

الباب الثانى

الالبان ومشتقاتها

اللبن :

يعتبر اللبن أكل غذاء سواء كان للطفل أو للشباب ،
لانه يحتوى على كل العناصر الضرورية لنمو الجسم وحيوية
الأنسجة والخلايا .

وإن الأم بالنسبة لأى مخلوق صغير هو أضمن غذاء
له لاحتوائه على العناصر الغذائية بنسب معتدلة صحيحة
أما عن استعمال الالبان الشاوية لرضاعة الطفل أو لغذاء
المريض فإن لبن البقر هو أنسبها .

وجدير بالذكر ان الاطفال الذين يتغذون على الالبان
العادية المدفأة يجب أن يتناولوا عصير البرتقال أو عصير
العنب بمقدار ملعقة شاي مرة أو مرتين يومياً

اختبار اللبن :

وهناك طريقة سهلة جداً يمكن لربة الدار أن تختبر
بواسطة اللبن في منزلها حتى تعرف عما إذا كان متخثراً

أو مخففاً بالماء وذلك باستعمال مقياس خاص يسهل الحصول عليه من الصيدليات فكلاً خاص هذا المقياس الى أسفل في اللبن كلما عرف أن اللبن مخفف بالماء والعكس بالعكس .

وتوجد طريقة أخرى على جانب من البساطة للكشف على اللبن باستعمال محرك زجاجي أو ابرة خياطة نظيفة جداً ولا معة وغمرها في اللبن ثم رفعها بسرعة فإذا كانت نقطة اللبن المعلقة بالأبرة أو بالمحرك باقية معلقة في نهايتها كان ذلك دليلاً على جودة اللبن . أما إذا سقطت نقطة اللبن بسرعة كان ذلك دليلاً على غشه .

فساد اللبن أو تلوثه

واللبن سريع القبول للتلوث والفساد فيجب حفظه بمنهى العناية فيوزع في أوعية معقمة ومغلقة . وأنسب الأوعية لحفظه هي الزجاجية ويجب وضعها في أمكنة باردة بعيدة عن باقى الاغذية المحفوظة .

ولا يسمح بتاتاً بحفظ اللبن في أوعية مفتوحة أو معرضة للجو والافسد سريعاً بسبب الغبار أو الذباب

حفظ الابن طازجا

ويمكن حفظ الابن طازجا طول الليل في الجو الحار دون ان يروب وذلك بتسخينه الى درجة الغليان حفظه في الكيلاز البارد .
ويمكن حفظه ايضا مدة ٣٦ ساعة في جو دافئ اذا جهز له الوعاء الخاص به بمسحه جيداً ووضعها في وعاء آخر عميق مملوء الى نصفه بالماء .

أو يوضع الابن في ابريق موضوع داخل طبق عميق به ماء بارد ويغطى الابريق بقطعة من القماش تبدل أطرافها في الماء الخارجى

واذا راب الابن قليلا فيمكن اعادته الى حالته الأولى باضافة قليل جدا من بيكربونات الصودا اليه ، وحينئذ فانه يخلى دون ان يتخثر (يقطع) .

اما إذا راب الابن تماما وأصبح غير مناسب لتقديمه على المائدة فلا يهمل بتاتا ، ولكنه يستعمل في صنع الكعك او في عمل نوع من (جبنه بالسكرية) بالكيفية التالية :

يلف الابن الرائب المتخثر في قطعة من الوسايين وتعاق

حتى تنزل منه آخر نقطة من (الشرش) وتبقى القطع المتجبنة
التماسكة ثم تغمر الالفافة في ماء يغلي وترفع ثانية وتجفف بالطريقة
الأولى ، ويضاف إليها الملح والنعناع حتى توافق المذاق المطاوب
وتكون قرصاً لطيفاً من الجبنة .

البن الزبادى

يعرف اللبن الزبادى الجيد بقلة الحموضة وبتماسك قوامه وخلوه
من المواد المخاطية والدهن المتجمع . ومن طعم الفشدة الرائبة .
والبن الزبادى يمكن عمله فى المنزل بطريقة سهلة بسيطة
وذلك بأن يوضع اللبن الجيد فى وعاء نظيف على النار حتى يغلى
مدة خمس دقائق - ويحرك اللبن فى أثناء ذلك باستمرار - ثم
يصب وهو يغلى فى أنبوبة أخرى نظيفة حولها ماء درجة
حرارته ٥٥° سنتجراد ويمزج اللبن جيداً بماء يساوى ٥ ٪
من وزنه من لبن زبادى جيد مصنوع فى اليوم السابق ، ثم
يصب المزيج فى (السلاطين) أو ما أشبهه وتغطس الى حافظتها
العلية تقريبا فى مياه درجة حرارتها من ٤٥ - ٤٨° سنتجراد
ويترك هكذا فى الماء بدون تحريك مدة أربع ساعات فيتم بذلك

صنع اللبن الزبادى . ويحسن تبريده بمد ذلك فى مثاجه (تلاجه)
إن أمكن .

الزبدة

الزبدة الجيدة يجب أن تكون ذات نكهة جيدة ، خالية
من الروائح الغريبة كرائحة البترول أو السمك أو غيرها ويجب
أن تكون طازجة غير متزنخة ، والا تقل نسبة الدهن فيها عن
٨٢ ٪ من وزنها أى أن كل ١٠٠ رطل زبدة يجب أن تصفى
على ٨٢ رطل مسلى نقى أى (العشرة ثمانية على الأقل) .
وأنسب وقت لتخزين الزبدة هو شهر طوبه أى فى
موسم الشتاء .

