

## الجزء الثالث

تناول الطعام المناسب  
للحصول على  
معدة سليمة



## الفصل الثاني عشر

### شراء المواد من البقالية و تخزينها

لا تختار وصفة طبخ، ثم تذهب إلى السوق لشراء ما تحتاج إليه، لأنك سوف تتناول أشياء خاطئة ريثما تصل إلى شراء ما تريد. كما أنك عندما تعود متعباً إلى المنزل من العمل فإن آخر شيء في الدنيا تريد فعله هو الذهاب إلى متجر الطعام. لا تتوان فتتناول ما هو مضر لك. يمكنك بدلاً من ذلك أن تطبخ شيئاً تريده إذا خزنت الأطعمة المعدة هنا أسبوعياً وحفظتها في برادك أو مجمدتك أو نمليتك.

#### اللحوم

ضع اللحوم في البراد ثلاثة أيام أو أقل، منتبهاً إلى تاريخ الانتهاء المذكور على الغلاف، أو جمدها مدة ستة أشهر أو أقل (ستة أسابيع أو أقل بالنسبة للحوم المدخنة).

قطعة طرية من لحم الخاصرة دون عظم

صدور دجاج دون جلد ودون عظم (من دجاج مربى دون علاج بالهرمونات والمضادات الحيوية). في الولايات المتحدة تقوم الطائفة الأميشية بتربية الدجاج بهذه الطريقة ويمكن شراء منتجاتها في بعض الأماكن)

- شرائح لحم ديك رومي قليل الدسم رقيقة.
- شرائح لحم ديك رومي قليل الدسم ثخينة.
- صدر ديك رومي، شرائح أو قطعة واحدة (مربى دون هرمونات أو مضادات حيوية إذا أمكن).

#### السّمك

أبقِ السمك المجمد مدة لا تزيد عن ستة أسابيع. أبقِ السمك الطازج مغلفاً وموضوعاً على الثلج في درجة التجمد - أقل من درجة البراد مدة لا تتجاوز 24 ساعة (انظر وصفة طبخ سمك سليمان (السالمون)).

## الأسماك المتينة

### سمك سليمان (السالمون)، سمك السيف، التونة، الماهي ماهي

لحم هذه الأسماك متين مما يجعل التعامل معه سهلاً. وهي تتحمل الطبخ جيداً، حيث لا تتهتك عندما تطبخ طبخاً زائداً زيادة قليلة. سمك المحيط الهادي أنشف وأقصى. سمك سليمان (سالمون) المحيط الأطلسي أكثر طراوة بكثير. لذلك فإن طبخه أسرع ويمكن أن يتهتك إذا طبخ طبخاً زائداً. إن محتواه الأكبر من السوائل يجعل من الأفضل أن يقدم وحده دون شيء آخر على عكس سمك سليمان (سالمون) المحيط الهادي.

### سمك سليمان (السالمون) والتونة المعلبان في الماء

يختلف مذاق هذه الأسماك وصفاتها الأخرى حسب النوع الحيواني. الجودة التي تحصل عليها توازي عادة المبلغ الذي تدفعه. من بين أسماك سمك سليمان (السالمون)، فإن أكثرها متانة وزهرية في اللون وطيبة في المذاق هو سالمون الملك الذي يسمى أيضاً سمك سليمان (السالمون) الفضي. أخفها في اللون والطعم هو سمك سليمان (السالمون) الودود الذي قد يسمى أيضاً بسمك سليمان (السالمون) الفضي اللامع لتدليس الأمور عليك. كذلك تختلف أنواع التونة عن بعضها.

إن تسميات سمك التونة مربكة. على سبيل المثال فإن تونة البكورة اسم خاطئ. عندما تشتري تونة البكورة فإنك تحصل على تونة فعلاً، لكنك لا تحصل على سمك البكورة. سمك البكورة الحقيقي ليس سمك تونة لكنه من عائلة قريبة. وأحياناً لا تباع باسم البكورة، وإنما باسم «تونة بيضاء اللحم».

قبل أن تسمى الأنواع الأكثر زهرية في اللون بالتونة «الخفيفة» قد لا تكون على شكل شرائح، بل على شكل قطع كبيرة. يجب أن تذكر لصاقة التعريف ذلك. قد لا يذكر نوع التونة الطازجة على لصاقة التعريف. انتبه للون والمتانة. تلكما الصفتان المهمتان.

## الأسماك الطرية

السلور، القد، القنبر، الأخصس، فرخ البحيرات، البرتقالي الخشن، تروثة قوس  
قزح، المطبق الأحمر، فرخ البحر (البلايس)، التيلابيا ... إلخ

تميل الأسماك الطرية لأن تكون أدنى في السلسلة الغذائية لذلك فهي تحتوي عادة على كمية أقل من المعادن الثقيلة والملوثات الأخرى. والأسماك الطرية سريعة الطهي بشكل عجيب. فهي تنضج بقياساتها المتوافرة عادة في السوق في غضون 5 أو 6 دقائق في المقلاة.

ويمكن بسهولة تجاوز حد الطبخ اللازم. تكون الشريحة الرقيقة من السمك الطري زائدة الطبخ متهتكة ومقرزة.

تتلاءم معظم الأسماك الطرية ملائمة رائعة مع الأطعمة الأخرى. حيث إنها تأخذ النكهات الأخرى بسبب ضعف نكهتها الخاصة بها. يجعلها ذلك سهلة التتبيل دون الحاجة إلى طرق صعبة.

لكن هناك نكهات خاصة ببعض الأسماك الطرية التي يجب احترامها، خاصة القنبر والتروثة وأخرى غيرها. إذا لم تكن تريد نكهة قوية فلا تشتري هذه الأنواع. تختلف شدة الطعم كثيراً بقدر ما يكون السمك طازجاً. اسأل البائع إذا كنت في حيرة بشأن النوع الذي تشتريه أو كيفية طبخه وتبيله.

## مشتقات الحليب

إن التحول التدريجي من مشتقات الحليب كاملة الدسم إلى المشتقات عديمة الدسم أمر سهل، حيث يمكنك الانتقال بالتدريج من الحليب كامل الدسم (نحو 3.5 في المئة دسم زبدة) إلى 2 في المئة إلى 1 في المئة إلى خالي الدسم. تستطيع حتى مع جبن الأكواخ أن تنتقل من كامل الدسم (نحو 4 في المئة دسم زبدة) إلى 2 في المئة إلى خالي الدسم. أما في الجبنة القشدية، فإما أن تحصل على كامل الدسم أو على خالي الدسم إلا إذا كنت تريد خلط المنتجات ببعضها. بالنسبة للجبن، قد لا ترغب من ناحية خفض الدسم في النزول عن قليل الدسم، لأن الجبن خالي الدسم يميل لأن يكون مطاطياً وعديم الطعم.

### اللبن خالي الدسم

اللبن بالفواكه مغشوش غشاً هائلاً بالسكر. يجعل ذلك محتواها من الحريرات يرتفع ارتفاعاً هائلاً من 90 حريرة في كل كأس إلى نحو 250. هذا يعني أن نحو 10 ملاعق صغيرة من السكر في كل كأس. أما لبن الفانيلا أو القهوة أو الليمون فهي أفضل حالاً. يمكنك الحصول على نكهة أفضل وطعم ألذ إذا بدأت بلبن عادي وأضفت ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الفركتوز الحبيبي أو العسل، وملقعة صغيرة أو ملعقتين من ماسح الخبز المكون من عدة فواكه مثل ماركة بولانر التجارية. يعطي ربع ملعقة من حبيبات القهوة الخالية من الكافئين الكثير من النكهة أيضاً.

#### - جبن الأكواخ خالي الدسم

يبقى الجبن الجاف مدة أطول، لكن يجب خلطه مع اللبن أو القشدة الحامضة لكي تصبح رطوبتها مستساغة عندما لا تكون مطبوخة سواء كانت ضمن الطعام أو على سطحه.

#### - جبن الموزاريلا<sup>1</sup> خالي الدسم

- الجبن القشدي خالي الدسم، ماركة فيلادلفيا أو «ألباين ليس»

#### - الأجبان قليلة الدسم

كما ذكرنا سابقاً، فإن الأجبان الخالية من الدسم تميل لأن تكون أجباناً عديمة الطعم. ربما كان لا بأس بالجبن السويسري أو أجبان المازوريلا وخاصة ماركة «ألباين ليس» إذا أكلت وحدها أو بشرت فوق أطباق المعجنات، لكنها لا تطبخ بشكل جيد في الفرن على الشطائر أو البيتزا. حيث إنها تجف جفافاً سيئاً وتصبح بنية اللون ويصبح قوامها جليدياً. يمكن لأنواع الجبن قليلة الدسم أن تحافظ على الطعم الجيد نفسه لأقرانها كاملة الدسم.

انتبه إلى محتويات الدسم واعلم أن نسبة الدسم تتفاوت في أنواع الجبن كاملة الدسم من 20 إلى 60 في المئة، واعلم أن الدسم في الجبن سيئ، حيث إنه من النوع

1- جبن الموزاريلا: جبن أبيض إيطالي خفيف له قوام مطاطي، وكثيراً ما يؤكل مائعاً كما في البيتزا. موزاريلا: من اللغة الإيطالية: مقطعة.

المشبع جداً. كلما كان الجبن أكثر شفافية، أي ترى من خلاله أكثر، كان محتوى الدسم فيه أكثر (عدا عن ثقب الجبن السويسري بالطبع). كما أنه كلما كان الجبن أكثر ميوعة كان محتواه من الدسم أكثر. تذكر عبارة «جبن بري يسكب الدسم علي» وحيث إن جبن البري (جبن أبيض مملح) يحتوي في 80 في المئة منه على دسم الزبدة، فمن الأفضل أن يعد زبدة نصف صلبة.

#### - القشدة الحامضة خالية الدسم

من أنواعها ماركة بريكستون ولا ند أو ليكس والأنواع المحضرة منزلياً إذا أضيف لها مكونات حليبية صلبة (لأنها مائعة جداً إذا لم يُضف لها ذلك أو إذا لم تقسّ بالجيلاتين).

الزيوت، وأنواع البندق، والبذور، والصلصات، والخل.

- زيت الكانولا المستخلص بالضغط - النبد (طعم عادي).

- زيت الجوز المستخلص بالضغط - النبد (طعم حلو).

- زيت الزيتون المستخلص بالضغط - النبد (طعم حامض).

قم بزيارة إلى متجر الأطعمة الصحية في منطقتك واشتر ماركة هاين أو أي ماركة أخرى من الزيوت المستخلصة بالضغط بدرجة باردة. احفظها في البراد المظلم البارد للحفاظ على الحموض الدسمة الضرورية (انظر الفصل 8). يجب الحفاظ على البندق والبذور المعدّة أدناه في حاويات مغلقة خالية من الهواء في البراد للحفاظ على زيوتها الضرورية من الفساد.

#### - ببييتا

- بذور اليقطين الخضراء العادية غير المحمصة.

أحد أكثر المصادر غنى بالحموض الدسمة الضرورية. ممتازة في السلطات أو وحدها.

- بذور السمسم.

عندما تكون محمصة فإنها تضيف طعم البندق لكسرات الخبز والسلطة، لكنها لا تضيف الكثير من الدسم؛ لأنها صغيرة جداً.

- الجوز أو اللوز.

غير المحمصين ينافسان البيتا كأغنى المصادر الغذائية للحموض الدسمة الضرورية وقد وجد أنها تخفض معدلات الهجمات القلبية انخفاضاً شاسعاً عندما تؤكل خمس أو ست مرات في الأسبوع. قطع الجوز المكسرة أرخص من قطع الجوز الكاملة، والجوز في وصفات هذا الكتاب مكسر دائماً.

- الزبدة الصناعية (مارجرين) ماركة بروميس الخالية نهائياً من الدسم.

- ماسح الخبز من ماركة: «لا أصدق أنه ليس زبدة».

- مايونيز ماركة هيلمان خالي الدسم.

- خل الأرز.

- الخل الأبيض بنكهة الطرخون.

- خل عصير التفاح

- أي خل عنب بلسمي أحمر من مودينا في إيطاليا.

لا تهمل تخزين هذه العناصر. من السهل جداً تحضير تتبيلة السلطة الخاصة بك إذا احتفظت بعناصر جيدة من الخل واللبن العادي والزيت والأعشاب الجافة. المايونيز حتى الأنواع خالية الدسم منه جيدة لجعل التتبيلة كريمية (مستحلب) بدلاً من أن ينفصل إلى طبقتين. التتبيلات المصنوعة في المنزل أفضل من التي تشتريها من السوق وسيظن ضيوفك أنك طبّاخ لامع عندما تصنع تلك التتبيلات.

## الفواكه والخضراوات

### الفواكه

اشترِ أربعة أنواع على الأقل من الفواكه التي تفضلها. ذلك هو أقل عدد لازم لصنع سلطة فواكه مثيرة. بفضل زوجتي، فإننا نتناول دائماً عشاء رائعاً تكون سلطة الفواكه واحدة من روائعه. فكر في الوقت الذي ستأكل فيه الفواكه قبل أن تشتريها. بعض الفواكه لا تعيش على الرف أكثر من يوم واحد، كما في الموز الناضج مثلاً. قد يبقى بعضها على الرف أكثر من أسبوعين، كما في التفاح المتين.

من المحزن أن ترى الفواكه تتلف أمام ناظريك. من الأفضل أن تشتري كمية قليلة من الفواكه وتستمتع بها ثم تذهب إلى البقالة لشراء المزيد. اشترِ بعض الفواكه المعلبة أيضاً؛ حتى يصبح لديك أنواع متنوعة. اشترِ علباً تحتوي على أنواع منفردة وليس العلب التي تحتوي على سلطة فواكه جاهزة، لأن طعم الفواكه يصبح كله واحداً في علب سلطة الفواكه.

اشترِ الفواكه المعلبة في عصيرها نفسه إذا أمكن. تحصل بذلك على أفضل نكهة، وعلى أقل كمية من السكر.

الفواكه المجمدة بديل تعويضي. إن التجميد والتذويب يفجران جدار الخلية لا محالة لذلك فإن الفواكه المذابة دائماً متهتكة. لكن نكهتها أقوى من نكهة الفواكه المعلبة.

### الخضراوات

اشترِ أربعة أنواع على الأقل من الخضراوات التي تفضلها. [انظر «الطبخ الصيني» لانتقاء الأنواع حسب المذاق].

لا تشتري الخضراوات المغلفة ولا الخضراوات الطازجة المقطعة مسبقاً وإن كان ذلك مغرياً إلا إذا كنت تنوي طبخها قبل انتهاء مدتها وكان المتجر يحافظ عليها في البراد. سرعان ما تتلف الخضراوات بعد غسلها وتقطيعها. يجب حتماً أن تكون

محفوظة في البراد والآن فإنها تشكل خطراً على الصحة.

جرب كلاً مما يلي:

- البصل الأخضر، بصلات البصل (بصل أبيض نصف نامٍ يظهر وكأنه بصل أخضر زائد النمو)، بصل فيداليا، بصل تكساس الحلو.

لا تخف، فإن وصفات الطبخ تجعل هذه الأشياء محتملة، حتى ولو كانت المعدة ضعيفة.

- البطاطا الخمرية اللون، من نوع إيداهو إذا كانت متوافرة.

كما هي النصيحة في الفواكه، يجب شراء البطاطا اللازمة وحفظها مدة وجيزة. تصبح البطاطا غير الموضوعية في البراد طرية وتبدأ بالنمو في غضون أسبوعين. أما في البراد فهي تأخذ الكثير من المساحة وترمي الكثير من الأقدار وتصبح طرية وفاسدة.

ما لم تكن تطبخ لأكثر من شخصين يستحسن أن تنتقي البطاطا واحدة فواحدة. تستطيع أن تنتقي البطاطا غير المجروحة وغير المهروسة. يعطي ذلك فرصة أفضل لها بالأخص حين تبقى خارج البراد ما لم تعاملها معاملة سيئة. يمكن الاحتفاظ بها مدة أطول ولن تفاجئك حين تقطعها بلب متعفن.

- البقول والعدس وأمثالها

أولاً، احتفظ بالأنواع الجافة إلى حين يتوافر الوقت لك لطبخها. العدس والبازلاء المشطورة أسرع الأنواع طبخاً، حيث تطبخ في نحو 30 إلى 45 دقيقة. الفاصولياء الشمالية الكبيرة وفاصولياء البحارة أقلها نكهة، مما يعني أنها تأخذ النكهات الأخرى بسهولة.

الفاصولياء السوداء والحمص الإسباني هي أصعب أنواع البقول هضماً، لكنها من أذها طعماً.

الفاصولياء الكلوية والفاصولياء الحمراء وسط في الطعم والهضم.

يمكن الحفاظ على جميع أنواع البقول الجافة حفاظاً جيداً في حرارة الغرفة. يجب الحفاظ عليها في حاويات مغلقة بإحكام لتجنب الحشرات. احفظها في مكان جاف؛ حتى لا تتبرعم. لا يوجد ميزة خاصة لاستعمال البقول المعلبة. قد توجد كمية كبيرة من الصوديوم وقد يكون هناك الكثير من الدسم المشبعة المضافة. كذلك هي الحال في معظم (وليس كل) أنواع البقول الجاهزة، لذلك اقرأ لصاقة التعريف قبل الشراء.

## الحبوب ومنتجاتها

### الأرز

- الأرز البني والأرز الأبيض ذو الحبة الطويلة والأرز البري.

قد يعجبك أرز البسماتي أكثر من الأرز الأبيض، حيث إن طعمه أكثر بندقية. وقد يعجبك الأرز البني الأكثر نكهة مثل أرز لندبيرغ أكثر من الأرز البري الذي ليس بأرز على الإطلاق في الواقع.

- الأرز ذو الحبة المتوسطة الحجم.

ضروري جداً إذا كنت تريد صنع الأرزية. حيث إنه يطرح بعض محتواه إلى السائل الذي يطبخ به مما يجعله يصنع حساءه بذاته.

### الطحين ومنتجات الحبوب الأخرى

- طحين الخبز غير المبيض أو الطحين الأبيض غير المبيض لكافة الأغراض.

- طحين القمح الكامل.

يفسد في حرارة الغرفة العادية. احفظه في البراد مدة أقل من 6 أشهر.

- الشوفان، لفافات الشوفان سريعة الطهي (دقيقة واحدة).

أكثر الأنواع تعددية في جوانبه وهو يشبه النوع مديد الطبخ عدا أنه يمكن أن يرقق أكثر. يمكن استعماله لصنع الكعك المحلى المسطح الصغير والكعك الفنجاني الصغير (الموفينية) وفتات التزيين وحتى لتسميك الصلصات إضافة إلى رقائق الحبوب.

### - القمح المكسر

البرغل المستعمل في صنع التبوله أو الكبة.

### - طحين نخالة الشوفان، طواحين هوجسون.

ليس هذه بالكامل نخالة شوفان إنما هي طحين القمح أضيفت إليه نخالة الشوفان.

### - أشكال المعجنات.

احتفظ ببعض المعجنات الجاهزة للأوقات التي لا تشعر فيها بأنك تريد صنع معجناتك الخاصة. احتفظ بالأشكال الناشفة وليس الطرية التي تجدها في ثلاجات قسم الألبان في متجر الأطعمة، حتى تبقى دائماً في متناول يدك ولا تفسد.

احتفظ بأنواع متعددة بالإضافة إلى السباغيتي بما في ذلك المعجنات سريعة الطبخ كالشعيرية والكسكس. يسهل ذلك عليك إضافة عناصر جيدة للحساء الرقيق بسرعة. كما يجعلك قادراً على وضع أطباق لذيذة على المائدة بسرعة. معجنات أوزو، وهي معجنات على شكل حبات الأرز، تساعدك عندما تنظر في خزانة فتجدها فارغة من الأرز.

### - رقائق حبوب الإفطار الجاهزة للأكل.

احتفظ ببعض الأنواع البسيطة التي تعطي طعم الحبوب الكاملة وتضفي عليك طعم الحلاوة. لقد أضيف إلى الأنواع المفضلة القديمة مثل تشيريز وشريد ويت وكورنفلينكس أنواع فاحرة مثل بندقاشي. تجنب الرقائق المحلاة مسبقاً (اقرأ لصاقة التعريف) وإلا انتهى بك المطاف إلى طعام إفطار ثلثه مكوّن من السكر.

لا تتناول رقائق الحبوب الغنية بالألياف بدلاً عن تناول الكثير من الألياف في كل وجبة. إذا كنت مع ذلك بحاجة إلى تناول النخالة لتحريك أمعائك فلا بأس بشراء رقائق حبوب الإفطار الحاوية على النخالة. عليك هنا أيضاً أن تقرأ لصاقة التعريف وتقارن المحتويات. تحتوي بعض أنواع رقائق الحبوب على كمية من النخالة أكبر من الأنواع الأخرى. كما أنك براءة لصاقة التعريف ستتجنب تناول كميات كبيرة من السكر.

كذلك لا تتناول رقائق نخالة القمح لخفض الكولسترول. إن نخالة القمح من النوع الذي لا ينحل ولا يتحد بالكولسترول، ومن ثم فإن النخالة لا تخفض مستويات الكولسترول في الدم. أما نخالة الشوفان ونخالة الأرز فإنهما يخفضان الكولسترول على عكس نخالة القمح.

### الوجبات الخفيفة

يتناول هذا القسم الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية. أتذكر عندما كنت في الماضي تفتح البراد أو النملية وتسحب الأطعمة وتأكلها كما هي. أما الآن مع مشكلتك المعديّة فقد تكون قد وجدت أن هذه الممارسة قد ساعدت على تخفيف آلام الجوع، لكن لا بد أنها قد حرّضت على آلام معديّة لاحقة. يمكن لهذه الوجبات الخفيفة مرة أخرى أن تصبح أمراً ممتعاً بالنسبة لك.

خطط مسبقاً واحتفظ عندك بالمواد الأولية. يمكنك في نهاية الليل إما أن تعذب معدتك أو أن تريحها. الخيار عائد لك!

### الخبز

يصعب مزاحمة الخبز كوجبة خفيفة جاهزة للأكل. يعطي الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة لذة أكبر في المضغ ويأخذ وقتاً أطول لكي يهضم، لذلك فإن أكلها يستغرق وقتاً أطول. إن أنواع الخبز المسطح (البيتا<sup>1</sup> والفوكاشيا<sup>2</sup>) تعطي أفضل شعور بالمضغ لأن لها قشرة أسمك من بين بقية الأنواع.

ليس الخبز هو المشكلة بالنسبة للمعدة والقلب، وإنما تكمن المشكلة في الإضافات التي تجعل الخبز أكثر بلبلاً وألذ مذاقاً. (انظر وصفات مدهون الخبز في الفصل 14 للحصول على بداية جيدة في صنع مقبلات الخبز).

1- الخبز المرقد اليوناني (بيتا): يشبه الخبز المرقد العربي، لكنه أصغر حجماً. بيتا، من اللغة اليونانية: الخبز (المعرب).

2- الخبز المسطح الإيطالي (الفوكاشيا): خبز إيطالي مسطح يبهر بأعشاب العطرية وزيت الزيتون. فوكاشيا: كلمة إيطالية أصلها يعني الموقد (المعرب).

ستجد في الفقرة الآتية مجموعة منتقاة من الإضافات الغنية بالبروتين. لا تنس أيضاً الخضراوات الباردة أو الحلوة أو ذات النكهة التي يمكن أن تضعها على الخبز. جرب الخس الملعقي بدلاً من الخس المكور للحصول على بعض الغذائية بدلاً من الحصول على 97 في المئة من الماء المجرد. جرب إذا كنت تتحمل شرائح الطماطم الطازجة وإن كنت لا تتحمل فجرب منتجات الطماطم المركزة في الصلصات أو الطماطم المركزة.

### الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين

هناك العديد من الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين التي يمكن أن تمنع عنك الشعور بالجوع بقية المساء - مدهون الخبز، والتغميسات، وحشوات الشطائر. تعطي شرائح الديك الرومي الرقيقة إحساساً كبيراً بالشبع بالنسبة لحجمها. يمكن أن يكون طعم هذه الشرائح مالحاً جداً لذلك استعملها لإضافة الطعم إلى الوجبة الخفيفة وليس كعنصر أساس فيها.

إذا جربت الجبن خالي الدسم أو قليل الدسم فقد تتبذ الأطعمة خالية الدسم بالكلية. إن الجبن السويسري من ماركة «ألباين ليس» وجبن الموزاريلا هما نوعا الجبن خاليا الدسم الوحيدان اللذان آكلهما ولا أرميهما في القمامة من بين أنواع الجبن خالي الدسم التي أحضرها للمنزل.

لا بأس بالقشدة الحامضة خالية الدسم كمدهون خبز أو غموس، حيث إنها تضيف غنى منعشاً. وهي خالية تقريباً من اللاكتوز، لذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز يستطيعون التلذذ بها. إن القشدة خالية الدسم جيدة مع البسكويت الجاف.

يقدم جبن الأكواخ خالي الدسم نفس طعم جبن الأكواخ العادي، لكنه يفتقر إلى القشدية. جربه في البداية في طبق يكون فيه عنصراً ثانوياً. الفواكه الطازجة (وليس المعلبة) ملائمة لتؤكل معه. إذا كان لا بد أن يكون جبن الأكواخ هو النكهة الأساسية فأضف فوقه الجبن الحريف الجاف بالقطع الرفيعة الطويلة (بارميسان) قليل الدسم أو خالي الدسم. إن النوع الذي تصنعه شركة ويتوتشرز يفي بالغرض.

حلقات الصويا والبرغر النباتي والنقانق غنية بالبروتين ويمكن صنعها خالية من الدسم أو قليلة الدسم (اقرأ لصاقة التعريف). لقد وضعتها هنا لأن بعض الناس يحبونها باردة وليست حارة. (لا، لن أتورط بوضع قطع الفطائر الإيطالية - البييتزا - الباردة هنا أيضاً).

إن مربى مجموعة فواكه يزيد في معياره السكري على معيار الفواكه التي صنع منها بسبب وجود كمية كبيرة من السكر في عصير العنب المركز الذي تحتوي عليه. لذلك لا تستعملها إلا نادراً.

إذا استطعت الحصول على سمك مدخن بصنع منزلي فإنك توفر على نفسك كمية الملح الضخمة الموجودة في الأنواع التجارية. تلك هي الطريقة الوحيدة التي أعرفها للاستمتاع بسمك مدخن صحي. يمكن «لجبن» الصويا المدخن أن يضيف نكهة للشطائر والفطيرة الإيطالية (البييتزا) لكن الطعم ليس لذيذاً بما يكفي لأن تؤكل وحدها.

تكتسب شرائح سمك التونة أو سمك سليمان (السالمون) الرقيقة النيئة شعبية ليس في اليابان فحسب بل في الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً هذه الأيام. وحيث إن السمك في هذه البلاد يفحص فحصاً جيداً فلا بأس من تجربة تلك الشرائح في المنزل من السمك الطازج. يمكن في حالات استثنائية، إذا كنت تعرف أن سوق السمك المحلي جدير بالثقة ويبقى السمك على الثلج وليس فقط في البراد، أن تأكل تلك الشرائح في غضون 24 ساعة من شرائها. اسأل بائع السمك في السوق قبل تجربة تلك الشرائح.

يحب سكان الشمال، من الأسكيمو والبيض على السواء، تناول السمك النيئ وهو لا يزال مجمداً. لكنني شخصياً لا أحب السمك النيئ المقرمش.

ماذا عن البقول الباردة؟ جرب البابا غنوج المصنوع من الحمص<sup>1</sup>. إنه لذيذ جداً عندما يمسح على الخبز المرقّد. إذا اشتريتها من محلات ديلي فاسأل أولاً ما إذا كانت تحتوي على عناصر تؤذي معدتك. إن بابا غنوج ديلي المفضل يأتي مع الثوم أو دونه.

1- بابا غنوج: يقصد الكاتب المسبحة. حيث إن البابا غنوج المعروف مصنوع من الباذنجان والرمان ودبس الرمان (المعرب).

## وجبات السكريات المقرمشة

لا تحتوي أصابع بطاطا لويز سوى على كمية مهملة جداً من الدسم، ورسمياً لا تحتوي على أي غرام من الدسم، ولا يعطي الدسم أي نسبة مئوية من الحريرات في الحصة التي تبلغ أونصة واحدة (28,35 غراماً). عندما تخبز في الفرن، فإن هذه الأصابع مقرمشة تماماً كأصابع البطاطا العادية التي يشكل الدسم 40 في المئة من حريراتها. وعندما تضعها في فمك فإنك تحس بأنها أكثر هشاشة من أصابع البطاطا العادية لكنها ذات حواف أحد. لذلك امضغها مضغاً أبطأ؛ حتى لا تشك فمك. تتقبل هذه الأصابع التغميسات قبولاً حسناً لكنها تصبح ندية بسرعة في الجو الرطب أو في الأطباق الخفيفة.

تصنع شركات لويز، وغلتييس غورميت، وفريتو ليزالآن أصابع ذرة خالية تماماً من الدسم (لا يمكن أن تكون أصابع الذرة الكاملة خالية من الدسم حيث إن الذرة تحتوي على زيت الذرة). هذه الأصابع ليست مقرمشة مثل أصابع الكعك المكسيكي (التورتيللا<sup>1</sup>). لا بأس بها مع القشدة الحامضة الخالية من الدسم أو مع تغميسات البقول الخفيفة. إذا كانت هذه الأصابع تغنيك عن أصابع الذرة المقلية كما أغنتني فإنك أنت المستفيد.

ترتاح معدتي جيداً مع بسكويت سناكويل الفلفلي، وكذلك بسكويت سناكويل المصنوع من القمح. يفتقر البسكويت الجاف في متاجر الطعام الصحي المختلفة مثل هيلثفالي إلى الملح كما تفتقر إلى الدسم. يجعلها ذلك ذات طعم رديء، لكن يمكنك التعويض عن ذلك إذا أبقيت شرائح لحم الديك الرومي الرقيقة في متناول يديك. كما أن تناولها مع الجبن الكريمي خالي الدسم خيار جدير آخر.

البسكويت العقدي (بريتزل) قليل الدسم مع أنه قد يحتوي على كميات ضخمة من الملح. هل جربت بسكويت نخالة الشوفان العقدي؟ تصنع شركة بيني ستكس عقيدات من البسكويت العقدي لذيذة الطعم وقليلة الدسم جداً، بمعدل 1 غرام في

1- الخبز المكسيكي (تورتيللا): قرص رقيق من الخبز من دون خميرة مصنوع من الذرة أو القمح ومخبوز على سطح حار. تورتيللا: من اللغة الإسبانية الأمريكية: الكعك، الخبز (المعرب).

الحصة التي تبلغ أونصة واحدة (28,35 غراماً). كما أنها لا تحتوي سوى على 110 ميلليغرامات «فقط» من الصوديوم في كل حصة. إنها مالحة فقط بالحد الذي يعطي الطعم. قال أحد أصدقائي ممن جربها: «إن طعمها كطعم الورق المقوى» لكنه استمر في تناولها قائلاً: «لكنني أحب الورق المقوى».

لا يوجد في عصيات الخبز ملح ولا دسم كما أن مذاقها مقرمش. اختر نوعاً مصنوعاً من القمح الكامل بصفته عنصراً أساساً إذا استطعت أن تجد ذلك لأن عصيات الخبز الأبيض العادي مليئة جداً بالهواء بحيث إنها كلها قرمشة دون أي طعم. تضيف بذور السمسم الكثير من الطعم. جربها مع مدهون الخبز (انظر الفصل 14) أو مع مربى الفواكه الذي تفضله.

كعك الأرز جدير أيضاً بالتجربة، لكن لا تفترض أن جميع أنواعه خالية من الدسم أو خالية من الملح. اقرأ لصاقة التعريف. لا تجربها دون أن يكون معك شيء تشربه؛ لأنها تبدو جافة جداً ويمكنها أن تعلق في حلق الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في المريء.

هل أنت منزعج من صانعي البسكويت في هذه البلدة الذين يببالغون في ادعاءاتهم بأن بسكويتهم الجاف «قليل الدسم»؟ جرب مضغ رقائق حبوب تشيكس أو رقائق حبوب القمح الطويلة الرفيعة (دون حليب) بدلاً من البسكويت الجاف.

تأخذ رقائق تشيكس طعم الأنواع الأخرى جيداً، ويمكنك أن تغمسها قليلاً في الثوم دون الحاجة لإغراقها فيه للحصول على تنويع حفلات مقرمشة لذيذة. الأصابع الرفيعة الطويلة من القمح ليست لذيذة وهي جافة لكنها لذيذة مع قليل من الملح أو بدائل الملح مثل نوسولت.

### الفواكه والخضراوات

من روائع الفواكه والكثير من الخضراوات أنها جاهزة فوراً لأن تؤكل. أما نقطة ضعفها فهي حياتها القصيرة على الرف. لا تتكبر عن الاحتفاظ بالخضراوات والفواكه المجمدة أو المعلبة في متناول يديك.

تبيّض الخضراوات عادة قبل تجميدها. إن فتح اللفافة التي تحتوي على الخضراوات وسكب المحتويات في مصفاة وسكب الماء عليها ثواني قليلة كافٍ عادة لإذابتها وجعلها قابلة للأكل، حسب ذوقك.

يمكن أن تكون الخضراوات العادية ونصف - المقرمشة جيدة. يمكن أن تصبح لذيذة عندما تغمس في التغميسات أو تضاف إليها التتبيلات (انظر الفصل 16). يمكن أن تسكب بعض الخضراوات المجمدة، مثل البازلاء، من الحاوية المجمدة وأن تؤكل كما هي خاصة عندما تمزج مع عناصر أخرى ليست بنفس البرودة.

أفضل مذاق للفواكه المعلبة هو مذاق الفواكه المعلبة في عصيرها الخاص (أو في عصير آخر أخف) وليس في المحلول السكري. أنصح - خاصة - بسلطة دول من الفواكه المدارية، وصلصة موت من قطع التفاح دون سكر، وأي ماركة من ماركات الأناناس المعلب في عصيره الخاص.

لا تظنوا أنني مجنون إذا قلت: إن أكثر ما أنصح به من بين الفواكه المعلبة هو الفواكه المهصورة المخصصة لطعام الأطفال من ماركة جيربر أو الماركات الأخرى. إنها ممتازة جداً؛ لأنها تركز على النوعية وليس على الكمية لذلك فهي رائعة بوصفها وجبة خفيفة، إما كما هي في حاوياتها الصغيرة أو مخلوطة مع قليل من اللبن العادي.

### مشروبات الحليب ومقلداتها

بحثنا في أنواع الجبن والقشدة الحامضة سابقاً. يمكن للحليب أن يكون مشبعاً جداً ومنعشاً، خاصة مع الأنواع الجديدة من الكعك المحلى خالي الدسم أو قليل الدسم مثل فروكيز وسناكويل.

إذا كنت تحب الحليب ولكنك تريد تجنب محتواه العالي من الدسم المشبع فلا تخدم نفسك باستعمال حليب 2 في المئة دسم وأنت تظن أنك تقدم معروفاً لشرايينك. استخدم حليب 1 في المئة دسماً. بعد أن تشرب نحو اللتر منه (ليس في آن واحد بالطبع) فإنك ستبدأ في التعود على طعمه. بعدها يمكنك أن تخلطه 50 - 50 مع

الحليب خالي الدسم. إذا لاءمك الطعم بعد أن تشرب ليترًا آخر منه (ليس في آن واحد) يمكنك أن تتقل بالكامل حينئذ إلى الحليب خالي الدسم.

إذا لم يعجبك الحليب خالي الدسم؛ لأنه رقيق فجرب خلط ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الحليب الجاف مع كل ليتر من الحليب خالي الدسم. البديل الآخر هو اللاكتيد أو أي ماركة أخرى من الحليب المنقوص منه اللاكتوز والذي له طعم أفضل حتى ولو كان خالي الدسم.

تصنع شركة ويتوتشرز أفضل أنواع بودرة الحليب خالي الدسم مذاقاً من بين الأنواع التي جربتها. إن لونها ليس أصفر كما أنها لا تحتوي على طعم الحريق. يمكن الاحتفاظ بمغلفاتها مدة غير محدودة ولذلك فهي دائماً في متناول اليد لإضافتها إلى المشروبات أو إلى رقائق الحبوب.

إن 70 في المئة من الكهول لا يتحملون اللاكتوز (سكر الحليب). يمر سكر الحليب دون هضم إلى الأمعاء الغليظة، حيث يختمر ويشكل الغازات أو حتى يسبب الإسهال بعد مدة تتراوح من ساعة إلى خمس ساعات بعد تناول الحليب أو مشتقاته.

قد يشعر الأشخاص الذين لا يتحملون اللاكتوز (سكر الحليب) بالصحة بعد شرب الحليب المنقوص منه اللاكتوز. يوجد على رفوف متاجر الأطعمة حليب نزع منه 70 في المئة من اللاكتوز. أدخلت شركة لاكتيد أيضاً حليباً خالياً مئة في المئة من اللاكتوز. لا يزال شيء من هذا الحليب موجوداً، ولكن يضاف إليه أنزيم يحطم اللاكتوز إلى غالاكتوز وسكر العنب، وهذا يجعل طعم الحليب أكثر حلاوة إلى حد ما، لكنه ليس رائعاً في طعمه.

