

الخُبْز في مصر

دراسة في التراث الثقافي والشعبي

د. أشرف صالح محمد سيد

عضو هيئة التدريس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ابن رشد - هولندا

ملخص:

كان الخُبْز ولا يزال الشغل الشاغل للمصريين، وهمهم الأكبر، وصناعتهم الأولى، فعليه قامت العديد من الصناعات وارتبطت به الكثير من الأنشطة، بداية من زرع الحبوب وحصدها وتذريتها وتخزينها في المخازن والأشوان، ومما ارتبط بكل ذلك من حرف وأنشطة وموظفين وكتبة وأمناء ومخازن وغيرهم. ثم مرحلة طحن الحبوب وما ارتبط بها من صناعات ليس فقط صناعة الطحن ذاتها، ولكن صناعة الطواحين والأهوان والرحى وغير ذلك، ثم صناعة الخُبْز وطرق خبزه وأنواع الأفران وأشكال الخُبْز. ولم يقتصر الأمر على الصناعات والحرف التي ارتبطت بالخُبْز، فقد كان الخُبْز ثقافة وحضارة، ارتبطت به آداب وعادات وتقاليد، وقيمت في شأنه الأمثال الشعبية، وحيكت حوله القصص والحكايات. بحيث إن كثيراً من جوانب الحياة المصرية لا يمكن فهمها إلا في إطار ثقافة الخُبْز وتراثه. وهذا ما تحاول أن ترصده هذه الدراسة من خلال تناول الخُبْز ومراحل صناعته وما ارتبط به من عادات وتقاليد، لتقدم صورة بانورامية عن صناعة وثقافة الخُبْز في مصر.

مقدمة:

كان الخُبْز وما زال مادة غذائية رئيسة لدى معظم الشعوب وخاصة الشعب المصري؛ حيث يُعدّ الشغل الشاغل للمصريين منذ فجر التاريخ،⁽¹⁾ فيحتل الخُبْز في الثقافة الشعبية المصرية مكانة خاصة، دفعت به نحو اختيار اسم له يقترن بالوجود والحياة، فهو "العيش" أي الدافع إلى الحياة ووقودها. وهو الرزق ومن أجله يكد الناس ويعملون "أكل عيش"، وهو كذلك محدد لقيم يحرص أفراد أي

مجتمع على بثها فيما بينهم "كلت معاه عيش وملح".⁽²⁾ وهو قسم "والعيش والملح" إذ يعبر عن علاقة حميمة بين الناس ليكون الحلف قاطعاً لأي شكوى أو ظنون وداعياً لتصديق الحالف به، ذلك لأن خيانة العيش والملح لها عواقب وخيمة في المعتقد الشعبي، إلى غير ذلك من مفاهيم ودلالات تشير جميعها إلى تفرد الخُبز بأهمية خاصة لدى أفراد أي جماعة من جماعات المجتمع المصري.⁽³⁾

ويُعَدّ المطبخ المصري من أكبر مطابخ العالم استهلاكاً واستعمالاً للخبز، حيث تشير إحدى إحصاءات وزارة الزراعة إلى أن متوسط استهلاك الفرد المصري من القمح والذرة يبلغ أكثر من نصف كيلو من الدقيق يومياً، وهو من أعلى المعدلات استهلاكاً في العالم. ويصنع الخُبز على المائدة المصرية في (36) شكلاً من أشكال التصنيع، أشهرها العيش "الشمسي" في الصعيد، و"البتاو" في الدلتا، والخُبز "البلدي" في القاهرة. ويوجد في العاصمة وحدها نحو (18) نوعاً من الخُبز؛ أبرزها "الفينو"، و"الكيزر"، و"الفطائر"، و"الشريك". وتتفاوت الأنواع من حيث الجودة، والسعر، ونوعية الحبوب، كما تتفاوت حسب الأحياء ذاتها ومستواها المعيشي.⁽⁴⁾

تمهيد:

في البدء كان الخُبز،⁽⁵⁾ فمنذ أقدم العصور التاريخية كان المصري القديم يعتبر الخُبز طعاماً أساسياً تقوم عليه حياته، ففي الشكوى الثانية من شكوى الفلاح الفصيح إلى فرعون مصر يخاطب مديرة المنزل، مذكراً إياها بما يحتاجه الإنسان في الحياة قائلاً: "إن ما يحفظ أودك في بيتك قدح من الجعة وثلاثة أرغفة من الخُبز".⁽⁶⁾

ولذلك احتلَّ الخُبز مركزاً رئيساً، بل كان على قمة الطعام اليومي لقدماء المصريين،⁽⁷⁾ فعندما نلقى نظرة على قوائم القرابين والنقوش الكثيرة التي تركها المصري القديم على جدران المعابد والمقابر، وكذلك على قوائم الطعام التي

بأحدها الموتى معهم والقرابين التي تقدم للآلهة في المعابد، وكذلك القرابين الجنازية التي تقدم على موائد القرابين أمام المقابر، نجد أن الخُبز احتل المرتبة الأولى، ولذلك ليس مستغرباً أن نحصى ما يقرب من خمسة عشرة نوعاً من الخُبز خلال عصر الدولة القديمة، ولكن بمرور الزمن ووصولاً إلى الدولة الحديثة تزداد تلك الأنواع حتى تصل إلى ما يقرب من أربعين نوعاً من الخُبز والمخبوزات المتنوعة التي اختلفت أشكالها ما بين المستدير، والبيضاوي، والملفوف والمخروطي الشكل، كذلك اختلفت أنواع الدقيق المستخدم في تلك الصناعة ما بين القمح والشعير والذرة.⁽⁸⁾

(1) صناعة الخُبز في الثقافة الشعبية

يحظى الخُبز في المجتمع المصري بمكانة رفيعة، ويُعتبر الطعام الرئيس الذي يعتمد عليه أهل المدن والقرى في غذائهم اليومي، وهو القوت المعوّل عليه عندهم أكثر من سائر الأطعمة، وحتى لو غابت جميع أنواع الأطعمة وظلّ الخُبز وحده، لقتنع به الفرد واكتفى به دون غيره، ورضي به دون سواه. ويعود تاريخ الرغيف الذي نعرفه اليوم وبشكل تؤكدته الوثائق إلى مِصرَ الفرعونية، فاعتباراً من عصر ما قبل الأسرات، كان رغيف الخُبز المصنوع من حبوب الغلال هو الطعام الأساس للمِصريين، فكان الدقيق يُخلط بالخميرة والحليب والتوابل والملح، ثم يعجن المزيج بالأيدي، ويقطّع ويطحى في مقلاة. والمؤكد أيضاً أن المِصريين كانوا أول من اكتشف خميرة الخُبز في العام 4000 ق.م، وأيضاً أول من انتصر لدقيق القمح على غيره من الحبوب في تحضير الخُبز بدءاً من الألف الثالث قبل الميلاد.

