# الجوز.. غذاء الدماغ

في الماضي، كانت ثمار الجوز تُقطف وتُخزن لتؤكل في الشتاء. اليوم لم تُعد ثمار الجوز تُحفظ بل تؤكل على مدار السنة من أجل لذة مذاقها. إنّ الوصفات المعدّة من الجوز عديدة بقدر ما هي لذيدة.

يتكوّن الجوز من قشرة خضراء يتحول لونها إلى البني عندما تنضج. في الداخل، نجد القشرة القاسية التي تخبئ في داخلها اللب.

غذاء الدماغ

إنّ شكل ثمرة الجوز يذكرنا بشكل نصفي كرة الدماغ. في القرون الوسطى، كان الجوز معروفاً بأنّه يعالج الأمراض العقلية والتعب الفكري. وقد تم تأكيد هذا الأثر على الدماغ مؤخراً: في الواقع، إنّ الجوز غني بالفيتامينات (B1 B2, B5, B6, C, E) فضلاً عن الفوسفور والمغنيزيوم والسيلينيوم والزنك. ويملك الجوز مزايا أخرى فهو يحتوي أيضاً على الألياف والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والنحاس. يُحسّن غنى الجوز بالرجينين (مركب يحتوي على الأزوت) مرونة الشرايين. تظهر دراسات متنوعة أنّ دهون

الجوز تحتوي على العديد من الأحماض الدهنية الأساسية وتسمح خاصّة بالتخلص من الكولسترول بشكل أفضل. وتمنع ثمرة الجوز ترسب الدهون في الشرايين ما يعني أنّها مهمة للوقاية من أمراض القلب والشرايين، كما أنّها مطهرة ومنقية للدم ومنشطة. ينصح بها الأشخاص الذين يفتقرون إلى الشهية فضلاً عن الذين يتعافون من المرض بفضل نسبة العناصر الغذائية العالية فيها. إنّ الحميات التي تُكمّل بالجوز لا تؤدي إلى زيادة الوزن.

القليل وليس الكثير

لا تحتاج القيمة الغذائية للجوز أي إثبات: 100غ من الجوز يحتوي على 15غ من السكريات، 15غ من البروتينات التي تزود الجسم بعشرات الأحماض الأمينية، ثمانية منها أساسية (الأحماض الأساسية هي تلك التي لا يستطيع الجسم أن يصنعها بنفسه فيحتاج للتزود بها من الغذاء)، 60غ من الدهون (جيدة للقلب)، 2.4غ من السليلوز (تسهل المرور المعوي). لا يحتوي الجوز الأخضر على سعرات حرارية بقدر الجوز اليابس. إذا ما اتهم الجوز بأنّه صعب الهضم فلأنّنا نتناوله في نهاية الوجبة وبكميات كبيرة. تجنبوا الجوز إن كنتم تعانون من القلاع (القرحة الفموية).

من أجل اللذة

يفضل معظم الناس أن يزيلوا القشرة لأنّ طعمها مرّ بعض الشيء. يؤكل الجوز الأخضر كما هو أو مع الخبز، مع السلطة، مع حبة برتقال، مع تفاحة أو قطعة من جبن الغرويير. إنّ ثمار الجوز غنيّة، مقرمشة وصالحة للزينة.

- غنية: تضفي لمسة أخيرة على الأطباق المالحة والمحلاة على حدّ سواء.

- مقرمشة: يُفتت الجوز مع يلطة الأنديف والجبن والبطاطا أو مع سلطة خس النعجة. يمكن تقليب لب الجوز في المقلاة، إضافة الزبدة والسكر الأسمر أو العسل إليه وتناوله كمقبلات. إذا كنتم تفضلون شيّه في الفرن فلا تبالغوا في الشي فمن شأن هذا أن يضفي عليه طعم مرارة.

- للزينة: يمكن أن يرافق لحم الحمل والدواجن واللحوم المقددة والبطاطا والخضار الخضراء. كما أنّ طعم الجوز لذيذ مع الجبنة ومع البهارات الحلوة (قرفة، زنجبيل). يدخل الجوز في مكونات العديد من التحليات لا سيما قوالب الكيك. وتتماشى هذه الثمار جيداً مع القهوة ومع الفواكه ذات البذور

(إجاص، تفاح). يستخدم الجوز لتزيين الحلوى والشوكولا كما يمكن استخدامه مع المشروبات الساخنة كالشاي.

زيت الجوز

يبقى انتاج هذا الزيت "بيتياً" كما أنّ مذاقه فريد وحاد. لا يمكن تسخين هذا الزيت من دون أن تتغير تركيبته وبالتالي لايُستخدم إلّا في السلطات. لكن يمكننا أن نضيف إلى الأطباق المطهوة الجاهزة للتقديم بعض زيت الجوز (فاصولياء، هليون). تزيد الحرارة من نفاذ شذا هذا الزيت الذي يعتبر باهظ الثمن فيتم استخدامه بالتقتير. نشير إلى أنّه يفسد بسرعة ما يجعله غير صالح للاستهلاك.

في منطقة برجوراك في فرنسا شُفي خمسة أطفال من أصل 9 تتراوح أعمارهم ما بين 8 و10 سنوات ويعانون من سلس البول بعد أن تناولوا كلّ مساء وعلى مدى 15 يوماً قطعة من الخبز وضعت عليها ملعقة صغيرة من زيت الجوز. تعود ملعقة من العسل بعد هذه الوصفة بالفائدة إذ تعزز تأثير زيت الجوز. إنما لا تشتروا سوى زيت مستخرج من العصرة الأولى على البارد ومن مصدر عضوي إذا ما أمكن ذلك.

خبط الثمار

يُقطف الجوز اعتباراً من أواخر أيلول (سبتمبر)، وحتى تشرين الأوّل (اكتوبر) بالخبط. ووفقاً للظروف المناخية، لا تنضج الثمار كلّها في الوقت عينه ما يتطلب العودة إلى الشجرة نفسها 3 إلى 4 مرات. إنّ فترة استهلاك الجوز الأخضر قصيرة المدى ولا تتجاوز الثلاثة أسابيع تقريباً. بعد منتصف تشرين الأول (اكتوبر) يباع الجوز اليابس. لتخزين الجوز الذي قطفتموه وتجنّب العفونة داخل القشرة، احرصوا على حسن تهيئة الثمار عبر فرشها في قفص صغير. ثمار الجوز حساسة جداً على الأوكسجين في الهواء الذي من شأنه أن يتلفها فتصبح رائحتها فتصبح زنخة وغير قابلة للاستهلاك.

كعك بالجوز

امزجوا جيّداً 4 ملاعق كبيرة من الجوز المفروم، 250غ من السكر، 4 بيضات، 2 بياض بيضة، 100 ملل من زيت الجوز، رشة ملح، 130غ من الطحين. بعدئذ، وبواسطة ملعقة متوسطة الحجم ضعوا في صينية الفرن التي تدهنون سطحها ببعض الزيت، كومات صغيرة من الخليط، بعيدة قليلاً عن بعضها البعض. ادخلوا الصينية إلى الفرن على حرارة 8 مدة 5 دقائق. اخرجوا الصينية عندما تبدأ أطراف الكومات بالاحمرار.

وبواسطة ملعقة مسطحة خاصّة ارفعوا الكومات ثم ضعوها على ورقة زبدة واضغطوا على كلّ واحدة منها بواشطة الشوبق. احفظوها في علبة تقفل بإحكام.

الكاتب: صوفي لاكوست/ ترجمة: عبير منذر

المصدر: كتاب الأطعمة التي تشفي