

ما أَلذُّ الأُرْزِ



تأليف : نانسي نويك ويليامز

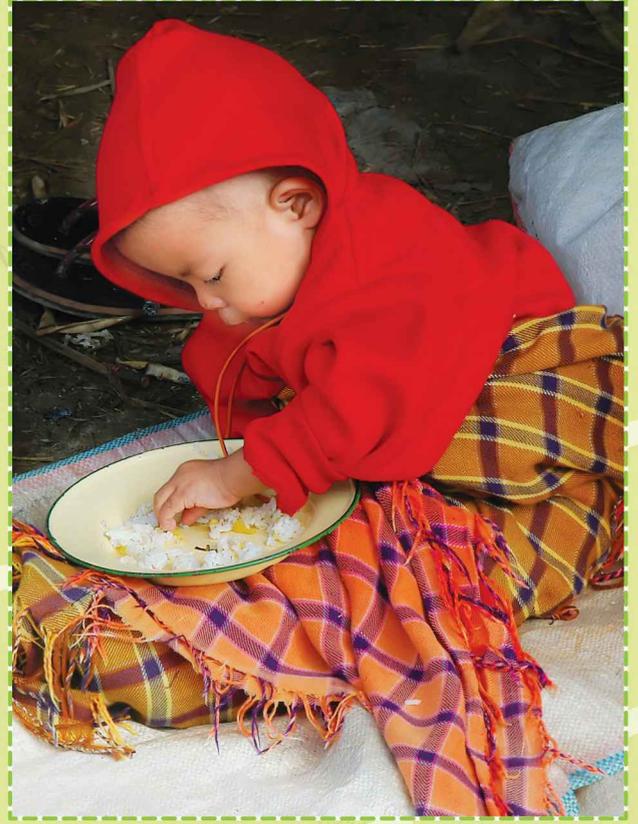
فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ، يُحِبُّ النَّاسُ تَنَاوُلَ الْأُرْزِ !

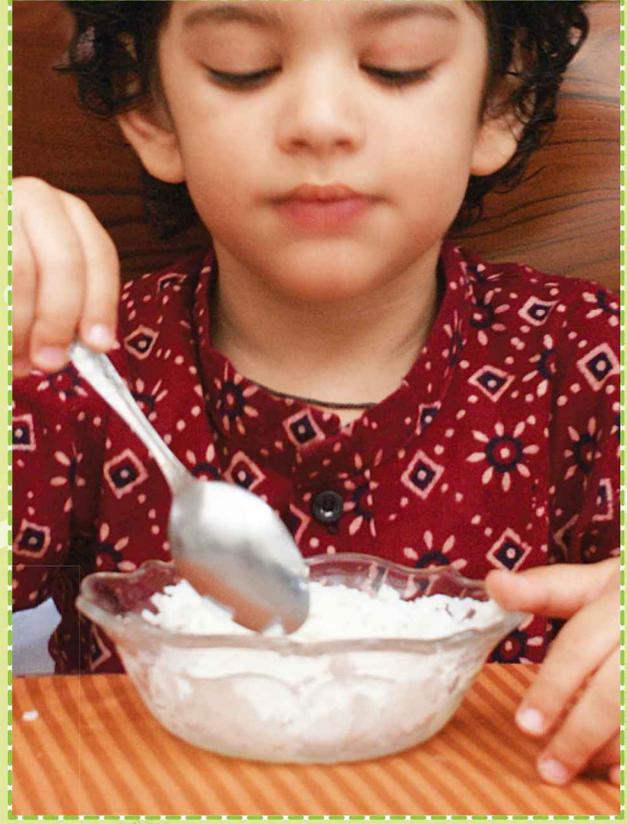
لِمَاذَا؟

لَأَنَّهُ صِحِّيٌّ؛ فَهُوَ يَمُدُّنَا بِالطَّاقَةِ !



يُعْتَبَرُ الْأُرْزُ أَهَمَّ غِذَاءٍ لِأَكْثَرِ
مَنْ نِصْفِ سُكَّانِ الْعَالَمِ.
فَالكَثِيرُ مِنَ الْأَطْفَالِ وَالْكِبَارِ
يَأْكُلُونَ الْأُرْزَ يَوْمِيًّا.