1/1- تخزين الحبوب (الغلال)

برع المِصريون في عملية تخزين الغلال منذ بزوغ فجر الحضارة على ضفاف نهر النيل، فكانت الحبوب في سنوات الفيضان تفيض عن الحاجة، فيتم تخزينها للسنوات العجاف. وحتى عندما هيمن الهكسوس المتخلفون عن ركب الحضارة،

عندما هيمنوا على ممتلكات مِصْرَ لم يرد الله أن يهلك شعب مِصْرَ فكان "يوسف عليه السلام" الذى ارشد الحاكم إلى كيفية التخزين التي اهتدى إليها أهل مِصْرَ من قبل. ومن أجل ذلك كان تعدد المخازن وكثرتها دليل على العز، والجاه، والمهابة، والمقدرة المالية.⁽⁹⁾

وتجدر الإشارة إلى؛ أن "الغلة" هي كل ما تغله الأرض من المحاصيل وبخاصةً الحبوب الجافة كالقمح والشعير والذرة والأرز، إلا أننا حينما نذكر كلمة "غلة" ينصرف الذهن مباشرةً إلى القمح الذى يمثل مع الذرة أساس صناعة الخُبْز مع عناصر أخرى بنسب متفاوتة من منطقة إلى أخرى، بل وفي داخل المنطقة الواحدة باختلاف نوع الخُبْز والغرض المخبوز من أجله. ويهتم الأفراد على مستوى المحافظات المِصْرِيَّة المختلفة بتخزين الحبوب التي يُستعان بها لصناعة الخُبْز، ويتجلى هذا الاهتمام في الحرص على اتباع عدة طرق تتأثر بشكل مباشر بالطبيعة الأيكولوجية لكل منطقة. وتستجيب تلك الطرق لما يطرأ على المجتمعات من تغيرات، لتندفع نحو استحداث أساليب جديدة للتخزين تسير هذا التغير.

فقد كان هناك طرق تقليدية لتخزين القمح⁽¹⁰⁾ تم الاستعانة بها لفترات زمنية طويلة، وتتحصر الطرق التقليدية في: المخازن الطينية، والمخازن التي تدعم بالطوب، والصحارة الخشبية، والصومعه (ويطلق عليها "الصماعه" أو "الشونه" في بعض المناطق)، الصومع الكبيرة (السهوات)، والزلع الكبيرة، المطامير (حفرة في الأرض تفرش بالطين)، البوره (حفرة في الرمال الناعمة)، القبو، المكورة (أجولة من الخيش في حفرة في الأرض). حتى بدأت عوامل التغيير مثل: (ظهور الميكنة الحديثة، وتغير نمط المساكن، وتوافر الدقيق في الأسواق)، تدفع نحو استخدام طرق بديلة للتخزين مثل التخزين بالأجولة (الخيش أو البلاستيك)، بدلاً من الطرق التقليدية التي اعتادوا عليها ووثقوا في صحتها وملاءمتها لحياتهم. ويأتي الاتجاه ناحية التغيير بما يتفق مع طبيعة الحياة الجديدة، كما أنه لم يحدث بشكل

مفاجئ أو دفعة واحدة، لكنه تدرج بدرجات متفاوتة من الاستجابة لتقبل التغير والسير في اتجاهه.⁽¹¹⁾

أما بالنسبة للذرة، فهي أحد العناصر الرئيسية الداخلة في تكوين الخبز، وتنحصر الطرق التقليدية لتخزينها في طريقة "الترشيق"، وطريقة "التكويم"، وتخزين الذرة "بالأمطار"، وفي جدائل الخوص، وفي الحفر الرملية. ومع الوقت طرأت بعض التغيرات على الطرق التقليدية لتخزين الذرة، فاتجه بعض الناس إلى تخزين الذرة في "براميل" من الصاج، ولجأت بعض الأسر إلى تخزين كيزان الذرة بعد نقشيرها في الأجولة، أو تركها مكشوفة في أحد أركان إحدى الغرف نتيجة لقلّة الكميات من الذرة المخزن. وقد أصبح الاهتمام بتخزين الذرة في بعض المناطق ماض إلى زوال، حيث أصبح استخدام الذرة الأساسي في علف المواشي وليس صناعة الخبز. وأما محصول الحلبه، فالواقع أن محافظات ومناطق كثيرة لا تحتاج إلى وسائل لحفظها، نظرًا لأنها تستخدم بكميات قليلة كما أنها ليست سريعة التلف، ولا يصيبها السوس نظرًا لمرارتها. وحاليًا في بعض المناطق انعدم استخدام الحلبه في الخبز، وبالتالي لم تعد هناك حاجة لتخزينها.⁽¹²⁾

والجدير بالذكر؛ أن الأعمال الخاصة ببناء المخازن وتخزين الحبوب من اختصاص النساء، ومن الأعباء المنزلية الخاصة بالمرأة. ويقتصر دور الرجال على الحمل والنقل فقط، بما يتوافق مع قدرات الرجل العضلية، ولا يتعارض مع مكانته في مجتمع القرية. وقد حرصت الأمهات على تلقين بناتهن المهارات المتعلقة ببناء المخازن، والطرق التخزين، إلا أن التخلي عن طرق التخزين التقليدية، أدى إلى عزوف البنات من كافة الطبقات الاجتماعية عن تلقي تلك الخبرات والمهارات. وتعتبر أعداد المخازن أيًا كان نوعها أو اسمها دليلاً على الحالة المادية (الاقتصادية) والاجتماعية للأسرة زيادة ونقصًا.

ونلاحظ من خلال العرض السابق لأنواع المخازن وطرق الحماية للغلال المختلفة،

أثر البيئة في نوعية المخازن، حيث أن أغلب أنواع المخازن المذكورة في حفر تحت الأرض مع اختلاف المسمى لهذه الحفر والمخازن توجد في المحافظات الصحراوية، ولعل ذلك يرجع إلى الطبيعة الرملية الجافة للأرض في هذه المناطق، كما أن المخازن الطينية التي تُصنع من الطين توجد في الوجه البحري والوجه القبلي.

