ
- اختياري).

طريقة الإعداد

- قشّر التفاحات وانزع نواها، ثم قطعها إلى مكعبات صغيرة.
- فتت الرمانة.
- ضع الكل في وعاء سلطنة.
- ذوب السكر في الماء، أضف عصير الليمون، بعض القطرات من النبيذ حسب الرغبة، ثم ضع الغلال.
- احفظ الخليط في مكان بارد قبل أن تقدّمه في أكواب.

اقتراح:

- لتزيين السلطنة، أضف الفراولو وشريحة من الأناناس مقطوعة على أربعة.

وجبات تحلية غنية بالفيتامينات والألوان !



سلطة رمان وغللال

المكونات

- 1 رمانة
- برتقالات
- ماندرينات
- عنب أسود.

طريقة الإعداد

- فُتَّت الرمانة.
- قشَّر البرتقالات والماندرينات ثم قطع أجزاءها.
- قطع حبات العنب إلى نصفين وأزل نواها.
- اخلط كل هذه الفواكه في وعاء سلطة ثم قدّمها.



اقتراح:

يتماشي الرمان أيضا مع الفراولة في سلطة لذيذة من الفراولة، الرمان والبرتقال، مع إضافة ماء الورد برائحته المنعشة.

رمان وليمون أخضر

المكونات

- 1 رمانة
- 4 ياغورت على الطريقة اليونانية (بالسكر أو بدونه حسب اختيارك) أو بالجبن الأبيض
- 2 ورقات نعناع
- 2 صم من الزنجبيل الطازج
- 2 ليمون أخضر
- 2 ملاعق أكل من جوز الهند المبشور
- 2 ملاعق أكل من شراب القيقب (érable).

طريقة الإعداد

- فُتَّت الرمانة. ضع حباتها في وعاء كبير.
- أضف شراب القيقب، وقشور الليمون الأخضر.
- ابرش الزنجبيل الطازج واقطع أوراق النعناع.
- اخلط الكل واجعله في مكان بارد.
- اسكب الياغورت في كؤوس. وعند التقديم غطّه بخليط الرمان. ثم أضف جوز الهند المبشور.

رمان وجبن أبيض

المكونات

- رمانة
- جبن أبيض بالسكر
- بسكويت أبيض طويل
- (des biscuits à la cuillère).

طريقة الإعداد

- فُتَّت الرمانة في وعاء سلطة، أضف إليها الجبن الأبيض والسكر.
- اطرح الخليط في شكل طبقات متتالية، مع البسكويت المفّتت، حبات الرمان والجبن الأبيض.



كيك مفتت (كريمبل) بالرمان

المكونات

- 3 رمانات
- 500 غ من الفواكه الحمراء
- 150 غ من الفارينة
- 80 غ من مسحوق اللوز
- 80 غ من السكر المسحوق
- 80 غ من الزبدة الطرية.

طريقة الإعداد

- سخّن الفرن على 220 درجة.
- اخلط الفارينة، مسحوق

صلصة رمان

تضفي على تحلياتك مسحة من الألوان الزاهية (الجبن الأبيض، باناكوتا).

المكونات:

- 2 رمانات
- 30 غ من السكر.

طريقة الإعداد:

- فُتَّت الرمانتين.
- قم برحي الحبات في خلّاط آلي حتى تتحصّل على عصير.
- اسكب العصير في مصفاة لتتخلّص من البذور.
- ضع العصير في وعاء مع إضافة السكر واجعله يغلي على نار هادئة مع تحريكه باستمرار.
- اتركه يبرد وضعه في التلاجة حتى موعد تقديمه.

عصير وشراب الرمان

عصير الرمان المعطر

المكونات

- 8 رمانات
- 1 حزمة نعناع طازج
- 8 صل من ماء الورد
- مكعبات ثلج.

