

الباب الأول

الغزار - القيمة الغذائية

لا توجد سوى ثلاث اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند اختيار أنواع الغذاء ، سواء اللازم منها للاستهلاك العادي أو للتخزين السنوي - وهي كما يلي بالنسبة لأهميتها :-
أولا - القيمة الغذائية في الأكلة

ثانيا - مقدار حفزها لحاسة الذوق وفتحها للشهية
ثالثا - قيمتها المادية (ثمنها)

وقد وضعت القيمة المادية للأطعمة في المرتبة الثالثة عند الاختيار وذلك لأنه غالبا ما توجد أطعمته تكون رخيصة في ثمنها وغنية في قيمتها الغذائية والعكس بالعكس ،
وعناصر الغذاء الرئيسية هي :-

الكربوهيدرات (النشا والسكر) ، الشحم ، البروتين
والطعام العادي يحتوى على هذه المواد بنسب متوسطة ،
فاذا كان الطعام غنيا فانه يحتوى فوق ذلك على باقي العناصر

اللازمه للصحة وهى :-

الاملاح ، الماء ، الفيتامينات

ونفصل فيما يلى كل عنصر منها على حدة :-

١ - الكربوهيدرات .

وهي تشمل كل أنواع المواد النشوية والسكرية مثل القمح والذره والحنطة والشعير والشوفان والأرز وجميع انواع الحبوب ، وكذلك على المشروبات الحلوة والعسل والمربيات وايضا المواد الصلبة فى البطاطس والحبوب مثل البسلة والفاول ، كما أن الموز الذى لم يتم نضجه بعد يحتوى على النشا الذى يتحول إلى مواد سكرية بعد أن يتم نضجه ويصبح اسمر اللون والفواكه الناضجه وكثير من الخضراوات تحتوى على السكر ايضا.

٢ - الشحوم ،

ويشمل جميع أنواع الزيوت والشحوم النباتية والحيوانية المختلفة ، مثل الدهن فى اللحم البقرى أو الضأن ، والزبد ، والشحوم فى صفار البيض وزيت الزيتون وزيت الشيرج .

٣ - البروتينات

وهي المواد الزلائية الموجودة في أنسجة الحيوانات وتشمل
الانواع اللينة من اللحوم والكتنا كيت والسماك والخبز واللبن
والبيض وفي أنسجة النباتات ايضاً مثل البسلة والفاول والعدس

٤ - الاملاح المعدنية

وتوجد في اللحوم والسماك واللبن والحبوب والخضر
والفاكهة .

٥ - الماء :-

وهو في اغلب الاغذية التي نتناولها .

٦ - الفيتامينات

وهي مواد كيميائية ذات أهمية عظيمة وتوجد بنسب
صغيرة جداً في الاطعمة المختلفة، ويمكن ان تزول منها بسبب
الطحن كما في الغلال أو بالتدخين كما في طهي الفواكه .

وعلى هذا الاساس فانه توجد اغذية من نوع ما يمكن
احلالها محل اغذية من نوع آخر لاحتوائها على نفس العناصر
الموجودة في الاخرى - فمثلاً توجد في بعض البقول أو

الخضروات مادتي البروتين والشحوم تجعلها تتفوق في كثير من الحالات على اللحم البقري وعلى ذلك يمكن لربة الدار ان تجد مجالاً للاقتصاد في ميزانية الخزين باحلال الحبوب أو بعض الخضروات محل اللحم أو السمك أو الدجاج دون أن تفقد شيئاً من الميزة الغذائية اللهم إلا بعض النكهة التي يمكن التغلب عليها باتقان الطهي

فمثلاً اذا قلت كمية اللحم المستعملة في وجبة من الوجبات وأضفت بدلها بسلة أو فول ، فإن النتيجة تكون اقتصادية ومفيدة للصحة ، وليس هنالك في مواد التغذية ما هو اخص ولا اكثر تغذية من البسلة أو الاربيا وهما من مواد التخزين ويمكن اعتبارهما من الاغذية النافعة التي تحل محل اللحوم . والفول يحتوي على فيتامينات ثمينة وهو غذاء مهم في مصر . والأفضل ان ينقع قبل طهيه باثنتي عشر ساعة أو اكثر

حفظ الأطعمة

والاطعمة المحفوظة بكميات كبيرة لغرض الاستهلاك التدريجي في وقت الحاجة او للغذاء اليومي يجب أن تحفظ في

أوعية نظيفة جداً وفي خزائن خاصة تكون درجة الحرارة فيها متوسطة وعلى الأخص في مخزّن الجيوب أو المرني أو الماء كولات المحفوظة في صفايح .

حفظ اللحوم .

وأعظم عناية تلزم في حفظ اللحوم إذا لم تدع الحاجة لاستعمالها بمجرد وصولها من القصاب . ففي هذه الحالة يجب أن تمسح فوراً وتجفف من الماء ثم ترش بالدقيق والملح والنعناع . . والمفاصل يجب أن تعلق في الحوامل الخاصة بها معرضة للهواء لأن وضع اللحم في أطباق تسبب ضغطاً من شأنه أن يبعث فيها النتن والفساد .

وإذا علقت اللحوم في تيار من الهواء يمكن أن تعيش مدة أطول .

وإذا اريد غابها - يجب ان تدلك كلها بالملح وعلى الأخص في منطقة المفاصل .

وفي الجو الحار يجب ان تمسح بالخل والماء وتحفظ مع قطع مشرحة من البصل ، وإذا حفظت في مكان جاف بارد

يمكن ان تبقى صالحة عدة ايام حتى لو كان الجو حاراً
وإذا أعدت للطبخ - يجب ان تغسل بماء بارد وتزال
منها شرائح البصل

ومن المستحب ان يطهى اللحم مباشرة بعد القطع
أو على الأقل يطبخ جزئياً (يشوح) أو يسلق نصف سلق
وخصوصاً في فصل الصيف .

وثمة طريقة اخرى لحفظ اللحوم وهي تغطيته بطبقة
من النخالة الجافة وتمليته في تيار من الهواء . ولا يستحسن
وضع اللحوم في الثلاج لأن ذلك يمتص منها المصير الحيوى
ويجعلها جافة وأقل تغذية .

والسمك يشترط دائماً ان يؤكل طازجاً في يوم شرائه
ويجب ان يكون لحمه صلباً نظيفاً وقشوره لامعة يسهل ازالتها
وذيلة متصلب والميون صافية فلا تكون كابية بشمة . ولا
يكون محتويها على رائحة نثنة . ومن الملامات الخطيرة الدالة
على فساد السمك هو ازرقاق لونه بعد مسه بالأصابع .

حفظ الخبز والبسكويت طازجا

ويمكن أن يحفظ الخبز طازجا بوضعه في وعاء من الخبز أو الفخار (برام) على أن يكون مغطى بقطعة من القماش. وفي الطقس الحار يستحسن لف الخبز في لفافة رطبة داخل هذا الأناء.

أما البسكويت والكعك فيحفظ في صفايح محكمة الغلق ، ووضع تفاحة في صفيحة البسكويت يجعلها رطبة دائما.