2/1- إعداد الحُبْز

من المعتاد تجهيز الحبوب قبل طحنها حرصاً على تمام نظافتها من أية شوائب قد تعلق بها أثناء عملية التخزين. ويهدف ذلك إلى الحصول على دقيق خال من الشوائب تصل عن طريقه إلى رغيف الحُبْز، الذي يلقي كل العناية في مراحل إعداده المختلفة. كما تهدف عملية التجهيز كذلك إلى جودة الدقيق من خلال الحرص على الجفاف التام لمكونه (الحبوب) وهو ما يترتب عليه جودة رغيف الحُبْز ذاته. وتُعَدّ العمليات اللازمة لتجهيز الحبوب للطحن: (التحميص، الهز بالغربال، الغسيل بالمياه) عمليات نسائية خالصة، ويعاب على الرجال المشاركة فيها. وتُعَدّ تنشئة الفتيات على المهارات والخبرات الخاصة بتجهيز الحبوب للطحن؛ أمر واجب على الأم، ويعاب عليها تقصيرها في نقل تلك الخبرات.

وبعد التجهيز تبدأ عملية طحن الحبوب، وتعني تحويل الحبوب إلى ذرات صغيرة ليسهل عجنها بواسطة الماء، وحتى يتسنى تشكيلها إلى أرغفة قابلة للتسوية بالأفران. وكانت أدوات الطحن تتمثل في آلة منزلية يدوية تسمى "الرحاية أو الرحايا" كانت تستخدم في كافة القرى، وهي عبارة عن حجر دائري الشكل متحرك فوق حجر ثابت، بسمك يصل إلى حوالي عشرة سنتيمترات وقطر أربعين سنتيمتر لكليهما. ويوضع الحجر الأول على الأرض وبه قائم حديدي في الوسط يوضع فيه الحجر الثاني من منتصفه في فتحة دائرية صغيرة. وتوضع الحبوب المراد تكسيرها من الفتحة العليا، وتقوم ربة المنزل بتحريك الحجر العلوي بواسطة عمود خشبي اسطواني صغير مثبت فيه، لتتحول الحبوب بين الحجرين إلى دقيق،

وتتساقط على أطراف الرحى. ويبدو أن الرحاية كانت تقوم بمهمة طحن الحبوب لفترة زمنية طويلة حتى ظهر الاستعانة بالطاحونة التقليدية للقيام بالمهمة.

لم تكن عملية طحن الحبوب والغلّال في مصر قديماً مجرد لحظات عابرة تمر على الفلاحين، بل كانت مشاهد يومية يعيشها هؤلاء سواء كانوا رجالاً أو نساء منذ شروق الشمس وحتى غروبها، خاصةً، بعد مواسم جني المحاصيل كالقمح أو الذرة أو الشعير، ليحصلوا على قوتهم الذي يؤمن لهم معيشتهم طوال العام. وكانت "الطاحونة" ومعها "الطحان" الطرف الثاني في هذا المشهد.⁽¹³⁾

وكانت الطاحونة تعتمد على الثور (البغل) الذي يقوم بمهمة تشغيل التروس الخشبية، لتتم عملية دوران الحجر العلوي المتحرك على الأرضية الحجرية، فيتم تفتيت الحبوب التي تنزل من الجزء العلوي إلى بين الحجرين، وتتحول إلى دقيق يتم استقباله من فتحة سفلية، ويبلغ قطر الحجر العلوي المتحرك حوالي متر ونصف تقريباً. والجدير بالذكر؛ أن الطاحونة كانت تدار بواسطة بغال معصوبة العينين، وكان المغزى من عصب عيون البغال أن لا يضطر "الطحان" الوقوف بجوار البغل الذي يدير ذراع الطاحونة طوال الوقت، وهو ما يتيح للطحان إنجاز أعمال أخرى من دون أن يشعر البغل بغيبابه عنه فيتوقف عن تدوير ذراع الطاحونة. كما كان له مغزى آخر، لا يقل أهمية، وهو أن لا يشعر البغل بالدوار أثناء دورانه الرتيب.

ومع القوت اندثرت الرحايا والطواحين، نتيجة اتساع عدد الوحدات المعيشية أو الأسر التي تضمها العائلة، بالدرجة التي يصعب معها الاستعانة بالرحاية. كما أن بطء الحركة الناتج عن الاستعانة بالحيوان (البغل) لتشغيل الطاحونة، لم يعد مناسباً للكثافة السكانية في كل قرية. ودفع ذلك إلى استخدام ماكينة الطحن الحديثة التي تعتمد على السولار في عملية التشغيل، وتتميز بالسرعة الفائقة بالقياس بالطاحونة القديمة، مما يؤدي إلى سرعة إتمام المهمة في وقت قصير،

وبكميات كبيرة من الحبوب والدقيق.

وبعد الطحن تبدأ عملية نخل الدقيق بهدف تصنيف ذراته ما بين الخشن والناعم فالأكثر نعومه، مراحل وأدوات مختلفة (مثل الغربال، والمنخل) تسهم في هذا التصنيف، لتناسب درجة نعومة الدقيق لأنواع الخبز المختلفة. وتعود عملية النخل اليدوي بواسطة النساء دون الرجال إلى أصول مصرية قديمة،⁽¹⁴⁾ وكذلك الطرق التي تتم بها تلك العملية، فضلاً عن شكل الأدوات المستخدمة (المناخل). وقد ظهرت المناخل الآلية في سبعينيات القرن العشرين كخدمة مكتملة لعملية الطحن، وبدأ نخل طحين القمح بالماكينه ينتشر بشكل واسع عند بداية ظهور تلك الخدمة، نظرًا لما كانت تؤديه من سرعة الأداء وتوفير الجهد.

تحدثنا الدراسات التاريخية عن عملية العجن في العصر الفرعوني، حيث اتضحت هذه العملية في كثير من مناظر صناعة الخبز، وفيها نرى أن العملية لم تتغير حتى الآن، حيث يتم عجن العجين بالأيدي وبالطريقة نفسها المستخدمة حاليًا في المنازل.⁽¹⁵⁾ ولا تزال عملية عجن الدقيق الخاص بالخبز المنزلي عملية يدوية خالصة، الأمر الذي دعم ثبات الطريقة التي تتم بها منذ أقدم العصور وحتى الآن. كما ساهم ذلك في التشابه الذي يصل إلى حد التطابق بين كثير من المجتمعات العربية. قاد إلى تلك النتيجة عدم ظهور ميكنة قادرة على إتمام المهمة؛ على الرغم من الحاجة الملحة لها، نظرًا للجهد الذي تقوم به المرأة لإتمامها.