طريقة الإعداد

- اعصر الرمانات وصفّ العصير.
 - اسكب العصير في أربعة كؤوس كبيرة.
 - أضف 2 صل من ماء الورد في كل واحد منها.
 - أضف مكعبات الثلج والنعناع لكل كأس.
 - اخلط الكل واشربه بارداً.
- الشيف التونسي رفيق التلاتلي -

عصير الرمان

كأس من عصير الرمان، كل صباح، مفيد جداً للصحة

طريقة الإعداد

- اقطع الرمان إلى نصفين واعصرها مثل البرتقالة. لا تضيف السكر، ولا الماء، ولا المواد الحافظة... لا شيء غير ثمرة الرمان للحصول على عصير ذي لون أحمر بنفسجي رائع، وغني للغاية بمضادات الأكسدة.
- إذا كنت تريد الحصول على عصير الرمان بين يديك، فما عليك إلا أن تستخدم قوة ذراعيك!

الوصفة: فتت ما شئت من الرمانات. ضع الحبات في مصفاة واغسلها بالماء. إذا لم يكن لديك عصارة كهربائية، فاسحق حبات الرمان في وعاء كبير فيه قطعة من الشاش باستخدام مقبض مدقة أو هراسة بطاطا. ثم امسك قطعة الشاش من أطرافها الأربعة واعصر الخليط بكل عناية للحصول على العصير. يمكنك الآن تذوقه على حاله تلك.

شراب الرمان

حلّ مثالي لتغطية التحليات، ولكن أيضاً للسلطة والأطباق الحلوة أو المالحة.

المكونات

- 2 كغ من الرمان
- سكر
- 1 ليمونة
- 1 ملعقة أكل من ماء الزهر
- 2 إلى 3 قطرات من مستخلص الفانيليا.

طريقة الإعداد

- فتت الرمانات. ضع الحبات في وعاء سلطة مع 300 غ من السكر واتركه يتشرب لمدة 3 ساعات.

- قم برحي الخليط وتصفيته. حدّد وزن العصير وضع 500 غ من السكر على كل 500 غ من العصير. اجعله يغلي لمدة ثلاث دقائق مع نزع الرغوة. واصل تغلية العصير لمدة دقيقتين إضافيتين قبل أن تتركه يبرد.
- عندما تصل درجة حرارة الشراب إلى 40 درجة، أضف إليه ملعقة أكل من ماء الزهر، قطرة أو قطرتين من مستخلص الفانيليا وعصير كامل الليمونة.
- اسكب الشراب في قارورة مغسولة مسبقاً بالماء المغلي. اغلق القارورة وأسرع بتبريدها تحت الماء البارد ثم ضعها في الثلاجة.
- يمكن الاحتفاظ بشراب الرمان لمدة أشهر في مكان بارد وبعيدا عن الضوء.



مربى وهلام الرمان



مربى الرمان بالبرتقال

المكوّنات

1 كغ من الرمان

500 غ من السكر الخاص

بالمرّبي

2 برتقالات

2 ملاعق أكل ماء الزهر

200 غ لوز، بندق (حبوب

الصنوبر) أو فستق مقلّي أو

حبّ السمسم.

طريقة الإعداد

■ فتّت الرّمّانات وأزل جميع

القشور البيضاء. اغسل

الحبّات بالماء.

■ اعصر البرتقالات ثم قم

بتصفية العصير.

■ اسكب الحبّات في وعاء كبير،

أضف السكر، عصير البرتقال

وماء الزهر.

■ أضف قليلا من الماء بحيث

تكون الثمار مغمورة بالسائل.

■ ضع الخليط فوق النار

واجعله يغلي لمدة 5 دقائق.

■ اخفض من قوة النار واترك

الخليط يطبخ لمدة عشرين

دقيقة مع تحريكه باستمرار

حتى تذوب الثمار وتغطّى

بمشروب سكري جميل.

■ أضف الفواكه الجافة إلى

الخليط.

■ اسكب المرّبي المغلي في أوان

بلوريّة بعد وضعها في الماء المغلي

لتعقيمها. اغلق الأواني سريعا

وبشكل محكم واقلبها لتبرد،

بحيث يكون غطاؤها إلى

الأسفل.

