

الأركان الشجرة الأعجوبة

الحسين بشوظ

2016-06-13

شجرة الأركان: تسمى كذلك بشجرة الأركان وتلقب بلوز البربر، وهي شجرة نادرة جداً، تنمو في مناطق محدودة من العالم، فهي تتواجد فقط في منطقة سوس جنوب المغرب، وفي صحراء النقب في فلسطين. اسمه العلمي "spinoso argania"، يسميه الفرنسيون الذهب المغربي السائل، تتمتع هذه الشجرة بقدرتها الهائلة على مقاومة الجفاف، وتقف حاجز طبيعياً أمام ظاهرة التصحر، تشتهر شجرة الأركان بزيتها الغني، إذ يعتبر من أندر أنواع الزيوت في العالم، نظراً لفوائده الصحية، واستعمالاته المختلفة في التغذية والتجميل والتطبيب، ويتم استغلال عجينة الزيت والقشرة العلوية الرطبة لثمرة الأركان كعلف مكوّن للماشية، أما القشرة الصلبة للنواة فيتم استعمالها في إشعال النار عوضاً عن الفحم والحطب.

طريقة الجني

يتم جني لوز شجرة الأركان، بنفس الطريقة التي يتم بها جني بلح شجرة الزيتون، حيث يتم جمع اللوز المتساقط على الأرض نتيجة هز الأغصان وضربها بالقصب، بعد نصب لحاف من ثوب أو بلاستيك تحت الشجرة المراد جني لوزها.

طريقة استخلاص النواة

بعد عملية الجني، يتم تخليص لوز شجرة الأركان من قشرته الخارجية الرطبة، وذلك بضربها بين حجرين أملسين كما هو موضح في الصورة. تلك القشرة، هي التي يتم استعمالها كعلف للماشية. بعد تحرير لوز شجرة أركان من قشرته، يتم تكسيره بحجر أملس، حيث يتم تثبيت اللوزة بالأصابع وفق وضعية خاصة فوق حجرة الأساس وهذه الحجرة تقوم بوظيفة السندان، ثم تُضرب اللوزة بالحجر الأملس فتتنشط قشرة اللوزة وتطرح النواة خارجها. في هذه المرحلة يتم كسر اللوز فقط، كما هو موضح في الصورة. بطريقة خاصة ومميزة، لاستخراج نواته دون تهشيمها كما هو موضح في الصورة. بعد هذه المرحلة، تأتي مرحلة الفرز، وهي مرحلة يتم فيها فصل النوى عن قشور لوز الأركان، تمهيداً لطحنها، وتتم هذه العملية بشكل يدوي، أما القشور اللوز فيتم استعمالها عوضاً عن الفحم لإذكاء النار في التنور.

مرحلة الطحن

بعد الانتهاء من المراحل السابقة واستخلاص النواة، تأتي مرحلة الطحن. يتم طحن النواة مباشرة بواسطة رحيّ إذا كان الزيت المراد تحضيره من حبوب النواة مخصصاً لأغراض الصيدلة والتجميل. أما إذا كان الزيت المراد استخراجها من حبوب النواة مخصصاً للأكل، فلا بد من تحميص حبوب النواة أولاً (إنضاجها على النار). عملية استخلاص الزيت من النواة لأغراض صيدلية وتجميلية عملية صعبة جداً، وتكلف جهداً عضلياً ووقتاً كثيراً، خصوصاً بعد الانتهاء من الطحن والشروع في عصر العجين لاستخراج الزيت.

زيت الأركان الغذائي

يتميّز زيت أركان المعد للأكل أو لتحضير بعض الوجبات، بلونه البني الداكن (بسبب تحميص لوزة قبل استخلاص الزيت منه)، وله طعم قوي. كما يعتبر زيت الأركان الغذائي أهم مادة لتحضير آملو (وهو خليط من اللوز المسحوق وزيت الأركان محلى بالعسل أو بالسكر).

زيت الأركان التجميلي

يتميّز زيت أركان المعدّ لأغراض صيدلية أو تجميلية بلونه الأصفر الذهبي، وله رائحة مميزة وخفيفة، وذلك راجع إلى استخلاص الزيت من نواة الأركان مباشرة دون تحميص. الشيء الذي يحفظ للزيت كامل عناصرها الغذائية والطبية.