والعجن عملية نسائية خالصة لا يتدخل فيها الرجال. وتتبع القائمة على العجن طريقة بعينها لإتمام مهمتها، كما تسير وفق مراحل شبه متفق عليها، إذ يبدأ العجن بـ "مشاهدة" الدقيق أي تنقيته من الشوائب التي يمكن أن تكون قد علقته به، ثم تقدير كمية الدقيق، ثم يضاف الماء على مراحل مع التقليب "التشريب"، يلي ذلك "اللّت" المتكرر للعجين. وفي النهاية يتم تسوية سطح العجين ورش سطحه ببعض الدقيق.⁽¹⁶⁾ هنا يترك العجين فترة مناسبة حتى يتم

(17). تخمره.

وتحرص كبيرات السن والأمهات على تلقين بناتهن مهارات عملية العجن، حتى لا يعاب عليهن التقصير في تنشئتهن، وبما يحقق القدرة على إدارة شئون بيوتهن في حياتهن الجديدة في بيت الزوجية. غير أن تعليم الإناث وحتى مراحل التعليم الجامعية، دفع نحو تحلل بعض الأمهات من ذلك الحرص، ويبرر هذا الاتجاه انتشار الاستعانة بخبز الأفران، الأمر الذي لا يدعو إلى حتمية تلقين تلك الخبرات أو تلقيتها، نظرًا لطموحات الفتاة وأمها في تغيير نمط الحياة التقليدية في حياتها الزوجية المستقبلية. حيث أن تعليمها يؤهلها للزواج ممن يماثلها في درجة التعليم، وهو ما يؤهلها للتماثل مع الحضريات، من حيث شكل مسكن الزوجية، وطبيعة الأعباء المنزلية التي توكل إليها فيه. (18)

3/1- تجهيز الفرن

الفرن موقد ذو مواصفات خاصة درج المصنّيون على تسوية أنواع خبزهم المختلفة به، وهو يخص أنواع الخبز المنزلية دون خبز السوق. ويتم اختيار موقع الفرن في المنزل بناءً على عدة اعتبارات من أهمها: مساحة المنزل وعدد الغرف التي يضمها؛ تبعًا لانتماء أصحابه لطبقة اجتماعية معينة، فضلاً عن التقسيم الداخلي للمسكن الريفي، وحسب حجم وطبيعة الأنشطة المنزلية اليومية داخل البيت، وبالإضافة إلى بعض المعتقدات التي تسري بين الناس حول حسد المخبوزات والأطعمة التي يستعان بالأفران لتسويتها. ويمكن تخصيص إحدى غرف المنزل ليكون الفرن بها، وتصبح في هذه الحالة غرفة المبيت الشتوي عند قاطني وادي النيل، دون سكان شمال الدلتا، أو المجتمعات الصحراوية. (19)

ويتكون بناء الفرن من تجويفين رئيسيين يفصل بينهما قاعدة تسوية الرغيف، ويختص التجويف السفلي بوضع الوقود وإشعال النار وتسخين الوجه السفلي للقاعدة لتعمل على إنضاج جوانب الرغيف، في حين يقوم التجويف العلوي

باستقبال الحرارة وتوزيعها على أوجه الأرغفة المستقرة على قاعدة التسوية. أما عن فتحات الفرن، فهي ثلاث فتحات رئيسية تنتشر انتشارًا واسعًا في جميع قرى وادي النيل، وهي:

(1) فتحة الإحماء السفلية "المحمة": وغالبًا ما توجد على يمين مَنْ تقوم على مهمة التسوية، والتي تدفع من خلالها بكافة أنواع الوقود اللازمة والمناسبة لكل نوع من أنواع الخُبز، كما يتم من خلالها إخراج الرماد المتخلف عن أعمال الخبيز السابقة.

(2) فتحة الإحماء العلوية "الشاروقة": وهي الفتحة التي تصل ما بين الفراغين السفلي والعلوي، وتقع ما بين رقعة التسوية والجدار الأيمن للفرن، وتقوم بمهمة نقل الحرارة المباشرة إلى الفراغ العلوي للفرن بغرض تسوية وجه الرغيف. وتقوم "الخابزة" بتزويد الفرن بالوقود من خلال هذه الفتحة، في حالة تأكدها من حاجة وجه الرغيف إلى درجة أعلى من الحرارة.

(3) فتحة إدخال الرغيف وإخراجه: وتقع في واجهة الفرن، وهي عبارة عن نصف دائرة يكون نصف قطرها عند قاعدة التسوية ذاتها. وتقوم بمهمة إدخال وإخراج رغيف الخُبز، وكذلك الأواني والأطعمة التي يستعان بالفرن لإنضاجها. ويطلق عليها بناءً على تلك الوظيفة "باب الفرن" أو "حنك الفرن". أما سقف الفرن، فيتم بناؤه على شكل قبة.

وفي التسعينيات من القرن العشرين، ظهر نوع جديد من الأفران وبدأ ينتشر في القرى المصريّة كبديل عن الأفران التقليدية، ويصنع من الصاج، ويعتمد على اسطوانات الغاز لإشعاله وإنضاج الخُبز به. ويأتي هذا الانتشار لفرن الغاز نتيجة لما يؤديه من نفس المهام وبتفوق واضح من حيث اختصار الأعباء المنزلية الخاصة بتسوية الخُبز، واختصار الفترة الزمنية اللازمة لذلك، وملاءمته لفراغات الأبنية الخرسانية الحديثة، التي أصبحت تنتشر بشكل واسع بين معظم القرى.

أما الحَبِيز، فهي عملية تسوية الحَبِيز بأنواعه المختلفة في الأفران. وتبدأ تلك العملية بتجهيز الأفراد لاستقبال أرغفة العجين، فيتم استخراج الرمد المترتب على "الحَبِيز" السابق، وكذلك تجهيز الوقود المتوفر بكل مجتمع حسب الزراعات التي تضمها حقولهم، وبما يتناسب مع أنواع الأرغفة التي يراد إنضاجها. ويعقب ذلك التجهيز عملية إشعال الفرن، ثم تقوم الخابزة بتنظيف قاعدة تسوية الأرغفة بقطعة مبتلة من القماش حتى لا تلتصق الشوائب بقاعدة رغيف الحَبِيز حال إنضاجه.

وتبدأ النساء المساعدات في عملية الحَبِيز بتقطيع أرغفة العجين حسب نوعه، وتقوم "الخابزة" بدور رئيس في أعمال الحَبِيز، حيث تتولى الجلوس أمام الفرن للدفع بأرغفة العجين إلى الفرن، ومتابعتها حتى تنضج، وتستخرجها في الوقت المناسب، كما تتولى تزويد الفرن بالوقود عند حاجته إلى ذلك.