والزبدة من الاغذية التى لا تخزن للاستهلاك السنوى
ولكنها تحفظ الى أيام قليلة فى الجلو الداغى بنفس الطريقة
التي يحفظ بها اللبن

فاذا دب اليها الفساد فيمكن اصلاحها بتسييحها وقشط
رغوتها - ثم تضاف اليها قطعه من البقسماط محمرة نخبيراً
خفيفاً .. وبعد ثلاث دقائق يزال البقسماط ويترك الزبدان مركز

فسوف تجدونها صالحة للأكل لا أثر فيها للفساد .

وتوجد طريقة أخرى لإصلاح الزبدة المتزنخة المتمغنة تلخص
في وضعها في ماء بارد بداخله قليل جدا من كربونات الصودا
وفيها يلي ثلاثة طرق لاكتشاف الزبدة الجيدة من الزبدة
المغشوشة .

(١) ضعي جزءاً قليلاً من الزبدة في ملعقة وأذيبها على
نار هادئة وشمي الرائحة فإن الزبدة المغشوشة أو الصناعية
تكون رائحتها شديدة وغير لطيفة بينما تكون الزبدة
الجيدة ذات رائحة لطيفة تميزها عن سابقتها .

(٢) ضعي جزءاً من الزبدة بحجم البرقوفة في ملعقة شوربة
وسيجبها على النار محرّكة أياها بعود خشبي إلى أن تقرب من
الغليان وداومي التحريك لاسيما على حافة الملعقة فالزبدة الجيدة
تذوب بهدوء دون أحداث صوت ويزداد حجمها بطفور غوة
بيضاء جميلة أما الزبدة المغشوشة أو الصناعية فتغلي بصوت
ظاهر وتنتثر محدثة رغوة بسيطة أو بدون رغوة .

(٣) ضعي مقدار نصف كوب من اللبن الحليب في فنجان

من الصاج وسخى اللبن الى قرب الفليان وضعى مقدار ملائمة
من الزبدة المذابة للاختبار واستمرى فى التسخين حتى يغلى
اللبن محركة إياه بقطعة نظيفة من الخشب والآت وضعى
الفنجان فى طبق متسع يحتوى على كمية وافية من الماء المشاج
وقطعة صغيرة من الشاج تصل الى ربع ارتفاع اللبن تقريبا .
حركى اللبن الموجود فى الفنجان جيدا فى حركات متقاطعة
كما تحركى الماء المشاج كل دقيقة بتحريك الفنجان فى الطبق
فاذا كانت الزبدة مفسوشة فانها تتجمع قبل مضى ١٠ دقائق
فى شكل كتلة ناعمة تنصلب بسرعة منفصلة عن اللبن
أما الزبدة الجيدة فلا يحدث لها ذلك بتاتا .

والزبدة لا تخزن كمؤونة سنوية الا بعد تسديدها وفصل
المواد الدخيلة عليها فتصبح (سمنا صافيا)

حفظ المسلى

وأحسن وسيلة لحفظ المسلى هى تخزينه فى أوعية نظيفة
معدمة من الفخار سبق غسلها بالماء الحار دون استعمال
الصابون - ويجب وضع هذه الأوعية فى مكان جاف بارد

بعيد عن الشمس . ويجب أن تكون الأوعية مغلقة تماما حتى لا يتطرق اليها الهواء . فتسد مثلا بجزء من عجينة الدقيق . والمسلى اذا زنخ يصعب اعادة نكهته الطبيعية بالطرق العادية . وانما يحتاج الامر الى آلات غالية الثمن ومعامل كبيرة مجهزة .

الجبن

الجبن طعام ثمين وعلى الأخص النوع (الدوبلى) الذى لم تنزع منه قشدة اللبن أثناء صنعه وهذا النوع يسمى (جبنة بالكريمة) فهى تحتوى على نسبة مثوية كبيرة من البروتين والشحم . وليكنها عسرة الهضم فيحسن أكلها مع قطعة من البقسماط ليتيسر مضغها جيدا قبل ابتلاعها . وأى مقدار من الجبن يفيد الشخص الذى يؤدى مجهودا جسمانيا أكثر من اللحم البقرى .

والجبن طعام مناسبات فاذا كان استعماله فى أوقات متقاربة فيمكن حفظه بلفه فى قطعة من القماش تكون قد بللت بشئ من الماء والخل ، مع غسله قبل تناوله .

ويجب أن يحفظ الجبن فى مكان جاف وليكن اذا كانت

الروطبة حتمية في مكان الخزين فالأوفق أن يرش قليل من دقيق الشوفان أو نشارة الخشب الناعمة حول أطباق الجبن .
أما إذا أريد حفظ الجبن كمؤونة سنوية فيتبع في تخزينه الطريقة التالية :-

يمنتخب الجبن من نوع جيد خال من الثقوب ثم يغسل بماء بارد وتقطع الاقراص الى قطع متناسبة توضع في اناء من الفخار سبق غسله بماء حار دون استعمال الصابون ثم تجهز كمية مناسبة من اللبن الحليب ويوضع على النار ليغلي ويخفف أثناء الغليان بالماء البارد مع اضافة جزء مناسب من الملح ويترك على النار إلى أن يذوب الملح جيداً فيرفع اللبن المخفف ويترك جانباً مدة من الزمن إلى أن يبرد تماماً فيضاف إلى الجبن في الوعاء المخصص له بحيث يغمره .
ويجهز قليل من مسحوق (الشطة) في قطعة من الموسلين وتوضع فوق سطح الاناء لمنع تكون الديدان .
ويقبل الأثناء بإحكام ويترك حتى ينتهي فصل الشتاء وتقدم الجبنة للأكل في بدء الصيف .