عائد عميرة | نشر في ٢٦ ديسمبر ٢٠١٧,

"اللبلابي".. سلاح التونسيين لمقاومة برد الشتاء القارص

لكل بلد طعامه التقليدي الذي عرف واشتهر به، ولكل فصل في تونس أكلته التي تميزه وتتماشى مع خصوصياته، ففي الشتاء تبرز أكلة "البلابي" التي تنتشر في كامل أنحاء البلاد، مع انخفاض درجات الحرارة وبرودة الطقس.

أكلة الشتاء دون منازع

في العديد من شوارع وأزقة تونس العاصمة وبعض مدنها وقراها الداخلية والساحلية، تعترضك في محلات بيع الأكلات الجاهزة، صحاف عديدة بنية اللون مكدسة بعناية فوق بعضها البعض، تستجدي المارين للدخول إلى المحل واكتشاف ما تحتويه.

بهذه المكونات يكون اللبلابي إحدى الوجبات الغذائية الصحية المتكاملة

صحاف معدة لمحبي "اللبلابي"، تمنحهم نشاطًا وحيوية ودفئًا يمكنهم من مواجهة يوم جديد بارد، فبمجرد تناولها يشعر الإنسان في فصل الشتاء بالدفء، فضلاً عن أنها تقي جسمه من نزلات البرد، ففي أيام الشتاء الباردة لا يتسلح التونسيون بالملابس السميكة والأغطية الثقيلة فقط، بل يتسلحون أيضًا باللبلابي الذي يضخ السعرات الحرارية ويرفع حرارة الجسم.

تفتيت الخبز

يتكون طبق اللبلابي الذي يشجع الطقس البارد على تناوله، من الحمص المسلوق والهريسة (أحد التوابل الأكثر شعبية في تونس، مصنوعة من الفلفل الأحمر والثوم والكمون والملح والبهارات) ومرق "الهرقمة" (سيقان البقرة)، والكمون والملح والبهارات والبيض وزيت الزيتون، وهي مكونات تسكب كلها فوق الخبز المفتت الذي عادة ما يكون خبزًا قديمًا.

يطبخ الحمص في الماء والملح ثم يسكب المرق في إناء على الخبز المجفف ليضاف إليهم التن وملعقة من الكمون وبيضة غير ناضجة وكأسًا من زيت الزيتون وملعقة من الهريسة الحارة ومرق "الهرقمة"، ثم تخلط المكونات ليتم تناولها.

يفضل البعض أكل "اللبلابي" ممتلئًا بالبهارات والفلفل الأحمر والهريسة فيكون حار المذاق

بهذه المكونات يكون اللبلابي إحدى الوجبات الغذائية الصحية المتكاملة، وهي إلى جانب ذلك في متناول الطبقات الشعبية إذا لا يزيد سعرها على ثلاثة دنانير تونسيين (يورو واحد)، حيث تجمع بين الخبز الذي يحتوي على نوع من النشاء بطيء الامتصاص والحمص الذي يعتبر من البقوليات التي تضم بروتينات نباتية وفيتامينات، لتوفر بذلك البروتينات والأحماض الدهنية الأساسية والأملاح المعدنية والألياف.

يفضل البعض أكل "اللبلابي" ممتلئًا بالبهارات والفلفل الأحمر والهريسة فيكون حار المذاق، والبعض الآخر يفضل أن تحتوي على المواد المغذية فحسب على غرار البيض وزيت الزيتون ومصبرات التن، فيما يفضل آخرون ألا تحتوي صحفة "اللبلابي" على كثير من زيت الزيتون حتى لا تؤثر عليهم في العمل.

عثمانية الأصل

ترجع هذه الأكلة الشهية، حسب العديد من المؤرخين، إلى تركيا، فالعديد منهم يقول إن "اللبلابي" طبق تركي الأصل تعود جذوره إلى زمن حكم الإمبراطورية العثمانية في تونس، حيث كان الأكلة الرسمية للجيش العثماني.

تزخر البلاد التونسية بتراث غذائي متنوع، الشيء الذي يؤكد ثراء مخزونها الغذائي

وفي سنة 1574، تحولت تونس إلى إيالة عثمانية سمي على رأسها باشا يمثل السلطان العثماني، وبعد سنة 1591 أصبح الحكم عند الدايات، وشهدت البلاد في أواخر القرن السادس عشر وبداية القرن السابع عشر ازدهارًا واسعًا بفضل مداخيل الجهاد البحري وحلول الأندلسيين المطرودين من إسبانيا الذين أدخلوا حيوية لقطاع الفلاحة ولصناعات النسيج، وفي تلك الفترة أيضًا عرفت تونس العديد من الأكلات الوافدة إليها منها ذلك "البلابي".

يفضل أن يؤكل اللبلابي حارًا

وتزخر البلاد التونسية بتراث غذائي متنوع، الشيء الذي يؤكد ثراء مخزونها الغذائي، ويجعل من التراث التونسي غير مقتصر على المعمار والفن بل يشمل أيضًا الأكلة التونسية خاصة أن توالي العصور وتتالي الحضارات رافقه تعدد وتنوع في الأكلات والعادات الغذائية.

رابط المقال: https://www.noonpost.com/21320/