4/1- أنواع الحَبِيز

مهما تبدل اسم الحَبِيز من بلد إلى آخر، فإن مكوناته الأربعة تبقى هي نفسها: دقيق القمح (وفي أحيان قليلة الذرة، أو الشعير)، الماء، الخميرة، والملح. ومنذ عصر الفراعنة دخل الحَبِيز في صميم التمييز الطبقي والاجتماعي. إذ كان الحَبِيز في مِصْر الفرعونية ثلاثة أصناف: من دقيق القمح للأغنياء، ومن دقيق الشعير للطبقة المتوسطة، أما الفقراء فكان لهم حبز أسمر من دقيق نوع من الحبوب البرية.⁽²⁰⁾

ويصنع الحَبِيز علي المائدة المِصْرِيَّة في أكثر من ثلاثين نوعًا على امتداد المحافظات المِصْرِيَّة، بعضها أساسي أي لا يصح الطعام بدونه في جميع أوقاته، وبعضها الآخر يكتفى بالظهور في مناسبات معينة، وبصحبة أطعمة معينة. لكن لا يمكن على وجه التحديد الفصل بين هذا وذاك إذ تختلف الأدوار ومقدار الأهمية باختلاف البيئة، والعادات والتقاليد.⁽²¹⁾ وأشهر أشكال التصنيع، العيش "الشمسي" في الصعيد، و"البتاوي" في الدلتا، والحَبِيز "البلدي" في القاهرة. وفي

العاصمة القاهرة وحدها يوجد نحو (18) نوعًا من الخُبز؛ أبرزها الفينو، والكيزر، والفظائر، والشريك. وتتفاوت الأنواع من حيث الجودة والسعر ونوعية الحبوب، كما تتفاوت حسب الأحياء ذاتها ومستواها المعيشي، وبناءً على ذلك سنحاول التعرف على مدى انتشار الأشكال المتعددة للخبز في المجتمعات والقطاعات المختلفة: (22)

م	النوع	مكان التواجد
1	الرغيف البلدي الأسمر:	ينتشر في أغلب المدن، بل امتد أيضًا إلى بعض القرى حيث بدأت تنتشر الأفران التي تقدم هذا النوع من الخُبز.
2	العيش البيتي:	وهو أكثر جودة، ويوجد منه الطري والمحمص، ونظرًا لارتفاع سعره فهو بعيد عن الأسرة كثيرة العدد قليلة الموارد.
3	العيش الفلاحي:	ويندرج تحت هذا النوع العيش المرحج، والبطاطي، والبتاو إلى آخر كل هذه المسميات، وهو خبز كان يصنع من الذرة بإضافات قليلة من القمح، ثم أصبح بعد ذلك يصنع بنسب متقاربة من القمح والذرة، وهو منتشر في أغلب قرى الجمهورية من الوجه البحري والقبلي مع بعض الاختلافات في الإضافات التي كانت تضاف إلى الذرة. حيث نجدهم في الشرقية وفي الإسماعيلية، وبعض قرى الدقهلية والغربية والمنوفية، بالإضافة إلى صعيد مصر نجدهم يضيفون الحلبة إلى الذرة. كما كان يوجد في

م	النوع	مكان التواجد
		الغريبة والدقهلية ما يُعرف بـ "خبز البامية"، وهذه التسمية تأتي من إضافة طحين البامية إلى دقيق الخُبز. وهناك في كفر الشيخ يخلط بالشعير نظرًا لانتشار زراعة الشعير هناك، وأيضًا نظرًا لانتشار زراعة الأرز في كفر الشيخ حيث خلط كيلة أرز مع حوال الغلة لعمل الخُبز.
4	البكوم:	وهو من دقيق القمح ونفس عجينة الخُبز البلدي الطري، ويكون قطره (1سم) وسمكه (3 سم) ولونه بني.
5	العيش الشمسي:	وهو خبز ينتشر في كل صعيد مِصْرَ بالإضافة إلى السويس، ولعل ذلك يرجع إلى إن الكثير من أهل السويس ذوي أصول صعيدية، وهذا الخُبز أسمر وسميك حيث يزيد سمكه عن (5 سم)، وقطره من (15 : 20سم). ونجد من هذا الخُبز نوع له ثلاث قرون يسمى "الرغفان" ينتشر في قنا ويؤكل طريًا طازجًا، أو يقطع شرائح ثم يدخل الفرن مرة أخرى ليتم تحميصه.
6	خبز الشعير:	وهو يعتمد أساسًا على دقيق الشعير، وهو ينتشر في الوادي الجديد وخاصةً في منطقة الخارجة.
7	البتاو:	كلمة "بتاو" تختلف من مكان لآخر، ففي بعض المناطق يطلقون كلمة "بتاو" على العيش

م	النوع	مكان التواجد
		المرحرح، بينما نجدهم يطلقون على رقاقت صغيرة الحجم تصنع من الدقيق واللبن في محافظة الشرقية.
8	الهبوريه والكسره:	وهي خبز من الذرة والرديه وبعض القمح، وتختلف الكسره عن الهبوريه في إن الكسره أكثر اتساعًا من الهبوريه، وهي تنتشر في البحر الأحمر إلى جانب العيش الشمسي ذو الأربعة قرون والذي يسمى أبو قرون (أبو حرون).
9	الدامبرت:	وهو نوع من الخبز يخبز على الحجارة، وينتشر في منطقة حلايب بالبحر الأحمر.
10	الشدى:	وهو خبز رقيق مصنع من الذرة والقمح، وهو رقيق جدًا في سمكه، ويخبز في منطقة توشكى بأسوان.
11	الخنريت:	وهو يصنع من دقيق الذرة العويجه، ودقيق القمح، كما يطلقون عليه الدوقه في منطقة كلابشه بأسوان.
12	الكابد:	وهو مثل الشدى، إلا أنه أكثر سمكًا منه، وهو أيضًا موجود في توشكى.
13	الصاج:	وهو خبز رقيق من دقيق القمح يبلغ قطره (45سم) وسمكه (2 ملل)، وهو ينتشر في شمال سيناء، وخاصةً في منطقة أبو طويله.
14	المجردق:	وهو يعتبر خبز طوارئ يصنع بدون خميرة،

م	النوع	مكان التواجد
		ويسوى على الصاج، وهو يشبه الرقاق، إلا أنه يؤكل طريًا، وينتشر هذا الخُبز في مطروح.