فوائد زيت أركان الغذائية

زيت الأركان مفيد جداً للصحة، ويحتوي على عناصر غذائية مهمة جداً لجسم الإنسان، وبعضها لا يتوفّر في أي زيت نباتي آخر، مثل مركبات الستيرويدات النباتية التي تكافح الالتهابات، وهي المسؤولة عن امتصاص الكولسترول الضار داخل الأمعاء، ويقوي مناعة الجسم، ويدعم الدورة الدموية. أثبتت الدراسات فاعلية زيت الأركان في تسهيل عملية الهضم، ومعالجة بعض حالات عسر الهضم، وذلك بتركيز أنزيم البيبسين داخل العصارة المعوية المسؤولة عن عملية الهضم. كما أن زيت الأركان مضاد للأكسدة. يتم تناول زيت الأركان في الغالب مع وجبة الفطور وخصوصاً مع خبز الشعير المحمص والعسل، كما يدخل في تحضير بعض الأطباق المغربية التقليدية كالكسكس والطاجين بلحم البقر أو الغنم. فقد دخل زيت الأركان إلى المطابخ والمطاعم العالمية الفاخرة، نظراً لمذاقه الرائع وفوائده الصحية. ويستعمل في الغالب كمنسم بعد الطهي، لغلّائه، وكذا للحفاظ على عناصره الغذائية. وتجدر الإشارة إلى أن الإكثار من تناول زيت الأركان قد يسبب دواراً ودوخة خفيفة، لبعض الأشخاص الحديثي العهد في استعمال زيت الأركان، وذلك راجع إلى قدرة الزيت الغذائية والطاقة العالية جداً.

"آملو" بزيت الأركان

ويعتبر زيت أركان العنصر الأساسي في تحضير ((آملو)) الذي يتم تحضيره بخليط من العسل واللوز المحمص والمطحون بالرحى وزيت الأركان، هذا الخليط السائل والثقيل، يشبه الشكولاتة المُذابة، فأملو وصفة طبيعية مقوية، معروف بقيمته الغذائية والطاقة الكبيرة، كما يعد منشطاً جنسياً طبيعياً من الدرجة الأولى. يُتناول خليط الآملو أساساً في وجبة الإفطار أو اللبحة بالخبز مع الشاي أو القهوة. يعتبر اللوز من الفواكه الجافة المغذية والغنية بالطاقة. حيث يحتوي اللوز على نسبة عالية من (الفيتوستول) التي لها مفعول مخفض للكوليسترول الضار، كما يعتبر اللوز منبعاً للمعادن مما يجعله مفيداً جداً لصحة العظام، كما له نفس الخصائص الطبية الموجودة في أركان فهو مؤخر لأعراض الشيخوخة، وله خاصية مضادة للأكسدة، ويقوي المناعة ومعالجة الأمراض، كما أنه يصحح التوازن القلوي الحمضي في الجسم. أما العسل فغني عن التعريف، ومنافعه كثير جداً وجمّة، وأشهرها أنه مضاد حيوي طبيعي، يمنع تكاثر الجراثيم، ويعتبر مصدراً للطاقة، ويعالج حالات الوهن والإرهاك، ومفيد جداً في حالات الإجهاد العصبي أو العضلي. وصفة آملو هي خير وصفة يمكن أن تقدم للأطفال في وجبة فطورهم، لغناها بالطاقة وبالعناصر الضرورية لنمو الأطفال. ولمن يريد أن يعرف المزيد عن فوائد هذه الوصفة المغربية الجنوبية، فما عليه إلا أن يتحرى فوائد العسل واللوز، ويضيفها إلى كل ما ذكرناه وسنذكره عن زيت الأركان.