👉 تتشقق القشرة؛ تسقط الحبّات.

حبيبات دم في كؤوس زرقاء؛

وقطرات ذهب أخرى، في أطباق

من البرنز المطلي

جولة الرمان - أندريه جيد

■ يمكنك الاحتفاظ بالمرّبي

لأشهر عديدة، ويستحسن أن

يكون ذلك في مكان بارد ويعبدا

عن الضوء.

■ لزيادة الطعم وإضافة بعض

مذاق الحموضة، أضف قليلا

من عصير الليمون إلى مرّبي

الرمان.

■ لتدجج في إعداد مرّبي

الرمان، فإنّه من الضروري

تحريك الخليط بشكل مستمرّ

خلال الطبخ حتى لا يلتصق.

وليكون الأمر مثاليًا، استعمل

وعاء كبيرا من النحاس.

■ لتتأكد من طبخ المرّبي،

اسكب قطرات منه في صحن

بارد، إذا تجمّدت فذلك دليل

على أنّ المرّبي قد أصبح جاهزا.

هلام الرمان

المكوّنات

- 1 كغ من حبّات الرمان
- سكر بلّوري أبيض
- 2 تفاح أخضر (غراني سميث)
- 2/1 برتقالة غير مستخدمة
- 1 ليمونة صغيرة.

طريقة الإعداد

- اعصر الليمونة وابشر البرتقال. اقطع التفاحات من الأربع جهات دون تقشيرها أو إزالة نواها.
- اسكب في إناء 50 صل من الماء مع قطع التفاح، وقشور البرتقال، وحبّات الرمان. اطبخ الخليط لمدة 10 دقائق على نار متوسطة وغلّبان معتدل.
- ارفع الخليط من فوق النار وقم بتصفيته. اترك العصير يسيل ببطء مدة ساعة واحدة مع الضغط على الثمار بلطف باستخدام مقشدة. حدّد وزن العصير المتحصّل عليه وأضف له نفس الوزن من السكر.
- اسكب عصير الرمان في وعاء

مرّبي، وأضف عليه عصير الليمون والسكر البلّوري الأبيض. ضعه فوق نار هادئة مع خلطه باستمرار حتّى يذوب السكر. اجعل الخليط يصل إلى درجة الغليان واجعله يُطبخ على نار قوية لمدة 10 دقائق مع إزالة الرغوة باستمرار حتّى يتحوّل الخليط إلى هلام. توقّف عن الطبخ عندما تصل الحرارة إلى 105 درجة في محرار السكر. اسكبه في أوعية.



خزف الخراز
نابل - تونس

اقتراح:

إذا كنت لا تفضّل قطع الثمار والنوى، فاختر الهلام بدلا من المرّبي. فخلافا للمرّبي الذي يتم الحصول عليه من خلال قطع من الثمار المطبوخة بالسكر، فإنّ الهلام يُعتمد فيه على الثمار المصفّاة، حتّى لا يبقى إلاّ العصير. وإثر ذلك يُضّاف السكر إلى العصير ويُطبخ على نار هادئة حتّى يتخثّر. واسم كومبوت يناسب أكثر مرّبي القوارص، المعدّ انطلاقا من عصيرها وقشورها التي تتمّ تغليتها مع الماء والسكر.



ألف فائدة وفائدة للرمان



يعود استخدام الرمان في الطبّ إلى أكثر من ثلاثة آلاف سنة. ولكن لم يتفطن العلماء إلا في الآونة الأخيرة فقط إلى دور الرمان للوقاية من بعض الأمراض الخطيرة وتأخير الإصابة بها (مثل أمراض السرطان، بما في ذلك سرطان البروستاتا، الثدي أو الرئة؛ وانتقال فيروس الإيدز...). ولم تكشف ثمرة الرمان إلى حدّ الآن عن جميع أسرارها، ويُعتقد أنّ استهلاكها باستمرار يوفّر حماية من مرض الزهايمر.