وبعد فهذه أغلب أنواع الخُبز التي تنتشر في المجتمع المصري، وربما اختلفت المسميات من مكان إلى مكان، فنجد النوع الواحد في بعض الأحيان يأخذ مسميات مختلفة باختلاف المنطقة التي يوجد فيها. كما أن بعض هذه الأنواع يتم إعدادها بطريقة يدوية أو بمساعدة الأدوات والآلات التقليدية، والبعض الآخر يتم إنتاجه باستخدام الآلات الحديثة التي تؤدي إلى نتائج أفضل، من حيث سرعة الإنجاز ومسيرة الزيادة المطرد في عدد السكان، مما يستوجب ملاحقة سريعة للمتطلبات الحياتية اليومية، وعلى رأسها حاجة الفرد الملحة لرغيف الخُبز كل يوم وعلى مدار وجبات اليوم.

(2) الخُبز في المعتقدات الشعبية:

كان للخبز عند المصريين عيد خاص يسمى "عيد النقطة"⁽²³⁾ في الحادي عشر من يؤونة بالتقويم المصري (8 يونيو إلى 7 يوليه) يعجن خلاله الفلاحون خبزهم دون استخدام الخميرة في المساء، فإذا وجدوه مختمرًا في الصباح استبشروا بوفرة فيضان النيل، لاعتقادهم بأن ملائكا من السماء يهبهم نقطة من ماء مخمر خلال المساء.⁽²⁴⁾

وإذا تعرض أحدهم لكابوس يضعون له تحت الوسادة رغيف خبز به ملح وسكين لطرد الأرواح الشريرة. وفي المأثور الشعبي توصف السيدة التي يتخمر عجيناها بسرعة بأنها غيورة، دمها حام، فتنتقل سخونتها إلى العجين. وبالعكس المرأة صاحبة الدم البارد، ذات البال الطويل، التي لا تنسم بسرعة الحركة فعجيناها يأخذ وقتًا إلى أن يتخمر.⁽²⁵⁾

وتدور في بعض القرى معتقدات عن الغرايبيل والمناخل، ترمي إلى عدم جواز إقراض المنخل أو الغربال ليلاً دون أن تضع فيه صاحبه كسرة خبز صغيرة، حتى لا يدخل إلى دار المقترضة فارغاً. وتفسير ذلك هو أن دخول المنخل أو الغربال على أهل الدار فارغاً يعد نذير شؤم بخلو الدار المستقبلية من الخير، كما أن هذا الإجراء لا يقتصر على المنخل أو الغربال فقط، ولكن على كافة الأواني والأوعية، والتي لا يجب أن تدخل دار مقترضها دون أن يوضع فيها ما يلغي فراغها التام. وهذا الأمر يقتصر فقط على فترة الليل، فإذا تم التبادل نهاراً، فليس هناك أي داعٍ لمثل تلك الممارسات. ومنطلق هذه الأفعال من معتقدات راسخة بأن الليل والظلام يرتبطان بالأرواح الشريرة الهائمة، ولما كان الغربال أو منخل أقرب الأدوات المتعلقة بصناعة "العيش"، فإن احتلال الروح الشريرة لهما أضمن وسيلة لضرب الأسرة في أساس وجودها "عيشها". ولكن هذه المعتقدات اختفت بفعل تعلم المرأة التي أصبحت لا تميل إلى هذا الفكر الغيبي الذي أصبح لا يتفق ومكتسبات العقل الرشيد.⁽²⁶⁾

وقد كان هناك اعتقاد متعلق بالفرن ينتشر بشكل واسع بين النساء، يتمثل في وجود كائنات غيبية تسكن الفرن وتستقر بداخله. وقد كان لشكل الفرن وطريقة بنائه والمهام التي يؤديها، دور في ترسيخ تلك المعتقدات، إذ أن الفراغ السفلي له (مقر الإشعال والوقود) تتغير حالته ما بين النور والوهج الصادرين عن النار، وبين الإظلام التام. ولأن أفراد المجتمعات القروية يعتقدون أن الأماكن المظلمة التي تبعد عن حركة الكائنات الحية هي مستقر الأرواح والأشباح والجان، ولأن حالة الإظلام لا تدوم عند البدء في أعمال الخبز، فقد اندفع الخيال الشعبي نحو إيجاد قدرات خاصة لما أطلق عليه "جان الفرن" أو "ملك الفرن"، تجعله قادرًا على احتمال النار،⁽²⁷⁾ بل أيضًا يعمل على إشعالها، ويسهم في إنجاز المهمة برمتها. وتبعًا للاعتقاد بوجود تلك الكائنات بداخل الفرن كسكان يقيمون إقامة دائمة

به أثناء القيام بأعمال الخبيز وبعده، فإنه يجب على مَنْ تقوم بتلك الأعمال الالتزام بما يرضيهم ولا يدفعهم إلى الإضرار بها. فمن بين الطقوس المتوارثة للجلوس أمام الفرن ألا تكون المرأة الجالسة أمامه غاضبة أو حزينة حتى لا يصيبها أذى من "ملك الفرن". ومع الوقت تراجع الاهتمام بهذه المعتقدات عند النساء المتعلمات، كما أدى انتشار أفران الغاز إلى الاندثار الكامل لتلك المعتقدات.

(3) العادات والتقاليد المرتبطة بالخبيز:

تعبّر كثير من عادات وتقاليد المصْرِيِّين عن احترام بالغ قد يصل إلى حد التقديس للخبيز، فتعبّر السيدات في الريف عن امتنانهن لمنخل الدقيق بوضع قطعة من الخُبْز في قلبه بعد الانتهاء من الخبيز لدوام نعمته. ويذكر أن وجود الخميرة في البيت يرمز إلى الخير والنماء، كما ترمز إلى الادخار فيقال عنده خميره، وقلة وجودها أو اندثارها يرمز إلى القحط والفقر حتى يقال للفرد المنحوس "وشه يقطع الخميرة من البيت". كما يقبل المصْرِيُّون كسرات الخُبْز التي قد يتعثرون بها في الطريق كنوع من الاعتذار، ووضعها جانباً خوفاً من أن يدوسها أحد. (28)

تصاحب طريقة العجن ومراحله أقوال إنشادية مسجوعة، تتضمن حواراً مفتوحاً بين العجين والعجانة؛ بغرض المصالحة فيما بينهما، أملاً في الحصول على الرغيف المأمول. (29) وتتركز الأقوال مصاحبة لعملية العجن في توسل موجه إلى الله "سبحانه وتعالى" كي يتم مراحل إعداد الخُبْز بالشكل الذي يرضي صاحبه، والنطق بالشهادتين، والتوسل بآل البيت وعلى وجه الخصوص السيدة نفيسة "رضي الله عنها" (145 - 208هـ)، وخطاب مفتوح مع العجين نفسه تحفزه فيه على سرعة التخمير، وجودة ما ينتج عنه من أرغفة.