إذا لم تحب تلك الدرجة من الحلاوة يمكنك شراء حبوب الأنزيم من ماركة لاكتيد أو أي ماركة أخرى. يخرب الأنزيم الموجود في الحبة اللاكتوز إذا أخذتها قبل شرب الحليب العادي مباشرة.

يتوافر «حليب» الصويا أو الأرز في متاجر الأطعمة الصحية وحتى في بعض متاجر الأطعمة العادية. يمكن أن يعيش هذا «الحليب» على الرف مدة طويلة، حتى لو فتحت

العلبة طالما أبقيت في البراد. بعض الناس يشعر بطعم حبوب مميز عند شرب حليب الصويا.

جرب حليب الأرز أولاً، حيث إنه أقرب إلى حليب البقر. يوجد نوع مطعم بطعم الفانيلا، وربما كان مفضلاً مع رقائق الحبوب الباردة.

تحتوي مقلدات الجبن على كمية عالية جداً من الملح. كما أنها قد تحتوي على كميات هائلة من الدسم. اقرأ لصاقة التعريف قبل الشراء. لا ينصح بهذه المقلدات؛ لأنها صناعية.



## الفصل الثالث عشر

### المشروبات المنعشة

سوف أقدم أولاً نظرة عامة تذكركم بالمشروبات التي يجب تجنبها؛ كيلا تعاني من اضطراب في المعدة. ثم سأذكر بعض المشروبات الساخنة الجيدة التي يمكنكم الحصول عليها من متاجر الأطعمة، كما سأذكر بعض المشروبات المختمرة الغريبة.

#### المشروبات الساخنة

لا رقم 1: القهوة، والبدايل عنها

الكافئين والمواد المضافة إلى القهوة. إن القهوة المختمرة للتو أعلى ما يمكن بالكافئين، حيث تحتوي على 90 إلى 120 ميلي غرام في كل فنجان يقيس من 6 إلى 8 أونسات (170 - 225 مل). القهوة الفورية المسكرة والمنكهة تحتوي على أقل مقدار، لا يتجاوز 60 ميلي غرام في الفنجان. جميع أنواع القهوة عدا الخالية من الكافئين تحتوي على كافئين أكثر من الشاي الذي يحتوي على 30 إلى 60 ميلي غرام في الفنجان. تحتوي الكولا والمشروبات الغازية الأخرى بالطبع على الكافئين بمعدل 30 إلى نحو 60 ميلي غرام في كل فنجان.

إذا شربت هذه المشروبات يومياً شهراً أو سنوات فإنك ستدمن عليها. إذا لم تستطع أن تفكر بجلاء صباحاً بعد نوم جيد إلا إذا شربت فنجان القهوة فأنت مدمن عليها. هذا يعني أنك تعاني من تناذر سحب للكافئين وأنت تعالج تناذر السحب هذا بأول فنجان قهوة تشربه صباحاً. لا يعني الإدمان مجرد الرغبة الجامحة بتأثير الدواء، وإنما يعني العديد من الأشياء. أحد هذه الأشياء هو بذل مجهود كبير لتأمين مصادر الدواء لمنع آثار السحب التي تظهر عند فقدانه.

يتأقلم الدماغ مع التأثير المنبه للكافئين بتثبيط صنع المواد الكيميائية الدماغية التي تعمل بالطريقة نفسها. ربما تكون قد تعرفت على ذلك إذا كنت قد تعلمت التوقف

عن شرب القهوة بعد الظهر أو في المساء الباكر؛ حتى تستطيع النوم في الليل. يستمر تأثير الكافئين

من 4 إلى 6 ساعات، ثم لا يبقى منه شيء في الدماغ. لا يبدأ الدماغ بصنع المواد الكيميائية البديلة إلا بعد مضي أيام على توقف الوارد من الكافئين. في غضون ذلك ينام المدمن بسهولة. لكنه لا يستطيع أن يصحو في الصباح دون جرعة جديدة من الكافئين. يعمل الكافئين أيضاً مضاد احتقان للأنف، لذلك فإن المدمن الذي يتوقف عن شرب القهوة يعاني من صداع جيوب أنفية قوي، ومن انسداد في الطرق الأنفية عدة أيام بعد التوقف عن شرب القهوة.

وكما هو الحال في أي إدمان، فإن هناك طريقتين لكسر الإدمان على الكافئين. الأولى هي تحمل الشدائد. وبعد نحو ثلاثة أيام يصحو المرء صحواً أفضل ويذهب الصداع.

الطريقة الثانية هي التوقف ببطء. يمكن للمرء أن يحدد مستوى معيناً بين الجرعة الكاملة للكافئين وعدم تناوله مطلقاً، بحيث يرتاح على ذلك المستوى. بعد ذلك ينزل المرء إلى مستوى أدنى حتى التوقف. يقرر المرء نفسه المستوى المطلوب حسب راحته من الأعراض. يمكن للتحويل إلى الشاي أو القهوة نصف-خالية من الكافئين أن يساعد في تحقيق ذلك.

**القهوة الخالية من الكافئين.** القهوة الخالية من الكافئين هي القهوة نفسها تماماً عدا عن وجود الكافئين. يزال منها نحو 97 في المئة من الكافئين. بذلت المصانع أقصى ما في وسعها لجعل القهوة الخالية من الكافئين مماثلة للقهوة العادية. عبير الصباح نفسه والطعم المر الرائع نفسه مع الممثلين الحسان أنفسهم في إعلانات التلفاز.

لا تدع ذلك يفشك. إذا كنت تعاني من مشكلات في المعدة فلا تستبدل القهوة العادية بالقهوة الخالية من الكافئين في محاولة لمنع تخريش المعدة الذي تسببه القهوة. لن يجدي ذلك شيئاً. ليس الكافئين هو الذي يخرش المعدة، إنما تخرشها بقية المواد الموجودة في القهوة.

إن القهوة مادة حامضة، وذلك يخرش المعدة تخريشاً مباشراً. كما أن القهوة تحرض على إفراز المواد الحامضة من بطانة المعدة. يزيد ذلك في تخريش المعدة.

يستمر ذلك التأثير عند الأشخاص العاديين مدة أقل من ساعة. لكن يبدو عند الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في المعدة أن كل ما يسبب الانزعاج يستمر إزعاجه مدة أطول بما في ذلك التأثير المخرش للقهوة.

### الشاي والتمتة

يطرى هذه الأيام الشاي، وخاصة الشاي الياباني الأخضر، بأنه بديل ممتاز عن القهوة. الشاي غني بالبوتاسيوم من جهة. وقد يكون له آثار نافعة أخرى من جهة أخرى بما في ذلك منع أمراض الهرم المزمنة.

إن طعم الشاي العادي حلو إلى حد ما، خاصة البيكو البرتقالي. أظن أن ذلك هو ما يضايق شاربي القهوة. إنهم لا يبحثون فقط عن نخعة الكافئين، بل يبحثون أيضاً عن الطعم المر، أو المرارة المتوازنة مع الحليب بحلاوته وقشديته للحصول على طعم أكثر تعقيداً.

يجب على كل من يقرر التحويل من القهوة إلى الشاي تجربة شاي إنغليش بريكفاست (أو إيرش بريكفاست)، وهو شاي أسود أقل حلاوة بكثير وأكثر مرارة بكثير. يحافظ هذا الشاي على كيانه مع الحليب فتبقى صفاته، فلا يتحول الفنجان إلى مجرد فنجان حليب دافئ ملون. إن الشاي المصنوع على الطريقة الإنكليزية، بحيث يكون قوياً بما يكفي لأن يصبح لونه أسود يحتوي حتماً على كمية أعلى من الكافئين. يحتوي الشاي المختمر 30 ثانية على 30 ميلي غرام من الكافئين، بينما يحتوي الشاي المختمر 5 دقائق على نحو 60.

الشاي غني بمواد تسمى التانينات. والتانينات جيدة إذا دهنت موضعياً بوصفها مادة ملطفة، كما في حروق الجلد الشمسية على سبيل المثال، لكنها تعطي الشاي طعماً جافاً. تستعمل التانينات في صناعة الجلد من جلود الحيوانات. يدل ذلك على الحد الذي يمكن لها فيه أن تجفف فمك.

للشاي الأخضر مذاق عشبي قد تحبه، وقد لا تحبه. وهو ليس حلواً على الإطلاق. والشاي الأخضر منعش جداً إذا شرب مع الطعام خاصة الطعام المالح.

المتة شراب برازيلي قد يشرب بوصفه بديلاً كاملاً عن القهوة أو قد يضاف إلى القهوة أو الشاي. يوجد في المتة كافئين لكنها لا تخرش المعدة. لم تزعجني عندما جربتها، لكني لا أعرف فوائدها الدوائية.

شاي الأعشاب العطرية. يتوافر اليوم أنواع عديدة من شاي الأعشاب العطرية، بحيث من شبه المستحيل ألا تجد نوعاً يعجبك.

هل تريد طعم الفواكه؟ لك ماتريد: إن شركات سيلبستيال سيزوننغ، وبيغلو وليبتون في خدمتك حيث ينتج كل منها مجموعة متنوعة من النكهات. أضف ملعقة من العسل لإكمال طعم الفواكه إن شئت. ابدأ بالشاي بطعم البرتقال، وهو من أقدم الأصناف الجاهزة. يعطي توت الأرض والعليق أيضاً طعم فواكه قوي. يمكن أن يكون طعم الفريز (الفاولة) خفيفاً إلا إذا استعملت نصف فنجان فقط من الماء لكل كيس شاي ذلك لأن طعم الفاكهة الأصلية أخف.

هل تريد طعماً لاذعاً؟ جرب رد زينجر أو ليمون زينجر من شركة سيلبستيال. تتحمل حموضتها التجميد. هذه الأنواع من الشاي حامضة جداً، حتى إنه ربما كان من الأفضل أن تمددها باستعمال أكثر من فنجان من الماء مع كل كيس شاي.

هل تريد طعم الحلويات؟ جرب قرفة يوجي أو فانيلا يوجي مع الحليب أو جرب خلطات الشاي التي تبيعها شركة نيتشر. إن خلطات الشاي هذه مبهجة جداً وبعضها حلوى إلى درجة أنه لا حاجة لإضافة السكر إليه. هناك شاي آخر فيه الكثير من طعم الحلويات هو الشاي بنكهة السوس من شركة ستاش.

هل تريد طعماً أرضياً أو مرّاً، مثل القهوة؟ جرب شاي نيتف أمريكان. عندما يخمر جيداً فإنه يحتمل الحليب مثلما يحتمله شاي إنغلس بريكفاست.

جرب أيضاً أنواع الشاي الخالية من الكافئين. يزيد الشاي منزوع الكافئين طعم الشاي الخليط بالمقارنة مع الأنواع العادية. يصبح شاي الفواكه أكثر حلاوة وأقوى مذاقاً عندما يمزج مع الشاي الحقيقي منزوع الكافئين، حتى ولو كان طعم الشاي يتمدد نوعاً ما في أثناء عملية نزع الكافئين. يتوافر من الأنواع منزوعة الكافئين عصيات قرفة بيغلو وكونستانانت كومينت.

## لا رقم 2 ورقم 3: الكاكاو وشاي النعناع

يبدو الكاكاو مادة غذائية مريحة جداً. لا يسبب الكاكاو القلق وعدم النوم إلا إذا كان الشخص حساساً حساسية غير اعتيادية له؛ لأن الكاكاو لا يحتوي إلا على كمية ضئيلة من المواد المشابهة للكافئين. لكن الكاكاو يؤثر تأثيراً مباشراً في إرخاء المعصرة المريئية السفلية ولذلك فإنه يسبب القلس المريئي. وقد تجد أن الحليب الذي تمزج به الكاكاو يمنع هذا التأثير.

لا تتبع عند تحضير الكاكاو التعليمات الموجودة على الغلاف. استعمل نصف ملعقة شاي أو ملعقة شاي مملوءة بشكل مستوٍ إلى حافتها فقط ولا تستعمل أكثر من ذلك. يحتاج الكاكاو عندئذ إلى كمية أقل بكثير من السكر (أو بالأحرى الفركتوز الحبيبي) لموازنة طعمه المر.

اجعل طعم الكاكاو أقرب للحلويات بإضافة ملعقة صغيرة من الفانيليا ورشة من القرفة. حرك الكاكاو والفركتوز والفانيليا والقرفة مع ملعقة كبيرة فقط من الماء الساخن - أولاً - لحل الكاكاو جيداً. ثم أضف الماء الساخن لملء ثلاثة أرباع الفنجان. ثم أضف الحليب. يوفر ذلك عليك الحاجة لتسخين الحليب، حيث إن التسخين يسفح الكاكاو محولاً إياه بسهولة إلى طفاوة.

كذلك، فإن النعناع ينقص من ضغط المعصرة المريئية السفلية. يوجد النعناع في جميع مضادات الحموضة القديمة لهذا الغرض بالذات. يساعد النعناع كل من يعاني من عسر هضم وحرقة معدية خفيفين بتسهيل تجشؤ ثاني أكسيد الكربون الذي يتكون عندما يعدل مضاد الحموضة محتوى المعدة الحامض.

المشكلة هي أن المريض الذي يعاني من القلس المعدي المريئي لا يحتاج إلى إنقاص ضغط المعصرة المريئية السفلية وإنما يحتاج إلى زيادة ضغط تلك المعصرة لمنع محتويات المعدة الحامضة من الصعود للأعلى وحرق المريء.

إن النعناع مكوّن شائع في شاي الأعشاب العطرية. يحتوي شاي البابونج مثل سليبييتايم و مونلايتمنت على نسب مختلفة من النعناع. تحتوي ماركة سليبييتايم على أعلى نسبة

من النعناع بين خلأط الأعشاب تلك. إذا أصبت بقلس في الليل بعد شرب أحد أنواع شاي الأعشاب هذه، فافترض أن النعناع هو السبب وتوقف عن شرب ذلك النوع.

لشاي البابونج الصرف طعم حلو وطعم فواكه. يحتاج شاي البابونج إلى مدة 5 دقائق كاملة من التخمير حتى يصبح لونه ذهبياً غنياً ويصبح له مذاق طيب.

## المشروبات الباردة

### لا رقم 1: لا للكحول

يبدو أن الغول الإيثيلي بجرع متوسطة أو قليلة يساعد معدة الجرذ. حيث إنه يعرض على تشكيل البروستاغلاندينات الحامية للخلايا في المعدة. تساعد هذه المواد الكيميائية على وقاية الجرذ من القرحات عندما يتعرض للأدوية المسببة للقرحة. تفرز المعدة موادها الخاصة التي تشبه دواء السيتوتيك، وهو دواء بروستاغلانديني يساعد معدة الشخص الذي يتناول الأدوية المضادة للالتهاب في التهابات المفاصل.

لا أشك أن الشيء نفسه يحصل عند الأشخاص الطبيعيين الذين يتعرضون بشكل مزمن لأنواع الفلفل أو مخرشات المعدة الأخرى. لكن الأشخاص الذين يعانون من القرحات أو القلس المريئي والحرقة المعدية أو عسر الهضم العادي ليسوا جرذان مخابري. إن الكحول يؤدي ببطانة معدتنا.

حاولت أن أجد جرعة من الخمر تعطي فوائد للقلب، لكنني لم أجد. حتى نصف كأس من الخمر الأحمر تحرق المعدة، حتى لو أخذت مع طعام غير حريف. جرب بعض الناس أونسة أو اثنتين مع الطعام غير الحريف وليس قبله، وقد وجد الكثيرون أنه حتى هذه الجرعات الصغيرة مؤذية للمعدة. لذلك يجب عدم شرب الكحول وعدم تضمينه في أي حمية تعالج مرضاً معدياً.

يسبب الكحول بالجرعات الخفيفة شيئين متناقضين للدماغ: تحريضه وتثبيطه. يأتي الأثر المحرض أولاً قبل أن ترتفع التراكمات كثيراً. لهذا السبب يكون المخمور مرحاً، بل حتى صاخباً. بعد ذلك، وبالتراكمات الأعلى، فإن الكحول يثبط الدماغ

والوظيفة العصبية. حتى هذا التأثير يسبب تأثيراً متناقضاً، حيث إن تثبيط بعض الوظائف التثبيعية للدماغ يزيل القلق مثلما يحصل عند الشخص المستحي بطبعه الذي ينطلق في الحفلات فقط بعد أن يشرب.

الغول الإيثيلي «شفاء» مؤقت للرهاب الاجتماعي أو حتى اضطرابات الهلع. كما أنه قد يثبط التهيج بعد كمية محددة، وهذا هو السبب في أن الكحول - نموذجياً - يسبب العناية عند الرجال. يطيل الكحول من زمن الارتكاس بالطبع ويضعف قوة التحكيم ولهذا لا يمكن أبداً شرب الكحول قبل قيادة السيارة.

إن الاستفادة من مظاهر النشوة بعد الشرب مقبولة في المجتمع الأمريكي. بل إن المجتمع يشجع ذلك. يزيد هذا من صعوبة قول: «لا» عندما يعرض المشروب في الحفلات أو من قبل شريك أو صديق يريد أن يثبط رفضنا أو يريدنا فقط أن نسترخي.

لحسن الحظ، فإن ذلك قد خفّ لأسباب عديدة. نحن نقود السيارة إلى كل مكان. وحتى الشركات الصانعة تضع في إعلاناتها تحذيرات؛ لأن الكحول يسبب الكثير من الأذيات المشوهة على الطرق السريعة. كما أن الكحول يشوه الأجنة، وقد بدأت الحكومة الأمريكية تحذّر النساء الحوامل من شرب الكحول.

كذلك فإن عدم شرب الكحول صار مقبولاً اجتماعياً بسبب الحملة المتنامية لإرشاد الناس إلى عدم إيذاء أنفسهم بأي نوع من أنواع المواد الكيميائية. ليس الكحول مكوناً طبيعياً لأي من الأطعمة. إنه مادة كيميائية. وهو أول مادة كيميائية نفسية توارثناها عبر آلاف السنين. لا يتشكل الكحول إلا بالتخمير، وهي عملية تقوم بها عضويات دقيقة تعمل على السكري في الفواكه أو الحبوب.

إن تناول أو شرب الأشياء التي تغيرت كثيراً بفعل العضويات الدقيقة ليس عملاً صائباً. كما أن شرب الكحول وإيذاء أدمغتنا ليس عملاً صائباً.

إذا كنت تفتقد إلى طعم الجعة، فجرب الأنواع الخالية من الكحول. وإذا كنت تفتقد طعم الخمر، فإن الأنواع الخالية من الكحول لا تعطيك المذاق المطلوب. لكنك قد تجد مشروبات الفواكه بديلاً مقبولاً. هاكم بعض الاقتراحات:

## مشروبات الفواكه

لقد بعثت مشروبات الفواكه انبعاثاً هائلاً في السنوات العشرة الأخيرة. يتوافر للشباب الذين يريدون طعم المشروبات الغازية الحلوة دون الغاز الكثير من المشروبات بطعم الفواكه. قد لا تحلو هذه المشروبات للكحول بسبب زيادة السكر فيها. تضع هذه المشروبات عبئاً آخر على نظام السكر - الإنسولين الدموي الذي بحثناه في الفصل الخاص بالسكريات.

تخضع بعض مشروبات الفواكه للكربنة للمساعدة على موازنة الطعم الحلو، لذلك لا تتبع فقط المذاق. اقرأ لصافة التعريف لمعرفة ما إذا كان المشروب سيرفع سكر الدم لديك ارتفاعاً هائلاً، ثم يخفضه للحضيض.

مشروبات الفواكه العديدة أكثر إنعاشاً وحدها أو مع الطعام. هناك ماركتان من مشروبات الفواكه العديدة يبرزان حقاً من ناحية الجودة والمذاق: ر. دبليو. نوسدن و أفترذفول. كما في الخمور، فإن مشروبات الفواكه المرهفة الأقل حلاوة أنسب مع وجبات الغداء والعشاء ذات الطعم المرهف.

إن مذاق بعض مشروبات الفواكه مثل مشروبات الدراق والتوت ذات طعم فواكه قوي جداً، لذلك فإن تمديده مع الماء المثلج بنسبة واحد إلى واحد فكرة جيدة.

سوف تجد أن الحموضة تبقى أكثر من الحلاوة في المشروبات الممددة. الطريقة الأخرى لدفع التوازن نحو الحموضة هي إضافة جرعة من عصير البرتقال أو عصير التوت البري (وليس خليط عصير التوت التجاري المكون في معظمه من سكر وماء). لكن هذه الإضافة تجعل المعدة الحساسة أقل تحملاً لهذا العصير.

جرب عصير العنب مع الفطائر الإيطالية (البيتزا)؛ وجرب عصير الكرز مع الطعام الصيني؛ ومشروبات الدراق أو التوت الممددة مع أطباق الدجاج؛ وعصير العنب الأبيض مع الوجبات النباتية.

يحب الجميع عصير التفاح. من الناحية الغذائية لا يحتوي هذا العصير سوى على السكريات والماء، وإن كانت السكريات طبيعية. انتبه للعصير الذي كتب عليه: «صنع من مركّز التفاح» أو «من المركّز» حيث إن له الطعم المر نفسه للتفاح الساقط المضروب.

إن مشروبات التفاح المكربنة مثل ماركة مارتينيلي مشبعة، بحيث إنك قد تميل إلى شرب كمية أقل منها، وهذه طريقة لتخفيف ما تتناوله من السكر. إن الطريقة التي تلعب فيها في زجاجات تشبه زجاجات الشامبانيا تضي على استعمالها جو الاحتفاء. قد لا يكون شرب المشروبات الحامضة فكرة جيدة لمن يعاني من اضطرابات هضمية. أستحسن عدم شربها بالكلية ولست أخسر شيئاً بذلك. قد تريد تجربة مقدار تحملك لها إذا شئت. بالطبع فإن طعمها لذيذ جداً، بحيث يصعب التخلي عنها.

قد تجد أن إضافة رشة من البرتقال أو ليمون الجنة أو الليمون العادي في عصير الفواكه الأخرى يعطي الحموضة والمتعة التي تنشدهما. جرب إضافة العصير الحامض إلى الماء العادي الفوار. اعصر عصرة من الليمون أو الليم أو ضع قطعة من الأناناس أو قطعة إسفينية صغيرة من البرتقال. أو جرب إضافة أونساً (28.35 مل) من عصير البرتقال أو عصير ليمون الجنة إلى المشروبات شديدة الحلاوة مثل عصير شراب الدراق مثلاً.

### الشاي المثلج

الشاي المثلج منعش في الجو الحار. لكن لا تنس أنه يحتوي على الكافئين. كانت إحدى صديقاتي تشربه طوال النهار ثم تتعجب لماذا لا تستطيع النوم في الليل. إن طعم الشاي الحلو يجعل مذاقه مقبولاً كشراب بارد لدى العديد من الناس.

يمكن شرب الشاي المنزوع الكافئين بالشكل المثلج، لكن عليك استعمال الكثير من الشاي. لا يمكن بكيس شاي واحد صنع أكثر من فنجان صغير من الشاي؛ لأن الماء يستعمل عادة في عملية نزع الكافئين ويسبب ذلك زوال الكثير من النكهة. لذلك قد تضطر لاستعمال كيسين أو أكثر من أكياس الشاي منزوع الكافئين لصنع كأس بحجم 12 أونسة (340 مل) من الشاي المثلج بنكهة ليست خفيفة جداً بعد التبريد والتمديد بالثلج.

يتوافر الكثير من بدائل الشاي التي لا تحتوي على الكافئين. انظر في قسم شاي الأعشاب العطرية تحت عنوان المشروبات الحارة. بعض أنواع شاي الأعشاب

المعطرة مصنوع خصيصاً لكي يثلج. أحد هذه المجموعات مجموعة الآيس ديلايت التي تنتجها شركة سيليسستيال سيزوننغ. تتحمل هذه الأنواع الأكثر حلاوة وتخمييراً من الشاي الثلج جيداً.

## لا رقم 2، المشروبات الغازية العادية والخالية من السكر

لقد انتقدت المشروبات الغازية المحلاة بالسكر انتقاداً لا ذعماً في الفصل 7. أضيف إلى ذلك أن الكربنة تضر بأمثالنا ممن يعاني من معدة حساسة. ثاني أكسيد الكربون حمض، والضغط الذي يعطيه يفتح المعصرة المريئية السفلية فتحاً واسعاً مما يؤدي إلى ارتداد الحمض إلى المريء حيث قد يحرق النسج.

ثم هناك موضوع المشروبات الغازية قليلة الحريات. لماذا يطلب الناس في المطعم برغراً مع الجبن بالحجم الكبير وأصابع البطاطا المقلية ثم يطلبون مشروباً غازياً قليل الحريات؟ ليس في هذا أي منطلق على الإطلاق. إذا كنت ستعرض نفسك لستين غراماً من الدسم فلماذا لا تشرب المشروبات الغازية ذات المذاق القوي التي تحتوي على السكر الحقيقي؟ كم من الأذى سوف تزيد في إيذاء نفسك؟

لكن قد تقولون: إنني لست مواكباً للإعلانات الحديثة. تظهر إعلانات مطاعم الطعام السريع أشخاصاً ليسوا بدينين يستمتعون ببرغر الجبن وأصابع البطاطا المقلية، وهم عادة شباب مع أطفالهم السعداء. أما إعلانات المشروبات الغازية قليلة الحريات فتظهر أشخاصاً أصحاء رشيقين. على ماذا تحصل إذا وضعت هذه الإعلانات مع تلك؟ على المتعة والرشاقة معاً!

لا، إن ما تحصل عليه في الواقع هو حشو إعلاني. في أقل الحالات، يميل الناس إلى خداع أنفسهم عندما يشربون المشروبات قليلة الحريات. يظنون بوعي أو من دون وعي أنه طالما أنك تشرب شراباً قليل الحريات فإنك تستطيع أن تتناول كمية من الطعام أكثر من المعتاد.

ذلك هو أقل ما يحصل من أذى. لا نعرف الآثار الصحية طويلة الأمد لتناول المحليات الصناعية. نحن نعلم آثارها طويلة الأمد على حيوانات التجارب، لكننا لا نعرف بعد آثارها على البشر، خاصة الصغار.

### المشروبات الباردة للحفلات أو المناسبات الخاصة الأخرى

المشروبات السلسلة مركبة من الفواكه والحليب والثلج، مخلوطة مع بعضها في الخلاط إلى أن تصبح ناعمة القوام. لا يمكن أن ترتكب خطأ بهذه المكونات الثلاث. كثر من الفواكه وقلل من الثلج (ليس أكثر من نحو أربعة مكعبات في كل فنجان)، وإلا فإنك ستحصل على شراب شديد الميوعة. برّد الفواكه قبل الاستعمال، وإلا لما كان المزيج بارداً بما يكفي.

يعطي استعمال موزة واحدة لكل فنجان من المشروب السلس الكثير من الطعم والقوام. كذا قطعة صغيرة من المانجو. تترك الفواكه التي تحتوي على البذور راسباً كثيفاً في القعر، لكن ذلك لا يهم. بالطبع فإن الخلاط لن يخلصك من البذور القاسية. تذكر أن بعض البذور مثل بذور الكرز البري قد تكون سامة. إذا استعملت أنواع التوت، فقد تحتاج إلى إضافة العسل أو عصير التفاح إلى الخليط.

يصعب خلط العسل مع المشروبات الباردة، حيث إنه يتجمد في البرودة؛ لذلك اهرسه مع الفواكه قبل أن تضيفه إلى الخليط الأساس. تذوب حبيبات الفركتوز جيداً في الخلاط. وهي حلوة جداً. لكنك تستطيع استعمالها كما تستعمل السكر في المشروبات السلسلة المبردة بالثلج؛ ذلك أن حلاوتها الفائقة لا تظهر في البرودة.

يمكن استعمال القرفة مع أي فاكهة تقريباً، لذلك جرب مزجها بالخليط أو رشها على السطح. جوزة الطيب أكثر حموضة وتعقيداً. إذا استعملتها فرش رذاذاً منها فقط على السطح، وإلا غلب طعمها على طعم الخليط.

مشروبات الفواكه المتلجة الغازية مزيج يتكون عادة من اللبن وعصير الفواكه والقليل من ثاني أكسيد الكربون. على عكس ما اعتاد الناس عليه، فإنه يمكن صنع هذه المشروبات دون أن تكون حلوة جداً أو كحولية.

استعمل فنجاناً من عصير الفواكه المفضلة لديك، تجاوز عن المشروبات الغازية، وحرك مع ربع فنجان من اللبن المتلج المنكه بطعم الفواكه التي تحبها. احفظها في حاوية معزولة أو مبردة إلى أن يحين وقت تقديمها.

لا يلزم مع خلأط الحليب واللبن استعمال القشدة المثلجة. يمكن أن تكون خلأط الحليب أو اللبن المثلجين الخالين من الدسم ذات مذاق لذيذ. اخلطها مع مواد ذات مذاق جيد؛ حتى يصبح شربها متعة لا خيبة أمل.

لتحضير خليط الحليب بالشوكولا أذب نصف ملعقة صغيرة من الكاكاو الحقيقية وملعقة صغيرة من الفركتوز الحبيبي ورشة من القرفة مع ملعقة كبيرة من الماء الحار، امزجها باستعمال الملعقة، ثم أضف الحليب والحليب المثلج أو اللبن المثلج.

لتحضير خليط الحليب بالفريز استعمل ربع فنجان من الفريز. اهرسها بالملعقة مع ملعقة صغيرة من الفركتوز أو السكر البني. أضف الحليب والحليب المثلج أو اللبن المثلج.

لتحضير خليط الحليب مع الفانيليا، أضف ملعقة صغيرة كاملة من خلاصة الفانيليا ورشة من القرفة.

هل تريد شراب جذور الجعة؟ استعمل ماركات هايرز، أي. بي. سي، وداوز، ودبليو التي تستخدم جذور الجعة الكاملة القوام ولا تستعمل التلفيقات المركبة مثل فانتا.

الماء ذو شعبية دائمة. كيف تختار الماء؟ اتبع مذاقك فقط. اجتنب الأنواع التي تحتوي على الكثير من غاز ثاني أكسيد الكربون، وإلا اسكب الماء المكربن من على علو ذراعك الممدودة في كأس غير مبرد. إذا تأنقت في ذلك، فإن الحركة ستكون أنيقة وستكون قد تخلصت من معظم ثاني أكسيد الكربون.



## الفصل الرابع عشر

### ماذا سنتناول في وجبة الإفطار؟

تميل وجبة الإفطار في الولايات المتحدة الأمريكية لأن تكون محشوة بالشحم أو السكر أو بالاثنين معاً. لن يفيد طبق البيض مع النقانق أو شرائح اللحم الرقيقة أولئك الذين يريدون ألا تبلى قلوبهم أسرع من بلاء بقية أجزاء أجسادهم.

إن المعجنات المخبوزة ورقائق الحبوب المحلاة ترفع سكر الدم ارتفاعاً هائلاً، ثم تخفضه بسرعة كبيرة تجعل رأسك يدور فعلاً وتجعلك بديناً (انظر الفصل 7). كما أنه لا يمكن للقهوة والكمكة الحلقيه المحلاة (دونت<sup>1</sup>) أن تقدم لك التغذية المتكاملة.

لكن تناول الإفطار الدسم ليس شرطاً للاستمتاع به، وكذلك لا يلزم أن يكون الإفطار بالضرورة سكرياً، حتى في هذه البلاد التي كل شيء فيها سريع وفوري.

يمكن بدء النهار بإفطار مليء بالطاقة يعطيك 400 حريرة إذا تناولت ما يعادل فنجاناً من رقائق الحبوب الكاملة مثل لفائف الشوفان مع الحليب خالي الدسم وموزة أو حفنة يد من الزبيب لإعطاء الحلاوة، إضافة إلى شريحتين من الخبز المحمص مع مدهون الخبز (انظر المقطع الآتي) أو زبدة الفواكه. هذه وجبة سريعة وهي كافية لأن تقدم الطاقة اللازمة لعمل دماغك في الصباح.

إذا كنت تبغي بعض الدفاء والصلابة، فاخفق علبة من بدائل البيض وأضف أونصة (28.35 غراماً) من شرائح لحم الديك الرومي الرقيقة أو شرائح لحم الديك

1- الكمك الحلقي المحلي (دونت): كمك صغير حلقي الشكل يصنع من عجينة خفيفة تقلى في الدسم وتحشى وتكسى عادة بمواد سكرية متنوعة (المعرب).

الرومي السميقة. اشرب كأساً من عصير فواكه غير حامضة، حتى تحصل على الفيتامينات والمعادن اللازمة دون الكثير من الحمض.

هل تريد شيئاً أكثر غرابة؟ إن بعض وصفات هذا الفصل بعيدة إلى حد ما عن الوصفات العتيقة، لكنها لذيذة ومغذية.

مهما يكن، فإنه يجب أن يكون الإفطار متوازناً - إفطار يحتوي على كمية كافية من الحريرات لكسب الطاقة، وكمية كافية من البروتينات لإبقائك طوال النهار، وبعض الفواكه؛ لتعطي الفيتامينات والمعادن والنكهة الجيدة.

لا بد من الحصول على كمية كافية من البروتينات، وإلا فإن سكر الدم سينحسر في غضون ساعتين ويمكن أن تشعر بالتعب ودوار الرأس أو التوتر. ما هي الكمية الكافية من البروتين؟ يجب أن تهدف للحصول على 10 غرامات. تعطي أونستان (56,70 غراماً) من رقائق الحبوب الباردة 6 غرامات من البروتين ذي النوعية الرديئة. لذلك أضف لهذه البداية العالية بالسكريات (نحو 50 غراماً من السكر) مصدراً للبروتينات ذات النوعية الجيدة: يحتوي نصف فنجان من الحليب خالي الدسم على 4 غرامات من البروتين الجيد؛ بينما يحتوي فنجان من حليب الصويا على 3 إلى 7 غرامات منه. يحتوي نصف فنجان من اللبن قليل الدسم على 6 غرامات من البروتين. لكن يجب أن تحذر من الأنواع التجارية المحلاة. ترتفع السكريات في الفنجان الواحد إلى 43 غراماً؛ تعطي ملعقة صغيرة سخية من العسل أو السكر البني (نحو 5 غرامات من السكر) فوق نصف فنجان من اللبن كل ما تحتاجه في الواقع من السكر.

الأفضل من ذلك كله هو أن تتجاوز عن السكر، وتضيف بروتيناً عالي الجودة بشكله الصلب. تحتوي أونسة (28.35 غراماً) اللحم الرقيق أو السميك من الديك الرومي الكندي المدخن الخالي من الدهن على 9 إلى 10 غرامات من البروتين. كما تحتوي أونسة كعك فول الصويا (التمبه<sup>1</sup>) أو ثلاث أونسات (85 غراماً) من جبنة

1- كعك فول الصويا (التمبه): طعام غني بالبروتين من أصل إندونيسي مصنوع من فول الصويا المطبوخة جزئياً والمخمرة. تمبه: من اللغة الإندونيسية: كعك فول الصويا (المعرب).

فول الصويا (التوفو) زائدة المتانة على الكمية نفسها من البروتينات. تحتوي شريحة من الجبن خالي الدسم (الموزاريلا الخالية جزئياً من الدسم أو الجبن السويسري قليل الدسم) أو جبن الصويا (أونسة واحدة) على 6 إلى 8 غرامات من البروتين ذي النوعية الجيدة.

أما من ناحية الفواكه فلا شيء يغلب العنابية. إن اللقمة الحلوة - الحامضة منها مليئة شأنها شأن القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) بمضادات الأكسدة. كذلك يحتوي الفريز (العضوي طبعاً دون هرمونات) على كميات جيدة منها.

كذلك، فإن العنب والتفاح والموز فواكه جيدة قليلة الحموضة مفيدة لمن يعاني من عسر الهضم. تجنب الحمضيات والأناناس سوى للتزيين؛ بسبب محتواها العالي من الحمض. إن اليوسفي وبعض أنواع المندرين أو شقيقتهما الإسبانية الصغيرة الكرمنتينا حلوة وصغيرة، وقد تستطيع تحمل محتواها من الحمض إذا استطعت مقاومة عدم تناول أكثر من حبة واحدة.

### مدهون الخبز

ما لذة الإفطار دون زبدة؟ تخيل الكعك الفنجاني الصغير (الموفينية) مع الزبدة والمربى. أو الكعك المشبك المحمص (الوفل<sup>1</sup>) أو الفطائر المقلاة (البانكيك<sup>2</sup>) المحلاة مع الزبدة والقطر. أو تخيل شرائح الخبز المحمص المدهونة بالزبدة. أو قطعة من الزبدة على لفائف الشوفان الساخن، أو البطاطا المفرومة البنية وعليها قطعة من الزبدة.