كثيْرٌ مِنَ النَّاسِ يَسْتَحْدِمُونَ
المِلعَقَةَ أَوْ الشُّوكَةَ لِتَنَاوُلِ
الأُرْزِ، والبَعْضُ الأَخرُ
يَسْتَحْدِمُ العِصِيَّ الخَشْبِيَّةَ.

هناك طريقتان لزراعة الأرز؛ ففي الأراضي المنخفضة، يتم
زراعته في الحقول المغمورة بالماء الذي مصدره المطر أو
الأنهار.

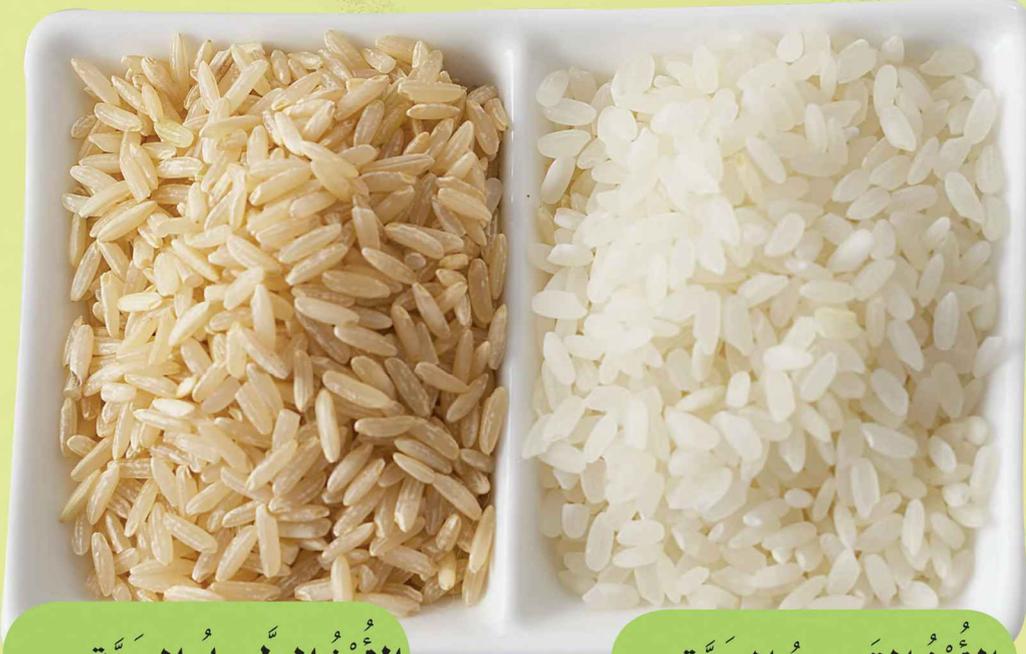


وَآخَرُونَ يَعْتَمِدُونَ عَلَى مِيَاهِ الْأَمْطَارِ فِي زِرَاعَةِ الْأُرْزِ، قَدْ
يَزْرَعُونَهُ فِي مُدَرَّجَاتِ كَهَذِهِ.



هناك ثلاثة أحجام للأرز:

الأرز المتوسّط الحبة



الأرز الطويل الحبة

الأرز القصير الحبة



الأرز القصير الحبة عادة ما
يلتصق ببعضه ببعض بعد أن
يُطهى.

في حين يكون الأرز المتوسط
الحبة منفوشاً، وكذلك
الحال بالنسبة إلى الأرز
الطويل الحبة.





كَمَا أَنَّ لِلأُرْزِ أَلْوَانًا مُخْتَلِفَةً أَيْضًا.
فَهَلْ أَنْتُمْ مِمَّنْ يُحِبُّونَ الأُرْزَ البُنِّيَّ أَمْ الأَبْيَضَ؟

حَتَّىٰ أَنْ هُنَاكَ أُرُزًا أَحْمَرَ أَوْ أَسْوَدًا!