وعلى سبيل المثال: "خميرتك سكرك.. كل من داقك يشكرك"، وعند رش مقدار ختامي للدقيق فوق العجين يقال "سترك.. ما عفرتك بالصلاة على النبي". وعند بدء العجين يقال: "النبي فايت علي.. وعجيني بين ايدي قال

لي: اتشاهدي ياصبية .. قلت اشهد أن لا إله إلا الله". ومن هذه الأقوال:
 "حلاوتك تجيلك.. وتطرح البركة فيك .. من أكل منك شيع ومن شافك..
 قنع .. يقول اشهد أن لا إله الا الله وأن محمداً رسول الله"، و "يا عجيبين
 اشرب شرابك.. ما عذاب إلا عذابك.. يا عجيبين لوف .. لوف.. كما لافت
 الحنة على الكفوف".⁽³⁰⁾

(4) الخبز في الأمثال الشعبية:

يتربع "العيش" أو "الرغيف" وما يتعلق به على عرش العديد من الأمثال الشعبية والأقوال المأثورة التي يزخر بها التراث المِصْرِي، إذ كان يُعتقد أنه يشكل الرابط القوي الذي لا يمحي بين اثنين: فيقال مثلاً: "بيننا عيش وملح" في إشارة إلى أن الوفاء والثقة واجبان بين الاثنين. والبحث عن "لقمة العيش" أي عن عمل. وكانت الأم تقول لابنها لدى اختياره عروسًا له: "ما تخدش أم كحلة ولبانة، وقت العجن تعمل عيانة. ما يعجبكش قصتها ولا كحلتها وقت الخبز يا لخمته".⁽³¹⁾

كما أن هناك أمثلة كثيرة تتعلق بالخبز: "كل لقمة حبيبك تسره، كل لقمة عدوك تضره". "ويا واكل قوتي يا ناوي على موتي"، إضافة إلى ارتباط مفهوم الخبز بالولاء لمن يقدمه. وخير دليل المثل الذي يقول: "مين ياكل خبز السلطان يضرب بسيفه، واللي ياكل لقمتي يسمع كلمتي". وتبرز أهمية مكانة الخبز شعبياً في المثل: "الْجَعَانُ يَحْلَمُ بِسُوقِ الْعَيْشِ" يضرب في اشتغال بال الشخص بما هو مضطر إليه، "بكره ما نلاقيش العيش الحاف"، فلان "ما بيضحكش للرغيف السخن"، فلان "وشه يقطع الخميرة من البيت" في إشارة إلى التشاؤم منه، و"العيش الحاف يربي الكفاف"، أي أن الخبز وحده بدون أي طعام قادر على بناء جسم الإنسان، و"رجع قفاه يقمّر عيش" كناية عن خيبة الأمل، و"إدي العيش لخبازه ولو ياكل نصفه" في إشارة إلى حاجة الحرفة إلى

المتخصص فيها لإنجازها على الوجه الأكمل.

"إِلِّي يَأْكُل الرِّغِيفَ مَا هُوَ شَهِيفٌ" يضرب فيمن يعتل بالمرض في العمل وهو صحيح يأكل ما يأكله الأصحاء. "العيش من العيش والدناوة ليش" أي المراد مثله لا يمتاز عنه في الجودة فلأي شيء هذه الدناءة بالتطفل على طعام الناس. "عيشك يحلى لي يا خالي قال من سوء بختي يا ابن اختي" يضرب لمن يظهر المحبة ويكثر من المدح في شيء نفعه عائد عليه. "العيش مخبوز والمية في الكوز" يضرب للأمر الذي تهيأ وتمت أسبابه، أي إذا كان خبزنا خبز وكوزنا مليء ماء فقد كفيينا المؤونة واستعدنا للعمل.⁽³²⁾

خاتمة:

إن "الخبز" مرادف للحياة في كل حضارات العالم، قد يختلف شكله ولونه ومذاقه من مكان إلى آخر، أو حتى في المكان الواحد، إلا أن رمزه يبقى موحدًا في التراث والتاريخ والتقاليد الاجتماعية اليوم كما هو عبر آلاف السنين. وتمثل دراسة الخبز في مصر قدر كبير من الأهمية، حيث كان الخبز وما زال نم أهم السلع، بل إن شئت فقل سلعة استراتيجية منذ أقدم العصور، والحق أن "الخبز" يمثل بجدارة جزءًا هامًا من التراث الثقافي والشعبي المصري، لأنه ببساطة يحمل رائحة كل بقعة من بقاع مصر، وهو بالتالي خير معبر عن التنوع الثقافي والحضاري للشعب المصري.

الهوامش والمراجع:

(1) جمال كمال محمود، حكاية الخبز في مصر الحديثة. - القاهرة: الهيئة العامة لقصور الثقافة، 2014. ص5 (سلسلة حكاية مصر؛ 30).

- (2) سميح عبد الغفار شعلان، الخبز في المأثورات الشعبية: دراسة في الأطالس الفولكلورية.- الجيزة: عين للدراسات والبحوث الإنسانية، 2002. ص9.
- (3) أشرف صالح محمد، "الخبز في المعتقدات الشعبية".- مجلة العربي (الكويت).- العدد (674) يناير 2015. ص172.
- (4) نسرين مهران، مقال بعنوان "المطبخ المصري: رائحة التاريخ وتعدد الحضارات".- جريدة الأهرام (الطبعة الدولية).- منشور بتاريخ 31 مارس 2010.
- (5) ورد ذكر الخبز في القرآن الكريم في قوله تعالى: "وَدَخَلَ مَعَهُ السَّجْنَ فَتَيَّانٍ قَالَ أَخَذَهُمَا إِنِّي أُرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أُرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ" (سورة يوسف آية 36).
- (6) حيدر الجراح، "الخبز والملح في المعتقدات الشعبية والتراثية".- شبكة النبا المعلوماتية.- منشور بتاريخ الاثنين 19 آذار (مارس) 2012 على الرابط: (www.annabaa.org).
- (7) راجع: إيمان محمد المهدي، الخبز في مصر القديمة.- القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 2009. (267 صفحة)
- (8) مهاب درويش، "الخبز في مصر القديمة" ضمن محاضرات الموسم الثقافي الأثري السادس.- مكتبة الإسكندرية/مصريات.- منشور بتاريخ 8 يوليو 2009 على الرابط: (www.bibalex.org/archeology)
- (9) أطلس المأثورات الشعبية المصرية (وزارة الثقافة - الهيئة العامة لقصور الثقافة).- النسخة الإلكترونية عبر الموقع الرسمي: (http://gocp.gov.eg/Atlas). متاح بتاريخ 9 أغسطس 2014.
- (10) القمح: من أقدم الغلال المعروفة، وقد ورد ذكره في الكتب السماوية، وتعتبر مصر من أقدم بلاد العالم التي زرعت القمح، فقد عُثِرَ على بقايا حبوبه في إحدى غرف أهرام دهشور الذي يرجع إلى 3360 ق.م. وهو من أنسب الحبوب التي تصلح لصناعة الخبز، ويرجع هذا إلى نسبة الجلوتين الكبيرة التي يحتويها، وهي تترد الغازات