ثم جاءت موضة الحمية. لم يعد يسمح سوى بنوع واحد من الدهون فقط هو زبدة الفواكه الخالية من السكر. لم تعد لفائف الشوفان تؤكل إلا وحدها أو إلا مع بعض الزبيب أو الموز. أما البطاطا المفرومة البنية فلا تفكر فيها أبداً.

1- الكعك المشبك المحمص (الوفل): كعكة زبدة خفيفة مقرمشة. تصنع من الدقيق والحليب والبيض وتمحص في أداة تحميص خاصة. من اللغة الهولندية: الشبكة (المعرب).

2- الفطائر المقلاة (البانكيك): فطيرة رقيقة مصنوعة من مخيض يسكب على سطح ساخن مدهون بالدسم ويطبخ على الوجهين إلى أن يصبح بني اللون. من اللغة الإنكليزية: كعك المقلاة (المعرب).

افتقدت كثيراً إلى الزبدة التي هي بكاملها دسم ومن أسوأ الأنواع. ما لم يكن منها من حموض دسمة مشبعة عادية فهو حموض دسمة بينية! لكن مذاقها فريد، بعض الحلاوة من الغليسروول، وبعض الطعم اللاذع الذي يشبه الجبن الخفيف، والشعور الزبدي من السلاسل الشحمية القصيرة المنحلة بالماء سهلة الذوبان. تدخل الزبدة في حليمات اللسان الذوقية بدلاً من مجرد تغليفها كما تفعل السلاسل الطويلة الموجودة في الزبدة الصناعية (المارجرين). يتطلب تذوق أي طعام من قبل الحليمات الذوقية انحلال ذلك الطعام قبل أن تستطيع تذوقه، لذلك فإن الزبدة أكثر طعماً من الزبدة الصناعية.

نعم تستطيع تذوق الزبدة الصناعية أيضاً، لكن ذلك يحصل لأنهم يضعون كمية كافية من الملح ومن المواد الحليبية الصلبة ليعطوها بعض النكهة. لكن طعمها في حقيقة الأمر مختلف عن طعم الزبدة.

عندما أصبت بمشكلات قلبية وبداء القلس المعدي المريئي توقفت عن تناول الزبدة. في نهاية الأمر وصلت إلى درجة عدم الرغبة في طعم الزبدة على البطاطا بالفرن، وعلى الفطائر الموفينية المسطحة المدورة الطازجة الساخنة المصنوعة في المنزل، وعلى الفاصولياء الخضراء المبخرة لتوها وعلى خبز القرفة والزبيب الطري الطازج الذي جاء لتوه من المخبز وعلى الذرة الحلوة المغلية... من أحاول أن أخدع؟ إذا نشأت على تناول الزبدة، فلا شك أنك ستفتقدها.

نعم، لقد جربت البدائل.

لا بأس بالجبن القشدي خالي الدسم إذا وضع على الأشياء المتينة مثل المعجنات الحلقية (الباغيل). لكن المعجونة الحلقية (الباغيل) من نوادر أطعمة النشاء التي لها متانة الجبن القشدي خالي الدسم، بحيث يتنافسان على المذاق في فمك.

بدأت الزبدة الصناعية خالية الدسم خياراً رائعاً في متجر الأطعمة إلى أن جربتها. نعم إنها تطري الخبز المحمص، لكن مذاقها لا يسكن على نفس الكوكب، حتى مع مذاق الزبدة. تبدو فعلاً وكأنها قد صنعت من النترونات على أيدي غرباء جاؤوا من

الفضاء الخارجي. ليس هناك أي شيء آخر تناولته بعيد مثل هذه عن مذاق أطعمة كوكب الأرض.

ثم صنعت خليطاً يحقق فعلاً ما نريد. إنه خليط جعلني أرغب في تناول الخبز من جديد، وجعل تناول الخضراوات مغرياً مرة أخرى. جربها وانظر إن كنت ستوافقني أم لا. يمكن صنع هذا المدهون خالي الدسم في نحو دقيقتين، لذلك لا تدع طول الوصفة يشبط همتك.

المقومات	الكمية
جبن قشدي خالي الدسم من ماركة فيلادلفيا	4 أونسات (113.4 غراماً) (استعمل نصف المغلف الذي يبلغ 8 أونسات)
زبدة صناعية خالية الدسم من ماركة بروميس ألترا	4 أونسات (استعمل نصف الغلاف الأنوبي الحاوي على 8 أونسات)
زيت الكانولا، مستخلص بالضغط إن أمكن	4/1 إلى 3/1 فنجان

ابدأ بالمقومات باردة إن شئت، لكنها تمتزج بشكل أسهل إذا كانت بحرارة الغرفة. خذ زبدية بلاستيكية مدورة بقياس نصف لتر أو حاوية مخصصة للاستعمال في المجمدات ذات غطاء. قشّد القشدة (طّرها بهرسها) في الحاوية باستعمال الشوكة. أضف نحو نصف كمية الزبدة الصناعية، وامزج الخليط إلى أن يتجانس اللون ولا تبقى أي كتل. أضف 4/1 فنجان من الزيت. اضرب بلطف مئة ضربة إلى أن يتوقف المزيج عن ميله للانفصال ويصبح سميكاً. ثم تذوق الخليط.

إذا كان الطعم زبدياً بما يناسبك فهو المطلوب. وإن لم يكن كذلك فأضف بقية الزيت واخلط إلى أن يسمك. تحذير: باستعمال 3/1 فنجان من الزيت، فإن مقومات المدهون تنفصل عن بعضها بسهولة، ويجب أن تحفظ في البراد. إما باستعمال 4/1 فنجان فقط، فإنه يصبح متيناً كالجبين عندما يحفظ في البراد.

إذا صنع المدهون بـ 4/1 فنجان من الزيت، فإنه يحتوي على أقل من غرام من الدسم في كل ملعقة صغيرة، ونصف هذا الدسم مكون من الحموض الدسمة الضرورية.

بينما تحتوي الزبدة أو الزبدة الصناعية على 4 غرامات من الدسم في كل ملعقة صغيرة، ولا تحتوي تقريباً على أي حموض دسمة ضرورية. إن هذا المدهون مصدر جيد أيضاً للبروتين ذي النوعية الجيدة.

لا تلوث شرايينك بأي زيت عدا زيت الكانولا المستخلص بالضغط. يمكنك الحصول عليه من متاجر الأطعمة الصحية.

إن للعوامل المستحلبة الموجودة في الزبدة الصناعية (بروميس) التي تظهر على لصاقة التعريف باسم الغليسريدات الأحادية والثنائية دوراً مهماً في هذه الوصفة. فهي تمسك الخليط بعضه إلى بعض وتمنعه من الانفصال إلى أجزاء ذات أساس زيتي وأجزاء منحلّة بالماء، كما أنها تضيف الطعم الحلو. هذه العناصر أكثر حلاوة من الدسم الذي هو عبارة عن غليسريدات ثلاثية. إن الغليسرول الحلو (الغليسرين) في هذه الغليسريدات الثلاثية محاط أكثر بالحموض الدسمة، ولذلك يبقى مختفياً عن الحليمات الذوقية.

احتفظ بمدھون الخبز مغطى في البراد. يساعد ذلك على بقاء الزيت مستحلباً وبذلك يبقى منظره شهياً. إذا وجدت أنه قاسٍ كثيراً بحرارة البراد فسخنه في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) عدة ثوانٍ، ربما 15 ثانية. يصبح المدهون طرياً بسرعة في فرن الأمواج الدقيقة. أو تستطيع أن تطريه بإضافة المزيد من الزيت إلى الحد الذي تصبح فيه كمية الزيت مساوية للمقومين الآخرين الموجودين في المدهون.

هذا المدهون مناسب للطبخ أو للخلط مع الأطعمة الأخرى، كما في الغطاء الجليدي<sup>(1)</sup> أو أنواع الصلصة. إذا نسيت أن تضع مدهون الخبز في البراد بعد استعماله فإنك تستطيع إعادة خلطه بالشوكة، لكنه قد يصبح طرياً جداً. إذا كانت رائحته جيدة فإنك تستطيع أكله، وإلا فتخلص منه.

1- الغطاء الجليدي: غطاء للمأكل المخبوزة يكون عادة أبيض صلباً كالجليد. يصنع من السكر والزبدة والحليب والبيض (المعرب).

## الكعك الفنجاني الصغير: الموفينه (1)

أحد الأقوال في مصدر كلمة الموفينه أنها تأتي من «الموف»، وهي كلمة إنكليزية - ألمانية قديمة تعني أنبوباً من الفراء أو الصوف كان يلبس بوضع اليدين في طرفيه لوقايتها من البرد. والموفينه مشتقة في ذلك المعنى من «الموف» الصغير، وهي تصنع على شكل فتجان. يمكن للكعك الفنجاني الصغير أن يدفئ أصابعك فعلاً عندما يخرج ساخناً من الفرن. ويكون حينئذ في أفضل طعم له. لكن دعونا نتركها تبرد خمس دقائق تقريباً، ثم نلفها في منشفة ونضعها في زبدية كبيرة. يجعل ذلك بطانة كؤوس الكعك الفنجاني المشمعة تتبلل من جديد، وإلا فإن الكعك يميل لأن يلتصق بها، بحيث يصعب تحريره منها.

هذه إحدى مخاطر استخدام المواد قليلة الدسم. عندما كنا نستعمل ضعف كمية الزيت في هذه الوصفة فإن الكعك كان ينفصل بسهولة عن بطانة الكؤوس، حتى ولو كانت ساخنة جداً.

هذه الوصفة مخصصة لصينية الكعك الفنجاني العادية التي تقيس 4/21 إنش (5.652 سم). تكفي هذه الوصفة لـ 12 كعكة فنجانية صغيرة، وهذا هو عدد فتاجين الكعك المشمعة الذي تتسع له الصينية. من السهل جداً التعامل مع هذه الكعكات الصغيرة، حتى ولو كان قوامها هشاً. ما لم تكن هذه الكعكات طبقاً جانبياً ضمن وجبة أكبر، فإنه يمكن السماح بقطعتين أو ثلاث قطع لكل شخص. تختفي الكعكات عن الطاولة بسرعة عندما تكون طازجة وساخنة.

إن الشكل التجاري من هذا الكعك الفنجاني الصغير كبير الحجم. بل هو كبير إلى درجة أن الكعكة الفنجانية يمكن أن تشكل وجبة وحدها. تتوافر صواني «حجم تكساس» من شركة سيلفرستون للاستعمال المنزلي أيضاً - حيث يمكن صنعها دون أن تحتوي على ذلك المقدار الكبير من الدسم الموجود في الكعك التجاري الذي قد يصل

1- الكعك الفنجاني الصغير (الموفينية): كعك صغير بشكل الفنجان سريع التحضير، كثيراً ما يكون محلي. موفين: من اللغة الألمانية: كعكة صغيرة (المعرب).

إلى حد 30 غراماً من الدسم في كل قطعة. يوجد ستة فناجين في صينية الاستعمال المنزلي. يمكنك استعمال تلك الصواني لأي من وصفات الكعك الفنجاني في هذا المقطع، لكن صانعي الصواني يوصون بأن تستعملها في فرن بحرارة 375 درجة فهرنهايت (190 مئوية) وأن تخبز الكعك الفنجاني مدة 25 إلى 30 دقيقة.

### كعك بذور القمح الفنجاني الصغير

المقومات	الكمية
طحين أبيض	1 فنجان
ذور الخبز (بيكنغ باودر)	1 ملعقة صغيرة
بديل الملح نوسولت <sup>1</sup>	½ ملعقة صغيرة
بدائل البيض	¼ فنجان
زيت الكانولا	8/1 فنجان
مربي قطع البرتقال وقشوره	3/1 فنجان
بذور القمح	¼ فنجان
حليب خالي الدسم	¼ فنجان
عصير الليمون	1 ملعقة صغيرة
فركتوز حبيبي	3 ملاعق كبيرة

اخلط المقومات الثلاث الأولى في زبدية صغيرة، ثم اخلط بشكل منفصل المقومات الأخرى مع التحريك في زبدية متوسطة الحجم. أضف المقومات الجافة المخلوطة وامزج الكل مع بعضه إلى أن يصبح رطباً (وليس ناعماً). تصنع 9 كعكات صغيرة بالقياس العادي. ضع 4/1 إنش (6,25 ملم) من ماء الصنبور البارد في بقية فتحات صينية الفناجين الصغيرة حتى يتساوى خبز الكعكات. اخبزها في فرن مسخن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية) نحو 20 دقيقة إلى أن تصبح الكعكات الصغيرة بنية قليلاً على السطح.

1- بديل الملح نوسولت: مزيج من كلور البوتاسيوم وغلوتامات البوتاسيوم (انظر الصفحة 138-139) (المعرب).

## كعك ولبانغر الفنجاني الصغير

اصنع كعك بذور القمح الفنجاني الصغير كما مر معنا، لكن أضف ملعقة صغيرة من خلاصة الرم وملعقة كبيرة من شراب غاليانو قبل الخلط. يتطاير الغول في أثناء الخبز ويختفي.

## كعك رقائق الحبوب الكاملة الفنجاني الصغير

المقومات	الكمية
طحين أبيض	1 ¼ فنجان
ذرور الخبز (بيكنغ باودر)	ملعقتان صغيرتان
بديل الملح نوسولت	½ ملعقة صغيرة
بدائل البيض	¼ فنجان
زيت الكانولا	8/1 فنجان
دبس السكر	ملعقتان كبيرتان
حليب خالي الدسم	¼ فنجان
فركتوز حبيبي	2 ملعقتان كبيرتان
زبيب	½ فنجان
رقائق حبوب كاملة	2 ½ فنجانان ونصف من أي من قشارات رقائق الحبوب الكاملة، مثل ويتيز وتوتال.

اخلط المقومات الثلاث الأولى في زبدية صغيرة. ثم اخلط بشكل منفصل المقومات الخمس الأخرى مع التحريك في زبدية متوسطة الحجم. أضف المقومات الجافة المخلوطة وامزج الكل مع بعضه إلى أن يصبح رطباً (وليس ناعماً). أضف الزبيب ورقائق الحبوب وقلّب الخليط إلى أن تصبح الرقائق رطبة.

تصنع الوصفة 12 كعكة بالقياس العادي عند ملء فناجين الصينية على مساواة حافة الصينية العلوية. (إذا بقي أي من الفناجين فارغاً فضع ¼ إنش، 6,25 ملم من ماء الصنبور في الفناجين الفارغة حتى يتساوى خبز الكعكات.) اخبزها في فرن مسخن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية) نحو 20 دقيقة إلى أن

تصبح الكعكات الصغيرة بنية قليلاً على السطح، وترتد بالكامل إلى السطح عندما تضغط بالإصبع أو بملعقة.

### الكعك الفنجاني الصغير المحلى

إذا كنت تفضل كعكات أكثر حلاوة، فضاعف كمية الفركتوز الحبيبي إلى  $\frac{1}{4}$  فنجان.

كعك نخالة الشوفان الفنجاني الصغير لا تتضمن قائمة المقومات أدناه أيّاً من نخالة الشوفان. لا يوجد أي خطأ. إن لفائف الشوفان تتكون في 40% منها من نخالة الشوفان. يفترق الشوفان إلى الغلوتين الذي يجعل الخبز يرتفع ويمسك الفقاعات المتشكلة بفعل الخميرة؛ لذلك فإن كعك نخالة الشوفان مصمت. تقيد هذه الكعكات في السفر؛ لأنها تمكنك من توضيب كمية كبيرة من الغذائية في مكان ضيق.

المقومات	الكمية
لفائف الشوفان سريعة الطهي	2 ¼ فنجانان وربع
أو طحين نخالة الشعير من هودجسون ميلز	2 ¼ فنجانان وربع
ذرور الخبز (بيكنغ باوذر)	ملعقتان صغيرتان
بديل الملح نوسولت أو الملح العادي	½ ملعقة صغيرة
سخن الفرن مسبقاً إلى 425 درجة فهرنهايت (220 مئوية). اخلط المقومات جيداً في زبدية كبيرة. أضف:	
جوز مقطع	¼ فنجان
زبيب	¼ فنجان
عسل	3/1 فنجان
حليب خالي الدسم، أو حليب منزوع سكر الحليب (لاكتيد)، أو لبن خالي الدسم	½ فنجان
زيت الكانولا	ملعقتان كبيرتان

اخلط لمجرد أن يصبح رطباً. املاً 12 فنجان خبز إلى تمامها. اخبز 15 دقيقة إلى 20 دقيقة أو إلى مجرد أن يصبح السطح بنياً ذهبياً.

### كعك التوت البري والبرتقال الفنجاني بحجم تكساس

رش صينية فجاجين الكعك ببخاخ الطبخ (زيت) الذي تفضله أو ضع ربع ملعقة صغيرة من زيت الكانولا في كل فنجان من فجاجين الصينية، وامسح بها الفنجان بإصبعك. (أو استخدم بطانات الكعك الصغيرة من الورق المشمع وتوقع أن تضطر إلى كشطها بالسكين في النهاية.) سخن الفرن مسبقاً إلى 375 درجة فهرنهايت (190 مئوية).

المقومات	الكمية
توت بري طازج أو مجمد	1 فنجان
فركتوز حبيبي	ملعقتان كبيرتان
قشور البرتقال المبشورة طازجاً	ملعقتان صغيرتان

إذا كنت تستعمل التوت البري الطازج فاغسله واستخرج أي حبة غامقة اللون أو مضروبة. اخلط حبات التوت الجيدة مع الفركتوز في قدر صغير ذي مقبض (معدنية أو مصنوعة من السيراميك الموثوق السلامة)، وسخنها حتى الغليان، ثم اتركها تغلي مدة دقيقة أو دقيقتين إلى أن تتفتق. أما في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف)، فضع المقومات في زبدية من الزجاج أو السيراميك الملائمين، غطها جيداً، واطهها على معيار «عالٍ» مدة 5 دقائق أو حتى يتفتق التوت ويصبح طرياً. اتركها تبرد 5 دقائق وأضف قشر البرتقال وضعها جانباً.

إذا كنت تستعمل التوت البري المجمد المقطع، فااخلط المقومات الثلاث في زبدية وضعها جانباً.

الكمية	II. المقومات
فنجانان	طحين
¼ فنجان	فركتوز حبيبي
ملعقتان صغيرتان	ذرور الخَبز (بيكنغ باودر)
½ ملعقة صغيرة	بديل الملح نوسولت أو الملح العادي

اخلط هذه المقومات الجافة بالشوكة إلى أن تمتزج امتزاجاً جيداً

الكمية	III. المقومات
ملعقتان كبيرتان	زيت الكانولا
½ فنجان	عصير البرتقال
½ فنجان (يعادل بيضتين)	بدائل البيض
¼ فنجان	بذور القمح أو بذوره اليابسة

اخلط هذه المقومات بعضها مع بعض في زبدية صغيرة، ثم اسكب الخليط على المقومات الجافة وحرك إلى مجرد الترتيب، 25 ضربة على الأكثر. أضف مزيج التوت البري - البرتقال وقلّب بضربات قليلة. قسّم المخيض بشكل متساوٍ في ستة فناجين في الصينية. اخبزها من 25 إلى 30 دقيقة أو حتى يصبح السطح بنياً قليلاً، ويرتد جيداً عندما تخزه بلطف بملعقة خشبية. اترك الكعك يبرد 5 دقائق في الصينية قبل أن تقلبها وتخرجه. قدمها دافئة.

### خبز الأناناس ولفائف الشوفان السريع

الكمية	I. المقومات
¼ فنجان	لفائف الشوفان
	حليب خالي الدسم حامض أو مخيض الحليب

سخن واخلط إلى أن يصبح المزيج سميكاً وناعماً. ثم اتركه يفتّر.

الكمية	II. المقومات
¼ فتجان	بدائل البيض
1 ملعقة كبيرة	دبس السكر
¼ فتجان	الفركتوز الحبيبي
¼ ملعقة صغيرة	خلاصة الليمون
علبتان بقياس 8 أونسات (226,8 غراماً)	أناناس مهروس معلب

اخلط هذه المقومات الرطبة مع خليط الشوفان ومشتقات الحليب

الكمية	III. المقومات
فتجانان	طحين أبيض
½ ملعقة صغيرة	بديل الملح نوسولت
1 ملعقة كبيرة	ذرور الخبز (بيكنغ باوذر)

اخلط هذه المقومات الجافة مع بعضها، ثم اخلطها مع المقومات المبللة المذكورة أعلاه إلى مجرد الترتيب. اخبزها في صينية بقياس  $9 \times 5 \times 3$  إنشاً ( $22,5 \times 12,5 \times 7,5$  سم) في حرارة 375 فهرنهايت (190 مئوية) نحو 55 دقيقة إلى أن يصبح الرغيف بنياً قليلاً على السطح، ويرتد بالكامل عندما يلمس بالإصبع أو بالملعقة.

لفائف جوز البقان، لفائف جوز البقان والزبيب، لفائف الكرز وجوز البقان

الكمية	المقومات
2/1 مغلف	خميرة جافة
8/1,1 فتجان وثمان الفتجان	طحين خبز
2/1 فتجان	طحين هودجسون من نخالة الشوفان
2/1 ملعقة كبيرة	عسل
2/1 ملعقة كبيرة	زيت الجوز

ماء دافئ	2/4,1 أربعة فناجين ونصف
ملح أو بديل الملح نوسولت	2/1 ملعقة صغيرة
(مواد اختيارية: زبيب أو كرز مجفف 2/1 فتجان)	
جوز البقان، مقطع	2/1 فتجان
سكر مذرور	2/1 فتجان
قرفة مطحونة	2/1,1 ملعقة صغيرة ونصف
فلفل حلو مطحون	2/1 ملعقة صغيرة

اعجن ودور المقومات السبع الأولى في صناعة الخبز، كما تفعل مع الخبز الأبيض. تمتص نخالة الشوفان الماء ببطء، لذلك يجب أن تبدو العجينة في البداية مبللة ولصوقة. اغرز إصبعك في العجينة بلطف عندما يبقى عشر دقائق من زمن العجن. إذا كانت قاسية ولم تلتصق بإصبعك أبدأ فأضف ملعقة كبيرة من الماء واطركها تختلط مدة دقيقة، ثم اختبر العجينة من جديد. أما إذا كانت شديدة اللصوق فأضف عندئذ ملعقة كبيرة من الطحين واطركها تختلط مدة دقيقة، ثم اختبر العجينة من جديد.

حالما تنتهي العجينة الثانية أخرج العجينة من الخلاط. إذا كانت لصوقة جداً، بحيث يصعب التعامل معها، فأضف ملعقة صغيرة من طحين الخبز هنا وهناك؛ حتى تستطيع أن تمسك بها. رش الطحين على السطح الذي ستلف عليه العجينة. افرد العجينة بمرفاق العجين إلى أن ترق العجينة على الأقل إلى سطح يقيس  $12 \times 9$  إنشاً ( $22,5 \times 30$  سم) على السطح المستوي. (يساعد السطح الرخامي البارد على منع الالتصاق.) غطّ العجينة بخليط السكر والبهارات. انثر الجوز المقطع والزبيب على السطح. لف العجينة بعناية مع الضغط؛ للتخلص من الجيوب الهوائية. اقطع الرغيف الطويل الرفيع من المنتصف. ثم اقطع كل نصف إلى ثلاثة أطوال متساوية. ادهن قليلاً صينية الكعك الفنجاني بقياس تكساس بزيت الجوز. املاً صينية الكعك الفنجاني بالأطوال المقطعة من العجين. امسح السطح المقطوع العلوي لكل قطعة بقطرات قليلة من زيت الجوز. غطّ القطع بصفيحة بلاستيكية رطبة أو صفيحة من

الورق المشمع. غطّ الصفيحة بمنشفة صخون. اترك العجينة ترتفع مدة ساعة في فرن قد سخّن مسبقاً إلى 150 درجة فهرنهايت (65 مئوية) ثم أطفئ الفرن قبل أن توضع فيه اللفائف. ثم اطبخ اللفائف في فرن مسخن مسبقاً بدرجة 375 فهرنهايت (190 مئوية) مدة 25 دقيقة.

اقلب اللفائف عن الصينية، وهي ساخنة حتى لا يجعلها السكر تلتصق بالصينية. ادهنها بغطاء جليدي قشدي زبدي (انظر الفصل 22). تصنع الوصفة ست لفائف. اقتراح: ضاعف وصفة الخبز (المقومات السبع الأولى)، قسّم العجينة إلى قسمين عندما تنتهي العجينة الثانية واستعمل نصف العجينة. ضع الباقي في صانعة الخبز، واستعمله لصنع رغيف بوزن نصف كيلو غرام من نخالة الشعير.

#### الفطائر المقلدة (البانكيك) وكعك الفرن المصنوعة من الحبوب الكاملة

المقومات	الكمية لشخصين
الحبوب الكاملة المفضلة لديك	4/3 فنجان
خليط الفطائر المقلدة (مثلاً خليط الفطائر المقلدة من الحنطة السوداء من شركة هُدجسون ميل)	
لفائف الشوفان سريعة الطهي	4/1 فنجان
حليب دسم 1% أو حليب الصويا بدائل البيض	2/1 فنجان
زيت الكانولا	أونستان، 56,7 غراماً (ما يعادل بيضة واحدة)
زبيب أو فواكه أخرى مجففة	ملعقتان كبيرتان
بخاخ طبخ بنكهة الزبدة	4/1 فنجان

#### الأدوات

زبدية تتسع للتر عند التحضير لشخصين، ولترين عند التحضير لأربعة أشخاص، وهكذا.

ملعقة كبيرة أو ملعقة حساء لخلط المزيج وتنظيف الزبدية

صينية خبز زجاجية أو سيراميكية بقياس  $12 \times 9$  إنشاً ( $22,5 \times 30$  سم).

**التحضير لكعك الفرن.** سخن الفرن أو فرن تحميص شرائح الخبز إلى 400 درجة فهرنهايت (200 مئوية). بخ صينية الخبز ببخاخ الطبخ مدة 5 ثوانٍ أو حتى تستطيع رؤية طبقة فقاعية على كامل سطح القاع. رش ملعقة كبيرة من خليط الفطائر المقلاة عليها، وهز الصينية إلى أن يتغطى كامل بخاخ الطبخ جيداً. هز الصينية للتخلص من الزائد من خليط الفطائر المقلاة.

**خلط المقومات.** لتحضير كل من الفطائر المقلاة أو كعك الفرن اخلط الحليب وبدائل البيض والزيت بملعقة حتى التجانس. أضف خليط الفطائر المقلاة والشوفان واخلط إلى مجرد الترتيب الجيد. أضف الفواكه المجففة التي اخترتها وقلبها في الخلطة. اترك الخلطة دقيقة حتى يسمك الخليط. يجب أن تكون سماكة الخليط بسماكة مخلوط الحليب، لا أن يبقى رقيقاً مثل خليط الفطيرة المقلاة (البانكيك) العادي. إذا لم يكن سميكاً فأضف ملعقتي طعام إضافيتين من خليط الفطائر المقلاة وقلبهما في الخليط بلطف. لا تزد في الخلط حتى لا تفقد الفقاعات التي شكلتها.

**خبز كعك الفرن.** إذا كنت تريد بساطة وصفة الفرن، فاسكب الخليط عندما يسمك بلطف في الصينية الزجاجية أو السيراميكية المحضرة. اجعل العمق متساوياً في أرجاء الصينية بالتميل قليلاً والهز قليلاً. يجب أن تكون ثخانة الخليط نحو  $4/1$  إلى  $8/3$  إنش ( $6.25$  ملم إلى  $9.3$  ملم). اخبز مدة 8 دقائق. شغل المشواة. اشو من 3 - 5 دقائق إلى أن يصبح السطح بنياً قليلاً. أخرج الصينية من الفرن. باستعمال سكين حادة، اقطع الكعكة إلى ثماني قطع وحرر الأطراف من الصينية. استعمل مبسطاً له عرض القطع نفسه تقريباً لإخراجها من الصينية واحدة تلو الأخرى.

**شوي الفطائر المقلاة (البانكيك) من الأعلى.** تحتاج الفطائر المقلاة إلى حرارة متوسطة - عالية لكي تصبح بنية كما يجب. عندما تسخن المقلاة إلى الحد اللازم فإن قطيرات الماء التي ترشها بيدك عليها يجب أن ترقص فيها. (لا ترش الماء أبداً على الزيت الساخن! يمكن للطرشة أن تحرقك). ضع ملعقة صغيرة من زيت الكانولا أو زيت الزيتون على المقلاة ومدّها بتميل المقلاة قليلاً إلى هذه الجهة وتلك.

اغرف من خليط الفطائر المقلاة بملعقة خشبية أو بلاستيكية تتسع بسهولة لأونصة كاملة (28,35 غراماً). اسكب الملعقة بلطف بحركة دائرية بحيث تتوزع ثخانة الفطيرة. راقب الفطيرة. يجب أن تبدأ بالجفاف على الأطراف قبل أن يظهر لك أو أن تشم أن الأطراف قد احترقت.

غير ضبط الحرارة إذا لم يحصل لا هذا ولا ذلك خلال 2 إلى 5 دقائق. عندما تجف الأطراف جميعها جيداً ولم يجف الوسط، اقلب الفطيرة رأساً على عقب مرة واحدة حتى يصبح الطرف الآخر بنياً. توقع أن يصبح السطح الآخر بنياً بسرعة أكبر بكثير من الأول.

نضّر المقلاة بملعقة صغيرة أخرى من الزيت لكل مجموعة من الفطائر المقلاة وإلا فإنها سوف تلتصق ولن تصبح بنية كما يجب.

احتفظ بالفطائر المقلاة ريثما تقدمها في صحن مخصص للأفران في فرن بأخفض حرارة تسخين (نحو 150 درجة فهرنهايت، 65 مئوية). لا تغطِ الفطائر وإلا أصبحت ندية.

تقديم الفطائر. قدمها مع قليل من الأسس والمواد السطحية. الأسس: مدهون الخبز، أو الجبن القشدي خالي الدسم، أو اللبن، أو القشدة الحامضة أو الريكوتا. المواد السطحية: القطر المفضل لديك، أو مربى كامل الفواكه، أو زبدة التفاح.

### البطاطا المضمومة البنية بالتوت البري

اصنع صلصة التوت البري من 8 أونصات (226,8 غراماً) من التوت البري الطازج و4 أونصات (113,4 غراماً) من الفركتوز ومن الماء المسكوب حتى مجرد تغطية المقومات. اغلِ المزيج في قدر صلصة إلى أن يتفتق معظم التوت. برد الصلصة البراد إلى أن تصبح سميكة.

اطبخ مسبقاً في الفرن قطعة بطاطا إيداهو<sup>1</sup> متوسطة إلى كبيرة الحجم. يستغرق ذلك نحو 45 دقيقة في فرن مسخن إلى 450 درجة فهرنهايت (230 مئوية)، بينما

1- بطاطا إيداهو: نسبة إلى ولاية إيداهو. بطاطا طويلة لها جلد بني قاس (المعرب).

تستغرق في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) من 4 إلى 5 دقائق في الدرجة العالية، مع قلب البطاطا على وجهها الآخر في منتصف مدة الطبخ. لا تعتمد فقط على الزمن: اضغط قطعة البطاطا بإبهامك بلطف بعد أن يتوقف صوت الأزيز، وأوقف فرن الأمواج الدقيقة فقط عندما يسهل بعج قطعة البطاطا بالإصبع. إذا كان لديك وقت للانتظار، فانتظر حتى تبرد قطعة البطاطا. عندما تطبخ البطاطا بالفرن فإنها تستطيع البقاء خارج البراد طوال الليل دون أن تفسد. إذا لم تكن تستطيع الانتظار، فاقطع قطعة البطاطا بالنصف طولاً، وانتظر دقيقة واحدة، ثم البس قفازاً واقياً للإمساك بها. الخطوة المقبلة على الحالتين هي وضع ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة بقياس 10 إنشات (25 سم)، وتسخين المقلاة على درجة حرارة متوسطة - عالية إلى مجرد أن يصبح الزيت ساخناً، ورش من 3 إلى 6 رشات من توابل فجيت<sup>1</sup> في الزيت. خذ قطعة البطاطا وابشرها مباشرة في المقلاة. افرد بشور البطاطا بلطف؛ كي تغطي المقلاة بالتساوي. لا تهرس البطاطا على بعضها! قلب قطع البطاطا المباشرة حالما ترى أنها صارت بنية قليلاً. حسب درجة نَشَف البطاطا في الأصل، يمكن ألا تستغرق العملية أكثر من دقيقة، لذلك احترس. رش ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الهنغاري الحلو (ليس حاراً) على خليط البطاطا. قلب مرة أخرى عندما يبدأ الوجه الآخر بأن يصبح بنياً واخلط قليلاً لمزج قطع البطاطا بالفلفل الحلو. ستري أن منظرها رائع؛ والأهم من ذلك أنها لذيذة لا تؤذي معدتك.

التقديم: ضع 4/1 فنجان من صلصة التوت البري في أحد جوانب الطبق، وضع غرَفة بقياس ملعقتين كبيرتين من القشدة الحامضة الخالية من الدسم في وسط الطبق. ضع البطاطا المفرومة في الطبق في الأخير. ثم ضع غرَفة بقياس ملعقة كبيرة من مدهون الخبز وسط البطاطا المفرومة البنية.

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

1- فجيت: ماركة تجارية من التوابل. الاسم مشتق من كلمة خضراوات. المحتويات: خميرة خاصة مزروعة على دبس أسود، عشب البحر، بروتين محله، بصل مشوي، بذور الشبث، فلفل أبيض ناضج، كرفس، بقدونس، أنزيم البابائين، ذرور الفطر، قشر الليمون والبرتقال، إضافة إلى مجموعة أعشاب معطرة من النعناع البري والريحان والسمسق وإكليل الجبل والزعر (المعرب).

## بسكويت الجبن

المقومات	الكمية	
محضّر البسكويت السريع ماركة بسكويك <sup>1</sup>	2/1 فنجان	1 فنجان
طحين ذاتي الارتفاع	2/1 فنجان	1 فنجان
حليب خالي الدسم	8/3 فنجان	4/3 فنجان
جبن شيدار <sup>2</sup> بطعم خفيف الحدة، مبشور	2/1 فنجان	1 فنجان

هذه الوصفة مثال على كيفية تمديد الدسم المشبعة الموجودة في محضّر البسكويت السريع بسكويك، وتحويل البسكويت العادي عالي الدسم قليل البروتين إلى طبق أكثر غنى بالغذيات.

قس المحتويات وضعها جميعاً في زبديّة صغيرة. حرك باستعمال الشوكة حتى مجرد اختفاء الكتل الكبيرة. يجب أن يكون المخيض كتلياً قليلاً. باستعمال ملعقة الحساء، أسقط كتلاً مدورة بقياس الملعقة على صينية صنع الكعك المحلى غير لاصقة. اخبزها في فرن مسخن مسبقاً لدرجة 400 درجة مئوية مدة 15 دقيقة أو في حرارة 450 درجة مئوية مدة 10 دقائق إذا كنت على عجلة من أمرك أو حتى تبدأ قطع البسكويت بالتلون باللون البني هنا وهناك.

قدمها ساخنة مع مدهون الخبز لتعزيز المحتويات البروتينية. ضع عليها مربى قليل السكر أو مربى الفواكه فقط أو تناولها مع التوت أو مع الفواكه الأخرى، للحصول على فطور متوازن.

1- بسكويك: اسم تجاري لخليط صنع بسكويت جاهز يأتي في عدة أشكال وحالياً في خمسة طعموم.  
معناه: البسكويت السريع (المعرب).

2- جبن شيدار: نوع من الجبن يتفاوت في حدة طعمه من الخفيف إلى القوي. شيدار: اسم قرية في جنوب إنكلترا (المعرب).

## جبنة فول الصويا (التوفو) المخفوقة

## لكل حصة

أونستان (56,7 غراماً) من جبنة فول الصويا الصلبة

2/1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو زيت الكانولا

2 - 3 أونسات (56,7 - 85 غراماً) من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح (أو قطعة بطاطا متوسطة الحجم مطبوخة مسبقاً ومقطعة).

## شريحة من جبنة فول الصويا

حسب المذاق: براغ ليكويد أمينوس (أمينات براغ السائلة)، أو صلصة الصويا، أو صلصة صويا تماري<sup>1</sup>.

قطع زبدة الصويا القاسية إلى شرائح بثخانة 1/4 إنش (6.25 ملم). اقلها في مقلاة مدهونة بالزيت إلى أن تتلون بالبني قليلاً. أضف الفطر والمنكهات السائلة (سائل براغ، أو صلصة الصويا، أو صلصة صويا تماري. غطها. ثم حركها من أن إلى آخر إلى أن يغير الفطر لونه ويبدأ بأن يصبح طرياً، يستغرق ذلك نحو دقيقتين. أضف شرائح الجبن على السطح. خفف الحرارة جداً حتى يُطهى برفق. غطّ المقلاة مرة أخرى واتركها مدة دقيقة حتى يصبح الجبن طرياً. زينها قبل التقديم بالفلفل الهنغاري الحلو والفلفل الأبيض حسب الرغبة للون والنكهة.