والرمان واحد من الثمار الأكثر غنى بمضادات الأكسدة (البوليفينول القابل للذوبان، العفص والأنثوسيانين) التي تدمر الأنواع التفاعلية وتساعد على حماية الحمض النووي من كثير من المضار. وبفضل تركيبته الغنيّة بالبوتاسيوم، والفيتامين ج والمكونات المضادة للأكسدة، فإنّ الرمان أصبح اليوم حاضرا أكثر فأكثر في المواد الغذائية ومواد التجميل، وخاصة في المواد الجلديّة التي تعمل على حماية الجلد من السرطان.

وكثيرا ما يُوصى بشرب كأس من عصير الرمان كلّ صباح. ومع ذلك، فمن الحكمة التأكد من موانع الاستعمال الممكنة لدى طبيبك المباشر.

علاج الديدان المعويّة. تعتبر القشرة والغشاء الداخلي الأصفر للرمّان علاجاً جيّداً ضدّ الديدان المعويّة، كما تُستخدم لعلاج الحروق والقرحة المعوية. أما العفص فيمنع الإنتاج المفرط لعصارة المعدة. ويساهم ثراء هذه الثمرة بالأحماض العضوية، وخاصة منها حامض الستريك، في تجديد النباتات البكتيرية المعوية. ويؤدّي العلاج بالرمّان، من خلال مضغ الغشاء الداخلي الأصفر وابتلاعه، إلى التخفيف من آلام المعدة، كما أنّه يعمل كضمانة لها.

مضادّ فعّال ضدّ الأكسدة والالتهابات. إنّ ثراء الرّمّان بمضادات الأكسدة، واحتواءه على نسبة قليلة من الصوديوم ونسبة عالية من البوتاسيوم يعتبر أمراً مفيداً لصحة القلب والشرايين. ويساعد مركز عصير الرّمّان ولبّه على تأخير شيخوخة الشرايين ويعزّز الوقاية من النوبة القلبية، وارتفاع ضغط الدم الشرياني وتصلّب الشرايين... ويخفّف من الآلام الناتجة عن الروماتيزم وهشاشة العظام. كما يُنصح بالرمّان في حالة الإصابة بمرض النقرس، ومرض الكلى، والأمراض التنفسيّة، والكبد والضعف الوظيفي في الانتصاب.

**كل ما في الرّمّان مفيد:
فلحاء الشجرة، وأوراقها،
وقشرة الثمرة تستخدم
لأغراض علاجية.**

العلاج بالرمّان. لاستعادة لون البشرة الجميل وتحسين الحالة الصحيّة في حالة التعب والإرهاق والإجهاد، يوصى بشرب لتر من عصير الرّمّان الطازج يومياً، بالتناوب بين أسبوع وآخر لمدة ثلاثة أشهر. ورغم أنّه من المستحسن عدم تقديم هذا العصير للحوامل والرضع، إلا أن الرّمّان ضروري للأطفال في فترة النمو، وكبار السن، ولمرضى فقر الدم، والأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية والسمنة.

علاجات تقليدية

لا تنس تجفيف قشور الرمان في الشمس بعد أن تستخدم حبويه.

في حالة حدوث إسهال حاد، امزج 50 غ من مسحوق قشور الرمان مع لتر من الماء. اجعله يغلي لمدة 15 دقيقة. قم بتصفية الخليط واشرب منه كوبا مع العسل قبل كل وجبة طعام. في حال حدوث آلام في الأمعاء، اغمس قشور الرمان في الماء مع رش قليل من القرفة. اجعل الخليط يغلي. اشربه. لتقوية النظر، امزج عسل النحل مع عصير الرمان.

في حال حدوث هربس (herpès)، ضع عصير مسحوق أوراق الرمان الطازجة على الإصابات.

وللوقاية من فقر الدم، يوصى بشرب نقيع أوراق الرمان. كما يوصى بنقيع أوراق الرمان لمرضى الربو.

كما يعتقد أن أكل الرمان على حالته الطبيعية مدر للبول. ويوصى كذلك بزيت بذور الرمان لتخفيف الطفح الجلدي الناتج عن الحساسية أو عدم تحمل أشعة الشمس.