فوائد زيت أركان الطبية

يحتوي زيت الأركان على كمية عالية من فيتامين كما يحتوي على العديد من الأحماض الدهنية الأساسية مثل (الأوميغا 6 والأوميغا 9) كما يحتوي زيت الأركان على مضادات الأكسدة. يدخل زيت الأركان الصافي في تحضير عدد كبير من المراهم ومستحضرات التجميل، إذ يتمتع زيت الأركان بخواص تجميلية وعلاجية عالية. فهو مرطب للبشرة، ومضاد طبيعي للتجاعيد وجفاف الجلد وتشققاته، كما يستعمل لعلاج حب الشباب والصدفية واحمرار الجلد، كما يفيد في تغذية فروة الرأس ويعالج مشكل القشرة وتساقط الشعر ويعيظه نعومة ولمعاناً طبيعياً. زيت الأركان مفيد كذلك في حالات آلام المفاصل والروماتيزم. كما يعتبر مضاداً لحالات الزكام المختلفة، كما يقلل من ارتفاع ضغط الدم. ويساعد على تقوية القلب والأوعية الدموية. كما له خاصية وقائية ضد الإجهاد المبكرة. أظهرت نتائج الاختبارات التي أجريت على زيت الأركان قدرته الهائلة على تحفيز الأكسجين في الجسم، وزيادة قدرة الدماغ، وحماية الكبد والجهاز الهضمي. كما أنه منشط جيد وفعال لخلايا المخ، ومضاد للسرطان لاحتوائه على مضادات الأكسدة. كما يحفز الوظائف الحيوية لخلايا الجلد، ويقوي الأظافر، ويعتبر زيت أركان آمناً بشكل كامل في جميع الاستعمالات.

كما يستخدم بشكل آمن على بشرة الأطفال و يعتبر أفضل من زيت الزيتون بثلاثة مرات.

طريقة التعبئة

يتم تعبئة الزيت الأركان المستخلص من عجينة النواة، داخل قوارير بلاستيكية كبيرة محكمة الإغلاق، ومخصصة لحفظ السوائل ذات الاستعمال الغذائي، وتستجيب لمعايير السلامة الاستهلاكية. ثم يتم تعبئة الزيت في قوارير زجاجية أو بلاستيكية صغيرة أو متوسطة أو كبيرة مخصصة لهذا الغرض حسب الطلب.

=src

كيفية التمييز بين زيت الأركان الأصلي والمزيف

كثير من عشاق زيت الأركان يفشلون في الحصول على المنتج الأصلي، وغالبا ما يشترون زيتا مغشوشا بأثمنة عالية، وبعضهم من حديثي العهد بالزيت الأركان يستعملون زيتا مغشوشا على أنه زيت الأركان الطبيعي دون أن يتفطنوا لذلك. تتنوع أساليب الغش والاحتيال على زبناء الأركان نظرا للإقبال الكبير عليه خاصة من طرف السياح العرب والأجانب، وكذا من شركات التجميل والمطاعم الراقية والفنادق. أما طريقة الغش والتمويه المعروفة، فتتمثل في خلط كمية قليلة من زيت الأركان بكمية كبيرة من زيت المائدة العادي الذي يستعمل في الطهي والقلي، مع إضافة ملون خفيف لتمويه الزيت وإظهاره على أنه زيت أركان حقيقي. ولأن لزيت أركان رائحة قوية ونفاذة فهي تطفئ على زيت المائدة العادي، ويسهل خداع الزبناء المغموين وقليلي التجربة مع زيت الأركان.

حالياً ظهرت نكهة زيت الأركان اصطناعية مماثلة لنكهة أركان الحقيقية تستعمل للتمويه وخداع الزبائن والنصب عليهم.

وللتأكد من أن الزيت المراد شراؤه أصلي وذو جودة عالية، يجب أخذ بعض الاحتياطات من قبيل:

- التعامل مع جهات معروفة في مجال إنتاج وتسويق زيت الأركان كالجمعيات والتعاونيات، وتجنب الوسطاء غير الموثوقين، وغير المعروفين.
- هناك طريقة رائجة لمعرفة الزيت المغشوش من الأصلي، وتتمثل في وضع الزيت في الثلاجة، فعندما يبرد الزيت تبدأ عناصره المختلفة بالانفصال عن بعضها والترسب على شكل طبقات بمجرد تعرضها للبرودة، وعندها نعرف أن هذا الزيت مغشوش، في حين يظل زيت الأركان متجانساً، ومحافظاً على لونه، وعلى تركيبته الأولى.

بريد الكاتب الإلكتروني: bachoud.houssaine@gmail.com