تناول هذا الطبق الغني بالبروتين مع خبز الحبوب الكاملة المحمص وشراب الفواكه قليلة الحموضة مثل العنب أو التفاح أو الإجاص.

1- تماري: كلمة يابانية تعني صلصة الصويا (المعرب).

## نقائق فول الصويا (التوفو) لطعام الإفطار

المقومات	الكمية
خبثارة فول الصويا (التوفو) زائدة المتانة بدائل البيض	غلاف بقياس 10,5 أونصة (300 غراماً) 2 أونستان (56,7 غراماً، تعادل بيضة واحدة)
بذور القمح (محمصة، محلاة)	4/1 فنجان
خبز الحبوب الكاملة أو فتاتات البسكويت الهش الناشف (كراكر) بذور عباد الشمس، مطحونة ناعماً	4/1 فنجان
قصعين منشّف	2 ملعقةتان كبيرتان
زعتري منشّف	2/1 ملعقة صغيرة
نعناع بري	2/1 ملعقة صغيرة
(خيارى: بذور الشمار 4/1 ملعقة صغيرة)	
توابل فنجيت	4/1 ملعقة صغيرة
بديل الملح نوسولت أو الملح العادي	2/1 - 1 نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة
فلفل مطحون طازجاً	2/1 ملعقة صغيرة

**التحضير:** اهرس خبثارة الصويا (التوفو) جيداً. اخلط المقومات مع بعضها في زبدية، عاجناً إياها باليد.

للحصول على فطائر النقائق: اجعل الخليط على شكل فطائر بحجم البييرغر الصغير.

للحصول على النقائق الطويلة: إذا كان لديك أداة صنع المعجنات، فانزع مركز الوصلة التي تصنع المعجنات الأنبوبية. ضع العجينة في الآلة. واستخرج قطع الصويا قاطعاً إياها على أطوال 2 إنشين (5 سم). إذا لم يكن لديك آلة صنع المعجنات التي تصنعها على شكل أنابيب، فاقطع زاوية كيس بلاستيكي متين بقياس نصف إنش (1,25 سم) وضع العجينة داخل الكيس، واعصر الكيس فتخرج العجينة من الزاوية المقصوفة بشكل أسطوانة على صينية صنع الكعك. اقطع العجينة بأطوال 2 إنشين (5 سم).

## الطبخ والتخزين

ضع النقانق في آلة تبخير. بخرها 15 دقيقة. أخرجها من آلة التبخير بعد أن تتوقف عن التبخير بخمس دقائق. إذا كنت على عجلة من أمرك وتريد إخراجها أبكر من ذلك فعليك أن تكون حذراً جداً؛ حتى لا يحرقك البخار.

اصنع 12 من النقانق الطويلة أو 6 من الفطائر. يمكن تجميدها، ومن ثم إعادة تسخينها. سواء كانت مبخرة - طازجة أو مجمدة، لوّحها إلى اللون البني قبل تقديمها. بخ مقلاة صغيرة ببخاخ الطبخ أو أضف ملعقة صغيرة من زيت الكانولا. اشو النقانق من الأعلى إلى أن تصبح بنية.

## كعك فول الصويا (التمبه) المقطع

### للحصة الواحدة

1 أونصة (28,35 غراماً) من كعك فول الصويا (التمبه)، مقطعة إلى مربعات بقياس 2/1 إنش (1,25 سم) وثخانة 4/1 إلى 3/1 إنش (6,25 - 8,3 ملم)

1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

حسب المذاق: بذور السمسم، الفلفل الهنغاري الحلو، والملح أو أمينات براغ السائلة

صب زيت الزيتون في مقلاة حامية جافة، ثم ضع كعك فول الصويا (التمبه). أضف بذور السمسم والفلفل الحلو وسائل براغ أو الملح لتغطية كعك فول الصويا (التمبه). اطبخها إلى أن يبدأ لونها بالتحول للبني. اقلبها لتلوين الوجه الآخر باللون البني. قدمها مع البطاطا المفرومة البنية، أو شرائح خبز كامل الحبوب المحمص، أو كعك الإفطار، ومع طبق جانبي من الفواكه.



## الفصل الخامس عشر

### ماذا سنتناول

### في وجبة الغداء؟

سوف تجد في الفصول اللاحقة عدداً جيداً من وصفات تحضير الحساء والسلطة ولكل من الأطباق التي أساسها النشاء - المعجنات، البطاطا والأرز. يمكنك التقاط أفكار مفيدة من أي من الفصول أو منها جميعاً؛ لكي تستمتع بغداء لذيذ.

سوف أقدم في هذا الفصل بعض الاقتراحات العامة حول كيفية كسر الصفرة مرة أخرى بعد الإفطار. الفكرة المقصودة هي الانتعاش والاستمتاع، وليس الانتفاخ أو بطح نفسك أرضاً أو إصابتك بالنعاس.

### كم وجبة تحتاج في منتصف النهار؟

ربما تكون من أتباع المبدأ القائل: إن الظهيرة هي وقت الغداء ولا مجال للتبديل. إذا كان ذلك مناسباً لك، أي إذا لم تتضور جوعاً أو تترنح إرهاقاً بحلول الساعة 10 أو 11 صباحاً فلا بأس.

من ناحية أخرى، إذا تناولت حصة متواضعة من إحدى وصفاتي قليلة الحريرات لطعام الإفطار وكان صباحك طويلاً ونشيطاً فقد تغضب علي غضباً جماً؛ لأنك ستشعر بالغضب من أي شخص في أواخر الصباح. لذلك عندما يبدأ الشعور بالجوع راع نفسك - أي تناول وجبة خفيفة. ولكن الوجبة من إحدى الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين التي قدمتها في الفصل 12. الفواكه ممتازة لسهولة تناولها.

ماذا لو شعرت بالجوع مرة أخرى عصاراً؟ لنفترض أنك تناولت غداء جيداً ولا تزال تشعر بالآلام الجوع بحلول الثالثة بعد الظهر. لا تلم إرادتك ولا تلم هذا الكتاب. بل تناول وجبة خفيفة جيدة أخرى. انتبه مع ذلك لأمرين: راقب حجم الحصص التي تتناولها وانظر في إمكانية الاحتفاظ بالوجبات الخفيفة في مكتبك.

يمكن لحفنة يد من البسكويت الناشف أو البسكويت العقدي، بحدود نحو نصف أونصة (14,17 غراماً) أن تريح معدتك مدة ساعة أو أكثر. لا تترك كمية كبيرة من أطعمة الوجبات الخفيفة المقرمشة مفتوحة على مكتبك وأنت تعمل. لأنك قد تأكل كامل محتويات الكيس أو على الأقل عدة أونصات منها في غضون ساعة. ستجد عندها أنه مهما كانت الوجبات الخفيفة خالية من الدسم فإن وزنك سيزداد في غضون أشهر. لذلك خذ حفنة يد من كيس الوجبة الخفيفة، ثم أغلق الكيس، وأبعده عن ناظريك.

### كيف تدعمك المعجنات

إن الشعور بالنعاس بعد الظهر أمر لا بد منه. تأتي المدة من 1 إلى 3 بعد الظهر في المرتبة الثانية بعد الليل من ناحية إحساسنا بالنعاس. يزيد الطين بلة أن الدراسات الحديثة قد أظهرت أن معظم الأمريكيين ينقصهم ساعة أو ساعتان من النوم ليلاً. يجعلك ذلك فعلاً بحاجة إلى القيلولة.

كيف تعرف أنك لا تتال قسطاً كافياً من النوم؟ تبهنا أجسادنا عادة إلى ذلك بثلاث طرق. نستيقظ بصعوبة صباحاً ونجاهد لكي نقوم أو نحتاج إلى الكافئين؛ أو نشعر بالنعاس بعد الظهر؛ أو ننام عندما نسترخي مساءً. هناك طريقة سهلة لمعرفة ما إذا كنت لا تتال القسط الكافي من الراحة: إذا كنت بحاجة إلى ساعة منبه أو إلى شخص آخر يوقظك في الصباح، فأنت لا تتال مقداراً كافياً من النوم.

هل يضرنا عدم النوم مدة كافية؟ ربما نعم. لكن مزاجنا هو الذي يتأثر بالفعل. يسبب الحرمان من النوم النزق. وجد باحثون ألمان أن مقدار الشتائم يزداد زيادة كبيرة عند عدم النوم مدة كافية. إذا كنت ترتكس للإزعاجات البسيطة بسرعة أكبر وبغضب أكثر مما تريد فجرب أن تتام وقتاً أكثر ليلاً.

دعونا نعود إلى طعام الغداء. المشكلة في الغداء الغني بالسكريات أنه يزيد مقدار السيروتونين في الدماغ.

ما علاقة المعجنات أو البطاطا بالنواقل العصبية في الدماغ والتي تصنع من الحموض الأمينية؟ الأمر معقد وغير مباشر، لكن هناك تأثيراً لهذه المواد. إن ذلك

التأثير جيد في الحقيقة للتخلص من القلق أو الاكتئاب، لكنه يصيبك بالنعاس أيضاً. لا بأس بتناول بعض المعجنات في وجبة الغداء، لكن ضع حصة جيدة من البروتين أيضاً - بعض اللحم أو جبن الأكواخ أو اللبن أو البقول أو جبنة فول الصويا (التوفو). تحتاج إلى كمية جيدة من البروتين؛ كيلا تشعر بالتشوش العقلي أو تنام على مكتبك أو يتباطأ زمن ارتكاسك وأنت تجلس خلف مقود سيارتك.

## الشطائر

هل من الممكن بعد كل هذا الحديث عن التغذية أن أقول لكم: إن تتناولوا شيئاً بسيطاً وعادياً جداً مثل شطيرة للغداء. نعم هذا ممكن.

إذا صنعت الشطيرة بشكل جيد فإنها يمكن أن تكون غداء جيداً. ضع بعض الأطعمة الغنية بالبروتين في الوسط كما اقترحت سابقاً. أو كُّل طعاماً غريباً مثل التبولة (انظر الفصل 16، أطباق السلطة الخاصة) أو البابا غنوج. إن مقومات السلطة مفيدة خاصة لإضفاء المرقية والنكهة والتغذية الكاملة. اصنع الشطيرة من خبز الحبوب الكاملة للحصول على تغذية أفضل وهضم أبطأ.

تجنب البهارات، خاصة الحارة منها مثل الخردل وتجنب التتبيلات الدسمة مثل المايونيز العادي لتريح معدتك وقلبك. إذا كانت شطيرتك جافة فامسح شطيرتها أو أحدهما بمدهون الخبز أو اللبن العادي أو المايونيز خالي الدسم، أو رش قليلاً من خل السلطة على الخضراوات الموجودة في الشطيرة.

إذا كنت تحب شطيرة «سلطة» - أعني سلطة دجاج أو سمك التونة - فبإمكانك صنع شطائر لذيذة دون المايونيز. استخدم لحم الدجاج الأبيض المقطع ناعماً أو سمك التونة المعلب في الماء.

بالنسبة لسمك التونة. افتح العلبة ودع الغطاء يسقط في العلبة. اطرح الماء بقلب العلبة وكبس الغطاء على التونة. ثم انزع الغطاء باستعمال السكين - لا تستعمل أظافرك؛ حتى لا تتكسر. أضف بعض الماء من الصنبور وامزجه قليلاً باللحم ثم اطرح الماء مرة أخرى إذا كنت تريد تقليل طعم السمك والتخلص من الملح.

ضع ثلاثة أونسات (85 غراماً) من الجبن القشدي خالي الدسم في زبدية صغيرة. أضف ملعقتين كبيرتين من الحليب خالي الدسم. حرك الخليط بالشوكة. أو يمكنك استعمال 4 أونسات (113,4 غراماً) من اللبن العادي إذا كنت تريد خليطاً أكثر حموضة. أضف 3 أونسات (85 غراماً) من الدجاج أو التونة.

إذا كنت تريد سلطة غريبة فأضف رشّة من الأعشاب العطرية المطحونة الخاصة بالسلطة أو إكليل الجبل أو الطرخون. غطّ شطيرتك بخضراوات السلطة (خس أو خيار مثلاً) أو شرائح الطماطم أو ما تشاء من المملكة النباتية.

لا تخضع لإغراء بدائل زبدة الفستق أو بدائل الهلام. مع أن تلك المواد مريحة للهضم لكنها غنية جداً بالدسم والسكر.

ماذا عن زبدة الفستق ناقصة الدسم؟ آسف. لا يمكنني أن أنصح بها بعد أن تذوقتها. بالإضافة إلى ذلك فإنها تحتوي ثلاثة أرباع زبدة الفستق من الدسم. حتى إنني جربت زبدة الفستق التي تحتوي على 78 في المئة أقل دسماً من زبدة الفستق العادية. إن طعمها أقل لذة بنسبة 78 في المئة أيضاً. وهي لا تزال تتبع في برادي لا المسها ولا أحبها.

يمكن استعمال جبنة الصويا، لكن نكهتها قوية. ادهن بها أرق مما تدهن الهلام (مدهون فواكه بولاند أو غيره من الماركات) في شطيرة جبنة الصويا وهلام الفواكه.

### ما الذي تحصل عليه من الحساء والسلطة؟

توفر أنواع الحساء والسلطة العديد من أنواع التغذية المفيدة، خاصة الفيتامينات والمعادن. لا تتدهش أن هذه الأنواع يمكن أن تكون غنية بالبروتينات أيضاً. كما أنها تملأ معدتك بسبب حجمها الكبير. أخيراً، فإن دفاء الحساء ومضغية السلطة يعطيان نمطاً خاصاً من الرضى عن الطعام.

لكن لا تتوقع أن يكفيك الحساء والسلطة لتجاوز مدة العصر الطويلة المليئة بالعمل. ما عدا أنواع الحساء القشدية الكثيفة، فإن الحساء العادي فقير بالحريرات. نحو

100 حريرة في الزبدية ذات الحجم الجيد. (تحتوي أنواع الحساء القشدية الكثيفة على مقدار أكبر من الحريرات، لكننا لن نتكلم عنها بالطبع في هذا الكتاب بسبب محتواها العالي من الدسم.) لذلك تخيل أنك في مطبخ للحساء: ادعم مطبخك هذا بالخبز. واجعل الخبز خبز حبوب كاملة.

## الحساء

يسمي الفرنسيون الحساء «بالمرمم restaurant» مع وضع الإشارات النقطية على أول وآخر حرفين صوتيين، حيث إنه من شدة تغذيته فهو مرمم للجسم restorative. ثم تعمم الاسم على جميع الأماكن التي تقدم تلك الزبدي من الطعام السائل، فجاء اسم المطعم restaurant. لكن العجيب أن مطاعم restaurants اليوم لا تقدم الحساء restaurant. هذا حقاً شيء عجيب.

كما أكدت سابقاً، فإن هناك شيئاً واحداً غير صحي في معظم أنواع الحساء الحديثة اليوم هو احتواؤها عادة على كميات ضخمة من الملح. من المهم في أيامنا هذه المليئة بالشدة وارتفاع التوتر الشرياني أن نصنع أنواعاً من الحساء تحمل نكهتها بذاتها دون أن نضطر إلى وضع 8 إلى 10 غرامات من الملح في كل حصة.

إن أنواع الحساء التي سأصفها الآن متميزة، لكنني أمل ألا تكون غريبة جداً. إن تناولها مع الخبز اليابس مهم لجعلها مرممة حقاً. معظم الخضراوات لا تحتوي على الكثير من الحريرات.

## حساء خضراوات البازلاء المشقوقة

هذا الحساء إجلال لحساء البازلاء المشقوقة الذي كانت تصنعه أمي، وهو حساء طفولتي المفضل.

عدا عن استبدال شرائح لحم الديك الرومي الكندي الرقيقة بالعظم لتقليل الدسم والملح وإضافة البهارات المخلّل، فإن هذه الوصفة وصفتها.

المقومات	الكمية
البطاطا الطويلة ذات الجلد البني القاسي الجزر الولادي بحبات كاملة عصيات الكرفس البازلاء الخضراء المشقوقة بصل	1 قطعة متوسطة الحجم 4 أونسات (113,4 غراماً) واحدة 6 أونسات (170 غراماً) جافة ¼ كأس، مقطعة ومنقوعة مسبقاً
بهارات مخللة شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة ماء ساخن (إذا كان قد تبقى لديك شيء من «عشاء بريطانيا الجديدة المغلي» فاستعمله وأنقص كمية الماء بحيث تكون كامل كمية السائل لتراً) عصير فواكه حلو (عنب، تفاح... إلخ) ملح	في الماء مدة 10 دقائق ¼ ملعقة صغيرة، مطحون ¼ لبيبة (114 غراماً) لتر 1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق

ضع الماء في قدر معدني أو خزيف. قشر البطاطا وقطعها إلى شرائح بثلثي إلى ¼ الإنش (1,25 إلى 1,875 سم). يمكن صنع أربع إلى ست شرائح من قطع البطاطا متوسطة الحجم. ضع شرائح البطاطا فوراً في الماء؛ حتى لا يصبح لونها بنيًا. قطع الكرفس إلى قطع بحجم اللقمة. انزع الماء عن البصل المنقوع مسبقاً. قطع شرائح الديك الرومي الكندي إلى قطع صغيرة أو قطع طولية صغيرة. أضف جميع المقومات إلى القدر عدا الملح الذي يؤخر إلى أن ينطرح الملح من شرائح الديك الرومي بالطبخ. سخن المزيج إلى درجة الغليان، ثم اطبخ على نار هادئة مدة ساعة. وبينما تطبخ على نار هادئة، حرك المزيج بخفاقة معدنية أو بخلاط المعجنات المعدني أو بشوكة كبيرة لهرس البطاطا والجزر قليلاً دون أن يختفيا من القدر. تذوب البازلاء بسهولة عادة. إذا بقي شكل البازلاء كما هو فاستمر في الطهي على نار هادئة إلى أن تذوب بسهولة. الفكرة في الموضوع هي إعطاء الحساء قواماً ولوناً، وليست الفكرة في جعل

كامل الحساء متجانساً. اسكب الحساء في قدر خزي في بارد وتذوقه. إذا كان الطعم دلياً فأضف ربع ملعقة صغيرة من الملح وتذوق الحساء من جديد إلى أن يصبح طعمه مرضياً. إذا كان طعمه مرأً، فأضف ملعقة صغيرة من عصير الفواكه وتذوقه من جديد.

### حساء مانهاتن<sup>1</sup> من طعام البحر

هذه الوجبة لذيذة جداً حتى من دون الروبيان الاختياري. إذا وضعت قطع الخبز المحمص إلى جانب الحساء تحصل على وجبة كاملة. إذا كانت الطماطم تزعجك فأضف الحليب لتعديل الحموضة.

المقومات	الكمية
شرائح طرية من السمك	1 ليبرة (نصف كيلو غرام)
شرائح رقيقة من الديك الرومي الكندي	1 أونصة (28,35 غراماً)
بصل (من نوع فيداليا أو نوع تكساس الحلو أو الأخضر أو الزري الصغير)	1/4 فنجان
جزر، شرائح رقيقة	2 جزرتان متوسطتان
بقدونس ناشف	1 ملعقة صغيرة
بندورة طازجة، مقطعة	1 حبة كبيرة أو حبتان كبيرتان
أوراق الغار	1 ورقة
زعر مسحوق	1/2 ملعقة صغيرة ونصف
بطاطا متوسطة الحجم، قطع مكعبة	3
عصير عنب أبيض	1/2 أونصة ونصف
اختياري: روبيان، 1/2 ليبرة (ربع كيلو غرام؛	
حليب خالي الدسم، 1/4 إلى 1/2 فنجان	

قطع البصل ناعماً وانقعه في فنجان من الماء عشر دقائق على الأقل. اقل شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة في مقلاة صغيرة بملعقة صغيرة من زيت الكانولا إلى

1- مانهاتن: منطقة معروفة من نيويورك توجد فيها ناطحات السحاب.

أن تصبح مجعدة هشّة. دعها تبرد قليلاً. ثم قطعها إلى قطع صغيرة. انزع الماء عن البصل. ضع لترين من الماء في قدر طهي الحساء؛ وسخنه على حرارة متوسطة. أضف جميع المقومات وسخن حتى الغليان ثم اخفض الحرارة واطبخ على نار هادئة عشر دقائق أو حتى يصبح من السهل تقطيع البطاطا وشرائح السمك الطرية بسهولة باستعمال الشوكة. تذوق بحذر. صحح البهارات بمعلقة صغيرة أو ملعقة صغيرة و نصف من الملح أو بديل الملح نوسولت و 8/1 إلى 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل. إذا كان الحساء قوياً أكثر من اللازم أو إذا كنت ترغب أن يكون الحساء قشدياً، فأضف 4/1 إلى 2/1 فنجان من الحليب خالي الدسم.

### حساء العدس اللذيذ

هذا الحساء متميز جداً. إن طعمه لا يشبه طعم أي حساء آخر. قد تشعر بأن البسكويت الجاف أنسب من الخبز لمرافقة حساء العدس. يمكن مثلاً تناول بسكويت سناكولز الفلفلي الناشف مدهوناً بمدهون الخبز مع هذا الحساء.

المقومات	الكمية
عدس	1 فنجان
ماء	4 فناجين

اغلِ العدس في قدر حساء مدة 20 دقيقة مع الملح. ثم أضف

- 1 - 2 ملعقة صغيرة أو ملعقتان      توابل بارسلي باتش\*
- 1 حبة كبيرة أو حبتان صغيرتان      جزر، مكعبات صغيرة
- 1 حبة متوسطة      بطاطا، مكعبات صغيرة
- 1 ليبرة (نصف كيلو غرام)      بندورة، مقطعة

سخن إلى أن يعود الحساء إلى الغليان، ثم اطبخ على نار هادئة 15 - 20 دقيقة

ثم أضف:

4 أونسات (113,4 غراماً) فطر طازج مقطّع

اطبخ مدة 2 - 3 دقائق أخرى.

أضف البهارات حسب المذاق وأضف 1 - 2 ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الملح أو بديل الملح نوسولت و1/8 - 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل، وملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة و1/2 - 2 ملعقة صغيرة من أمينات براغ السائلة أو صلصة الصويا. تجنب وضع الكثير من الصويا، حيث إن طعمها يطفى على بقية الطعوم.

\* تحذير: أضف بهارات بارسلي باتش بحذر أو الغها من الوصفة إذا كانت بعض محتوياتها تزعج معدتك. تتألف بهارات بارسلي من مزيج من البهارات وخميرة الخبز والشعير والبصل والفليفلة الحادة والبندورة والثوم والفلفل الأحمر وقشر الليمون والجلبة.

### حساء الخضراوات والبقول

لا تشيكم إضافة شاي لابسانغ سوشونغ<sup>1</sup> التي تبدو غريبة إلى هذا الحساء. يضيف هذا الشاي نفحة من الحلاوة المدخنة ولا يسيء بشيء.

المقومات	الكمية
فاصولياء بيضاء مجففة	2/1 ليبرة (ربع كيلو غرام)
زيت زيتون	2/1 ملعقة كبيرة
بصل مقطع	4/1 فتجان
ورق الغار 1 ورقة	
خضراوات طازجة داكنة - كرنب أو سبانخ	3 أونسات (85 غراماً)، مقطعة
جزر	2/1 فتجان
شاي لابسانغ سوشونغ	كيسان

انقع الفاصولياء طوال الليل في حرارة الغرفة في لترين من الماء البارد. انقع البصل المقطع في الماء الساخن مدة 10 دقائق على الأقل. انضج الماء عن البصل.

1- شاي لابسانغ سوشونغ: شاي يزرع في منطقة فوجيان في الصين وله طعم دخاني مميز. تجفف أوراق الشاي على نار خشب الصنوبر ثم توضع في براميل خشبية إلى أن تفوح منها الرائحة العطرية المميزة، ثم في المراحل الأخيرة توضع في سلات من البامبو وتعلق فوق نار خشب الصنوبر حتى تجف وتأخذ رائحة الدخان (المعرب).  
 تجف وتأخذ رائحة الدخان (المعرب).

سخن زيت الزيتون والبصل في قدر الحساء على حرارة الوسط. اطبخ إلى أن يصبح لون البصل بنياً قليلاً. انضج الماء عن الفاصولياء. أضف الفاصولياء ولتراً ونصفاً من الماء الساخن إلى قدر الحساء. أضف ورق الغار. خفف الحرارة واطبخ على حرارة خفيفة مع تغطية القدر جزئياً إلى أن تصبح الفاصولياء طرية في غضون نحو ساعة ونصف إلى ساعتين. أضف الماء الساخن حسب ما يلزم لمنع الحساء من التجمد.

أضف الجزر وكيسي الشاي. اطبخ على نار هادئة. انزع أكياس الشاي. أضف الملح أو بديل الملح نوسولت وأضف الفلفل والخضراوات. اطبخ على نار هادئة من دقيقة إلى 3 دقائق إلى أن تصبح الخضراوات قاتمة اللون ولمجرد أن تصبح طرية قليلاً. صحح البهارات.

عند التقديم، رش الطبق بجنب البارميسان المبشور.

### حساء البطاطا والجبن

هذا الحساء سريع وسهل التحضير وهو مغذٍ ومشبع ومريح جداً للمعدة التي أصيبت بالانزعاج حديثاً. جربه في ليلة باردة بعد يوم من الشدة العنيفة طوال يوم عمل مضني.

المكونات	الكمية
زيت الكانولا	1 ملعقة صغيرة
فجيت <sup>1</sup> *	8/1 ملعقة صغيرة
الماء	2/1 فنجان
بطاطا إيداهو <sup>2</sup>	1 حبة متوسطة أو كبيرة الحجم
جزر	1 حبة صغيرة

1- توابل فجيت: ماركة تجارية من التوابل. الاسم مشتق من كلمة خضراوات. المحتويات: خميرة خاصة مزروعة على دبس أسود، عشب البحر، بروتين محلمه، بصل مشوي، بذور الشبث، فلفل أبيض ناضج، كرفس، بقونس، أنزيم الباباين، ذرور الفطر، قشر الليمون والبرتقال، إضافة إلى مجموعة أعشاب معطرة من النعناع البري والريحان والسمسق وإكليل الجبل والزعتر (المعرب).

2- بطاطا إيداهو: نسبة إلى ولاية إيداهو. بطاطا طويلة لها جلد بني قاس (المعرب).

حليب خالي الدسم وماء ساخن	1 فنجان من كل منهما
جبين شيدر مبشور خالي الدسم أو قليل الدسم	2/1 فنجان
فلفل أبيض	8/1 - 4/1 ملعقة صغيرة، حسب المذاق
ملح أو بديل الملح نوسولت	8/1 - 4/1 ملعقة صغيرة حسب المذاق

ضع الزيت في مقلاة بقياس 10 إنشات (25 سم). رش 3 إلى 6 رشات من توابل فجيت في الزيت. سخنه مدة نصف دقيقة. ابشر الجزر في المقلاة. أضف 2/1 فنجان من الماء واطبخ على نار هادئة من 3 إلى 5 دقائق إلى أن يصبح الجزر طرياً. اطبخ حبة بطاطا إيداهو متوسطة الحجم أو كبيرة الحجم في الفرن مدة 45 دقيقة بحرارة 450 درجة فهرنهايت (230 مئوية) أو 4 إلى 5 دقائق في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) على معيار «العالي»، قالباً حبة البطاطا رأساً على عقب في منتصف فترة الطبخ. توقف عن الطبخ في الفرن أو فرن الأمواج الدقيقة فقط عندما يصبح من السهل بعج حبة البطاطا. إذا كان لديك وقت للانتظار فدعها تبرد. إذا كنت لا تستطيع الانتظار فاقطع البطاطا إلى قسمين على طولها وانتظر دقيقة والبس قفازاً حامياً للإمساك بها. ابشر حبة البطاطا مباشرة في المقلاة. أضف فنجان الحليب خالي الدسم وفنجان الماء. سخن حتى الغليان. أضف الجبن المبشور في النهاية ولا تُعد الغليان؛ حرك فقط إلى أن يذوب الجبن داخل الحساء (وإلا شكل الجبن كتلة حبيبية). بهر الحساء بالملح والفلفل. قدمه مباشرة. للتزيين رش البقدونس المجفف. قدم الحساء مع بسكويت المحار الناشف أو عصيات الخبز.

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

### حساء الدجاج والأرز بتركيبة جديدة

إن حساء الدجاج هذا مغدّ تماماً كمثيله التقليدي لكنه يحتوي على كمية أقل من الدسم والملح. يجمع هذا الحساء بين الدجاج قليل الدسم والكثير من الخضراوات العديد من النكهات مشكلاً وجبة شهية مشبعة قائمة بذاتها. جرب صنع هذا الحساء في حفلة شتوية وانظر كيف سيختفي بسرعة عن المائدة.

المقومات	الكمية
زيت الكانولا	1 ملعقة صغيرة
دجاجة كاملة (مغذاة دون هرمونات) بوزن 3 ½ - 4 ليبرات (2 كيلو غرام)	1
بصل حلو مقطع	2/1 فتجان
جزر مقطع	1 فتجان
عصيات كرفس مقطعة	2
أرز بري	3 أونسات (85 غراماً)
أرز لاندبرغ البري	6 أونسات (170 غراماً)
بذور الكرفس	قبصة
فص ثوم	1 كامل
ملح	ملعقتان كبيرتان
حب فلفل مختلط	10
جوزة الطيب	قبصة
طرخون	2/1 ملعقة صغيرة
بلورات مرق البقر قليلة الملح	1 ملعقة كبيرة
فلفل هنغاري حلو	2/1 ملعقة صغيرة
عسل	1 ملعقة صغيرة

اختر من البصل نوع فيداليا أو والا والا أو تكساس الحلو أو الأخضر. قطع البصل ناعماً وانقعه في فتجان من الماء الساخن 10 دقائق على الأقل. انزع الماء جيداً عن البصل. ضع ملعقة صغيرة من زيت الكانولا في قدر حساء يمكنه أن يتسع لعشرة لترات على الأقل. سخن إلى وسط - عالٍ. لوّح الدجاج حتى يصبح بني اللون واطعاً الصدر للأسفل مغطياً القدر قليلاً مع خفض الحرارة إلى وسط. عندما يصبح لون صدر الدجاج بنياً اقلب الدجاجة رأساً على قفاها. أضف البصل المنزوح عنه الماء. لوح كلاً

من البصل وظهر الدجاجة حتى يصبح لونها بنياً. أضف غالوناً (4 لترات) من الماء الساخن، وأضف الأرز وجميع الخضراوات والأعشاب العطرية والبهارات. اطبخ على نار هادئة مدة ساعة ونصف إلى أن يبدأ لحم الدجاج بالتساقط عن العظم. أخرج الدجاجة. انزع اللحم عن العظم وقطع اللحم إلى قطع بحجم اللقمة. أعدّها إلى القدر مع:

2/1 ليبرة (ربع كيلو غرام) مقطعة إلى قطع هليون طازج  
بقياس 2/1 إنش (1,25 سم)

2/1 ليبرة مقطعة إلى شرائح بقياس 4/1 فطر طازج - نصف فطر شيعيتيك  
إنش (6,25 مم) ونصف فطر أزرار

أعد التسخين حتى الغليان واطبخ على نار هادئة إلى أن يصبح الهليون طرياً لكن مع بقاء لونه أخضر قائماً، يستغرق ذلك نحو 3 دقائق. قدم الحساء مع خبز خفيف طازج ومدهون الخبز.





## الفصل السادس عشر

### أطباق السلطة

#### الخاصة

#### سلطات طعام البحر

#### سلطة المحيط الهادي على النمط الشمالي الغربي

تتطلب هذه الوصفة من الوقت والجهد أكثر مما تتطلبه أي وصفة أخرى في هذا الكتاب، لكنها تصنع طبق سلطة كبيراً أنيقاً إلى حد أنه يمكن أن يقدم بوصفه طبقاً أساساً في حفلات العشاء التي تجري في الهواء الطلق.

المكونات	الكمية لشخصين إلى ثلاثة أشخاص
سلمون (سمك سليمان) من المحيط الهادي	شرائح لحم بوزن $\frac{1}{2}$ ليبرة (ربع كيلو غرام)
بطاطا: من النوع الجديد أو النوع الأحمر أو إيداهو	$\frac{3}{4}$ الليبرة (375 غراماً)
فاصولياء خضراء طازجة	$\frac{1}{2}$ ليبرة (ربع كيلو غرام)
فاصولياء شمعية طازجة	$\frac{1}{2}$ ليبرة (ربع كيلو غرام)
بندورة طازجة	1 ليبرة (نصف كيلو غرام)
زيتون أسود	$\frac{1}{4}$ فنجان
خس الأوراق الحمراء أو خس ملعقي	$\frac{1}{2}$ رأس

غطّ السلمون (سمك سليمان) بنصف ملعقة صغيرة من الطرخون المجفف المطحون. غطّ سمك سليمان (السلمون) بملعقة كبيرة من مدهون الخبز أو اللبن العادي. اشو سمك سليمان (السلمون) 15 دقيقة أو إلى مجرد أن يبدأ بالتقشر ويصبح زهري اللون في المركز.

أخرج سمك سليمان (السلمون) من الفرن، وانزع عنه الجلد والعظام وقطعه إلى قطع بحجم اللقمة (أو إلى شرائح طويلة إن كنت تفضل ذلك). قطع البطاطا إلى قطع بحجم اللقمة. اغلها نحو 10 دقائق، حتى تستطيع الشوكة أن تكسرها. (للطهي في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف مع الماء، انظر وصفة البطاطا الحمراء المغلية في الفصل 19). أخرج البطاطا من الماء المغلي بملعقة مشقبة. بردها في مصفاة تحت الماء الجاري ثم ضعها جانباً. أضف الفاصولياء إلى الماء المغلي واستمر في الغليان إلى أن تصبح طرية مقرمشة، في غضون نحو 7 دقائق (أو ضعها في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - مع ربع فنجان من الماء 5 دقائق على العالي ودقيقتين على المنخفض). برد الفاصولياء في مصفاة تحت الماء الجاري.

انزع نصف أوراق رأس الخس الأحمر. اغسل الخس في ماء بارد وهزه ليحذف (أو جففه بالتدوير في علب التدوير السريع الخاصة بالسلطة). رتب الأوراق، بحيث تكون النهايات الحمراء إلى الخارج في صحن أو في زبدية كبيرة قليلة العمق أو على لوح تقطيع كبير (أي وعاء أكبر من 9 × 12 إنشاً 22,5 × 30 سم). رتب العناصر الأخرى على الخس بشكل صفوف أو دوائر أو مجرد أكوام هنا وهناك.

قدمها مع تتبيلة الديك الرومي المدخن أو الطرخون والخل أو تتبيلة الشبث.

طبق لكسا لسلطة التونة

المقومات	الكمية
أصداف المعجنات الصغيرة	4 أونسات (113,4 غراماً)
ماء	1 لتر
ملح أو نوسولت	1 ملعقة صغيرة
بازلاء صغيرة مجمدة	4 أونسات
تونة معلبة في الماء	6 أونسات (170 غراماً)
كرفس	1 عصا
زيت زيتون	1 ملعقة كبيرة
قشدة حامضة خالية الدسم	4 أونسات

أونستان (56.7 غراماً) عصير ليمونة واحدة بحجم متوسط	جبن شيدار خالي الدسم ماركة لايف تايم ليمون
---	---

اغلِ الماء المملح. أضف أصداًف المعجنات. اغلِ 8 دقائق على حرارة وسط، محرّكاً من آن إلى آخر حتى لا تلتصق المعجنات ببعضها. أضف البازلاء واخلِ نصف دقيقة إضافية. صب المعجنات والبازلاء في مصفاة واشطفها في الماء البارد ثم ضعها جانباً.

بينما أصداًف المعجنات تنضج على النار، افتح علبة التونة واشطف اللحم قليلاً بماء الصنوبر للتخلص من ماء الحفظ المالح. ضع التونة في زبديّة قليلة العمق، ثم كسرهما باستعمال الشوكة إلى قطع صغيرة. قطع الكرفس وجبن الشيدار إلى مكعبات بقياس ربع إنش (6,25 مم).

اخلط أصداًف المعجنات والكرفس والتونة في طبق خزفي بقياس لترين مع الزيت والقشدة الحامضة وعصير الليمون. برد السلطة في البراد. قدمها على الخس مع تتبيلة السلطة التي تفضلها.

### سلطات النباتاتين

لجعل السلطة الطبق الأساس في الوجبة يلزم استخدام مصدر للسكريات. سلطات المعجنات ذات شعبية واسعة بالطبع، لكن محتواها من الدسم يمكن أن يكون هائلاً. يمكن لسلطات البطاطا أن تعطيك من التنوع أكثر مما تظن بكثير.