الأُرُزُ الأَسْوَدُ



أُرُزُ الخَمِيرَةِ الأَحْمَرُ

الأُرُزُ الأَبْيَضُ



هناك أظعمة كثيرة مصنوعة من الأرز.

فَهُنَاكَ حَلْوَى الْأُرْزِ (بودنغ) وشاي الأُرْزِ، وهما لذيذانِ.
حُبُوبُ الْأُرْزِ لذيذَةٌ لِلإِفْطَارِ.
كَمَا أَنَّ هُنَاكَ بَسْكَوِيَتِ الْأُرْزِ، وَهُوَ لذيذٌ إِذَا أَكَلْنَاهُ بَعْدَ دَهْنِهِ
بِالْمُرَبِّي!



لَكِنْ هَلْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ الْأُرْزَ يُسْتَعْدَمُ أَيْضًا فِي أَشْيَاءٍ غَيْرِ
الطَّعَامِ؟



فَوَرْقُ الْأُرْزِ مَثَلًا يُسْتَعْدَمُ لِصِنَاعَةِ هَذِهِ الْمِظَلَّاتِ
الْمُلَوَّنةِ.



كَمَا أَنَّ الْوَرَقَ الْمَصْنُوعَ مِنْ قَشِّ الْأُرْزِ يُسْتَخْدَمُ فِي الْفُنُونِ
لصِنَاعَةِ فَوَانِيسٍ جَمِيلَةٍ.



والآن لِنَدْخُلِ الْمَطْبَخَ، وَنَتَعَرَّفَ كَيْفِيَّةَ طَهْوِ الْأُرْزِ.

نَبْدَأُ بِغَسْلِ الْأَرْزِ .



ثُمَّ نَضَعُ مِقْدَارًا مِنَ الْمَاءِ عَلَى الْأُرْزِ.

الْأَمْرُ بَسِيطٌ جَدًّا !

فَكوبٌ مِنَ الْأُرْزِ + كوبيْنِ مِنَ الْمَاءِ = ثَلَاثَةُ أَكْوَابٍ مِنَ الْأُرْزِ
الْمَطْهُوِّ .





نَضَعُ الأُرْزَ والماءَ فِي قِدْرِ، وَنَضَعُهُ على النَّارِ لِيَغْلِي.

بَعْدَ أَنْ يَغْلِي الْمَاءُ، نَخْفِضُ قُوَّةَ النَّارِ، وَنُغَطِّي الْقِدْرَ. بَعْدَ أَنْ
يَتَشَرَّبَ الْأُرْزُ كُلَّ الْمَاءِ، يُصْبِحُ جَاهِزًا لِلْأَكْلِ.





يُمْكِنُنَا أَنْ نُضِيفَ الْمَرْقَ إِلَى الْأُرْزِ!
وَيُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ الْأُرْزُ بِنَكْهَةٍ حُلْوَةٍ حَامِضَةٍ، أَوْ لاذِعَةٍ قَوِيَّةٍ، أَوْ
حَارَّةٍ.



وَيُمْكِنُنَا تَنَاوُلُ الْأَزْزِ عَلَى الْإِفْطَارِ أَوْ الْغَدَاءِ أَوْ الْعِشَاءِ؛
فَهُوَ لَذِيذٌ فِي أَيِّ وَقْتٍ!



فَهَلْ تَنَاوَلْتِ أُرْزًا الْيَوْمَ؟



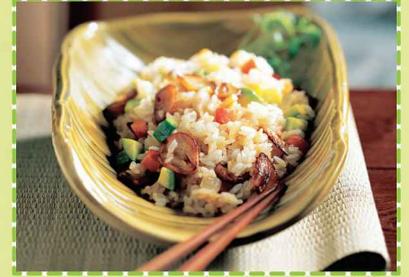
أطباق أرز من حوّل العالم



ريزوتو الدجاج
إيطاليا



الأرز البرياني
الهند



الأرز المقلّي
الصين



الكبسة
السعودية



المنسف
الأردن



السوشي
اليابان



الفاصولياء مع الأرز
الولايات المتحدة



الكشري
مصر



بابيلا
إسبانيا