

مطعم الأسمر في المحطة منذ العام 1950

الفول والحمص .. أطباق شعبية في رمضان

لبيباية

وليد سليمان

في هذا المطعم يذكر ان صحن الفول أو الحمص كان ثمنه (5) قروش مع الزغيف والسرفيس (المقيلات) وكاسة الشاي داخل المطعم.. لكن مع بداية السبعينات صار الصحن ثمنه (7) قروش.. ومع الأيام ارتفع حتى صار داخل المطعم بـ (70) قرشاً في هذه الأيام.

وعن الزبائن القدامى لهذا المطعم يذكر لنا ربحان منهم مثلاً: الملاكمان قديماً أديب الدسوقي وفهد الطنبور، واصحاب شركات الباصات القديمة مثل رجب الخشمان وراتب ابو الراغب.. وأيضاً البساطي والصاحب اصحاب شركة نيسان، وأيضاً الحاج اسحاق القواسمي، والمذيع رافع شاهين، والمطرب محمد وهيب، والديوان الملكي وسلاح الجو والبنك العربي وموظفون في التلفزيون الاردني، وبعض عرب من سفارات عربية، وبعض الاجانب والوافدين.. ثم أيضاً العديد من اعضاء ورياضي المملكة يتناولون افطارهم الصباحي في الأيام العادية هنا مثل نوادي الفصلي والوحدات والجزيرة ويذكر منهم مثلاً: جميل العبدالات كابتن نادي الفصلي والكابتن العريق حمد الطحان.. وكذلك الشيخ مصطفى العدوان.. وبعض مدرسي الجامعة الاردنية والجامعات الاخرى.. حتى بعض موظفي وزارة الصحة والغذاء والدواء.

لذلك فان زبائن مطعم الاسمر هم من كل سكان المملكة من جنوبها الى شمالها.. حتى وصل حمص وفلافل هذا الطعام الى قبرص وسوريا وامريكا.. يأخذ الزبائن هذا الطعام معهم أو يوصون عليه المسافرين.

فوائد الفول

وعندما سأنا الأسمر (وهو لقب له) اسماعيل ربحان عما يعتقد عن فوائد الفول مثلاً قال موضحاً: هل تسمع ببطل العالم المصري في السباحة الذي قطع المانش 36 كيلومتراً وهو (ابو هيف) فعندما سأله الصحافيون قديماً عن سر قوته ونشاطه قال: انه من طعام الفول الذي كان يأكله كل صباح.. فالقول فيه بروتينات وفيتامينات رائعة.. والفول في رأيي ينشط المخ بعكس ما يشاع من ان الفول يجعل أكله خاملاً. وفي ملاحظة اخيرة قال الاسمر: لو جئت في الأيام العادية الي مطعمنا الساعة الواحدة ظهراً فانك لن تجد فولاً ولا حمصاً لدينا.. لاننا ننفق باكراً.. ومرات عند الساعة (12) ظهراً لاننا نبدأ باستقبال الزبائن يومياً في الأيام العادية - غير رمضان - منذ الساعة السادسة صباحاً.



وبشكل دائم مع استعمال المنظفات. ويؤكد أيضاً ابو بشار والذي يُشغل العاملين المحليين في مطعمه انه لا يستخدم ابداً مبيض الحمص ولا صبغات الفول.. وان جميع الاطعمة لديه هنا من فول وحمص.. الخ طازجة تستعمل ليوم واحد فقط في مطعمه (كل يوم بيومه).

زبان قدامى وجدد

وفي العام 1968 حيث اشتغل ابو بشار مع أخيه الكبير

الفول والحمص.. الخ الا زيت الزيتون الخالص حيث نشتره سنوياً بالتناوب من سحم الكفارات من اربد.. ثم ان الليمون الذي نستعمله مع الطعام هنا هو ليمون طبيعي 100% ولا نستعمل ملح الليمون، وذات سنة قديماً ارتفع ثمن الليمون في اسواق عمان واصبح شبه مفقود!!! فما كان من المطعم الا ان اغلقناه عدة ايام حتى لا نتدع الزبائن في طعامنا ريشما انخفض سعر الليمون بشكل شبه معقول.

كذلك النظافة والتلميع لمكونات المطعم يومياً لا محالة

منذ نحو عقدين من الزمن أصبحت صحنون الفول المدمس والحمص طعاماً رمضانياً محبباً عند تحضير وجبات طعام الافطار والصحور في عمان وفي مناطق أخرى من الأردن عموماً.

وعن المطاعم الشهيرة بتقديم وجبات الحمص والفول في عمان فهي كثيرة ومنها القديم والعريق مثل مطعم الاسمر الذي يقع في شارع الملك عبدالله الاول - المحطة، والذي تأسس منذ العام 1950.