إن حبيبات القمح الكاملة (البرغل) المطبوخة قليل والمنكّه بالأعشاب العطرية هو أساس التبولة التي يمكن اعتبارها مكملاً رائعاً لأطباق سلطة الخضراوات. يمكن للإحساس البندقي أن يضيع في وصفات الشرق الأوسط التي تميل إلى تطريته بالبصل والخيار والثوم. جرب وصفات التبولة الآتية للحصول على سلطة غداء مشبعة أو لاستخدامها لماء الشطائر.

## التبولة رقم 1- نباتية جداً

هذه الوصفة ليست أصيلة على الإطلاق، لكنها مفيدة جداً ومذاقها رائع. كما أن المعدة الحساسة تحتملها أكثر بكثير من تحمل التبولة الأصيلة. يستعمل في هذه الوصفة بدائل عن الحمص والخيار والثوم والنعناع والبهارات كما أن قوة البصل فيها أقل. كما أن مفاجأة لذيذة تستبدل عصير الليمون، في حين أن البقدونس يريح المعدة.

المقومات	الكمية لستة أشخاص
برغل	$\frac{3}{4}$ فتجان (4 $\frac{1}{2}$ أربع أونسات ونصف - 127,5 غراماً)
ماء ساخن	فتجانان
بندورة طازجة	$\frac{1}{2}$ ليبرة (ربع كيلو غرام)
بقدونس طازج	1 جزرة (2 فتجانان مقطعان)
بصل: نوع فيداليا، أو تكساس الحلو، أو الأخضر	$\frac{1}{4}$ فتجان، مقطع
اختياري: فجيت*	1 ملعقة صغيرة
بازلاء صغيرة مجمدة	1 فتجان
ملح أو بديل الملح نوسولت	1 ملعقة صغيرة
فلفل أسود، مطحون	$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة
عصير ليمون معصور طازجاً أو خل تفاح	(انظر التعليمات)

حضر البصل أولاً. استخدم بصل فيداليا أو بصل تكساس الحلو إلا إذا كانت معدتك لا تحتملها. إذا كانت لا تحتملها ولكنها تحتمل البصل الأخضر فاستعمله. انقع بصل فيداليا أو بصل تكساس الحلو مدة ساعة على الأقل في فتجان كامل من الماء البارد، ويفضل أن يتقع البصل طوال الليل. (انقع البصل مدة من 5 إلى 10 دقائق في الماء الحار إذا كنت في عجلة من أمرك). اطرح كامل الماء قبل إضافة البصل إلى الوصفة. إذا لم تكن تحتمل أي نوع من أنواع البصل النيئ فاستخدم تتبيلة فجيت للحصول على النكهة\*. تحتاج إلى ملعقة صغيرة للحصول على نكهة كافية.

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

ضع البرغل في طبق فخاري بقياس لترين. أضف فتجاني الماء الساخن. اتركه منقوعاً مدة 30 دقيقة أو إلى أن يصبح البرغل طرياً. هناك طريقة أسرع بأن تسخن قريباً من درجة الغليان؛ ثم تتركه 10 دقائق. بينما البرغل ينقع جانباً قطع الطماطم والبقدونس. انزع الماء جيداً عن البرغل لكن لا تعصره. انزع الماء عن البصل. ضع المحتويات في زبدية خلط كبيرة. اخلطها جيداً. احفظها في البراد.

قم بالتحضيرات النهائية قبل تقديم التبولة بخمس إلى عشر دقائق. خذ فتجاناً من التبولة لكل شخص وضعه في زبدية. أضف خل التفاح أو عصير الليمون واخلط وارك التبولة جانباً كي تمتص العصير. استخدم عصير الليمون إذا كنت تريد النكهة المميزة الطبيعية وكانت معدتك تحتمله. استخدم خل التفاح إذا كنت تريد مزيجاً من الحموضة والحلاوة أو إذا كنت تحتمله أكثر من عصير الليمون. أفضل الأنواع مذاقاً من خل التفاح هو الخل غير المبستر مثل ماركة هين. لكن ماركة هاينز القديمة جيدة أيضاً. قدم التبولة على أوراق الخس المعلاقي (الروماني) مع قطع إسفينية الشكل من الخبز المرقد اليوناني (بيتا) أو مع شرائح رقيقة من خبز الشرائح. أو قدمها مع الكعك الفنجاني الإنكليزي الصغير (الموفينييه الإنكليزية) أو ضع معجنة باغيل في طبق مع كومة من التبولة.

### تبولة رقم 2 - أكثر بندقية وأكثر إشباعاً

المقومات	الكمية لستة أشخاص
برغل	$\frac{3}{4}$ فتجان (4 $\frac{1}{2}$ أربع أونسات ونصف 127,5- غراماً)
ماء ساخن	2 فتجانان
بندورة طازجة	4/1 ليبرة (125 غراماً)
بقدونس طازج	2/1 جزرة (1 فتجان مقطع)
بصل: نوع فيداليا، أو تكساس الحلو، أو الأخضر	$\frac{1}{4}$ فتجان، مقطع
اختياري: فحيت*	1 ملعقة صغيرة
جوز نيئ	$\frac{1}{4}$ فتجان، مقطع

\* تحذير: تحتوي توابل فحيت على مواد مخرشة للمعدة.

ملح أو بديل الملح نوسولت	2/1 ملعقة صغيرة
فلفل أسود، مطحون	8/1 ملعقة صغيرة
عصير ليمون معصور طازجاً أو خل تفاح	(انظر التعليمات)

اصنع التبولة وقدمها كما في الوصفة الأولى. عندما تستعمل التبولة لملء الشطائر افردها على شرائح الخبز أو على الخبز العربي بعد وضع بعض اللبن العادي أولاً ثم أضف الخس.

### تبولة الكسكس

الكسكس نوع من المعجنات المغربية لا يزيد عن كونه قطعاً صغيرة من السباغيتي. لكن حجمها صغير، بحيث إن طبخها لا يتطلب من الوقت أكثر مما يتطلبه البرغل (انظر الوصفات السابقة). إذا كنت تريد سلطة شبيهة بالتبولة لكنك لا ترغب في طعم كامل القمح ذلك، فاصنع التبولة كما في إحدى الوصفتين السابقتين لكن استبدل الكسكس مكان نصف أو كامل كمية البرغل. إذا صنعت التبولة بنصف من البرغل فإنك ستحصل بالطبع على طعم أقوى. يمكن أن تجعل التبولة المصنوعة بالكامل من الكسكس ذات طعم قوي أيضاً. كل ما يلزمك هو إضافة ملعقتين صغيرتين من بلورات المرق المفضلة لديك - دجاج أو بقر أو النوع النباتي - إلى الماء الحار قبل أن تستعمله لتطرية (طبخ) الكسكس.

### عصائبية (نودلز<sup>1</sup>) السمسم

المقومات	الكمية
معجنات شعر الملائكة أو المعجنات الحبلية (السباغيتي) أو المعجنات اللسانية (اللينغوين <sup>2</sup> )	½ ليبرة (ربع كيلو غرام)
بصل حسب المذاق	(انظر وصفة التبولة.)
قرنبيط أخضر داكن (بروكولي) ½ رأس	(نحو 4 أونسات - 113,4 غراماً)

1- العصائبية (النودلز): المعجنات الرطبة المطبوخة ويطلق الاسم أيضاً على المعجنات الجافة التي تحتاج لأن تطبخ في الماء. نودلز: مشتقة من اللاتينية: العقد.

2- المعجنات اللسانية (اللينغوين): شرائط قصيرة من المعجنات. لينغوين: من اللغة الإيطالية: السنة صغيرة.

فطر	6 حبات كبيرة، مقطعة شرائح (نحو 4 أونسات)
أمينات براغ السائلة وزيت السمسم	1 ملعقة كبيرة من كل منهما
صلصة الصويا الخفيفة كيكومان	1 ملعقة صغيرة
بقدونس صيني (سيلانترو) طازجة مقطعة	1 ملعقة كبيرة
اختياري: استعمل البقدونس الطازج المقطع أو الريحان، 1 ملعقة كبيرة إذا كنت لا تحب طعم البقدونس الصيني، السيلانترو).	
بذور السمسم، محمصة	2 ملعقتان كبيرتان

حضر البصل كما في وصفة التبولة. اغلِ عصائب المعجنات في نحو لترين من الماء مع ملعقة صغيرة من كل من زيت الزيتون والملح. اطبخ إلى أن تصبح عصائب المعجنات طرية بالقدر التي تحبه. انزع الماء ثم اغسل المعجنات بماء الصنبور البارد.

بينما تتضج عصائب المعجنات، قطع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) إلى قطع بحجم اللقمة. بخرها إلى مجرد أن تصبح بلون أخضر قاتم، يستغرق ذلك نحو 5 دقائق. أضف الفطر. بخر مدة ثلاث دقائق أخرى أو إلى أن يصبح الفطر أغمق قليلاً في اللون ويصبح القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) طرياً - مقرمشاً. اغسل بماء الصنبور البارد.

ضع المعجنات المنزوح عنها الماء والفطر والقرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) و«البصل حسب المذاق» في زبدية تقديم كبيرة. اخلط أمينات براغ السائلة والصويا وزيت السمسم في فنجان. اسكب الفنجان على المعجنات والخضراوات. أضف البقدونس الصيني (لسيلانترو) وبذور السمسم ثم حرك. يمكن تقديم الوصفة مباشرة، لكن الطعم والقوام يتحسنان إذا غطيت وتركت في البراد مدة ساعة أو طوال الليل. قدمها على خضراوات طازجة.

## سلطة المعجنات الإيطالية

المقومات	الكمية لأربعة أشخاص
معجنات الناي (ريغاتون 1) بصل حسب المذاق تتبيلة إيطالية (انظر تتبيلات السلطة). بندورة مقطعة طازجة فطر زيت زيتون أوراق ريحان طازجة مقطعة أوراق أوريفغانو طازجة مقطعة جبين بارسيमान مبشور ماركة ويت ووتشرز	½ لبيرة (ربع كيلو غرام) (انظر وصفات التبولة) ¼ فتجان 1 حبة صغيرة (نحو 4 أونسات - 113.4 غراماً) 6 حبات كبيرة، مقطعة شرائح (نحو 4 أونسات) 1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة ¼ فتجان 6 حبات كبيرة، مقطعة شرائح (نحو 4 أونسات)

حضر البصل كما في وصفة التبولة. اغلِ عصائب المعجنات في نحو لترين من الماء مع ملعقة صغيرة من كل من زيت الزيتون والملح. اطبخ إلى أن تصبح عصائب المعجنات طرية بالقدر التي تحبه. انزع الماء ثم اغسل المعجنات بماء الصنبور البارد. بينما تتضج عصائب المعجنات اغسل وقطع الطماطم بحجم اللقمة واقطع الفطر إلى شرائح. ضع المعجنات المنزوح عنها الماء والخضراوات في زبدية تقديم كبيرة. اسكب التتبيلة الإيطالية وزيت الزيتون على المعجنات والخضراوات. أضف الريحان والأوريفغانو وجبن البارميسان ثمحرك. يمكن تقديم الوصفة مباشرة، لكن الطعم والقوام يتحسنان إذا غطيت وتركت في البراد مدة ساعة أو طوال الليل.

1- معجنات الناي (الريغاتون): معجنات مصنوعة على شكل ناي قصير عريض. ريغاتون: من اللغة الألمانية: الناي.

## سلطة الدجاج المشوي

المكونات	الكمية لأربعة أشخاص
أنصاف صدر دجاج دون جلد (دجاج مفذى دون هرمونات) قصعين، مطحون إكليل الجبل، مطحون مايونيز خالي الدسم ماركة هيلمان خضراوات سلطة خل بييري	2 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1 - 2 ملعقة كبيرة، حسب ما يلزم لتغطية الدجاج 4 فنانجين (انظر تنبيلات السلطة).

اغسل الدجاج جيداً تحت الماء الجاري. غطّ صدور الدجاج بالقصعين وإكليل الجبل. ادهن باستعمال سكين الطاولة المايونيز فوق البهارات والدجاج مع الانتباه لعدم إعادة السكين إلى قترميز المايونيز بعد ملامسة الدجاج. اشوي في فرن الشوي في حرارة 450 درجة فهرنهايت (230 مئوية) إلى مجرد الأبقى لون زهري في الوسط. بينما الدجاج في الفرن، اصنع سلطة خضراوات بحجم يكفي أربعة أشخاص. دع الدجاج إلى أن يصبح فاتراً وليس حاراً. انزع العظام إذا كانت القطع تحتوي في الأصل على العظام. قطع إلى قطع بحجم اللقمة. افرد القطع على السلطة. قدمها مع تنبيلة خل توت الأرض أو العنبية ومع خبز محمص أو عصيات الخبز ومدھون الخبز أو زيت الزيتون.

## تنبيلات السلطة

لا تعتمد على تنبيلات شركة كرافت أو ماما مارزيتي طوال الوقت - اصنع تنبيلة السلطة بنفسك. يستغرق الأمر دقيقتين فقط لصنع تنبيلة ليست جيدة فحسب، لا بل رائعة. لا تدع قلة خبرتك بالمقارنة مع خبرة المعلم في شركة كبيرة تثبط همتك.

لا يوجد الكثير من اللازم تعلمه. اقرأ لصاقة تعريف أي تنبيلة سلطة وسوف تجد خمسة عناصر أساسية فقط. هناك ما يعطي الطعم اللاذع، كالخل مثلاً. وهناك عنصر حلو يوازن الحموضة. وعنصر يجعل التنبيلة تلتصق على خضراوات السلطة (ينفع في هذا كل من المواد القشدية والزيت). وهناك ما يعطي طعم البهار، خاصة

الفلفل. وبالطبع هناك الملح، معزز الطعم الشامل. تحتوي تتبيلات السلطة الأمريكية عادة أيضاً على بعض البصل والثوم.

مع أخذ هذا في الحسبان، اصنع السلطة واترك جانباً بعض قطع الخس أو أقل الخضراوات طعماً في سلطتك. الهدف من ذلك هو استخدام هذه القطع عيّنات تختبر عليها تتبيلتك لتجد مقدار البهارات الملائم لمذاقك. لا تتوقع أن يكون طعم التتبيلة ممتازاً من المرة الأولى قبل تصحيح البهارات.

اصنع الآن تتبيلة السلطة بنفسك. إن سر النجاح هو أن تكون التتبيلة طازجة. اصنع تتبيلة طازجة كل مرة تقدم فيها السلطة. اصنع كمية كبيرة للسلطة في كل مرة ولكن لا تصنع كمية زائدة تحتاج لخبزها واستعمالها مرة بعد مرة. اصنع نحو أونستين (56,7 غراماً) من التتبيلة لكل شخص، واصنع كمية أقل إذا كان طبق السلطة طبقاً جانبياً صغيراً. ابدأ بوضع القسم القشدي أو المائي في قاع فنجان مدور القاع. أضف الخل أو السوائل الحامضة الأخرى. اخلط المزيج بشوكة. اهرس الأعشاب العطرية. يمكنك أن تهرس الأعشاب في راحة يدك الواحدة بعد الأخرى باستعمال إبهام أو ظهر مفصل سبابة اليد الثانية؛ أو يمكنك أن تهرسها معاً بمدقة الهاون. لا داعي لأن تطحن الأعشاب حتى تصبح مسحوقاً، بل يكفي أن تتقطع إلى قطع صغيرة؛ كي تحرر نكهتها. أضف الأعشاب بعد ذلك إلى السوائل وحرك بالشوكة. ذلك هو كل ما في الأمر.

### تتبيلة العسل والخردل واللبن

المقومات	عدد الأشخاص			طريقتك الخاصة
	واحد	اثنان	ثلاثة	
عسل	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	_____
ماء دافئ	1 ملعقة صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	4 ملاعق صغيرة	_____
خل عادي	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقتان كبيرتان	4 ملاعق كبيرة	_____
خردل ديجون <sup>1</sup>	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	_____
لبن	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقتان كبيرتان	4 ملاعق كبيرة	_____
ملح أو بديل الملح نوسولت	قبصة	2 قبصتان	¼ ملعقة صغيرة	_____

امزج أولاً العسل مع الماء في فنجان باستعمال ملعقة صغيرة. ثم أضف المقومات الأخرى وقلبها بالشوكة مدة 15 إلى 20 ثانية. اغمس قطعة من الخس في التتبيلة وتذوقها. إذا كانت شديدة الملوحة أو الحموضة أو كان طعم الخردل قوياً فأضف ملعقتين إضافيتين من اللبن. إذا كان الطعم زائد الحلاوة فأضف نصف ملعقة صغيرة أخرى من الخل. جرب تذوق بعض الخس مع التتبيلة مرة أخرى. استمر في تعديل طعم التتبيلة بهذه الطرق إلى أن تحصل على المذاق الملائم لك. اشطب بعد ذلك الكميات المكتوبة في الوصفة وضع الكمية التي لاءمتك في عمود «طريقتك الخاصة».

جرب هذه التتبيلة على سلطة خضراء مع كمية قليلة من الروبيان مخلوطة داخلها.

### تتبيلة بذور الكرفس

المقومات	عدد الأشخاص			
	واحد	اثنان	ثلاثة	طريقتك الخاصة
قشدة حامضة خالية الدسم	1 أونصة (28,35 غراماً)	¼ فنجان	½ فنجان	_____
عسل	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	_____
زيت زيتون	1 ملعقة صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	4 ملاعق صغيرة	_____
خل تفاح	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقتان كبيرتان	¼ فنجان	_____
خل أبيض مع طرخون	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقتان كبيرتان	¼ فنجان	_____
بذور الكرفس	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	_____
زعرير البر	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	_____

1- خردل ديجون: ديجون مدينة تقع على بعد 195 ميلاً جنوب شرق باريس. ركب جين نيجيون خردل ديجون من نبات الخردل مستبدلاً الخل بعصير الحصرم مما ميز خردل ديجون بطعم أقل حموضة وأكثر نعومة عن الخردل العادي.

طرخون	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	_____
(تحتوي على مخثرات للمعدة): تتبيلة إيطالية من نوع بريتيكين أو أي نوع آخر خالي الدسم	1 ملعقة صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	4 ملاعق صغيرة	_____

### تتبيلة المزارع

احذف بذور الكرفس وزعتر البر والطرخون في وصفة بذور الكرفس. استبدلها بعشبة الشبث المفرومة. إذا كنت تستخدم عشبة الشبث الجافة فاستعمل 2/1 ملعقة صغيرة لكل شخص. إذا كنت تستعمل عشبة الشبث الطازجة فاستعمل 8/1 ملعقة صغيرة لكل شخص.

### تتبيلة اللحم

المقومات	الكمية لأربعة أشخاص
شرائح سمكة ديك رومي كندي زيت كانولا	4/1 ليبرة (125 غراماً) 1 ملعقة صغيرة

اصنع تتبيلة المزارع حادفاً منها الشبث. لُوح شرائح الديك الرومي على حرارة وسط في المقلاة إلى أن تصبح مقرمشة. أخرج الشرائح من المقلاة. قطعها ناعماً بسكين كبيرة حادة. أضفها إلى تتبيلة المزارع. استعملها بدلاً من تتبيلة اللحم على سلطات السبانخ.

### تتبيلة اللحم الساخنة

المقومات	الكمية لأربعة أشخاص
بصل فيداليا أو بصل تكساس الحلو شرائح ديك رومي سمكة أو شرائح سمكة من لحوم أخرى زيت كانولا	شريحتان رقيقتان أونستان (56.7 غراماً) 1 ملعقة صغيرة

5 أونصات (142 غراماً)	ماء ساخن
2 ملعقةتان صغيرتان	عسل
1 ملعقة كبيرة	خل تفاح
½ ملعقة صغيرة	مسحوق مرق الدجاج

اقل اللحم والبصل في زيت الكانولا بسرعة في مقلاة بقياس 10 إنشات (25 سم). أضف ملعقتين كبيرتين من الماء وسخن إلى أن يغلي الماء. استمر في قلي البصل إلى أن يصبح أسمر بنياً وطرياً. أضف ½ فنجان الماء ومسحوق المرق والخل والعسل. سخن حتى الغليان. استخدم التتبيلة ساخنة مع سلطة السبانخ أو السلطات الأخرى، أو اسكبه على البطاطا المشوية في الفرن.

### تتبيلة العنابية أو توت الأرض مع الخل

المقومات	عدد الأشخاص			طر يفتك الخاصة
	واحد	اثنان	ثلاثة	
عنابية أو توت الأرض طازجة أو مجمدة	9	18	36	_____
ماء بارد	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقةتان كبيرتان	¼ فنجان	_____
خل تفاح	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقةتان كبيرتان	¼ فنجان	_____
زيت جوز (أو كانولا)	1 ملعقة صغيرة	2 ملعقةتان صغيرتان	1 ملعقة كبيرة	_____
ملح أو بديل الملح نوسوت	قبصة	8/1 ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	_____
خليط تتبيلة إيطالية	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	_____
فجيت*	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	_____
عسل	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	_____

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

اهرس التوت في فنجان باستعمال الشوكة. أضف الماء واهرس مرة أخرى. أضف المقومات الأخرى. قلب بالشوكة مدة من 15 إلى 20 ثانية. اغمس قطعة من الخس في التتبيلة وتذوقها. إذا كانت شديدة الملوحة أو الحموضة فأضف ¼ ملعقة صغيرة من العسل. إذا كانت زائدة الحلاوة فأضف ملعقة كبيرة أخرى من الخل. إذا وجدت أن المذاق قوياً أكثر من اللازم فأضف 2 ملعقتين كبيرتين من الماء.

إن الخل بنكهة أنواع التوت جيد بالخاصة عندما يوضع على سلطات الخضراوات مع الدجاج.

### تتبيلة الجبنة الزرقاء لبابي

المقومات	عدد الأشخاص			طريقتك الخاصة
	واحد	اثنان	ثلاثة	
مايونيز خالي الدسم ماركة هلمان أو إيدن	1 ملعقة كبيرة	1 أونصة (28,35 غراماً)	أونستان (56,7 غراماً)	_____
قشدة حامضة خالية الدسم	1 ملعقة كبيرة	1 أونصة (28,35 غراماً)	¼ فنجان	_____
حليب خالي الدسم	½ ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	ملعقتان كبيرتان	_____
شبت	قبصة	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	_____
فلفل أبيض مطحون حديثاً	½ ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 أونصة	_____
جبنة زرقاء، مفتتة	½ ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1 أونصة	_____

قلب جميع المقومات في فنجان باستعمال شوكة عدا الجبنة الزرقاء مدة نصف دقيقة أو حتى تصبح المقومات ناعمة. أضف الجبنة الزرقاء واخلط لمجرد توزيع الجبنة بشكل متساوٍ.

تتبيلة الجبنة الزرقاء جيدة بالخاصة مع الخضراوات التي تحمل طعماً مرّاً.

## التتبيلة الإيطالية

المقومات	عدد الأشخاص		طريقتك الخاصة
	اثنان	أربعة	
خل تفاح	ملعقتان كبيرتان	¼ فنجان	_____
ماء	1 ملعقة كبيرة	ملعقتان كبيرتان	_____
زيت زيتون	ملعقتان صغيرتان	4 ملاعق صغيرة	_____
مايونيز خالي الدسم ماركة هلمان	1 ملعقة كبيرة	ملعقتان كبيرتان	_____
خليط بهارات إيطالية	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	_____
فجيت*	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	_____
ملح أو بديل الملح نوسولت	¼ ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	_____

اخلط المقومات في فنجان وقلبها باستعمال الشوكة مدة 15 إلى 20 ثانية. اغمس قطعة خس في التتبيلة وتذوقها. إذا كان مذاقها ضعيفاً فأضف قبصة أخرى من الملح. إذا كانت شديدة الملوحة أو الحموضة فأضف ¼ ملعقة صغيرة من السكر. إذا وجدت أن المذاق قوياً أكثر من اللازم فأضف 2 ملعقتين كبيرتين من الماء. اخلط مرة أخرى. جرب تذوق بعض الخس مع التتبيلة مرة أخرى. استمر في تعديل طعم التتبيلة بهذه الطرق إلى أن تحصل على المذاق الملائم لك. اشطب بعد ذلك الكميات المكتوبة في الوصفة وضع الكمية التي لاءمتك في عمود «طريقتك الخاصة».



\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.



## الفصل السابع عشر

### الخبز والفطائر الإيطالية

#### البيتزا<sup>(1)</sup>

يختص هذا الفصل بالخبز المنفوخ بالخميرة. أما الكعك الفنجاني الصغير (الموفينييه) وأرغفة الخبز السريع التي تنتفخ بذورور الخبز، فقد بحثت في الفصل 14.

#### اختيار رغيف الخبز

يعطي خبز الحبوب الكاملة دائماً تغذية أفضل بما في ذلك الحموض الأمينية والفيتامينات والمعادن والحموض الدسمة. كما أن هذا الخبز يعطي طعماً أقوى. جرب أنواعاً مختلفة من الخبز؛ كي تقرر أيها منها يعجبك. إن بعض أنواع الخبز مثل خبز الجاودار قوي الطعم ويتطلب حشوة أو غطاءً قوياً المذاق. تضع الحشوة خفيفة المذاق في شطيرة مصنوعة من خبز الجاودار. إن بعض أنواع خبز الحبوب الكاملة خفيف المذاق، مثل خبز الشوفان، كما أنها أكثر حلاوة مما يجعلها أنسب لطعام الفطور وللشطائر. قد لا تعطيك لصاقات التعريف معلومات كافية. كأن تقول مثلاً: «قمح كامل». كل ما يعنيه ذلك هو أنها تحتوي على بعض من طحين القمح الكامل. قد يكون الرغيف بكامله من طحين القمح الكامل أو قد يكون أقل من نصفه طحين قمح كامل. سيكون الباقي طحيناً أبيض. لذلك اقرأ قائمة المحتويات. يجب أن تذكر المحتويات الموجودة بكمية أكبر أولاً ثم الأصغر فالأصغر.

إن الخبز المخبوز في مخبز الحي سيرضيك على الأغلب أكثر من الخبز المقطع مسبقاً ذي الأسماء التجارية الشهيرة المحفوظ في غلاف بلاستيكي. خبز المخبز

1- الفطائر الإيطالية (البيتزا): فطيرة مخبوزة مؤلفة من قشرة رقيقة عليها بندورة أو مواد تغطية أخرى. بيتزا: من اللغة الإيطالية: فطيرة (المعرب).

طازج. وليس فيه عادة مواد حافظة. هناك تناقض آخر مثير للاهتمام في المحتويات: قد لا يحتوي خبز المخبز على شحوم أو زيوت مضافة. في حين أن خبز الماركة التجارية المشهورة المغلف في كيس بلاستيكي يحتوي في الأغلب على دسم مهدرج جزئياً ببقية طرياً وإسفنجياً في مدة بقائه على رف المتجر. لذلك فإنه يسهم في حدوث تصلب الشرايين.

## أنواع الخبز المسطحة

يبدو الخبز المرقد اليوناني (بيتا<sup>1</sup>) مثل الفطيرة الإيطالية (البيتزا) دون طبقة التغطية الخارجية. إذا فتحته بلطف فإنك تحصل على جيب يمكن ملؤه بأناقة بالمواد التي تصنع بها الشطائر. بما أن هذا الخبز بكامله قشر وسطحه واسع جداً، فإنه يمكن أن يجف بسرعة. أول مرة استمتعت فيها بالخبز المرقد اليوناني كانت في مطعم يوناني. ثم انزعجت من أن خبز بيتا اليوناني الموجود في البقاليات قاسٍ وتافه المذاق بالمقارنة. لكن هناك طريقة لإنعاش الخبز الذي تشتريه من البقالية. ضع الخبز تحت صنوبر الماء لحظة واحدة. انزع الماء عنه ونشفه بوضعه بلطف على ورق التنشيف من الوجهين. ضعه في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) 15 ثانية (20 ثانية للخبز كبير الحجم). يجب أن يخرج الرغيف ساخناً ورطباً وطازجاً. إذا كان كثير الندادة فضعه في فرن التحميص دقيقة واحدة.

الخبز المرقد الآخر اللذيذ هو الخبز المسطح الإيطالي (الفوكاشيا<sup>2</sup>). وهو خبز إيطالي لا يبدو كعجينة الفطيرة الإيطالية (البيتزا) فحسب، بل إنه فعلاً عجينة الفطيرة الإيطالية (البيتزا). كان الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) يقدم دائماً، وعليه قطعة جبن صغيرة. «لقد اكتشفت أن ذلك لا يساعد فقط على إعطاء الطعم، بل إنه يعمل أيضاً ثقل تثبيت، حيث يمنع الخبز من الانتفاخ في الوسط كرخيف خبز ضخم». يباع هذا الخبز اليوم كرخيف صنع الفطيرة الإيطالية (البيتزا) وهو يحتوي

1- الخبز المرقد اليوناني (بيتا): يشبه الخبز المرقد العربي لكنه أصغر حجماً. بيتا، من اللغة اليونانية: الخبز (المعرب).

2- الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا): خبز إيطالي مسطح يبهر بأعشاب العطرية وزيت الزيتون. فوكاشيا: كلمة إيطالية أصلها يعني الموقد (المعرب).

على الكثير من الأعشاب العطرية فيه. إذا كنت تتحسس للبصل والثوم، فاقراً لصاقة التعريف بعناية قبل الشراء.

يتوافر نوعان آخران من الخبز المسطح بشكل واسع، وهما مسطحان جداً: الأول بالطبع هو خبز الطحين المكسيكي (تورتيللا<sup>1</sup> الطحين). لكن أرجو عدم الخلط من الناحية الغذائية بينه وبين خبز الطحين المكسيكي (تورتيللا الطحين) المغموس بالشحم الذي يصنع بشكل الزبدية ويستعمل في السلطات المكسيكية. حتى الخبز المكسيكي (التورتيللا) العادي يميل لأن يحتوي على كمية من الزيت أكثر من الخبز العادي، لذلك اقرراً لصاقة التعريف قبل الاختيار.

أسوأ ما في الأمر هو أن الزيوت المستخدمة في صنع الخبز مهدرجة جزئياً. وهذا يعني أنها تحتوي على روابط مزدوجة من نوع ترانس بدلاً من الروابط المزدوجة من النوع سيس الموجودة في الزيوت الجيدة. تريد الشركات التي تصنع الخبز وتشحنه مسافات طويلة أن يكون عمره طويلاً على رفوف المتاجر. لا تبقى الزيوت التي تحتوي على روابط سيس المزدوجة طازجة مدة طويلة حيث إنها تفسد. ذلك هو سبب القيام بالهدرجة الجزئية. لكن هناك إدراكاً متزايداً في الدوائر الغذائية والصيدلانية بأن الزيوت المهدرجة جزئياً ليست أطعمة، بل إنها إضافات إلى الطعام ذات خواص دوائية. على سبيل المثال فإنها ترفع الكوليسترول قليل الكثافة، أي الكوليسترول السيئ.

الخبز المسطح جداً الثاني هو الخبز المسطح الهندي. إن بعض أنواع هذا الخبز، البابادام، مليئة بالفلفل الأسود أو الملح أو الاثنين معاً. لذلك انتبه، ولا تلتهم الطعام التهاماً عندما تكون في مطعم هندي.

## التحميص

هناك سببان وجيهان لتحميص الخبز: الأول هو إعطاؤه لذة أفضل في المضغ. الثاني هو إعادة طعم الخبز الطازج. هناك سبب إضافي هو إعطاء طعم جديد بتلويح

1- الخبز المكسيكي (تورتيللا): قرص رقيق من الخبز دون خميرة مصنوع من الذرة أو القمح ومخبوز على سطح حار. تورتيللا: من اللغة الإسبانية الأمريكية: الكعك، الخبز (المعرب).

الخبز إلى اللون البني. إن هذا التلويح عملية غامضة حتى بالنسبة لعلماء الكيمياء الحيوية وهو يضيف حتماً طعماً جديداً. لكن من المعروف أن هذه العملية تحرق بعض المواد السكرية والبروتينية في الخبز.

لا تستخدم فرن تحميص الخبز إلا إذا لم تتوافر لديك محمصة أو كانت شرائح الخبز سميكة إلى درجة أن فتحات المحمصة لا تتسع لها. لا تشع أفران التحميص الحرارة بالشدة التي تشعها بها المحمصة. لذلك يعوض عن هذا بالتسخين بالهواء الساخن. هذه العملية تجعل الخبز ينشف في فرن التحميص. لا تقوم المحمصة بهذه العملية، بل إنها تجعل شريحة الخبز بنية اللون على الوجهين وتترك الوسط طرياً.

ماذا لو كان الخبز ناشفاً في الأساس؟ قد لا يكون الدم الفرنسي يجري في عروقتك بحيث تشتري الخبز الطازج كل يوم. إذا حمصت الخبز، وهو ناشف فإنك ستحصل على شرائح خبز ميلبا المحمصة - شرائح ميلبا ثخينة جداً في الواقع وقاسية إلى درجة أنها تجرح لثتك.

أو يمكنك بدلاً من ذلك أن تحاول إنعاش خبزك. لا تحاول تسخين الخبز في كيس رطب. تنجح هذه الفكرة القديمة أحياناً لكنها تفضل في معظم الأحيان حسب خبرتي.

جرب الطريقة الآتية بدلاً من ذلك: «إذا كنت أعسر فاعكس الأيدي المستعملة في العملية الآتية». أمسك شريحة من الخبز في يدك اليسرى. ضع يدك اليمنى تحت ماء الصنبور الجاري. تظاهر الآن بأنك في غرفة الحمام تهز الماء عن يديك قبل أن تجففهما. هز قطرات الماء على الخبز موزعاً الماء بالتساوي قدر الإمكان. حمّص على مستوى قاتم - وسط. حين يتبخر الماء، فإنه يتبخر داخلاً إلى الخبز أيضاً مما يعيد الشريحة طازجة. عندما يسخن الوجه الخارجي إلى درجة كافية فإنه سيتحمص.

## صنع الخبز

### صنع رغيف خبز باستعمال صانعات الخبز

إن صانعات الخبز أدوات رائعة. فهي توفر عليك الجهد والوقت. وهي تسهل عليك صنع أي نوع من الخبز تريده، وتنتج خبزاً رائعاً - أحياناً.

إن كلمة أحياناً هذه هي التي جعلتني أعمل على تحسين عملي مدة سنتين. هاكم طريقة تحويل كلمة «أحياناً» إلى «دائماً» أولاً، عليك أن تشتري صانعة خبز تسمح لك بأن تتحرى ما يجري في مراحل مبكرة. هذا لا يعني أنه عليك أن تشتري صانعة خبز باهظة الثمن تكلفك \$300. يمكنك تحقيق ما تريد باستخدام نوع تشتريه بالبريد من البيان المصور الذي توزعه شركة DAK.

ثم عليك أن تدرك أن الطحين يتفاوت كثيراً في درجة تضام حباته، وكمية الهواء التي يحتويها، وبالنسبة لطحين حبوب القمح الكاملة كمية الماء الموجود فيه. لذلك لا يمكن لأي وصفة واحدة أن تكون ملائمة تماماً أو قابلة للتطبيق على الدوام. ابدأ دائماً بنسبة ثلاثة حجوم من الطحين إلى حجم واحد من الماء. إذا كنت تريد رغيفاً كبيراً فاستعمل 3 فناجين من الطحين مقابل 1 فنجان من الماء. إذا كنت تريد رغيفاً صغيراً فجرّب 2 فناجين من الطحين مقابل 3/2 فنجان من الماء. يمكن لصانعة الخبز التي تمتلكها أن تبدأ بكميات أكبر أو أصغر، لكن لا يمكنك أن تبدل المقادير كثيراً وإلا فلن تحصل على الخبز المناسب. يجب أن تتوقع أن الكميات التي وضعتها ليست هي الكميات الأخيرة. حضّر نفسك لإضافة المزيد من الطحين أو الماء بسرعة. أضف الطحين أو الماء بمقدار ملعقة كبيرة كل مرة، وليس أكثر من ذلك ودع العجين يعجن مدة دقيقة قبل أن تعيد اختياره.

بعد خمس دقائق من بدء أول عملية عجّين يجب أن يكون لعجين طحين القمح الكامل أو رغيف الطحين الأبيض قوام معين. يجب أن تتلاصق إلى بعضها جيداً ولكن يجب ألا تتلاصق مع الوعاء الذي يحتويها. إذا كان العجين مبللاً، ولا يلتصق إلى بعضه، فأضف المزيد من الطحين إلى أن يتلاصق مع بعضه. يجب أن يلتصق العجين

إلى إصبعك بالكاد فقط. يجب ألا يكون قاسياً بحيث تسمع صوته وهو يبطن محرك الخلاط. إذا كان يطرح قشوراً جانبية ولا يلتصق بإصبعك أبداً أو كان يبطن المحرك فأضف المزيد من الماء.

إن الحبيبات التي تضاف، بحيث يمكنك أن تراها بسهولة، مثل لفائف الشوفان أو عنبات القمح، أكثر صعوبة في التعامل. إنها تمتص الماء ببطء في البداية ثم تمتص كمية أكبر من الماء في نصف الساعة الأولى. لذلك يجب عليك أن تختبر العجين خلال مدة العجن الثانية وأن تكون مستعداً لإضافة المزيد من الماء حينئذ، أو أن تترك العجينة شديدة اللصوق في العجينة الأولى (حيلة صعبة التنفيذ بالفعل).