- التي يسببها التخمر في عملية العجين والخباز. راجع: محمد محمود إبراهيم الديب، الجغرافيا الاقتصادية. - ط5. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1985. ص 174.
- (11) راجع تخزين القمح: سميح شعلان، المرجع السابق، ص 35 - 69.
- (12) راجع تخزين الذرة والحلبة: سميح شعلان، المرجع السابق، ص 69-81.
- (13) عصام بدوي، مقال بعنوان "أبو شاهين: أقدم طاحونة في مصر". - الشرق الأوسط (جريدة العرب الدولية). - العدد (11644) منشور بتاريخ 15 أكتوبر 2010.
- (14) جمال كمال محمود، المرجع السابق، ص 40.
- (15) Wilkinson, John Gardner, Birch, Samuel, The manners and customs of the ancient Egyptians.- London: J. Murray, 1878. (Vol2, p. 34).
- (16) موسوعة التراث الشعبي/ تحرير: محمد الجوهري.- القاهرة: الهيئة العامة لقصور الثقافة، 2011. (مج2- العادات والتقاليد الشعبية، ص 330).
- (17) تجدر الإشارة هنا إلى؛ أن الوظيفة الأساسية للخميرة في صناعة الخبز هي تخمير أو انتفاخ العجين بواسطة ثاني أكسيد الكربون، الذي تكونه الخميرة، وهو ما يُنتج خبزاً مسامياً، كما أن الخميرة تضيف إلى الخبز مذاقاً مستساغاً. والخمائر عبارة عن فطريات دقيقة وحيدة الخلية توجد في أماكن كثيرة مختلفة في الطبيعة مثل أسطح الفواكه والنباتات وأوراقها، كما توجد في الهواء، وعند نموها وتكاثرها على المواد السكرية فإنه تم تخميرها، وينتج عن هذه العملية الكحول وثاني أكسيد الكربون. راجع: وليم بوين سارلز وآخرون، علم الأحياء الدقيقة/ ترجمة: صلاح الدين طه.- الطبعة الثانية.- القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 1962. ص 53. وأيضاً:
- Kurtzman CP, Fell JW, Biodiversity and Ecophysiology of Yeasts (in: The Yeast Handbook, Gábor P, de la Rosa CL, eds.).- Berlin: Springer, 2005. pp. 11-30

- (18) سميح شعلان، المرجع السابق، ص 175.
- (19) موسوعة التراث الشعبي، مج2- العادات والتقاليد الشعبية، ص 385 - 386.
- (20) جوسلين الدبس وآخرون، "الخبز: رغيف الحياة".- القافلة (مجلة أرامكو السعودية).- ع18 يناير- فبراير 2006.
- (21) مقال بعنوان "العيش المصري سفير ثقافي".- جريدة الأهرام.- منشور بتاريخ 1 ديسمبر 2010. (صفحة مجتمع/ نقلًا عن: مجلة البيت).
ومتاح على الأهرام الرقمي: (<http://digital.ahram.org.eg>)
- (22) أطلس المآثرات الشعبية المصرية (وزارة الثقافة - الهيئة العامة لقصور الثقافة).- النسخة الإلكترونية عبر الموقع الرسمي:
(<http://gocp.gov.eg/Atlas>). متاح بتاريخ 9 أغسطس 2014.
- (23) عيد النقطة: عيد شعبي قبلي يحتفل به في شهر يونيه من كل عام، وكان المعتقد السائد أن في هذا العيد يُسقط الملاك ميخائيل نقطة من الماء المخمر في ماء النيل، فيرتفع منسوب النيل ويحدث الفيضان. وكان سكان البيوت جميعًا يعجنون الدقيق في ذلك اليوم بدون خميرة، ويضعون في العجين قطعة من النقود، ويختار كل فرد قطعة من العجين يصنع عليها علامة. وفي اليوم التالي يفتش كل فرد في عجنته، ومن يجد قطعة النقود يستبشر بأنه سيعود سعيدًا. وكانوا يعجنون في ذلك اليوم قرابين من الخبز لا تدخل الخميرة فيه، حيث إن عدم دخول الخميرة في القرابين الديني تقليد شائع في كثير من الأديان. فالقوة الكامنة في مثل هذه القرابين لا تعتمد على الخميرة المعتادة، وإنما تعتمد على خميرة روحانية تظل كامنة في العجين، حتى يتناوله الفرد المؤمن، حيث يُعتقد بتأثير هذه القوة الروحانية عليه. راجع: موسوعة التراث الشعبي، مج2، ص 363 - 364.
- (24) راجع: سعد الخادم، الفن الشعبي والمعتقدات السحرية.- القاهرة: مكتبة النهضة، [د.ت.]. ص 43 (سلسلة الألف كتاب؛ 488).

- (25) صابرين شمردل، "الخبز ملح الحياة لدى المصريين". - الشرق الأوسط (جريدة العرب الدولية). - ع10407 بتاريخ 27 مايو 2007.
- (26) أشرف صالح محمد، "الخبز في التراث الشعبي المصري". - مجلة الهلال. - ع1463 يناير 2015. ص192.
- (27) يفترض المعتقد الشعبي أن الجن أسبق خلقاً من بني آدم، وهي كائنات وسطى بين الإنسان والملائكة مخلوقة من النار، لذا فمن الطبيعي أن تفضل النار كأماكن لتواجدها. راجع الجن في المعتقد الشعبي: موسوعة التراث الشعبي، مج5- المعتقدات والمعارف الشعبية، ص190.
- (28) جمال الغيطاني، نزول النقطة: الاستمرارية والتغير في مصر. - القاهرة: دار أخبار اليوم، 2009. ص133.
- (29) موسوعة التراث الشعبي، مج2، ص330.
- (30) ماجدة محمود، "الخبز في المأثورات الشعبية". - المدى (جريدة سياسية يومية). - متاح بتاريخ 20 نوفمبر 2013 على الرابط: (<http://www.almadapaper.com>)
- (31) جوسلين الدبس، المقال السابق.
- (32) أحمد تيمور باشا، الأمثال العامية. - ط4. - القاهرة: مركز الأهرام للترجمة والنشر، 1986. ص162، ص68، ص340، ص338.