القمح والبرغل

القمح:

الأجزاء المستعملة:

الحبة بجميع طبقاتها، النخالة، القشرة، اللب الأبيض.

تاريخ وموطن القمح:

من أقدم ما عرفه الإنسان، يعود تاريخه ومعرفته إلى العصر الحجري، وجدت نقوشه ورسمه في الآثار الكثيرة مما يُظهر مكانته التي كانت بمقام التوقير والتقديس، وتذكر الأديان بأنّ القمح من نبات الجنة نزل إلى الأرض، قد يكون موطنه الأصلي ما بين الشام (فلسطين، الأردن، سوريا، لبنان)، واليونان.

هنالك عدة أنواع من القمح وهو يزرع في جميع أنحاء العالم.

تركيبته:

يتألف القمح من عدة طبقات، الطبقة الخارجية الأولى هي النخالة 9% من وزن القمح، تليها قشرة رقيقة سمراء 3% من وزن الحبة، وهي تحتوي البروتين، والطبقة الثالثة، وهي عبارة عن نشاء وهي بيضاء 85% من وزن القمح، ويقبع في أحد قطبي القمحة "الرشيم"، وهو يحتوي على الجنين الذي ينمو منه القمح الجديد ويؤلف 4% من وزن القمح.

يتألف خبز النخالة من مطحون جميع طبقات القمح.

يتألف الخبز الأسمر من الطبقة الداخلية النشوية البيضاء مع القشرة الرقيقة السمراء.

يتألف الخبز الأبيض من الرشيم أو جنين القمح، هو أغنى أجزائه بالفيتامينات والمعادن، وكلما دخلنا إلى الداخل كانت أقل غنىً بالفيتامينات والمعادن، والطبقة الداخلية نشوية بأكثرها.

تتركب حبة القمح من المواد:

- سكريات
- بروتين
- مواد دهنية
- ألياف سليلوزية
- أملاح معدنية: تتألف من بوتاسيوم، فوسفور، كالسيوم، حديد، يود.

أما الرشيم فيتألف من:

- بروتين

- سكريات
- دهون نباتية
- ليسيتين
- فوسفور، مغنزيوم، كالسيوم، صوديوم، حديد، يود.
- فيتامينات (E. PP. B6. B5. B2. b1)
- يحتوي الرشيم على أنزيمات، وهي تساعد على هضم الدهون.

استعمالات وفوائد القمح الطبية:

1. مغذ ومنشط للجسم، يمنع فقر الدم عبر الحديد، وفيتامين ب المركب يساعد على نمو الجسم.
2. ملين عبر الخمائر التي في الرشيم.
3. يمنع العجز الجنسي والعقم لوجود فيتامينات ب المركبة، الفوسفور، والحديد التي تعمل على حصانة الأجهز التناسلية خصوصاً فيتامينe.
4. الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والأسنان.
5. السيليكون والكالسيوم والبروتين يقوي الشعر.
6. يمنع تشنج الأعصاب بواسطة فيتامين ب المركب، والمعادن التي يحويها.
7. ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز الهرمون.
8. مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر، يسكن السعال، يكافح قبوضة المعدة يهدئ ثورة الأمعاء الغليظة،

ينعم البشرة والوجه، يعالج الأمراض والآلام العصبية والنقرس.

9. مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته، والحروق، وذلك بوضع كمادات.

10. النشاء الموجود في القمح يمنع تقرحات والتهابات المجاري الهضمية، ومسحوق النشاء يكافح التهابات وتحسس الجلد والأكزيما.

11. يزل الكلف وأصباغ الجلد.

البرغل:

وهو يشتق من القمح، يتميز بكونه ذا قيمة غذائية عالية، يستعمل في بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط وخصوصاً سوريا، لبنان، فلسطين، والأردن، وغيرها من الدول العربية، وهو يستعمل ممزوجاً مع الخضار في الطعام المسمى (تبولة) أو مع اللحوم الحمراء في الطعام المسمى (كبة).

وهو يأخذ الفوائد والميزات الموجودة بالقمح مع بعض التعديل، وفي صناعة البرغل يستعمل القمح الكامل، حيث يسلق القمح ويجفف تحت الشمس ثم يُكسر.

البرغل نوعان: خشن وناعم، على حسب حجم المكسور من القمح، فإما أن يكون هذا المكسور خشناً أو ناعماً.

تركيبه:

- نشاء وألياف ومواد سكرية 62% من الوزن.
- مواد دهن نباتية.

- بروتين.
- أملاح.
- كالسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، مغنزيوم، فوسفور، سيليكون، يود، فيتامينات PP. E. D. B6. B2. b1.