عندما تشتري صانعة الخبز تحصل معها على وصفات تحضير أساسية وعلى العديد من الوصفات الغريبة. هاكم ثلاث نصائح: ابدأ بوصفتهم الأساسية، واتبعها بدقة تامة مع الانتباه للتحذيرات الواردة أعلاه، إلى أن تتمكن جيداً من الوصفة. ثم جرب وصفة الإضافة الوحيدة إذا كنت تحب دبس السكر أو المشمش أو غيره. تجنب الوصفات التي تحتوي على نكهتين مضافتين أو أكثر؛ لأن تضارب النكهات يمكن أن يكون متعباً في طعام أساسي مثل الخبز.

هاكم بعض وصفات الخبز الخاصة لكي تحرض شهيتكم على محاولة تجريب الفكرة بأكملها.

### خبز القمح الكامل

المقومات	الكمية
طحين خبز أو طحين كامل - الأغراض	2 ¼ فتجانان وربع
طحين قمح كامل طازج	¾ فتجان
خميرة جافة	1 مغلف
ماء دافئ (ليس ماء ساخناً)	9 أونسات (255,15)
ملح	1 ملعقة صغيرة

زيت كانولا	1 - 2 ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين (المزيد يعطي خبزاً أكثر طراوة)
سكر بني	ملعقتان كبيرتان، في مغلف

اعجن في دارة صانعة الخبز كما في الخبز الأبيض. يجب أن يبدو العجين في البداية ندياً وملتصقاً. إذا كان الأمر كذلك فانتظر 10 دقائق من البداية قبل أن تقوم بأي شيء حيال ذلك. ثم أدخل أداة خشبية في العجين بسرعة وعناية. إذا بدا العجين متيناً ولا يلتصق بالأداة الخشبية على الإطلاق فأضف ملعقة كبيرة من الماء واتركه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. إذا كان لصوقاً فأضف ملعقة كبيرة من الطحين ودعه يعجن دقيقة من الزمن، ثم أعد الاختبار.

اخبز على درجة نضوج - وسط. بعد أن يخبز الرغيف اقلبه على صينية الخبز مباشرة. إذا لم يكن لونه بنياً بما يكفي فسخّن الفرن إلى درجة 400 فهرنهايت (200 مئوية). ضع الرغيف في منتصف الفرن مدة 5 إلى 10 دقائق إلى أن يصبح الوجه الخارجي بنياً بشكل متجانس. بعد أن تخرج الرغيف من تسخينه الأخير لا تغطه إلا تغطية مخلخلة في الساعات الثلاثة الأولى حتى تبقى القشرة مقرمشة.

تنزع الخميرة معظم السكر المضاف. تصنع الوصفة رغيفاً بوزن نحو 1 ½ ليبرة (750 غراماً). يحتوي الخبز على نحو 0.7 غراماً من الدسم في كل شريحة بوزن 1 أونصة (28,35 غراماً) إذا وضعت ملعقة كبيرة واحدة من الزيت في الوصفة.

### خبز الجاودار

استبدل طحين الجاودار بدل طحين القمح الكامل؛ عدا ذلك فإن الوصفة هي نفسها.

## خبز طحين الشوفان - القيقب

المقومات	الكمية
طحين خبز أو طحين كامل - الأغراض	¼ 2 فتجانان وربع
طحين نخالة شوفان ماركة هودجسون ميل	¼ 3 فتجان
خميرة جافة	1 مغلف
ماء دافئ (ليس ماء ساخنًا)	9 أونسات (255,15)
ملح	1 ملعقة صغيرة
زيت كانولا	1 ملعقة كبيرة
قطر قيقب قاتم اللون	ملعقتان كبيرتان

اعجن في دارة صانعة الخبز كما في الخبز الأبيض. تمتص نخالة الشوفان الماء ببطء؛ لذلك يجب في البداية أن يبدو العجين ندياً ولصوقاً. إذا كان الأمر كذلك فانتظر لما بعد قبل أن تقوم بأي شيء حيال ذلك. أدخل أداة خشبية في العجين قبل أن تنتهي العجنة الأخيرة بعشر دقائق. إذا بدا العجين متيناً ولا يلتصق بالأداة الخشبية على الإطلاق فأضف ملعقة كبيرة من الماء واتركه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. إذا كان لصوقاً فأضف ملعقة كبيرة من الطحين ودعه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. اخبز على درجة نضوج - وسط. بعد أن يخبز الرغيف لا تغطه إلا تغطية مخلخلة في الساعات الثلاثة الأولى حتى تبقى القشرة مقرمشة.

إن طعم هذا الخبز مثير للاهتمام لكنه ليس حلواً. تنزع الخميرة معظم سكر قطر القيقب المضاف. تصنع الوصفة رغيفاً بوزن نحو ½ 1 ليبرة (750 غراماً). يحتوي الخبز على نحو 0.7 غراماً من الدسم في كل شريحة بوزن 1 أونسة (28,35 غراماً).

الخبز المثقب (تشالال<sup>1</sup>)

المقومات	الكمية
طحين خبز أو طحين كامل - الأغراض	1 ½ فنجان ونصف
طحين نخالة شوفان ماركة هودجسون ميل	½ فنجان
خميرة جافة	1 مغلف
بدائل البيض	4 أونسات (113,4 غراماً)
ماء دافئ	أونستان (56,7 غراماً)
ملح	1 ملعقة صغيرة
زيت (زيت الكانولا جيد؛ زيت الجوز متميز)	1 ملعقة كبيرة
عسل	1 ملعقة كبيرة

اعجن في دارة صانعة الخبز كما في الخبز الأبيض. تمتص نخالة الشوفان الماء ببطء، لذلك يجب في البداية أن يبدو العجين ندياً ولصوقاً. إذا كان الأمر كذلك فانتظر لما بعد، قبل أن تقوم بأي شيء حيال ذلك. أدخل إصبعك في العجين قبل أن تنتهي العجنة الأخيرة بعشر دقائق.

إذا بدا العجين متيناً ولا يلتصق بإصبعك على الإطلاق فأضف ملعقة كبيرة من الماء واتركه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. إذا كان لصوقاً فأضف ملعقة كبيرة من الطحين ودعه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. اخبز على درجة نضوج من خفيف إلى وسط. بعد أن يخبز الرغيف لا تغطه إلا تغطية مخلخلة في الساعات الثلاثة الأولى حتى تبقى القشرة مقرمشة.

تصنع الوصفة رغيفاً بوزن ليبرة (نصف كيلو غرام). يحتوي الخبز على نحو 0.7 غراماً من الدسم في كل شريحة بوزن 1 أونسة (28,35 غراماً). على عكس الخبز المثقب (تشالالا) الموجود عند الخباز، فإن هذا الخبز لا يحتوي على صفار البيض لذلك فإنه لا يحتوي على أي كولسترول.

1- الخبز المثقب (تشالالا): رغيف من خبز البيض المختمر يأكله اليهود عادة يوم السبتون، وفي أيام أعيادهم ومناسباتهم الأخرى. تشالالا: من اللغة العبرية: المثقب (المعرب).

## خبز القرقة والزبيب

المقومات	الكمية
خميرة جافة	1 مغلف
طحين خبز	2 ¼ فنجانان وربع
طحين نخالة شوفان ماركة هودجسون	¾ فنجان
عسل	1 ملعقة كبيرة
زيت كانولا أو زيت جوز	1 ملعقة كبيرة
ماء دافئ	9 أونسات (255,15)
ملح أو بديل الملح نوسولت	1 ملعقة صغيرة
زبيب	¾ فنجان
جوز، مفتت	¼ فنجان
إضافات اختيارية:	
فركتوز حبيبي	¼ فنجان
قرقة مطحونة	ملعقتان صغيرتان
بهارات صينية ماركة خمس بهارات <sup>1</sup>	½ ملعقة صغيرة

ضع المقومات السبع الأولى (حتى الملح أو بديل الملح نوسولت) في صانعة الخبز. ابدأ عملية العجن في صانعة الخبز كما في الخبز الأبيض. تمتص نخالة الشوفان الماء ببطء، لذلك يجب في البداية أن يبدو العجين ندياً ولصوقاً. إذا كان الأمر كذلك فانتظر لما بعد قبل أن تقوم بأي شيء حيال ذلك. أدخل إصبعك في العجين قبل أن تنتهي العجينة الأخيرة بعشر دقائق.

إذا بدا العجين متيناً ولا يلتصق بإصبعك على الإطلاق فأضف ملعقة كبيرة من الماء واتركه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. إذا كان لصوقاً فأضف ملعقة كبيرة من الطحين ودعه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار.

1- البهارات الصينية ماركة خمس بهارات: مزيج من الينسون النجمي واللفل وبذور الشمار والقرنفل والقرقة وهو شائع جداً في الوصفات الآسيوية (المعرب).

أضف الجوز والزبيب قبل نهاية العجينة الأخيرة بخمس دقائق.

حالما تنتهي العجينة الثانية، أخرج العجين من الخلاط. إذا كان لصوقاً جداً بحيث يصعب التعامل معه فأضف ملعقة صغيرة من طحين الخبز هنا وهناك حتى تستطيع الإمساك بالعجين. إذا وجدت أنه لصوق بأي شكل من الأشكال فرش الطحين على السطح الذي ستلف العجين عليه. ثم افرد العجين بمرقاق العجين إلى قطعة بقياس  $9 \times 12$  إنشاً ( $22,5 \times 30$  سم) على سطح مسطح. غطّ العجين بالسكر وخليط البهارات. لف العجين بعناية وأنت تضغط للتخلص من الجيوب الهوائية. اثن الرغيف على نفسه مرة واحدة. أعدّه إلى الآلة واتركه يرتفع ثم اخبزه بنضوج خفيف-وسط بحيث يبقى ندياً ولا يحترق الزبيب على سطحه.

تصنع هذه الوصفة رغيفاً بوزن كيلو غرام. إذا قدمته في جلسة قهوة، فقدمه غطاء القشدة الزبدية الجليدي (انظر الفصل 22).

### خبز علبة القهوة

إن استعمال صانعة الخبز هو إحدى طرق تجاوز عقبة عدم الثقة في صنع الخبز من العجين والخميرة من الصفر بنجاح. الطريقة الأخرى هي صنع الخبز المخفوق. هذا الخبز جيد خصوصاً لطعام الفطور؛ لأنه يحتوي على شقوق وزوايا كبيرة مثل الكعك الفنجاني الإنكليزي الصغير تماماً (الموفينييه الإنكليزية). تصنع والدتي لي هذا الخبز الطري الغني النكهة عندما أزورها. تصنع الوصفة رغيفين صغيرين.

المقومات	الكمية
طحين	$1 \frac{1}{2}$ فنجان ونصف
خميرة جافة	1 مغلف
ماء دافئ	$\frac{1}{2}$ فنجان
حليب خالي الدسم	$\frac{1}{2}$ فنجان
مدهون الخبز	$\frac{1}{2}$ فنجان
جبن بارميسان مبشور	$\frac{3}{2}$ فنجان
بديل اختياري عن الجبن	

دقيق الذرة	3/1 فنجان
ملح أو بديل الملح نوسولت	1 ملعقة صغيرة
بدائل البيض	4 أونصات (113,4 جراماً)
طحين	فنجنان

ضع الكمية الأولى من الطحين مع الخميرة في زبدية من الزجاج أو السيراميك. سخن المقومات الخمس الآتية في زبدية من الزجاج أو السيراميك إلى 105 درجات فهرنهايت (40 مئوية) أي أدفاً من إصبعك لكن ليس ساخناً. صبها على الطحين والخميرة. اخفق حتى تصبح ناعمة. أضف بدائل البيض. اخفق جيداً. أضف الكمية الأخيرة من الطحين. اخلط حتى يصبح الخليط ناعماً.

رش داخل علبتين من علب حفظ القهوة بقياس 1 ليبرة (نصف كيلو غرام) ببخاخ الطبخ (ماركة بام أو أي زيت طبخ يتوافر بشكل بخاخ). أضف ملعقة كبيرة من طحين الذرة إلى كل علبه. غطّ العلبتين بغطائهما البلاستيكي. هز طحين الذرة في العلبتين حتى يغطي جوانبهما وقعرهما. انزع الغطاءين. اطرح ما يزيد من طحين الذرة خارجاً. ضع المخفوق في العلبتين بشكل متساوٍ باستعمال ملعقة. غطّه برخاوة بورق مشمع. اتركه يرتفع بحرارة 85 فهرنهايت (30 مئوية) إلى أن يصل المخيخ قريباً من الحافة العلوية. انزع الورق المشمع واخبز مدة 35 دقيقة في حرارة 375 فهرنهايت (190 مئوية). ضع العلبتين أسفل الفرن. أخرج الرغيفين من العلبتين حالما تخرجهما من الفرن. اتركهما يبردان مدة 10 دقائق قبل تقطيعهما.

قدم الخبز مع مدهون الخبز (انظر الفصل 14). إذا استبدلت طحين الذرة مكان الجبن فإن هذا الخبز يتناسب جيداً مع المربي.

الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا - خبز الفطيرة الإيطالية «البيتزا»)

يعطي صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) نتيجة طيبة، ليس لمجرد أن الخبز الطازج لذيذ الطعم، بل أيضاً لأن الوقت اللازم أقل والنتيجة قابلة للتوقع أكثر بالمقارنة مع صنع رغيف خبز الشرائح من الصفر.

يلزم للخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) أن يرتفع نحو ربع إنش فقط (6,25 ملم) لكي ينجح. وحيث إنني جربت، وكثيراً ما فشلت في صنع رغيف خبز شرائح من الصفر إما لأنه ارتفع أكثر من اللازم أو أقل من اللازم، فإنني أفضل كثيراً صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا).

قدم الخبز طازجاً. إن سطحه الواسع جداً يجعله ينشف بسرعة. لكي تأكل قطعة منه مزقها تمزيقاً. استعمل هذا الخبز عندما تريد خبزاً مقرمشاً مضوغاً. وهو جيد خاصة مع السلطات.

يمكن تجميد الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) في كيس بلاستيكي متين. أخرج كل الهواء الذي تستطيع إخراجه قبل إحكام إغلاق الكيس وإلا فإن الخبز سينشف ويخرب. يعطيك الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) المجمد بداية ممتازة لصنع فطيرة إيطالية (بيتزا) سريعة. يمكنك أن تزيل تجميده في غضون دقيقة واحدة في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف).

صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا - خبز الفطيرة الإيطالية «البيتزا») من الصفر يدوياً.

المقومات	الكمية
طحين أبيض	1 ½ فنجان ونصف
ماء دافئ	½ فنجان
خميرة جافة	1 مغلف
بهارات إيطالية	½ ملعقة صغيرة
ملح أو بديل الملح نوسولت	½ ملعقة صغيرة
مدهون خبز أو زيت زيتون	1 ملعقة كبيرة
عسل	1 ملعقة صغيرة
اختياري لعشاق الجبن:	
أنقص الطحين إلى ¼ فنجان وربع	
أضف جبن بارسيमान مبشوراً ناعماً	¼ فنجان
قليل الدسم أو خالي الدسم	

ضع المقومات الجافة في زبدية تتسع للتر على الأقل واخلطها قليلاً. أضف الماء الدافئ ومدهون الخبز. اخلط باستعمال ملعقة خشبية إلى أن تصبح قاسية يصعب خلطها، في غضون نحو دقيقة. ثم افرك العجين بيديك إلى بعضه عدة مرات. أضف ملعقة كبيرة من الطحين كل مرة إذا كان العجين يلتصق بأصابعك. أضف ملعقة كبيرة من الماء إذا كان العجين غير ملتصق إلى بعضه في كتلة واحدة. استمر في فرك العجين إلى بعضه مدة 5 دقائق. هذا يجعل الغلوتين في الطحين يلتصق إلى بعضه مشكلاً شبكة تحمل الماء والنشاء الموجود في الطحين وكل العناصر الأخرى. تستطيع الخميرة بعدئذ أن ترفع العجين دون أن تبرز الفقاعات للخارج. كور العجين بشكل كرة ثم أعدّه إلى الزبدية.

غطّ العجين بمنشفة رطبة رقيقة وضعها في مكان دافئ (مثلاً على ظهر البراد) واتركه يرتفع مدة 10 إلى 20 دقيقة إلى أن تصبح مواد التغطية جاهزة. لا تقلق من أن العسل سوف يجعل العجين حلو المذاق. لن يحصل ذلك، ووظيفة العسل هي مجرد التأكد من أن العجين سوف يرتفع بسرعة.

اترك العجين يرتفع عدة دقائق إلى أن تصبح الكرة نحو ضعف حجمها الذي كانت عليه عندما انتهى العجن. أخرج العجين من الزبدية باليد وكورها بشكل كرة ثم اجعلها على شكل قرص وأنت تحملها وسط الهواء. إذا التصق العجين بيديك عند إخراجها من الزبدية فإنه سوف يلتصق بمرقّ العجين وبالصينية. لا تدعه يفعل ذلك.

رش ملعقة كبيرة من الطحين على صينية الفطيرة الإيطالية (البيتزا) بقياس 12 إنش (30 سم). ضع العجين على الصينية المرشوشة بالطحين. مد ملعقة أخرى من الطحين على السطح العلوي للعجين قبل أن ترقها وفي أثناء الرق. رق العجينة أو اهرسها بمرقّ الفطيرة الإيطالية (البيتزا) أو مرقّ العجين العادي أو باستعمال كعب يديك إلى أن تملأ صينية الفطيرة الإيطالية (البيتزا). لا تهرس الحواف، واترك شفة بعرض نحو ½ إنش (1,25 سم). يساعد ذلك في إبقاء

التغطية على الفطيرة الإيطالية (البيتزا) وتساعد على منع احتراق الحافة قبل أن تخبز بقية الفطيرة الإيطالية (البيتزا) خَبزاً كافياً. إذا كنت تريد استخدام هذه العجينة كقشرة الفطيرة الإيطالية (البيتزا)، فلقد أصبحت جاهزة الآن لوضع مواد التغطية عليها.

إذا كنت تريد صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا)، أو إذا كنت تريد صنع فطيرة إيطالية (بيتزا) سميكة القشرة، فغطّ القشرة بمنشفة صخون واطركها ترتفع من 10 إلى 20 دقيقة أخرى. غطّ الثلث المركزي من العجينة بشكل مخلخل بجبن مازوريلا قليل الدسم. هذا ضروري لوضع وزن إضافي؛ حتى لا يتحول الخبز الإيطالي المسطح إلى خبز مرقد يوناني (ب بيتا) ضخّم الحجم. اخبزها مدة 5 إلى 10 دقائق بحرارة 425 فهرنهايت (220 درجة مئوية) أو حتى تصبح بنية قليلاً. اخبزها على حجر صنع الفطيرة الإيطالية (البيتزا) المسخن مسبقاً إذا كان لديك منه؛ يصبح الخبز أسرع كما أن الظاهر يصبح أكثر قرمشة والداخل أكثر طراوة.

بديل رقم 1: صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا)

أو خبز الفطيرة الإيطالية (البيتزا) بصناعة الخبز

ألق المقومات السابقة في صناعة الخبز. شغل الآلة واطركها ترفع العجين مدة 10 إلى 20 دقيقة بعد العجينة الثانية. إذا كنت تفضل قشرة رقيقة فلا تترك العجين يرتفع أبداً بعد العجينة الثانية. إذا لم تكن صناعة الخبز التي تملكها تستطيع التعامل مع مثل هذه الكمية الصغيرة من العجين، فزد الطحين إلى فنجانين والماء إلى  $\frac{3}{4}$  الفنجان. لصنع فطيرة إيطالية (بيتزا) أو خبز مسطح إيطالي (فوكاشيا) بقطر 12 إنش (30 سم)، قص ربع العجينة قبل أن تخرجها أو ترقها في الصينية. لف الباقي بيديك على شكل عصا خبز سميكة واخبزها على صينية صنع الفطائر المحلاة غير المدهونة مدة 5 دقائق بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) أو إلى أن تصبح بنية قليلاً. لصنع فطيرة إيطالية (بيتزا) كبيرة استخدم كامل العجينة.

### البديل رقم 2: شراء خبز الفطيرة الإيطالية (البيتزا) من البقالية

يتوافر هذه الأيام العديد من ماركات خبز الفطيرة الإيطالية (البيتزا) في متاجر الأطعمة. لكن عليك أن تحذر من أنها قد تحتوي على كميات مزعجة من الثوم والبصل. أنا مثلاً لا أستطيع تحمل ماركة بوبولي، لكنني أستطيع تحمل نصف خبزة البيتزا متعددة الحبوب من ماركة «زأ» أو أقل قليلاً من النصف.

إذا كنت تريد قشرة بسيطة جاهزة الصنع فاشترِ رغيفاً من الخبز الفرنسي أو الإيطالي، وقطعه طولياً إلى شرائح بالثخانة التي تريدها. ادهن أحد الوجهين بملعقة صغيرة من زيت الزيتون وسخنها في فرن مسخن مسبقاً إلى درجة 375 فهرنهايت (190 درجة مئوية) مدة 5 دقائق أو إلى أن تبدأ بالتلون باللون البني قليلاً.

### الفطيرة الإيطالية (البيتزا)

يهدف هذا المقطع لإعطائك بديلاً عن القشرة الدهنية والجبن المشبع بالدهن وتغطية اللحوم الدسمة. جرب هذه الوصفات ووسع آفاقك.

### الفطيرة الإيطالية (البيتزا) النباتية المدخنة

المقومات	الكمية
قشرة فطيرة إيطالية (بيتزا) بقياس 12 إنشاً (30 سم)	(انظر الوصفات السابقة.)
بصل تكساس الحلو أو بصل فيداليا	(شريحة 8/1 إنش - 3,125 مم) (نحو ¼ فنجان مقطع إلى قطع كبيرة)
زيت الزيتون	1 ملعقة صغيرة
أوراق الريحان الطازجة، مقطعة	1 ملعقة كبيرة
نعناع إسباني (أوريغانو) مطحون	1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق
هليون	¼ ليبرة (125 غراماً)
فطر	¼ ليبرة (125 غراماً)
بندورة طازجة	¼ ليبرة (125 غراماً)
خثارة فول صويا (توفو) مدخنة	4 أونسات (113,4 غراماً)
جبن موزاريلا خالي الدهن	4 أونسات
جبن بارميسان مبشور خالي الدهن	ملعقتان كبيرتان

ضع البصل في قدر صغير ذات ذراع. أضف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون و  $\frac{1}{4}$  فنجان من الماء وسخن حتى الغليان. اتركه يغلي 5 دقائق حتى يتبخر الماء ويصبح البصل بنياً. راقب البصل ولا تدعه يسود.

خفف الحرارة واطبخ على نار هادئة وأضف  $\frac{1}{4}$  فنجان آخر من الماء. اتركه يطبخ على نار هادئة مدة دقيقتين إلى أن يطبخ البصل ويصبح هشاً.

سخن الفرن إلى حرارة 275 فهرنهايت (135 درجة مئوية). قطع الهليون إلى قطع بطول  $\frac{1}{2}$  إنش (1,25 سم) إلى 1 إنش (2,5 سم) طولاً (أقصر إذا كان الهليون سميكاً ناضجاً).

قطع الفطر إلى شرائح بثخن  $\frac{8}{1}$  إلى  $\frac{16}{1}$  إنش (3 إلى 1,5 مم). قطع الطماطم إلى قطع صغيرة؛ حتى يسهل نشرها على مساحة أوسع.

افرد زيت الزيتون على قشرة العجين باستعمال أصابعك. رش عليها الريحان والنعناع الإسباني (الأوريغانو) بشكل غير متساوٍ حتى يصبح طعم كل قطعة مختلفاً عن الأخرى.

افرد قطع البصل والخضراوات الفجة على الفطيرة الإيطالية (البيتزا). لا بأس بأن يكون ذلك غير منتظم، لكن أبقِ الشخانة العامة متساوية على الفطيرة الإيطالية (البيتزا) حتى تطبخ بشكل متجانس.

ابشر جبن فول الصويا (التوفو) وجبن الموزاريلا. ورشهما على الفطيرة الإيطالية (البيتزا). أضف جبن البارسيमान المبشور. اطبخ في الفرن مدة 10 دقائق بدرجة حرارة 475 فهرنهايت (245 مئوية) أو حتى تبدأ قشرة الفطيرة الإيطالية (البيتزا) بالتلون باللون البني على حوافها. بعد الدقائق السبعة الأولى رش الفطيرة الإيطالية (البيتزا) 4 أو 5 مرات بالماء بواسطة زجاجة رش. يساعد ذلك الفطر والهليون على أن يطبخا دون أن يجفأ.

هل تفضل تغطية الفطيرة الإيطالية (البيتزا) حامضة ورطبة؟ استعمل جبن الأكواخ الناشف بدلاً من جبن الموزاريلا أو الأجبان الأخرى. افرداها على الفطيرة

الإيطالية (البيتزا) باستخدام شوكة أو ملعقة. لا تستعمل جبن الأكواخ العادي، حيث إنه يحرر كمية كبيرة من الماء عندما يطبخ.

دع الفطيرة الإيطالية (البيتزا) تبرد قليلاً قبل تقطيعها.

### فطيرة الديك الرومي - الأرضي شوكي الإيطالية (البيتزا) البيضاء

المقومات	الكمية
صدر ديك رومي مطبوخ	4 أونسات (113,4 غراماً)
قلوب أرضي شوكي نوع كارا ميا	قطر ميز 4 أونسات
جذوع القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)	1 كبير (2-4 أونسات)
قشرة فطيرة إيطالية (بيتزا)	(انظر الوصفات السابقة.)
بهارات إيطالية	½ ملعقة صغيرة
نشاء ذرة	1 ملعقة كبيرة
ماء	4 أونسات

قطع صدر الديك الرومي وجذوع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) إلى قطع صغيرة بحجم اللقمة. اطرح معظم الزيت عن قلوب الأرضي شوكي جانباً. اسكب بقية السائل واحتفظ به في قدر صغير ذي قبضة. قطع قلوب الأرضي شوكي إلى شرائح بثن 8/1 إنش (3 مم).

اخلط باستعمال إصبعك نشاء الذرة والماء في فنجان. أضف المعلق إلى سائل قلوب الأرضي شوكي الذي احتفظت به في القدر. سخن مع التحريك المستمر على نار وسط إلى مجرد أن تبدأ الصلصة بالغليان وتسمك. اتركها تبرد قليلاً. وإذا وجدت أنها سميكة جداً، بحيث لا يمكن مدها على الفطيرة الإيطالية (البيتزا) بسهولة أضف أونستين (56,7 غراماً) من الماء وسخن حتى الغليان مرة أخرى وبرد من جديد.

افرد ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على قشرة الفطيرة الإيطالية (البيتزا). رش البهارات الإيطالية عليها. أضف قلوب الأرضي شوكي والديك الرومي وقطع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي). غطّ الجميع بالصلصة، ملعقة كبيرة تلو الأخرى. غطّ بجبن مازوريلا قليل الدسم أو بجبن أكواخ جاف. اخبز 10 دقائق في

حرارة 475 فهرنهايت (246 درجة) أو حتى تبدأ القشرة بالتلون باللون البني على حوافها. برد قليلاً. قطعها إلى شرائح واستمتع بها.

### الفطيرة الإيطالية (البيتزا) دون جبن

يمكنك الحصول على هذه الفطيرة نفسها في المطاعم، لكن القائمين على الخدمة لن يصدقوا أنك تريدها هكذا - دون جبن الموزاريلا. مع ذلك جربها وسوف تعرف السبب. اطرح الموزاريلا وستظهر جميع النكهات اللذيذة.

المقومات: الفطيرة الإيطالية (البيتزا)	الكمية
طماطم مجففة بالشمس	4
ماء ساخن	½ فنجان
فطر	4 أونسات (113,4 غراماً)
زيتون أسود	8
جبن فيتا	4 أونسات
اختياري: جبن أكواخ جاف، 4 أونسات	

المقومات: صلصة البستو	الكمية
قشرة فطيرة إيطالية (بيتزا) (انظر الوصفات السابقة)	6
فصوص ثوم	¼ فنجان
زيت زيتون	¼ فنجان
أوراق ريحان طازجة التقطيع	½ ملعقة كبيرة
صنوبر أو جوز	ملعقتان كبيرتان
جبن بارسيمان مبشور خشناً	¼ ملعقة صغيرة
ملح	4 ملاعق كبيرة
حليب خالي الدسم	

البندورة المجففة بالشمس: ضع الطماطم في فنجان. أضف ½ فنجان من الماء الساخن (الذي يغلي تقريباً). ارتكها ترقد 30 دقيقة. انزع الطماطم من الفنجان وقطعها إلى شرائح نحو ¼ إنش (6,25 مم) بمجزّة المطبخ.

صلصة البستو: قشر باستخدام سكين حادة فصوص الثوم. ضع الثوم والزيت في قدر صلصة صغيراً وفي قدر فخاري ذي غطاء زجاجي. اشو بحرارة 275 فهرنهايت

(135 مئوية) مع ترك الهواء يجري بحرية في المطبخ - إما بتشغيل مروحة الشفط أو بفتح النوافذ (يخرج الشوي مركبات الكبريت بشدة). دعها تبرد. اهرس فصوص الثوم الطرية بشوكة. انزع أي قشور قاسية باقية. اسكب الخليط في هاون. أضف أوراق الريحان والصنوبر أو الجوز. اطحن باستخدام مدقة الهاون إلى أن تسحق تقريباً. أضف جبن البارسيما المبشور والملح. اطحن حتى يختلط معظم الجبن. أضف ملعقة كبيرة من الحليب؛ اخلط إلى أن تصبح كالعجين. أضف ملعقة كبيرة أخرى من الحليب؛ اخلط حتى يصبح سميكاً. أضف آخر ملعقتين كبيرتين من الحليب؛ اخلط حتى تحصل على صلصة سميكة متجانسة. (يمكنك أن تستعمل خلاطاً صغيراً بدلاً من الهاون والمدقة).

الفطر والزيتون وجبن الفيتا: قطع الفطر إلى شرائح بثن 8/1 إنش (3 مم). قطع الزيتون ناعماً. قطع جبن الفيتا إلى قطع بقياس ½ إنش (1,25 سم).

صنع الفطيرة الإيطالية (البيتزا): ابدأ بقشرة الفطيرة الإيطالية الرقيقة. افرد نصف صلصة الباستو على القشرة. غطّ بالبندورة المجففة بالشمس والفطر والزيتون. رش قطع جبن الفيتا في الأرجاء، ولا تحاول أن تجعلها تغطي كل إنش. أضف جبن الأكواخ الجاف إذا كنت تريد فطيرة إيطالية (بيتزا) أundy وأكثر جيناً؛ لن يفسد هذا الجبن الطعم مثلما يخربه جبن الموزاريلا. (يمكنك الاحتفاظ ببقية صلصة البستو في البراد محكمة الإغلاق حتى أسبوع من الزمن).

الخبز: اخبز بحرارة 475 فهرنهايت (245 مئوية) مدة 10 دقائق أو حتى تبدأ حواف القشرة بالتلون باللون البني. لا تدع جبن الفيتا يصبح بنياً. برد قليلاً قبل التقطيع.

### فطيرة نيوانغلاند<sup>1</sup> الإيطالية (البيتزا) المغلية

لا، لا تغلي الفطيرة بكاملها. لكن تغلي الصلصة. لذلك هذه ليست نكتة. سؤال: ما الذي يمكن أن يكون مريحاً أكثر من طعام مريح مثل الفطيرة الإيطالية (البيتزا)؟ طبقتان مريحان ملفوفان في واحد. كما في الوصفة المذكورة في الفصل

1- نيوانغلاند: ولاية أمريكية. معنى الاسم: إنكلترا الجديدة.

19 لعشاء نيوانغلاند المغلي، لا حاجة لك بدسم وملح اللحوم لتستمتع بالطعم التقليدي المريح.

### قشرة الفطيرة الإيطالية (البيتزا): (انظر الوصفات السابقة):.

المقومات	الكمية
شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة (2-3 شرائح)	¼ ليبرة (125 غراماً)
بطاطا مشوية، مقطعة إلى قطع بحجم وشكل أصابع البطاطا الفرنسية القصيرة.	1 متوسطة
جزر ولّادي، مقطع إلى أرباع طولياً	6
جذوع الكرفس، مقطعة إلى شرائح ¼ إنش (6,26 مم)	½
بصل حلو أو خفيف مقطع ومنقوع في فتجان من الماء الساخن 10 دقائق على الأقل	¼ فتجان
بهارات تخليل، مطحونة خشناً	¼ ملعقة صغيرة
ماء ساخن	1 فتجان

ضع في قدر فخاري صغير شرائح الديك الرومي الكندي والكرفس والجزر والبصل المقطع (انزع عنه الماء أولاً)، وبهارات التخليل وفتجاناً من الماء. سخن حتى الغليان. (إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - فضعه على العاليي مدة 4 دقائق). اطبخ بنار هادئة 10 دقائق (معيار الطاقة 2 من 10 إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة). اسكب الماء الساخن في قدر فخاري آخر.

ضع ملعقة كبيرة من نشاء الذرة في فتجان مدور القعر. أضف ملعقتين كبيرتين من الماء. اخلط بالإصبع إلى الأّ تبقى أيّ كتل. حركه بحركة الدوّامة حتى لا يستقر، ثم اسكب خليط الماء والنشاء في الماء الساخن الناتج عن طبخ الخضراوات. سخن على حرارة متوسطة مع التحريك المستمر إلى أن يسمك المحلول إلى حساء.

افرد كتل البطاطا والجزر والبصل وشرائح الديك الرومي الكندي فوق الفطيرة الإيطالية ثم اسكب الصلصة فوق الجميع حتى مسافة ½ إنش (1,25 سم) من حافة القشرة. رش ملعقة صغيرة من زيت الزيتون فوق الفطيرة.

اخبز بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) مدة 20 إلى 25 دقيقة، إلى أن تصبح حواف القشرة بنية ويصبح لون التغطية بنياً قليلاً هنا وهناك. خذ مبسطاً كبيراً وازلقه تحت الفطيرة، وانظر ما إذا كان القعر بنياً قليلاً. عندما يصبح بنياً قليلاً أخرج الفطيرة من الفرن. قطع إلى قطع كبيرة بمقص أو بمجزة مطبخ. ثم قدمها.

### حشوة الخبز البسيطة

المقومات	الكمية لشخصين
فتات خبز معبأ مسبقاً وغير مبهر	6 أونصات (170 جراماً)
كرفس	1 جذع كبير أو جذعين صغيرين
اختياري: كرفس مجفف	1 ملعقة كبيرة
فجيت*	رشتان
قصعين	¼ ملعقة صغيرة
ملح أو بديل الملح نوسولت	¼ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق
مدهون خبز	ملعقتان كبيرتان
ماء ساخن	1 فنجان (إذا استعملت كرفساً طازجاً)
	¼1 فنجان (إذا استعملت كرفساً مجففاً)

**التحضير:** اخلط جميع المقومات عدا الماء ومدهون الخبز في زبدية كبيرة. ذوب مدهون الخبز في الماء الساخن باستعمال فنجان قياس يقيس فنجانين. سرّع العملية بالخلط بشوكة. ضع المقومات الجافة في قدر فخاري صغير. اسكب خليط الماء ومدهون الخبز بشكل متساوٍ على المقومات الجافة مبتدئاً بالحواف الخارجية؛ حتى لا تحرق نفسك. غطّ تغطية مخلخلة بغطاء زجاجي أو بورق الألمنيوم الرقيق. إذا أردت تغطية ملوحة باللون البني فلا تغطها؛ رش بدلاً من ذلك بخاخ طعام بنكهة الزبدة على السطح مدة خمس ثوانٍ.

**الطبخ:** اخبز بحرارة 375 فهرنهايت (190 مئوية) مدة 30 دقيقة.

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

## الفصل الثامن عشر

### أطباق المعجنات

يجب أن تفحص لصاقة التعريف، حتى عند شراء أطعمة صحية جداً مثل المعجنات. قد تحتوي المعجنات فيها على البيض الكامل إذا كانت تبدو صفراء. يجعل البيض الكامل معجنات المطاعم متميزة وأكثر نكهة وألذ طعمًا؛ وقد يستعمل البيض بكمية زائدة في المعجنات غالية الثمن في قسم المثلجات من متاجر الأطعمة. إن السميد، الذي يبدو لونه أصفر قليلاً، ليس طحين قمح كامل، لكنه يحتوي على كمية من البروتينات أكثر من الطحين الأبيض العادي.

لتجنب التسمم بالمعجنات الفاسدة، لا تستعمل المعجنات المبردة التي انتهت مدة صلاحيتها، وانظر بعناية إلى المعجنات غير المبردة (الجافة) قبل أن تطهوها؛ لأنها قد تتعفن.