تضميد الجروح. من أجل تهدئة آلام الحروق وتجفيفها، اخلط مسحوق قشور الرمان بالعسل، فإن لم يكن ذلك متاحا فبالماء. ابسط الخليط على مكان الحرق. أعد العملية عدة مرّات في اليوم.

الرمان وصحة الأسنان. لمنع التهاب اللثة وعلاج أعراضه، يوصى بغسل الفم بانتظام بعصير الرمان، أو ذلك اللثة بمسحوق قشور الرمان. وبهذه الطريقة، سوف تقلل بشكل فعال من كمية الكائنات المجهرية في جيب الأسنان. للوقاية من التسوس، امزج قليلا من مسحوق الفلفل الأسود مع مسحوق قشور الرمان. ثم ضع هذا الخليط بإصبعك على الأسنان. بعد عشر دقائق، اغسل فمك بالماء.

لتخفيف آلام الحلق، ضع مسحوق قشور الرمان في وعاء يحتوي على الماء المعدني ثم اجعله يغلي. اتركه يبرد ثم غرغر به. ويمكن أن تستعمل نفس هذا الخليط للتخلص من رائحة الفم الكريهة.

لمنع ظهور مرض هشاشة العظام بعد انقطاع الطمث، استهلك قشور الرمان. ضعي في كوب من الماء الساخن ملعقتين من مسحوق قشور الرمان، اخلطي جيدا ثم اشربي. يمكنك إضافة ملعقة أكل من عصير الليمون وقليل من الملح لمنحه مذاقا أفضل. اشربي هذه الخلطة في الليل.

ثمرة الرمان، ملكة الجمال

تحتوي ثمرة الرمان، هذه الفاكهة الغنيّة بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، على ثلاثة أضعاف ما يحتوي عليه الشاي الأخضر، ولذلك سيكون **خير صديق** لبشرتك من خلال تأخير شيخوختها. وتعمل **أوراق** شجرة الرمان ذات **العفص** شديد التركيز، **كمضادات للميكروبات**، ودواء **قابض**، كما أنّها تسهّل اندمال الجروح. وانطلاقاً من **بذورها**، يمكن الحصول على **زيت غنيّ** بحمض البونيك، بخصائصه **المضادة للالتهابات والمهدئة**، مما يحدّ من تدهور ألياف الكولاجين ويعرّز تجديد الخلايا. ويحافظ زيت بذور الرمان على ترطيب الأنسجة. وللحصول على لتر واحد من زيت بذور الرمان، نحتاج إلى 500 كغ من الثمار.



خزف الخزّان، نابل - تونس

نظرة مفعمة بالنشاط والراحة

يحمل زيت بذور الرمان خصائص مضادة **للشيخوخة** و**للترهلات** تحت العين. ويمكن استخدام هذا الزيت الطبيعي على الوجه وحول العينين لمنع حدوث التجاعيد والترهلات.



وصفات للإعداد بطريقة فردية

مقشر وقناع لتصفية بشرة الوجه يُستخدم مرّة واحدة في الأسبوع

مقشر بشرة الوجه بالرمّان ودقيق الشوفان

للتخلّص من الخلايا الميتة

- اخلطي ملعقتي أكل من حبّات الرمان مع ملعقة أكل من دقيق الشوفان الجاف. أضيفي ملعقة أكل من العسل وزيت الزيتون. إذا كان الخليط يبدو جافًا، أضيفي زيت الزيتون.
- مرّري الخليط على وجهك بحركات دائرية صغيرة مع التركيز أكثر على الجبين وأطراف الأنف. اغسلي وجهك بعد ذلك بالماء الفاتر.