وفي لقاء أبواب الرأي مع صاحب هذا المطعم اسماعيل ربحان حدثنا عن بداية عمله بهذا المجال حيث قال: بدأت اعمل في الفول والحمص منذ كان عمري (14) سنة اذ اني عملت في مطعم أخي الكبير رحمه الله (عبدالله) والذي كان مطعمه الصغير عبارة عن محل تحت بيت درج عمارة في مكان لا يبعد عشرة أمتار في جسر النشاش. لكن في العام 1981 انتقل مطعمنا الي هنا في محل واسع حيث كان أخي يدبره وأنا اساعده في ذلك، حتى توفي عام 2007 فاستمرت بعده بادارة المطعم حتى الآن.

وعن رمضان وهذا الطعام يقول اسماعيل ربحان: الفول أكلة شعبية شهيرة في الاردن وكذلك الحمص، حيث تتناوله كافة فئات المواطنين في بلدنا وكذلك المغتربين والوافدين وحتى بعض الاجانب. وفي شهر رمضان تقدم هذه الوجبات ولكن بطريقة (السفري) أي بوضع الحمص والفول في علب بلاستيكية حيث نفتح المطعم عند العصر تقريباً وحتى موعد الافطار المغرب.. أما في الأيام العادية فلدينا زبائن يأكلون الفول والحمص والتمبل والفلافل والفنطة في المطعم ومنهم من يشتره أيضاً بالعب.

سر النجاح

وعن سر نجاح وشعبية هذا المطعم منذ الخمسينيات وحتى اللحظة يعلل ابو بشار اسماعيل ربحان موضحاً: أولاً انها ارزاق من الله، ثانياً انها النفس الطيبة والتعامل السلس مع الزبائن.. لكن ربحان يتابع قائلاً: ومع ذلك فان الله سبحانه وتعالى قد وفقنا أنا وأسرة المطعم (الموظفين) ومنهم كابتن المطعم عمر شحادة والذي ما زال يعمل معنا منذ (25) عاماً على اقامة الاتقان في عملنا.

ومن ذلك مثلاً: لا نستعمل عند رش الزيت على صحنون

تناول الفواكه ضرورة صحية

لبيباية

تتينا الكور

يتفادى العديد من الناس بواحيانا يتهربون من تناول الفواكه خلال شهر رمضان.

هذا الأمر غير صحي إذ تحتوي الفواكه على ألياف غذائية تذوب في الماء، وأخرى لا تذوب في الماء. وتختلف الفائدة والقيمة الغذائية لهذه الألياف باختلاف نوعها، فالألياف الغذائية الذائبة في الماء تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم إذ تساعد جسمنا في التخلص من الكوليسترول الفائض، كما وتساعد على تنظيم مستوى السكر في دمنا إذ أنها تؤجل أو تظيل من زمن امتصاص الطاقة بكميات كبيرة من الأمعاء على صورة جلوكوز فلا يرتفع المستوى التنشيطي لهرمون الانسولين وبذلك تساعد في تقليل الاصابة بالاجهاد الوظيفي للبنكرياس المؤدي إلى السكري، وتقلل من السمعة الناشئة عن فرط الانسولين. وتوجد هذه الألياف في كل من التفاح والموز والبرتقال والإجاص ومنتجات التوت والخوخ والتمر.

أما الألياف الغذائية غير الذائبة في الماء، فتوجد في قشور الفواكه، وهي تساعد على تنشيط الحركة الدودية في جسمنا فننظم بالتالي حركة أمعائنا وتساعدنا في معالجة الإمساك، كما وتلعب دوراً كبيراً في تقليل احتمالية الإصابة ببعض أنواع الأورام السرطانية، خاصة تلك المتعلقة بالجهاز الهضمي كسرطان القولون، أو سرطان الثدي. وتقوم البكتيريا النافعة الموجودة في أمعاء جسم الإنسان الغليظة بتخمير هذا النوع من الألياف وإنتاج أحماض دهنية معينة والتي بدورها تساعد في الوقاية من السرطان فلنحرص على تناول حبة الفواكه وبشرها في رمضان.

ويلجأ العديد منا إلى تناول الحلويات بعد فترة الإفطار، فمن الممارسات الصحية هي مراعاة تناول حبة فاكهة مع قطعة الحلو، سواء كان قطايف أم مهلبية أم بوظة أم شوكولاتة أو أي حلو عربي، لأن الألياف الغذائية بنوعها في الفواكه تساعد في تقليل امتصاصنا للدهون والسكريات في قطع الحلو، وتقلل بالتالي من رغبتنا في تناول المزيد من الحلو في نفس الوقت، ونضمن من خلال تناولنا للفواكه أيضاً حصولنا على الفيتامينات والمعادن بصورة صحية والتي قد نفتقر إليها عند تجنبنا لتناول الفواكه في رمضان.