إن الأشكال الفاخرة تكلف أكثر، لكنني لا أجد أي سبب لدفع المزيد من المال لشراء ماركة معجنات دون أخرى. إن قوام المنتج المطبوخ يعتمد على حقيقة أن المعجنات كانت جافة قبل الطبخ وليس على الماركة. النتيجة النهائية بعد الطبخ تعطي التسوية المطلوبة. إذا بدأت بمعجنات جافة فإنك تحتاج إلى وقت طبخ أطول من الوقت اللازم لطبخ المعجنات الطرية المبردة، وهذا سيجعل الجزء الخارجي من المعجنات أظرى من الجزء الداخلي.

### صنع المعجنات

إذا كنت تمتلك صانعة معجنات فأرجو منك أن تستعملها. كل مرة؟ لا، ليس كل مرة، بل فقط عندما ينتهي مخزونك من المعجنات. هل أستطيع خزن المعجنات؟ نعم، تستطيع اختزان المعجنات المصنوعة في المنزل بحالة جيدة. اصنع المعجنات،

ثم نشفها على رف إلى أن تمتنع عن الالتصاق ببعضها. ثم خذ قبضة منها (4 - 6 أونسات، 113.4 - 170 غراماً) لفها بلطف لمجرد أن تتسع بكيس ثلاثيات بقياس نصف لتر، ثم أحكم إغلاق الكيس وضعه في المجمدة. تصنع وصفات المعجنات المعيارية مثل الوصفات المذكورة فيما يلي كمية تكفي ثمانية أشخاص، لذلك، وما لم يكن لديك أسرة كبيرة تطعمها، فإنه سي تبقى لديك كمية كبيرة من المعجنات تحفظها في المجمدة.

### المعجنات المنزلية العادية

المقومات	الكمية
طحين كامل - الأغراض غير مبيّض بدائل البيض	فنجانان 6 أونسات (170 غراماً) (يكافئ 3 بيضات)
ملح أو بدائل الملح	8/1 ملعقة صغيرة
زيت الكانولا أو زيت الزيتون	1 ملعقة كبيرة

باستعمال هذه المقومات اتبع التعليمات التي تأتي مع صناعة المعجنات. لا تترك صناعة المعجنات نظيفة نظافتها الأصلية. بل غبرها بالطحين قبل كل عملية صنع؛ حتى لا تلتصق المعجنات الناتجة بالآلة. كذلك غبر المعجنات بالطحين قبل أن تمررها في الآلة كل مرة وقبل حتى أن تفكر في وضع المعجنات بعضها فوق بعض.

إذا لم يكن هناك تعليمات مع صناعة المعجنات أو كانت التعليمات باللغة الإيطالية، وكنت لا تجيد الإيطالية فجرب ما يلي. ابدأ بصنع المعجنات الشريطية (الفتوسين) وليس المعجنات الحبلية (سباغيتي)؛ حيث إنها أسهل صنفاً.

اخلط جميع المقومات مع بعضها إلى مجرد أن تلتصق ببعضها وتبدو متجانسة في اللون. اقطع العجينة أو مزقها إلى ثماني كرات متساوية تقريباً في الحجم. أجرِ كرة عبر الآلة على أسمك قياس. اثن المنتج على بعضه. أعد إمرارها في الآلة مرة أخرى. كرر ذلك عدة مرات إلى أن تخرج حبال المعجنات من الآلة دون أن تتمزق أو

تتكوم. كرر الشيء نفسه مع الكرات الثمانية. ثم أنزل عيار السماكة أضيّق بدرجتين وكرر العملية. كرر ذلك إلى أن تصبح الحبال بالرفع الذي تريده. بالنسبة للمعجنات الشريطية (الفتوسين)، فإن القياس 5 من القياسات السبع على آلة ماركاتو أتلاس ذات الذراع اليدوي التقليدية تعطي معجنات عصائبية مكتنزة. بينما القياس 6 من القياسات السبع يعطي معجنات عصائبية (نودلز) رفيعة نسبياً تمسك كمية أكبر من الصلصة، وهي أسهل لفاً على الشوكة.

### المعجنات المنزلية الفاخرة

إذا كنتم تريدون معجنات أذ طعماً أو أكثر تلوناً فهاكم بعض الإضافات.

لكن تذكروا أن المعجنات هي الجزء الأساس من الوصفة. إذا كنتم ستضعون شيئاً ذا طعم قوي عليها، فاستخدموا المعجنات البسيطة. يفضل استعمال المعجنات المبهرة مع الأطباق البسيطة، حيث تريد تذوق طعم المعجنات. تحصل على طبق معجنات بسيطة مثلاً باتباع تعليمات طبخ المعجنات اللاحقة.

المعجنات المرقطة ذات الطعم المميز: أضف ملعقة صغيرة من النعناع الإسباني (الأوريفانو) المطحون، أو ملعقة صغيرة من الريحان المطحون، أو نصف ملعقة صغيرة من كل منهما.

المعجنات البرتقالية اللون: استعمل الطماطم بالكامل بدلاً من بدائل البيض.

المعجنات الخضراء اللون: استعمل 3 أونسات (85 غراماً) من السبانخ المغلية المهروسة (وليس المقطعة) و3 أونسات من بدائل البيض.

### صنع المعجنات بالآلة ذات ذراع التدوير اليدوي

استعمال صانعة المعجنات ذات ذراع التدوير من ماركة ماركاتو أتلاس

ضع الطحين والملح في زبدية عريضة. أضف بدائل البيض والزيت على السطح واخلطها بملعقة خشبية. حالما يمسك الخليط بعضه بعضاً في كرة واحدة اغمسه في طحين مخلخل ومرره في آلة صنع المعجنات على أكبر قياس. السر في صنع المعجنات

دون أن تلتصق مع بعضها هو الاستمرار في رش القليل من الطحين على السطح قبل كل تمريرة في أسطوانة الآلة.

اثن العجينة على نفسها مرة ومررها عبر الآلة. كرر العملية إلى أن تمتنع العجينة عن الالتصاق بالأسطوانات على الإطلاق، وتصنع صفيحة متجانسة غير مشققة. إذا كانت لا تزال ناشفة جداً، بحيث تتكسر بعد ست لفات وتمريرات فأضف ملعقة كبيرة من الماء واعجنها بلطف وأدخل العجينة في الآلة ببطء وابدأ بالتدوير من جديد. حالما تمر عبر الآلة دون أن تتكسر، تكون قد عجنت عجناً كافياً.

قسم العجينة إلى ثماني قطع. زد مقياس الرفع درجة على صانعة المعجنات ومرر قطع العجين. ثم زد درجتين من الرفع كل مرة إلى أن تحصل على الرفع الذي تريده. لا تحاول صنع الشعيرية من أول مرة؛ حيث إنها صعبة جداً.

### طبخ المعجنات

اغلّ لتراً من الماء لكل ثمن من العجين تطبخه. أضف ½ ملعقة من الملح أو بدائل الملح و ملعقة من الزيت لكل لتر من الماء. لا تسقط أكثر من قبضة من المعجنات في كل مرة في الماء المغلي. تنضج هذه المعجنات بسرعة. عندما تكون طازجة، فإنها لا تحتاج لأكثر من دقيقتين، لكن طبخها حتى 5 دقائق لا يجعلها مع ذلك طرية جداً. عندما تكون مجمدة عدة أسابيع، فقد تستغرق وقتاً أطول، أي 5 دقائق أو أكثر حسب درجة المتانة التي تحبها.

### معجنات ألبرو الشريطية (فتوسين ألبرو)

المقومات	الكمية لشخصين
معجنات شريطية (فتوسين) صنع منزلي	6 أونسات (170 جراماً)
ماء ساخن	1 لتر
ملح أو بدائل الملح	½ ملعقة صغيرة
زيت كانولا أو زيت زيتون	1 ملعقة صغيرة

4 أونسات (113,4)	مدهون خبز
أونستان (56,7 غراماً)	قشدة حامضة خالية الدسم
1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق	جبن بارسيما ممشور ماركة ويت وتشر

اخلط مدهون الخبز والقشدة الحامضة وملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع بعضها في زبدية صغيرة. ضع الماء الساخن والملح وملعقة صغيرة من الزيت في إبريق الغلي. سخن حتى الغليان. أضف المعجنات الشريطية (الفتوسين). اطبخ كما ذكرنا سابقاً إلى أن تتضج حسبما تحبها. انزع المعجنات الشريطية (الفتوسين) في مصفاة. اغسل تحت صنوبر الماء الحار.

ضع المعجنات الشريطية (الفتوسين) في زبدية. أضف خليط مدهون الخبز والقشدة الحامضة وزيت الزيتون. قلب لكي تغطي المعجنات بالتساوي. رش الجبن الممشور على السطح. زين بالبقدونس أو الريحان أو النعناع الإسباني (الأوريغانو) كما تحب. ثم قدمها.

### معجنات كاربونارا الشريطية (فتوسين كاربونارا)

معجنات كاربونارا الشريطية في شكلها الأصلي طبق مالح مبهر يقطر بالبيض وصلصة قشدية. انظر فيما كنت توافق على أن هذه الوصفة البديلة تعطيك القشدية نفسها والطعم اللذين تريدهما.

المقومات	الكمية لشخصين
معجنات شريطية (فتوسين)	4 أونسات (113,4 غراماً)
ماء ساخن	1 لتر
ملح أو بدائل الملح	½ ملعقة صغيرة
بصل أخضر مقطع	¼ فنجان، مع 6 إنشات (15 سم) من عرقها الأخضر، منقوعة في ماء ساخن 10 دقائق على الأقل
بخاخ طبخ بنكهة الزبدة	
ماء بارد	4 أونسات
شرائح ديك رومي سميكة	أونستان (56,7 غراماً)
قشدة حامضة خالية الدسم	4 أونسات

جبن بارسيमान مبشور	ملعقتان كبيرتان
بدائل البيض	أونستين (تبادلان بيضة واحدة)
زيت زيتون	1 ملعقة صغيرة
أوراق نعناع إسباني (أويغانو) مهروسة	½ ملعقة صغيرة

قَطِّع شرائح الديك الرومي السميكة إلى شرائح طويلة ورقيقة. إذا كنت تريد استخدام الخضراوات فتنظفها وقطعها الآن.

قس ½ ملعقة صغيرة من النعناع الإسباني (الأورغانو) وضعها في الهاون. اهرسها بالمدق إلى أن تصبح ناعمة.

ضع الماء الساخن والملح في قدر طبخ المعجنات. ضع قدر طبخ المعجنات على النار حتى يغلي. عندما يغلي الماء أضف المعجنات الشريطية (الفتوسين) وحرك كل دقيقة أو دقيقتين لمنع المعجنات الشريطية من الالتصاق مع بعضها. حالما يغلي الخليط من جديد، ابدأ بالصلصة.

رش قدر صلصة بيخاخ الطبخ بنكهة الزبدة مدة 3 ثوانٍ. ضع البصل المقطع في القدر. أضف أونستين من الماء البارد وسخن حتى الغليان السريع على نار وسط - حار. دع كامل الماء يتبخر واستمر في التسخين إلى أن يصبح البصل نصف - بني. أضف مباشرة أونستين إضافيتين من الماء البارد وأضف اللحم.

عندما يغلي القدر، إما أن تضيف الخضراوات وتتركها تتبخر مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، أو إذا كنت تريد الأمر أكثر بساطة فاتجه مباشرة إلى صنع الصلصة. لكي تقوم بذلك أبعده القدر عن النار. ثم أضف القشدة الحامضة خالية الدسم وجبن البارسيمان المبشور قليل الدسم وبدائل البيض. حرك بلطف بملعقة صغيرة إلى أن تتجانس الصلصة وتصبح رقيقة. أعدّها على النار على حرارة وسط وحرك باستمرار إلى أن تصبح سميكة، لكن دون أن تغلي (يستغرق ذلك دقيقة أو دقيقتين).

حالما لا تعود المعجنات الشريطية (الفتوسين) قاسية على الأسنان، اسكبها في مصفاة واغسلها وقسم المعجنات الشريطية في زبدتي معجنات مدفتين. أضف ½ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون إلى كل قسم وحرك عدة ثوانٍ.

رش النعناع الإسباني (الأوريغانو) المطحون على المعجنات واسكب الصلصة على السطح. قدمها مع عصير عنب أبيض أو عصير تفاح غازي.

لا تصنع هذه الوصفة وجبة متوازنة دون السلطة إلا إذا أضفت إليها الخضراوات. هاك اقتراحاً لإضافة بعض الحياة النباتية إلى الكاربونارا. خذ حبة كاملة من فطر البورتوبيلو و¼ ليبرة (125 غراماً) من كل من فاصولياء خضراء مقطعة على الطريقة الفرنسية (شرائح طولانية)، وقرنات البازلاء، وجذوع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) المقطعة طولاً. استعمل كميات متساوية من هذه الخضراوات؛ حتى لا يتغلب طعم أحدها على بقية الطبق. اطبخ جميع الخضراوات على نار هادئة مدة دقيقتين في القدر الصغيرة قبل أن تضع بدائل البيض والقشدة الحامضة. يشكل فطر البورتوبيلو إضافة جيدة، لكن له علة واحدة: يصبح لون الصلصة رمادياً بدل اللون القشدي المصفر.

### الديك الرومي والمعجنات

المقومات	الكمية
صدور الديك الرومي، شرائح زعتر البر	3 أونسات (85 غراماً) قبصة
مرق، دجاج أو ديك رومي	5 ملاعق كبيرة
قشدة حامضة خالية الدسم	ملعقتان كبيرتان
معجنات حجم اللقمة	3 أونسات
صلصة التوت البري	أونستان (56,7 غراماً)

حرك المقومات الأربع الأولى مع بعضها. سخنها جميعاً ببطء إلى أن تصبح ساخنة، لكن دون بقبة أو غليان.

اغل المعجنات في الوقت نفسه في نصف لتر من الماء المالح إلى أن تطرى، ثم انزع عنها الماء. أضف صلصة التوت البري. اخلطه مع المعجنات. أعد تسخين خليط المعجنات والتوت البري إلى أن يسخن.

قدم خليط الديك الرومي إلى جانب مركب المعجنات والتوت البري. يصلح مع هذا بطاطا حلوة (يام) مطبوخة بالفرن. كما أن الخضراوات الخضراء تضيف بعض التباين في الطعم واللون.

### المعجنات بصلصة الدجاج (ستروغانوف الدجاج)

لماذا يسبب البصل كل ذلك الإزعاج؟ كيف يمكننا الحصول على طعم البصل الذي نحبه مع اللحم ونتجنب في الوقت نفسه الآثار الجانبية اللاحقة؟ يحتوي البصل على مركبات الكبريت العضوية. عندما تتعرض هذه المركبات للحمض في المعدة فإنها تتفكك وتشكل حمض الكبريتي. هذا صحيح: حمض مؤذي في المعدة. لا عجب أنه يؤدي! لكن لا يجب عليك أن تتناول الحمض المؤذي كي تحصل على طعم البصل. يحتوي الكراث (البراصيا) على كمية معتدلة من المواد التي تعطي البصل طعمه، ولا يحتوي إلا على القليل من المواد المشككة للحمض. إن المركبات الكبريتية العضوية طيارة وهي تتبدد بسرعة بالتسخين إلى حرارة عالية وبطردها بالبخار.

المقومات	الكمية لشخصين
قطع معجنات بحجم اللقمة - مغزلية (فوسيلي <sup>1</sup> )، قواقع، مجفوفة قصيرة (معكرونة <sup>2</sup> )، حلزونية (روتيلي <sup>3</sup> )، شرائط معجنات الحساء العريضة	6 أونسات (170 غراماً)
ماء ساخن	لتران
ملح أو نوسولت	
زيت زيتون	1 ملعقة صغيرة
كراث (أو بصل أخضر)	½، بما في ذلك الإنشاث الست (15 سم)
قمم الكراث الأخضر أو البصل الأخضر القاسية	الأولى من العرق الأخضر 3-2 إنشاث (5-7,5 سم) للتزيين

- 1- المعجنات المغزلية: معجنات على شكل مغازل صغيرة، فوسيلي: من اللغة الإيطالية: مغزل (المعرب).
- 2- المعكرونة: معجنات بأي من الأشكال المختلفة الأنبوبية، خاصة الأنابيب القصيرة المتوتية. من الإيطالية: القصير البدين (المعرب).
- 3- المعجنات اللولبية (روتيلي): معجنات لولبية الشكل. من الإيطالية: لولب (المعرب).

بشاخ زيت طبخ بنكهة الزبدة	½ فنجان
ماء بارد	6 أونسات
فطر طازج	1 ملعقة صغيرة
حبيبات مرق الدجاج	6 أونسات
قشدة حامضة خالية الدسم	1
صدر دجاج مشوي	8/1 ملعقة صغيرة
فلفل مطحون ناعماً	

### الأدوات:

سكين قص عريضة النصل	إبريق غلي قياس 5 لترات
لوح تقطيع	قدر صلصة قياس 1 لتر

### التحضير:

إذا لم يكن لديك صدر دجاج مشوي من مخلفات الوجبات السابقة فافرد ملعقة صغيرة من اللبن العادي على صدر دجاج دون جلد (لا حاجة لنزع العظام) واشوِها في فرن التحميص مدة 15 إلى 20 دقيقة، قالباً إياها مرة إلى أن تنضج (لا يبقى أي لون زهري عندما تدخل سكيناً حادة في وسطها وتنتظر). إذا كان العظم لا يزال موجوداً فانزع العظام عن الصدر بعد أن يبرد قليلاً.

قطع الكراث إلى قروش «أي قطع صغيرة بحجم القرش» بثخن 8/1 إلى 4/1 إنش (3 - 6 ملم) وقص القروش بالنصف. إن الكراث لطيف جداً، بحيث إنك لا تحتاج لأن تفعل ذلك تحت الماء (يصعب تقطيع الخضراوات تحت الماء على كل حال). قطع الفطر إلى شرائح بثخن 8/1 إلى 4/1 إنش (3 - 6 ملم). قطع الدجاج إلى قطع بحجم 1 × 1 × 4/1 إنش (25 × 25 × 6 ملم).

### الطبخ:

ضع الإبريق على نار، بحيث تكون الحرارة متوسطة وضع فيه لترين من الماء والملح والزيت.

حالما تضع الماء على النار، رش القدر ذات الذراع رشاً خفيفاً. ضع القدر على حرارة وسط وأضف الكراث المقطع. أضف 4/1 فنجان من الماء بعد عدة ثوانٍ واطبخ مدة دقيقتين إلى أن يتبخر كامل الماء. في أثناء الطبخ هز ذراع القدر بين حين وآخر لتوزيع الكراث بالتساوي على القدر وفصل القطع الكبيرة إلى قطع صغيرة. استمر في مراقبة القدر؛ لأنه حالما يتبخر كامل الماء، ويبدأ الكراث بالتلون باللون البني فإنه يجب عليك إضافة 4/1 فنجان آخر من الماء ورفع القدر مباشرة عن النار. هدف ذلك هو أن يطرح الكراث كامل حموضته في الهواء ويعطي طعماً جيداً دون أن يحترق.

عندما يغلي الماء في الإبريق أضف المعجنات. ثم استمر في تحضير الصلصة مع تحريك المعجنات واختبارها من آن إلى آخر. اطبخ المعجنات 8 إلى 10 دقائق إلى أن تصبح بالطراوة التي تريدها (إلى الآخر). ثم أطفئ النار مباشرة وارفع القدر عنها. عندما تصبح الصلصة جاهزة انزع الماء عن المعجنات بسكبها في مصفاة. اغسلها مرة بماء الصنبور الحار قبل التقديم.

أضف إلى الكراث المتلون باللون البني والماء الذي هو فيه حبيبات المرق. حرك القدر حركة دوامة بلطف إلى أن تذوب الحبيبات. أضف الفطر وغطّ القدر واطبخ على نار هادئة أو إلى أن يصبح الفطر قاتماً قليلاً.

خفف النار إلى منخفضة. أضف القشدة الحامضة والدجاج. حرك بالمغرفة عدة ثوانٍ إلى أن يتجانس اللون ويصبح الخليط سميكاً. لا تدع الصلصة تغلي وإلا فإنها لن تبقى ناعمة.

#### التقديم:

ضع حصص المعجنات على طبق مسخن 5 دقائق بحرارة 150 فهرنهايت (65 مئوية). اسكب الصلصة على السطح تاركاً حيزاً من المعجنات دون تغطية لإعطاء تباين في اللون والقوام. تعطي قطع الكراث الأخضر زينة جميلة وتضيف بعض الرائحة دون إرهاق معدتك بالحمض.

### المعجنات بصلصة الفطر (ستروغانوف الفطر)

حضر واطبخ كما في المعجنات بصلصة الدجاج مع تعديلين اثنين:

ألغ الدجاج واستعمل 8 أونسات (226,8 غراماً) من فطر بورتوبيلو بدلاً من الأونسات الستة من الفطر الصغير. قطع الفطر إلى شرائح بسخن نحو 6 مم. كل ما تحتاجه من الطبخ هو القلي بزيت الزيتون وملعقتين من الماء من دقيقة إلى دقيقتين، أو حتى يبدأ الفطر بأن يصبح طرياً.





## الفصل التاسع عشر

### البطاطا والأطباق المعتمدة

#### على البطاطا

يمكن دائماً طبخ البطاطا بالشوي في الفرن أو الغلي في الماء. كلما قطعت البطاطا إلى قطع أصغر كان نضجها أسرع. إذا كنت تعتقد أن طبخ البطاطا في قدر من الماء مضيعة للوقت والكهرباء ولم يكن لديك قلق بشأن ما يحدثه فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) في المحتويات الغذائية للطعم يمكنك عندها أن تستخدم فرن الأمواج الدقيقة لطهي البطاطا. لا يمكن لأحد أن يعرف ماذا سيخبرنا المستقبل، لكن بعض النتائج التي ظهرت في روسيا تظهر أن فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) ينقص محتوى الفيتامينات من الطعام، ويمكنه أن يعبث بالجزيئات فتتحول إلى مواد مسرطنة، كما أنه يقلل «محتوى مجال الطاقة الحيوي» مهما كان ذلك يعني. لكنني بحثت في الأدب العلمي فلم أجد ما يدعم هذه الادعاءات.

إذا كنت تميل لاستخدام فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) فاتبع التعليمات التي جاءت في كتيب الفرن وستحصل دائماً تقريباً على نتائج مرضية. لكن هناك مع ذلك عدة أمور لا تخبرك بها الكتب. يتعلق الأمر الأول بالمحتوى المائي. يمكن لبطاطا إيداهو<sup>1</sup> أن تحتوي في 65 في المئة منها على وزن جاف. بينما لا تحتوي البطاطا الحمراء الجديدة إلا على نحو ثلث تلك النسبة. وحيث إن فرن الأمواج الدقيقة الحمراء يعمل على تحريك جزيئات الماء ليقوم بالتسخين، فقد يخطر على بالك أن طبخ البطاطا سيكون أبطأ لأنها؛ تحتوي على كمية من الماء يجب تسخينها. لا، بالعكس، فهي تستغرق وقتاً أقل. وأيضاً لأنها مكونة في معظمها من الماء، فهي لا تشوى في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) إلى بطاطا مشوية. وإنما تطبخ في فرن الأمواج الدقيقة إلى ما يشبه البطاطا المسلوقة نصف - جافة.

1- بطاطا إيداهو: نسبة إلى ولاية إيداهو. بطاطا طويلة لها جلد بني قاس (المعرب).

هناك أمر غريب أيضاً تشعر به عند تناول بطاطا إيداهو مباشرة عندما تخرج من فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف). فحيث إنها تطبخ بالتبخير من الداخل فإن الجلد دائماً يصبح رطباً من الداخل. لا بأس بذلك إذا كنت لا تأكل الجلد ولا تريد الكثير من المذاق، لكن وسط البطاطا يفتقر إلى طعم جلد البطاطا الملوحة للون البني. تتلاءم الوصفات الآتية مع كل من نوعي البطاطا وتعطي النتائج التقليدية اللذيذة.

### البطاطا الحمراء المسلوقة بسرعة وسهولة

المقومات	الكمية لشخصين
بطاطا حمراء	1 ليبرة (نصف كيلو غرام)
ماء دافئ	أونستان (56,7 غراماً)
مدهون الخبز	1 ملعقة كبيرة
بقدونس أو الشبث	1 ملعقة صغيرة
اختياري لمن معدته أقوى: فلفل هنغاري حلو	¼ ملعقة صغيرة
أو فجيت* <sup>1</sup>	¼ ملعقة صغيرة

اغسل ليبرة (نصف كيلو غرام) من البطاطا وافركها. يجب طبخ البطاطا الحمراء الجديدة التي هي بحجم كرة الغولف أو أصغر بكاملها دون تقطيع. أما البطاطا الحمراء الأكبر فيجب أن تقطع إلى أربعة أرباع؛ حتى تتضج بالتساوي. ضع البطاطا في قدر صلصة، أو في قدر زجاجي أو سيراميكي إذا كنت تطهوها بفرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف)، أضف كمية من الماء تكفي تقريباً لجعل البطاطا تُطفي (أو ¼ فتجان من الماء إذا كنت تطبخها بفرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف)، وغطّ تغطية مخلخلة. اغلها نحو 10 دقائق تصبح البطاطا طرية، أو اطبخها في فرن

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

1- توابل فجيت: ماركة تجارية من التوابل. الاسم مشتق من كلمة خضراوات. المحتويات: خميرة خاصة مزروعة على دبس أسود، عشب البحر، بروتين محلمه، بصل مشوي، بذور الشبث، فلفل أبيض ناضج، كرفس، بقدونس، أنزيم البابائين، ذرور الفطر، قشر الليمون والبرتقال، إضافة إلى مجموعة أعشاب معطرة من النعناع البري والريحان والسمنق واكليل الجبل والزعر. «المعرب»

الأمواج الدقيقة - الميكروويف على معيار «العالي» من 7 - 10 دقائق. اتركها ترقد دقيقة. ارفع الغطاء، وأنت تلبس قفاز حمل القدور، بسرعة حتى لا ينالك البخار. شك قطعة من البطاطا بالشوكة. يجب أن تتحطم بسهولة. إذا لم يحصل ذلك فتفقد كمية الماء في قعر القدر، أضف ملعقة كبيرة من الماء إذا كان القعر جافاً، واطبخ دقيقة أخرى ثم دقيقة فدقيقة إلى أن تنجح البطاطا في اختبار الشوكة.

عندما تتضج البطاطا، أضف مدهون الخبز وما اخترته من البقدونس أو الشبث. قلب البطاطا في السائل والأعشاب العطرية باستعمال ملعقة كبيرة إلى أن تكسى بها جيداً.

إذا كنت تفضل بطاطا بنية أقوى نكهة وكانت معدتك تتحمل البصل، فلا تضع الأعشاب العطرية وضع الفلفل والفجيت قبل أن تقلب البطاطا؛ لتكسوها هذه الأشياء. يمكن أن تقدم البطاطا ساخنة أو باردة. إذا كنت تنوي تقديمها باردة، فافعل ذلك اليوم نفسه أو في اليوم المقبل، لكن ليس بعد ذلك. لا تحافظ البطاطا على نفسها جيداً، حيث يصبح لها طعم البطاطا البائتة المميز. وأرجوك ألاّ تعيد تسخينها، وإلاّ كان طعم البطاطا البائتة قوياً فعلاً.

### بطاطا إيداهو المشوية السريعة

اغسل البطاطا وافركها. الليف الخشن أفضل من القماش للتنظيف الجيد. اقطع العيون والأماكن المضروبة. اثقب البطاطا حتى المركز. قم بذلك في مكانين في البطاطا متوسطة الحجم (يمكن القيام بطعنة تمر من طرف إلى آخر طالما أنك تقوم بذلك على لوح التقطيع وليس وأنت تحمل حبة البطاطا في الهواء)، وفي ثلاثة أو أربعة أمكنة في البطاطا الضخمة؛ حتى لا تتشقق أو تنفجر عند الشوي. إذا أحدثت عند قطع العيون ثقوباً كبيرة فلا تثقب ثقوباً جديدة (وإلاّ فإن البطاطا ستشيف كثيراً)، فقط أكمل الثقب إلى المركز في مكان القطع.

ضع البطاطا في طبق يتحمل الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف). تنفع أطباق كوريل وكذلك معظم أطباق الخزف طالما أنه ليس لها حافة معدنية (ذهب،

فضة... إلخ.) إذا كنت تطبخ ثلاث حبات من البطاطا أو أكثر فصفها على شكل حلقة صغيرة حول مركز الطبق. يجب أن تواجه نهاياتها الطويلة بعضها بعضاً دون تماس. يكفي مقدار ربع إنش (6 مم) من المسافة الفاصلة، مهما قالت الكتب. ضع طبق البطاطا في مركز أرض فرن الأمواج الدقيقة.

اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة على العالي مدة دقيقتين إذا كنت تطبخ حبة بطاطا واحدة، و3 دقائق إذا كنت تطبخ حبتين، و4 دقائق إذا كنت تطبخ 3 حبات، و5 دقائق إذا كنت تطبخ 4 حبات. اضغط أياً من حبات البطاطا الصغيرة باستعمال أسفل ملعقة كبيرة (حسناً، يمكنك استعمال إصبعك إذا كنت قوياً ولن ترفع دعوى ضدي إذا حرقت إصبعك). إذا بعجت فقد نضجت؛ أخرجها عندئذ من الفرن. اقلب البطاطا التي لا تزال قاسية باستعمال قفاز حمل القدور. دورها 180 درجة على محورها الطولي، بحيث يصبح الوجه السفلي في الأعلى.

اطبخها في فرن الأمواج الدقيقة المدة السابقة نفسها ناقص دقيقة لكل حبة بطاطا أخرجتها من الفرن. يجب أن تتجح جميع حبات البطاطا الآن في اختبار الملعقة. لا تتوقف عن الطبخ بعد. ضع حبات البطاطا في فرن تحميص، على مسافة جيدة عن بعضها، لكن يجب أن تكون جميعها الجزء الحار. لوّحها إلى اللون البني قليلاً بالتحميص على مقياس «قائم» في أداة التحميص. إذا لم تتوافر هذه الخدمة في الفرن الذي تملكه يكفي تسخين الفرن إلى درجة 450 فهرنهايت (230 درجة مئوية) في الوقت الذي تطهى فيه البطاطا في فرن الأمواج الدقيقة. ثم سخن البطاطا في الفرن 3 إلى 5 دقائق. أخرج البطاطا الملوحة باللون البني من فرن التحميص بعناية؛ لأن جلدها الآن ساخن جداً.

### أصابع البطاطا الفرنسية

تخيل الأصابع الحقيقية: سطحها الخارجي بني ومشبع بالزيت، ومن ثم مغطى بصلصة الطماطم. لذيذة، لكن مجرد التفكير فيها يسبب حرقنة معدية. لكن هاكم وصفة تعطيك أكثر من مجرد بديل مقبول. هذه التركيبة لذيدة بمقدار 3 على مقياس اللذة من 0 إلى 4.

المقومات	الكمية لشخصين
بطاطا إيداهو، كل حبة بوزن 6 أونصات (170 غراماً) تقريباً بدائل البيض ماركة إيج بيترز فلفل هنغاري حلو بخاخ طبخ بنكهة الزبدة صلصة طماطم ماركة جنيووين سن، للتغميس ملح أو نوسولت <sup>(1)</sup> حسب المذاق	2 وسط 1 - 2 أونسة - أونستان (28,35-56,7 غراماً) 4/1 - 2/1 ملعقة صغيرة

قطّع البطاطا إلى شرائط لا يزيد سطح مقطعها عن 8/3 أنش مربع (2,3 سم<sup>2</sup>). نشفها بورق التشيف، ضعها في زبدية قليلة العمق. غبّرها بالفلفل الحلو. اسكب بدائل البيض عليها. قلبها بأصابعك حتى تكسوها بالتساوي. بخ صينية خبز بقياس 6 × 9 إنشات (15 - 22,5 سم) بغزارة (مدة 6 إلى 8 ثوانٍ) ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة.

رتب البطاطا في الصينية، بحيث لا تلامس بعضها بعضاً كثيراً.

اخبز في فرن تحميم مسخن مسبقاً بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) مدة 25 دقيقة، إلى أن تصبح بلون بني ذهبي. قدمها مع ½ ملعقة صغيرة من الصلصة أو مدهون الخبز (انظر الفصل 14).

### عشاء نيوانغلاند المسلوق في نصف ساعة

لا تحتاج إلى كل الدسم والملح الموجود في الوصفة الأصلية لتستمتع بعشاء نيوانغلاند المسلوق. تحتوي شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة على 5 في المئة فقط من الدسم. عندما تقطع فإنها تضيف الطعم المدخن على الخضراوات بسرعة.

المقومات	الكمية
شرائح ديك رومي رقيقة بطاطا متوسطة، مقشرة ومقطعة أربعة أرباع	½ ليبرة (250 غراماً) (6 شرائح سميكة) 4 - 5

1- نوسولت: ماركة تجارية من بدائل الملح: مزيج من كلور البوتاسيوم وغلوتامات البوتاسيوم.

بطاطا حلوة، يام، مقشرة ومقطعة إلى 12 قطعة	1 كبيرة
جزر ولّادي كامل	½ ليبرة (250 غراماً)
بصل أبيض مدور، مقطّع	¼ فنجان
بهارات تخليل	1 ملعقة صغيرة
ماء ملء	وعاء خزفي بقياس لترين

صُفّ شرائح الديك الرومي في قعر القدر الفخاري. رتب فوقها البطاطا الحلوة (اليام) والبطاطا العادية والجزر، ثم رش عليها البصل المقطّع وبهارات التخليل. أضف الماء لتغطي البطاطا ولكن ليس الجزر أو البصل. سخن حتى الغليان (على العالي في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - نحو 4 دقائق لكل ليبرة - نصف كيلو غرام - أو 15 دقيقة زمنياً كلياً). اطبخ على نار هادئة 15 دقيقة (2 من 10 في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف) أو حتى تدخل الشوكة عبر البطاطا والبطاطا الحلوة (اليام) بسهولة. تستطيع أن تقدمها الآن.

### تغميسة سمك سليمان (السالمون)

المقومات	الكمية
شرائح سمك سليمان (السالمون) السمكة	½ ليبرة (250 غراماً)
لبن عادي خالي الدسم	1 ملعقة كبيرة
إكليل الجبل	1 ملعقة صغيرة
طرخون	1 ملعقة صغيرة
قشدة حامضة قليلة الدسم	8 أونسات (226,8 غراماً)
ملح أو نوسولت	½ ملعقة صغيرة

ضع سمك سليمان (السالمون) في صينية خبز قليلة العمق. غطّ بنصف كمية إكليل الجبل والطرخون. افرد اللبن على القطع. اشو سمك سليمان (السالمون) نحو 15 دقيقة إلى أن يصبح بلون زهري فاتح بكاملها. اتركه يبرد. انزع العظم والجلد، واهرس اللحم بشوكة. ضع في علبة بلاستيكية ذات غطاء محكم سمك سليمان

(السالمون) والقشدة الكريمة وبقية إكليل الجبل والطرخون والملح. بردها في البراد. يمكن أن تستخدم كتغميسة مع البسكويت الناشف.

### مدهون سمك سليمان (السالمون) الحار مع البطاطا المفرومة البنية

اصنع البطاطا المفرومة البنية كما في الفصل 14. افصل البطاطا المفرومة البنية إلى أربعة أقراص. ضع على كل واحد منها ¼ فنجان من تغميسة سمك سليمان (السالمون). سخن في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) أو في الفرن إلى أن تصبح التغميسة دافئة. قدمها مباشرة.

### طبق التحريك - القلي الإيرلندي

ماذا تسمي الطبق المطبوخ بالقلي مع التحريك الذي لا يحتوي على الأرز أو عصائب المعجنات؟ بالتأكيد إنه ليس صينياً. من ناحية أخرى هل تصدق أن الصويا والزنجبيل يتلاءمان جيداً مع البطاطا. هذه وصفة أخرى لطبق سريع لا يحتاج أي عناء لتحويله إلى طبق أساسي. افحص اقتراحات التقديم في نهاية الوصفة لاختيار الأطباق الجانبية التي تتناسب معها.

المقومات	الكمية
بطاطا مشوية	2 وسط
أزهار القرنبيط	3 أونسات (85 غراماً)
الكرفس	1 جذع
جزر	1 كبيرة، أو 2 صغيرة، أو 6 جزر صغير جداً
فطر	أونستان (56.7 غراماً)
صدر دجاج، دون جلد	1
بصل قليل الحمض (فيداليا) مقطّع ومنقوع 10 دقائق في ماء ساخن	¼ فنجان
خل تفاح	1 ملعقة كبيرة
صلصة صويا قليلة الملح	1 ملعقة صغيرة

أمينات براغ السائلة	ملعقتان كبيرتان
زنجبيل مطحون	¼ ملعقة صغيرة
فجيت*	½ ملعقة صغيرة
طحين	ملعقتان كبيرتان
زيت كانولا	ملعقتان كبيرتان

افرك البطاطا. ألقها في قدر صلصة واسلقها إلى أن تصبح طرية (نحو 10 دقائق)؛ أو اثقب كل حبة بطاطا ثقيبين؛ كي يخرج منها البخار وضعها في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) 4 - 5 دقائق إلى أن تصبح طرية. اتركها تبرد؛ حتى تستطيع الإمساك بها دون أن تحترق يداك. في الوقت نفسه اغسل صدر الدجاج وقطعه إلى شرائح بثخن ¼ إنش (6 مم)، وضعه جانباً. قطع الجزر والكرفس قطعاً بحجم اللقمة بثخن لا يزيد على ¼ إنش. قطع الفطر قطعاً بثخن ¼ إنش واطرکه جانباً.