قناع لتصفية بشرة الوجه بالرمّان والعسل

من أجل بشرة أكثر إشراقا

- اخلطي ثلاث ملاعق أكل من حبّات الرمان مع ملعقتي أكل من العسل. ضعي هذا القناع على وجهك لمدة نصف ساعة. اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

قناع لتصفية بشرة الوجه بالرمّان والزبادي (الياغورت)

من أجل ترطيب في العمق

- اسحقي بالشوكة ملعقتي أكل من حبّات الرمان. أضيفي إليها ملعقتي أكل من الزبادي الطبيعي. ضعي هذا القناع على وجهك لمدة عشرين دقيقة. اغسلي وجهك.

قناع لتصفية بشرة الوجه بالرمّان والشاي الأخضر

قناع مضاد لشيخوخة البشرة

- أعدّي شايًا أخضر. استخرجي العصارة الكهربائية واخلطيه بأربع ملاعق أكل من الشاي الأخضر. اغمسي قطعًا كبيرة من القطن في هذا الخليط ومرّريها على وجهك.

اعصري قطع القطن كل خمس دقائق لإزالة العصير وغمسيها في الخليط من جديد.

قناع لتصفية بشرة الوجه بالرمّان والليمون

لتفتيح البشرة وتقليل النمش

- اخلطي ملعقتي أكل من حبّات الرمان مع ملعقة أكل من العسل وأضيفي عشر قطرات من عصير الليمون. ضعي القناع على وجهك لمدة عشرين دقيقة ثم اغسليه بالماء البارد.

قشور الرمان، غذاء لإنقاص الوزن

يحتوي كل 100غ من الرمان على 75 سعرة حرارية فحسب. أما قشورها فأقل من ذلك بكثير. وهي غنيّة بمضادات الأكسدة وبالفيتامين ج. وستكون شهيتك للأكل أقل، وطاقتك أكبر وحركة أمعائك أفضل.

كيف تُستهلك قشور الرمان؟

يمكن تناولها في شكل نقيع وهو غذاء نافع. ويمكنك عندها إضافة الزنجبيل، والنعناع والشاي الأخضر للحصول على نتيجة أفضل. هذا الغذاء، مهما كانت إمكانياته الخارقة، لا يمكن لوحده أن يساعدك على التخلّص من الكيلوغرامات الزائدة إذا لم ترافقه بنظام غذائي متوازن.



شراب مخلّص من السموم بكل امتياز

شراب قشور الرمان المغلي

المكونات:

50 غ من مسحوق قشور الرمان
1 لتر من الماء

طريقة الإعداد:

- جفّف قشور الرمان في الفرن لمدة ساعتين على 50 درجة
- قم بتغليّة الماء
- ضع القشور المجفّفة داخل إبريق من الماء، اسكب عليها الماء الساخن
- قم بتغليّة الإبريق وانتظر نصف ساعة.
- إذا كنت تفضّل هذا الشراب حلوا، أضيف إليه العسل أو السكر.





الرمّان في جميع أجنحة مهرجان "الرمّان"

يشهد مهرجان الرّمّان، منذ إحدائه سنة 2016، إقبالا جماهيريا متزايدا، تعيش على وقعه مدينة تستور ذات الأصول الأندلسيّة، الواقعة على بعد 80 كم من تونس العاصمة، خلال شهر أكتوبر من كلّ سنة. و بالجنوب التونسي، في واحة قابس، مهد ثمرة الرّمّان، تنظّم واحة كتّانة كذلك مهرجانها السنوي المخصّص للرّمّان. خلال هذه المهرجانات التي تدوم أربعة أيام، في أجواء احتفالية منعشة، يتوافد مئات الزوّار ليشترّوا الرّمّان مباشرة من أيدي منتجيه، ويتذوّقوا ثماره الطازجة ومختلف الأكلات التي تمّ إعدادها انطلاقا منه، مثل أكلة مسفوف تستور الشهيرة. وبالإضافة



إلى الجانب الاحتفالي، يتمّ عقد لقاءات مع الفلاحين، والعارضين، وتنظيم ندوات علمية حول الرّمّان. وقد كشف النجاح الذي حقّقه هذان المهرجانان عن درجة تعلق التونسيين بهذه الثمرة و عن روح الإبداع المنتشرة في شتّى ربوع البلاد.