ضع ملعقة كبيرة من زيت الكانولا في مقلاة بقطر 12 إنش (30 سم). واستمر في التسخين حتى يرق الزيت لكن قبل أن يدخن. انزع الماء عن البصل المقطع وأضف البصل إلى المقلاة الساخنة. اقل على حرارة متوسطة إلى أن يتلوح البصل باللون البني قليلاً. اكس قطع الدجاج بهز ملعقتين كبيرتين من الطحين عليها. اقل مع التحريك، مقلباً من آن إلى آخر مدة من 2 إلى 3 دقائق حتى تصبح قطع الدجاج بنية اللون قليلاً، وصار لونها أبيض في كامل سماكتها. أخرج الدجاج والبصل من المقلاة.

أضف ملعقة كبيرة من زيت الكانولا إلى المقلاة. ألق فيها الكرفس والجزر والقرنبيط. اقل مع التحريك مدة دقيقة. أضف كأساً من الماء الساخن. أضف خل التفاح والفجيت والزنجبيل. حرك لتخرج المواد الدجاجية البنية العالقة على القعر. غطّ المقلاة، واطرکها تغلي 3 دقائق. بينما هي تغلي قطع البطاطا المشوية في فرن

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

الأمواج الدقيقة (الميكروويف) إلى كتل بقياس  $0,5 \times 0,5 \times 1$  إنش ( $1,25 \times 1,25 \times 2,5$  سم).

أضف الفطر إلى المقلاة. حرك. اُغْلِ دقيقة أخرى. أضف الدجاج والبطاطا المقطعة. سخن مرة أخرى حتى الغليان. حرك لتغطية الدجاج والبطاطا بالصلصة التي تشكلت. انقلها إلى زبدية التقديم وقدمها.

اقتراحات للتقديم: تقدم البطاطا الحلوة طبقاً جانبياً جيداً. يمتص الخبز الناشف المرق بسهولة. تقدم صلصة توت الأرض منزلية الصنع (انظر الفهرس) تبايناً رائعاً.





## الفصل العشرون

### الأرز والأطباق المعتمدة على الأرز

#### الأرز الأبيض

بالنسبة لأهل الصين، فإن الأرز الدقيق الحجم فكرة سخيفة. حيث إنه لا يفترض لديهم أن يكون الأرز الأبيض مفككاً، كل حبة على حدة، بل يجب أن يكون لصوقاً؛ حتى يمكن تناوله بالعيدين. كما أن تقديم الأرز بهذه الطريقة سهل جداً. كل ما عليك التأكد منه هو استعمال ملاعق غرف حادة الحواف نسبياً وليس الملاعق السميقة الكليلة الطرف؛ حتى تستطيع غرف الكمية التي تريدها.

هاكم سبباً آخر لاستعمال الأرز الأبيض غير المطبوخ مسبقاً: إنه سريع الطهي. لا يوجد أي سبب يجعله يستغرق وقتاً أطول ليطبخ بالمقارنة مع بقية الوجبة.

لكن هناك سبباً وجيهاً مع ذلك لعدم تقديم الأرز الأبيض. إنه يمتص بسرعة كبيرة كسرعة امتصاص السكر النقي، لذلك فهو يجعلك تشعر بالجوع مجدداً بسرعة ويضع عبئاً على إنتاجك من الإنسولين. إن نصيحتي لك هي أن تطبخ الأرز البني بدلاً عن الأبيض. لكن إذا كنت تريد الأرز الأبيض فهناك طريقة التحضير.

المقومات	الكمية لشخصين
أرز أبيض	4 أونسات (113,4 غراماً)
ماء ساخن	8 أونسات (226,8 غراماً)

ضع المقومين في قدر صلصة (أو في قدر زجاجي أو سيراميكي إذا كنت ستستعمل فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف) يسع لتراً على الأقل. غطّه بالكامل، لكن مع بعض

الرخاوة. يمكن للطبق الخزي في أن ينفع لتغطية القدر الدائري الشكل. (تذكر أنه يجب عدم وضع أي معدن في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف). سخن الأرز والماء إلى أن يصل إلى الغليان (في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - على معيار «العالي» مدة دقيقتين). خفف حرارة الموقد المدرج المعايير إلى منخفض، أو إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة فأوقفه؛ حتى لا ينسكب القدر (وإلا وجدت كتلة قذرة في فرن الأمواج الدقيقة، أو قدراً ملتصقاً إلى قاع الفرن، أو الغطاء ملتصق بالقدر). اطيخ على نار هادئة 10 دقائق (أو في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - على أقل درجة تجعل ماء الأرز يغلي مدة قليلة في كل دقيقة أي 1 - 2 من أصل 10).

يمكنك تقديم الأرز مباشرة، حيث إن طريقة الطبخ البطيء هذه تقلل من كمية البخار الحي التي تخرج عندما تفتح الغطاء. لكن الآمن أن تنتظر 1 إلى 5 دقائق، كما أن الأرز سيبقى ساخناً في فرن الأمواج الدقيقة. قدم الأرز بعد ذلك في القدر نفسه، بحيث يبقى ساخناً على مائدة الطعام.

### الأرز البني أو البري

الأرز البني هو نوع من الأرز يُمتص امتصاصاً أبطأ ويحتوي على مواد مفيدة مثل البروتين والألياف والفيتامينات والطعم البندقي.

الكميات	الكمية لشخصين
أرز بني أو بري أو خليط ماء ساخن إضافات لإنعاش الأرز قبل الطبخ:	4 أونصات (113,4 غراماً) 6 أونصات (170 غراماً)
بلورات مرق الدجاج أو البقر	1 ملعقة صغيرة
كرفس، مقطع ناعماً قبل التقديم	1 ملعقة كبيرة
لوز مقطع شظايا	1 ملعقة كبيرة

ضع الأرز والماء في قدر صلصة (أو قدر زجاجي أو سيراميك للطيخ في فرن الأمواج الدقيقة) يسع لترًا على الأقل. غطّه بالكامل لكن مع بعض الرخاوة. سخّنه

حتى الغليان (في فرن الأمواج الدقيقة على العالي مدة 2 إلى 3 دقائق). خفف الحرارة للطبخ على نار هادئة أو أوقف فرن الأمواج الدقيقة، عندها حتى لا يغلي القدر نفسه. ثم اطبخ على نار هادئة (أو في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - على معيار خفيف، 2 من أصل 10). بعد 20 دقيقة أمل القدر وأنت ترتدي قفازات استعمال القدر الحار لتري إن كان قد نفذ الماء. وإلا استمر من 2 إلى 5 دقائق إضافية إلى الأبقى أي ماء في القدر.

قد تجد أنك قد تحتاج لمضغ الأرز البني كثيراً ما لم تضيف أربع أونسات أخرى (113,4 غراماً) من الماء المغلي الآن وتطبخ على نار هادئة 10 دقائق أخرى.

يمكنك تقديم الأرز مباشرة، لكن إذا كنت قد استخدمت فرن الأمواج الدقيقة، فانتبه، حيث إن البخار الحي قد يحرقك عندما تفتح الغطاء. الأفضل أن تنتظر من 1 إلى 5 دقائق قبل التقديم.

### أرزية الفطر السهلة

قدمت الأرزية في التسعينيات بشكلها السريع الملائم لطبقة رجال الأعمال المشغولة. من ناحية أخرى فإن الوصفة العادية لصنع الأرزية تتطلب نصف ساعة من التحريك. وهذا يعني درجة كبيرة من الجهد في المطبخ لا تلائم أبداً رجال الأعمال المشغولين. انظر ما إذا كانت هذه الوصفة أكثر منطقية.

المقومات	الكمية لشخصين
أرز الأرزية (انظر الشرح)	5 أونسات (141,75 غراماً)
فطر بورسيني	¼ أونسة (7 غرامات) جافة
ماء ساخن	فنجانان
فجيت*	¼ ملعقة صغيرة
زيت زيتون	1 ملعقة كبيرة
مدهون خبز	1 ملعقة صغيرة

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

يفترض للأرزية أن تتطلب نوعاً خاصاً من أرز الأرزية الإيطالي، ويفضل أرز أربوريو. ينفع أرز بيلا الإسباني أيضاً. إذا كنت تريد الأرزية ولا تملك أيّاً من هذه الأنواع، فليس هناك سبب يمنعك من استخدام أي أرز متوسط الحبة. على عكس الأرز ذي الحبة الطويلة، فإن جميع أنواع الأرز هذه تحرر الكثير من محتواها من النشاء في ماء الطبخ، لذلك يصبح الماء ثخيناً مثل الصلصة. ما المانع في ذلك؟ ما الصلصة في الواقع سوى ماء مع منكهات وكمية كافية من النشاء لجعلها هلامية، إضافة إلى بعض الدسم لتحسين المذاق والشعور بالصلصة على اللسان. إذا استخدمت أرزاً أبيض متوسط الحبة فتوقع أن يطبخ بسرعة أكبر؛ لأن حبيباته أصغر من أرز الأرزية، وتوقع أن يكون طرياً في الوسط.

كسر الفطر الجاف وضعه في فنجان من الماء الساخن لإعادة تمييهه. ضع زيت الزيتون في قدر سيراميكي يتحمل الحرارة المستخدمة. سخن على حرارة وسط إلى أن يصبح ساخناً. أضف الأرز ومن ثم مدهون الخبز. حرك كل بضع ثوانٍ باستعمال مبسط مسطح إلى أن يبدأ الأرز بالتشقق أو تصبح بعض حباته بنية اللون. لا تدع جميع الحبات تصبح بنية. يجب ألا تستغرق العملية أكثر من نحو دقيقتين.

ثم اسكب الفطر والماء في قدر صلصة وأضف فنجاناً آخر من الماء. أضف الفجيت والملح أو بدائل الملح. حركها قليلاً حتى يتجانس لونها. عندما تصل مرة أخرى للغليان غطها برخاوة وابدأ في الطبخ على نار هادئة (أو ضعها في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف). اطح على نار هادئة (أو في فرن الأمواج الدقيقة على معيار 10/2 كحد أعظمي) مدة 13 دقيقة أو حتى يزول معظم السائل.

اختبر الأرز: انقل عرفة، ربما بمقدار ¼ ملعقة صغيرة، من مبسط التحريك إلى ملعقة كبيرة باردة، انتظر بضع ثوانٍ ومن ثم تذوقها. يكون الأرز ناضجاً عندما يكون طرياً مع قليل من المضغية فيه.

أخرج الأرزية من الحرارة حالما تصبح بكاملها طرية. ضع قطعتين من الجليد وحركهما في الأرز حتى تبرد الصلصة قليلاً. يساعد ذلك على منع الأرز من امتصاص كامل الصلصة. والأكل الأرز وهو راقد. قدمه دون غطاء مباشرة، قبل أن يصبح سميكاً جداً.

## الأرز الخاطئ

هذا الطبق الذي يقلد أرز روني سهل الصنع ويضفي النكهة على جميع أنواع العشاء.

المقومات	الكمية لأربعة إلى ستة أشخاص
شعيرية مقطعة بأطوال قصيرة (1 إنش، 2,5 سم) أو أقل	1 فنجان
أرز أبيض طويل الحبة (أو أرز بني مسفوع)	1 ملعقة صغيرة
بلورات مرق الدجاج	1 ملعقة صغيرة
كرفس جاف	ملعقتان كبيرتان
أو كرفس طازج مقطع	½ ملعقة صغيرة
فجيت*	1 ملعقة صغيرة
أو قطع بصل مجفف إذا أمكن احتمالها	¼ ملعقة صغيرة
نعناع إسباني (أوريفانو) مجفف	1 ملعقة صغيرة
أو أوراق نعناع إسباني (أوريفانو) مجففة في المنزل	
زيت كانولا	1 ملعقة كبيرة

لوّح الشعيرية قليلاً في الزيت في قدر صلصة تتسع للترين. حرك من أن إلى آخر 3 - 5 دقائق إلى أن تصبح المعجنات ذات لون بني ذهبي دون أن تسود. أضف 3 فناجين من الماء الساخن وجميع المقومات الأخرى. سخن حتى الغليان. اطبخ بعد ذلك على نار هادئة نحو 15 دقيقة أو حتى يأخذ الأرز والمعجنات جميع الماء.

## خضراوات شهية وأرز لذين

المقومات	الكمية حسب عدد الأشخاص		
الخضراوات	3	2	1
سبانخ طازجة، غرامات	500	250	125
قرع زوشيني الأخضر متوسط الحجم	2	1	½

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

نعناع إسباني (أوريغانو)، ملعقة صغيرة	1	½	¼
زعتر، ملعقة صغيرة	1	½	¼
زيت زيتون، ملعقة كبيرة	4	2	1
جوز مفتت، ملعقة كبيرة	4	2	1
صلصة بندورة	حسب المذاق		
حجم قدر الصلصة، لتر	2 أو أكبر	1	1
الأرز			
خليط أرز لندبرغ البني والأرز البري، غرامات	113,4	56,7	28,35
عدس ناشف، غرامات	113,4	56,7	28,35
أرز بني	113,4	56,7	28,35
زيت كانولا، ملعقة كبيرة	2	1	½
ماء ساخن، فناجين	3	½ 1	¾
ملح أو نوسولت، ملعقة صغيرة	1	½	¼
قدر زجاجي أو سيراميكي، الحجم باللتر	2	1	1
الوقت التقديري للغليان، دقائق	6	3	½ 1

(زمن الطبخ من 30 إلى 45 دقيقة)

## الطبخ

**خليط الأرز.** قس وضع الكميات اللازمة من كل، من نوع الأرز وكذلك العدس في قدر زجاجي أو سيراميكي. قلبها بالشوكة باحثاً عن حصى. اطرح أي مواد غريبة. اغسل المزيج في قدر من الماء الساخن. اطرح الماء لكن لا تنزحه. اترك الخليط ندياً رطباً. أضف الماء الساخن والزيت والملح. غطّه بإحكام. سخن على وسط - عالي (أو ضع في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - على العالي) إلى أن يبدأ بالغليان. اطبخ على نار هادئة (أو في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - على أقل معيار) مدة 30 إلى 40 دقيقة، إلى أن يمتص كامل الماء ويبقى العدس على السطح مزغباً.

**الخضراوات.** عندما تبدأ في طبخ خليط الأرز على النار الهادئة، خذ سكين تقشير نصف - كليلة وقشر القرع هنا وهناك وأنت تمسك بالسكين ونصلها للأسفل، وكأنك ستقطع القرع نصفين. استمر في التقشير إلى أن تتخلص من جميع الندبات

والضربات. لا تنزع أياً من القشر الأخضر القاتم الذي حالته صحية جيدة. ثم خذ مقشرة البطاطا وابرِ قرع الزوشيني الأخضر كما تبري القلم. أمسك القرع من أحد الطرفين واضرب المقشرة على باقي الطول لتقشير شرائح رقيقة تبدو، وكأنها معجنات شريطية ذات حواف خضراء داكنة. قشر على لوح تقطيع الخبز للحفاظ على القشور. عندما تصل إلى البذور، دور القرع قليلاً حتى تستطيع تقشير المادة الجيدة وترك السيئة. إذا كنت تطبخ لأكثر من شخص واحد، وعندما تصل إلى نهاية بذرية سيئة المنظر، لا تقطعها. أمسك النهاية بدلاً من ذلك وابدأ ببري النصف الثاني.

تزرع السبانخ في التراب القدر، كما أن لها جذوعاً تلتف حولها وتحتبس القذارة. لذلك فإن الخطوة الأولى في تنظيف السبانخ هي التخلص من المصدر الأساس للقذارة. أمسك جرزة السبانخ في يدك اليسرى والجذوع نحو الأسفل. أمسك الجذوع على طولها بيدك اليمنى. لف رسغك وكأنك تلف عصا طرية لتكسرهما بالنصف. ألقِ نصف الجذوع في القمامة.

أمسك ورقتين من السبانخ تحت صنوبر الماء الدافئ أو البارد ومرر بأصابعك على السبانخ. ألقِ الأوراق التي تجدها شفافة أو مخاطية في القمامة. اترك السبانخ الجيدة رطبة على لوح تقطيع الخبز.

اسكب الآن زيت الزيتون على قدر صلصة لا تلتصق أو في وعاء طهي مدور القعر. هز الزيت في الوعاء بلطف؛ لتكسوه بالزيت. ابدأ بتسخين القدر على حرارة وسط – استعمل حرارة 250 فهرنهايت (120 مئوية) إذا كنت تستعمل وعاء طهي مدور القعر كهربائي. حالما يبدأ القدر في السخونة أضف قرع الزوشيني الأخضر. عندما تبدأ بالغليان أضف السبانخ على السطح. بعد دقيقة من الزمن حرك السبانخ لتخلطها مع القرع الساخن. إذا كان وعاءك كهربائياً فأطفئه مباشرة. إذا كنت تطهو باستعمال الغاز، فانتظر نصف دقيقة، ثم أطفئ النار.

### التقديم

ضع حصصاً من الخضراوات الساخنة وخليط الأرز الساخن في زبدية معجنات ساخنة. رش الجوز المفتت على الأرز. وأضف التزيين (انظر الفقرة الآتية). ضع

الزينة عند نقطة الساعة 12 من زبدية المعجنات، وإذا برز أي منها خارج شفة الزبدية، فإن المنظر سيكون أجمل.

التزيين. أسهله التزيين بالصلصة. المقدار القليل منها يعطي لمسة إضافية لخليط الأرز. ابحث عن صلصة تحبها لكنها لا تهاجم معدتك بحرارتها. من بين الأنواع التجارية التي أفضلها صلصة الطماطم ماركة سنبرانند. تعطي قطعة من الفريز (الفراولة) على ورقة سبانخ غير مطبوخة منظرًا جميلاً وهي تنعش الحلق بين لقمات الطعام الساخن. أو أضف شريحة كبيرة من الليمون وحفنة من البقدونس. إن عصير الليمون، لسبب ما، يجعل السبانخ زبدية الطعم ومنعشة بما يجعلك تشعر بأنك تريد أن تلتهمها كما يلتهمها بياي<sup>1</sup>. لا تتناولها بجشع إذا كنت تأكل مع أشخاص مرهفي الإحساس.

### الليتشو الأونغارية

بدأ هذا الطبق طبقاً هنغارياً. وقبل أن تقولوا: «أكل شعويي... طعام غريب»، دعوني أخبركم أن المائدة الهنغارية قد أخذت الكثير من تقنياتها من الطعام الفرنسي. كذلك حصل بعض التبادل المعاكس من الهنغارية إلى الفرنسية. إن الهنغاريين وليس الفرنسيين هم الذين اخترعوا المعجنات الهلالية (الكرواسان). جاء الشكل الهلالي للاحتفال بنصر عظيم على الأتراك. لا شيء أروع من قضم شعار الأعداء لطعام الإفطار، أليس كذلك؟ بالطبع، عندما حلّ الفرنسيون والنمساويون محلّ الأتراك في اعتلاء سدة النصر، احتلوا بدورهم هنغاريا، لكنهم كانوا أقل شراسة نسبياً.

الشكل الأصلي من الليتسو مفعم بالفليفلة الخضراء (التي جاء منها الاسم) والبصل والبندورة. ربما تكون الطماطم قد جاءت بتأثير ملكة إيطالية جاءت إلى القصر مع طبّاخها الإيطاليين في القرون الوسطى. لكن الليتسو قد تكون في الواقع قد جاءت من صربيا. لذلك دعونا نتجاهل الأصل العرقي ونتنبه للطبخ.

تحتوي الليتسو الأصلية على ملعقة كبيرة من الفلفل الهنغاري الحلو في كل حصة (نعم، ملعقة كبيرة وليس ملعقة صغيرة). عندما يضاف اللحم، وهو عادة لحم غزال أو لحم بقر، فيفترض عندها أن تسمى ليتشو مع اللحم. قد لا ترغب معدتك في

1- بياي: شخصية كرتونية مشهورة، بحار يلتهم السبانخ، فيكتسب قوى جبارة.

الاقتراب من هذا الخليط، لكن تذكر: القليل من البهارات اللطيف في هذا الطبق لن تضرك. كما أن حلقك قد اعتاد الآن على الاستمتاع بالطعم المرهف؛ لأنك قد ابتعدت منذ زمن عن الأطعمة المخرشة.

جرب هذه الليتشي مرة واحدة وقد ترغب في أن تتضمن إلى المحاربين القدماء في جيش هاسبورغ في إلقاء التحية على «الرجل الهنغاري!».

المقومات	الكمية لشخصين
أرز أبيض أو أرز بني مسفع	4 أونسات (113,4 غراماً)
ماء ساخن	8 أونسات (226,8 غراماً)
بصل مدور أو كراث	نصف، مقطع خشناً ومنقوع في الماء إذا أمكن
بخاخ طبخ بنكهة الزبدة	
صدر دجاج دون جلد	1
شرائح ديك رومي ثخينة	أونستان (56,7 غراماً)
جزر ولّادي، مكسر إلى قطع صغيرة	5، مجموع وزنها 1 أونسة (28,35 غراماً)
قرنبيط، مقطع إلى زهرات صغيرة	¼ رأس، بوزن 8 أونسات
بندورة خوخية	2، كل منهما مقطع إلى 6 شرائح
بلورات مرق البقر	1 ملعقة صغيرة
قليل هنغاري حلو (لا حار)	½ ملعقة صغيرة

اغسل الخضراوات. قطع البصل (أو الكراث) والجزر والبندورة إلى شرائح. قسم القرنبيط إلى زهرات صغيرة.

ابدأ أولاً بالأرز. ضع في قدر زجاجي أو سيراميكي (ماركة بايركس أو كورننغوير أفضل الأنواع للتسخين السريع وإنقاص الالتصاق) 8 أونسات (226,8 غراماً) من الماء الساخن والأرز. سخنها حتى الغليان، ثم اطبخ على نار هادئة 10 دقائق (أو استعمل فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - زمناً قدره 2:22 على العالي ثم 10:00 على المنخفض، أي عيار 2 على مقياس من 1 إلى 10).

بخ قعر قدر ذات ذراع بقياس لترين ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة مدة ثلاث ثوانٍ. ابدأ بتسخين القدر على نار وسط - عالٍ. أضف البصل (أو الكراث). أضف أونستين

(56,7 غراماً) من الماء البارد. اغلِ إلى أن ينشف الماء وتصبح نصف كمية البصل ملوحة باللون البني (ليس الأسود). أضف الأونستين الثابنتين من الماء البارد مباشرة، وأضف الدجاج وشرائح الديك الرومي. اتركه على النار حتى يختفي الماء تقريباً ولون اللحم قد أصبح بنياً على وجه واحد. أضف الخضراوات وأضف 4 أونسات (113,4 غراماً) من الماء، وبلورات المرق واللفل. عندما يبدأ السائل في الغليان غطِّ القدر وخفف الحرارة إلى المنخفض. اطبخ على نار هادئة 6 دقائق أو حتى يصبح بالإمكان ثقب القرنبيط بسهولة بشوكة بلاستيكية حادة. ارفع القدر عن النار. سيبقى الطبق ساخناً إذا بقي مغطى 5 دقائق أو أطول، حسب ما يلزم للأرز لينتهي من الطبخ. للتقديم اسكب الليثشو على الأرز. قدمه مع خبز مقرمش ومدهون خبز. قدم معه عصير العنب.

### قائمة صينية من وصفات لحم وخضراوات مطبوخة بالقلي مع التحريك

الطعام الصيني ممتع. يتطلب التحضير الفسيل والضرب الفني، ولا يتطلب الكثير غير ذلك. الطبخ سريع. وتناول الطعام سهل، يكاد لا يحتاج إلى سكين أبداً. هناك تنوع كبير في الطعام الصيني، وحتى بعض المفاجآت أحياناً في القوام والألوان والأشكال. لذلك اجعل الأمر ممتعاً بعدم الامتناع عن اتباع الوصفات كما هي.

تشكل المقومات المذكورة في الوصفات «قائمة صينية» معدلة. كما أن التوجيهات مصممة كي تقدم الطعام لأي عدد من الأشخاص تريده، ولكي تستطيع صنع عدد كبير من التراكيب المختلفة. جرب أولاً الاقتراحات الأولى من كل صنف، ما لم تكن غير متوافرة لديك. تذكر أنه لا حاجة لك بأن تشتري العديد من المقومات الغريبة لتكون الوجبة «صحيحة». استعمل من كل صنف من البدائل المقومات التي تحبها. هذه ليست حركة سياسية، بل هي فن استخدام الممكن.

يمكنك حتى أن تنسى فكرة التنوع وتضع نوعاً أساسياً واحداً من الخضراوات في الطبق، وربما مع القليل من اللحم وأي طعام مقرمش لتحويل الخضراوات إلى طبق أساسي. يمكن لهذا التقييد أن يفيد كثيراً إذا كانت خضراواتك الأساسية طازجة وقد صنعت صلصة ذات نكهة قوية معها. إذا قمت بذلك فاحرص على استخدام الكثير

من الخضراوات التي اخترتها، أي نحو نصف ليبرة (250 غراماً) لكل شخص، لأن الخضراوات لا تُشبع كثيراً.

### الأدوات

ميزان لوزن الأونسات (الغرامات)  
 قدر زجاجي أو سيراميكي سعة لترين مع غطاء زجاجي  
 مقلاة أو قدر مدور القعر بقطر 10 إنشات (25 سم)  
 سكين لقطع الخضراوات  
 لوح تقطيع  
 زبدية لتقديم قياس 1 لتر

المقومات	الكمية للشخص الواحد
	<b>لصنع الأرز:</b>
أرز: أبيض أو بني	أونستان (56,7 غراماً)
ماء	4 - 5 أونسات (113,4 - 141,75 غراماً)
	<b>لتحضير اللحم</b>
زيت الكانولا، طحين	1 ملعقة صغيرة لكل شخص
بصل أخضر مع عرق بطول 6 إنشات (15 سم)	8/1
صدر دجاج دون عظم	1 أونسة (28,35)
	<b>لتحضير الخضراوات</b>
زيت كانولا	1 ملعقة صغيرة
خليط خضراوات	12 أونسة (340 غراماً)

اختر عنصراً من كل من الأعمدة الآتية:

صلصة	خضراوات	عالي البروتين	حلو
كرفس	قرنبيط بروكولي	بازلاء في قرناتها	جزر ولّادي كامل
كستناء الماء	بندورة	فاصولياء خضراء	بشارة جزر
لوز مشطى	قرنبيط	عدس*	قرنات بازلاء مقصومة
ملفوف صيني (نابا)	يقطين أصفر	جوز	هليون
عصيات البامبو	قرع زوشياني أخضر	جبنة صويا مجمدة	بازلاء ألاسكا
فجل صيني	خضراوات**		
خس صيني أبيض وأخضر	ذرة ولّادي		
(بوك تشوي)			

\* انقعه ثم اطبخه على نار هادئة في الماء العادي مدة 30 دقيقة.

\*\* سبانخ، شندر، كرنب أخضر، هندباء مشربشة الحواف... إلخ.

## لصنع الصلصة

شاي أعشاب عطرية حامضة (زينجر الأغاناب البرية، أو الزنجر الأحمر، أو زنجر الليمون، أو بيغلو ليمون).	1 - 2 ملعقة كبيرة أو ملعقتان
اختياري إذا كانت معدتك تتحمله:	
خل أبيض أو خل تفاح	½ فنجان
ماء	1 ملعقة صغيرة
عسل	1 ملعقة صغيرة
نشاء ذرة	ملعقتان صغيرتان
أمينات براغ السائلة	½ ملعقة صغيرة
بلورات مرق دجاج قليل الملح	
مسحوق خليط مرق	

## التحضير السهل

قطّع البصل الأخضر أو الكراث قطعاً على شكل قروش بثخانة ¼ إنش (6 مم)، ثم قطّع كل قرش نصفين. ضعها في وعاء زجاجي أو بلاستيكي وغطها بالماء، وأحكم الغطاء ثم احفظها في البراد طوال الليل (يمكن أن يحفظ 3 أيام). يمكنك أن تستخدم بصل فيداليا أو بصل والا والا أو بصل تكساس الحلو مكان البصل الأخضر. إن هذه الأنواع الكبيرة الحلوة من البصل قليلة الحمض، بحيث قد تستطيع هضمها دون أن تتقها بالماء قبل الاستعمال. في محاولتك الأولى، قطع البصل إلى شرائح كبيرة السطح ورقيقة الثخن، بحيث تسهم في إضفاء النكهة حتى ولو لم تأكل البصل نفسه. إذا لم يتوافر لديك الوقت لانتظار البصل طوال الليل فقطعه ناعماً وضعه في فنجان. أضف إليه فنجاناً من الماء الساخن واتركه يرقد 10 دقائق. انزع السائل ذا الرائحة القوية واستعمل شوكة أو إصبعك لإبقاء البصل في الفنجان. اغسله بقليل من الماء، ثم انزحه مرة أخرى.

اختر الخضراوات التي تريدها. لا يوجد إلزام في توصية اختيار عنصر من كل عمود. انتق ما تحبه لكن ضع في ذهنك ضرورة موازنة النكهة والقوام. لا تريد كل

شيء حلواً ولا تريد كل شيء على شكل صلصة إنما تريد التوازن. إذا كنت تريد توفير الوقت فاشتر خضراوات مقطعة ومغسولة مسبقاً مثل ماركة بروكولي ووكلي أو انظر في قسم السلطات؛ بحثاً عن خليط يحتوي على الأنواع التي تحبها.

### التحضير المباشر

يجب تقطيع الخضراوات الكاملة حتى تنضج مع بعضها في مدة قصيرة، وإلا لوجب عليك أن تقوم بطبخ متتابع للعناصر كقائد فرقة موسيقية يحاول وضع كل عازف في مكانه عند أداء القطعة الموسيقية. قطع الخضراوات إلى قطع بحجم اللقمة. هذا يعني بالنسبة للفاصولياء الخضراء والهلين قطعاً لا تتجاوز الإنش (2,5 سم) طولاً. إذا كانت الفاصولياء عريضة وجب عليك أن تقطع نصف ذلك الطول. لكن لا تقطع الفاصولياء طولياً، وإلا نضجت بسرعة كبيرة. كذلك يجب ألا تقطع قرنات البازلاء وإلا لسقطت منها البذور، وعندها ستنضج البازلاء وقرناتها زيادة عن اللزوم.

يمكن تقطيع القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) باليد إلى زهرات صغيرة أو يمكنك تقطيع تلك الخضراوات التي تنتمي إلى الفصيلة الصليبية بثخانة ¼ إنش (6 مم). تعمل السكين مثلما تعمل الأصابع أو ربما أفضل. لا تدع شعور الأشخاص المتزمتين في الموضوع يثنيك عن التقطيع بالسكين. لا تؤذي السكين الطعم ولا تؤذي المحتويات الغذائية، كذلك فإن منظر المراوح الصغيرة الذي تؤول إليه عند التقطيع بالسكين له نفس جمال الشجيرات الصغيرة الذي تؤول إليه عند التقطيع باليد.

### الطبخ

اصنع شاي زينجر الأعناب البرية. أضف إليه العسل. يمكنك تذوقه إذا شئت لكن لا تشربه بالكامل! ضع الشاي جانباً لكي تصنع منه الصلصة.

يمكن في هذا الطبق استعمال أي نوع من أنواع اللحم. ابدأ باللحم المجمد حتى تستطيع إذابة الجليد جزئياً؛ إن اللحم المذاب المجلد جزئياً أكثر سهولة في التقطيع. قم بالإذابة الجزئية بنقل اللحم إلى البراد في القسم غير المجمد وأبقه

هناك طوال الليل أو يمكنك وضع اللحم في مجلى الصحن المعدني مدة ساعة في حرارة الغرفة. (إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - فإن الأمر يتطلب نحو 4 دقائق على اختيار «إذابة الجليد» على لوحة الفرن). قطع اللحم إلى شرائح بثخن نحو ثمن إنش (3 مم). قطع الشرائح إلى قطع بعرض ثمن إنش وطول نصف إنش (1,25 سم) أو بطول إنش كامل (2,5 سم). يمكنك بهذه الطريقة الحصول على الكثير من طعم اللحم باستخدام كمية قليلة من اللحم، تماماً كما يفعل الصينيون.

ضع الأرز والماء في القدر الزجاجي أو السيراميكي. إذا كنت تفضل ألا تتلاصق حبات الأرز فأضف ملعقة صغيرة من الزيت لكل شخص. لكن تذكر أن الأرز بهذا الشكل لا يحمل الصلصة بشكل جيد. إذا التصق الأرز ببعضه على كل حال فلا تنزعج. فأنت لا تقدم دعاية إعلانية للرز المثالي. كما أن الأرز الملتصق ببعضه ليس جيداً فقط بل هو الطريقة التقليدية الصينية. لا يستعمل الطباخ الصيني الحقيقي أي زيت أو ملح في الأرز، ويطبخ أرزاً يلتصق ببعضه؛ حتى يمكن تناوله بالعيديان الصينية - حتى عندما تضاف إليه الصلصة.

غطّ القدر وسخن حتى الغليان ثم اطبخ على نار هادئة إلى مجرد أن يمتص الماء. يستغرق الأرز الأبيض من 15 إلى 20 دقيقة ويستغرق البني من 25 إلى 40 دقيقة. هناك طرق عديدة أخرى لطبخ الأرز. يمكن استعمال آلة الطبخ بالبخار الكهربائية لكنها بطيئة نسبياً. إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف)، فاستعمل قدرًا تتسع لحجم يساوي على الأقل ثلاثة أضعاف حجم المقومات التي تستعملها حتى لا تنسكب. على كل حال، حالما يغلي الماء في الأرز خفض الحرارة إلى أقل معيار ممكن. أي على معيار 1 في مقياس من 0 إلى 10، وليس على إذابة المواد المجمدة (لأن ذلك معيار 3 من 10). يمكن طبخ الأرز بهدوء في قدر ماركة كورنينغوير ذات الغطاء الزجاجي بشكل جيد.

بعد أن يغلي الماء في الأرز الأبيض في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) فإنه

يحتاج من 13 إلى 15 دقيقة فقط من الطبخ الهادئ. وبعدها يغلي الماء في الأرز البني فإنه يحتاج من 20 إلى 30 دقيقة فقط من الطبخ الهادئ.

عندما يبقى 10 دقائق كي ينضج الأرز ابدأ بتسخين قدر الصلصة أو القدر المدورة القعر (سنسميها القدر المدورة) على حرارة وسط - عالٍ. أضف ملعقة صغيرة من الزيت لكل شخص. انزع الماء عن البصل أو الكراث؛ حتى لا يدخل الماء إلى الزيت ويجعله يسكب الزيت الحار على وجهك. قبل أن تسخن القدر المدورة كثيراً أضف البصل أو الكراث. اطبخ من 2 إلى 3 دقائق إلى أن يبدأ البصل بالتلوح باللون البني. أضف اللحم مباشرة وافرده على طبقة واحدة في قعر القدر المدورة. رش الطحين على السطح ورش الملح حسب المذاق. عندما يتلوح اللحم باللون البني، خلال نصف دقيقة، اقلبه على الوجه الآخر مرة. بعد نصف دقيقة أخرى، حالما يبدأ اللحم بتغيير لونه، أخرجه من القدر المدورة.

أضف بقية الزيت مباشرة. سخن بضع ثوانٍ وأضف جميع الخضراوات. هز أو حرك من القعر كل بضع ثوانٍ، مدة دقيقتين بالكامل أو حتى يتحول لون الخضراوات إلى الأخضر الداكن. لا تطبخ مدة أطول من ذلك، وإلا فإن الخضراوات ستفقد هذا اللون وستفقد القرمشية والنكهة.

بينما تستمر دقيقتا الطبخ هاتان، حرك نشاء الذرة في الشاي (يمكن أن تقوم بذلك بإصبعك أو مخفقة سلكية) أضف بلورات مرق الدجاج وأمينات براغ السائلة. حالما يصبح لون الخضراوات أخضر داكناً أضف كامل خليط الصلصة وأضف البصل واللحم المقليين وحرك باستمرار حتى الغليان. أطفئ النار حينئذ مباشرة.

### التقديم

اسكب الطعام المقلي - بالتحريك والصلصة في زبدية تقديم. أعط كل شخص زبدية صغيرة دافئة. يكمن جزء من روعة النمط الصيني في تقديم الأطباق على الطريقة المنزلية وترك الأشخاص يسكبون لأنفسهم.

بالطبع فإن التقاليد الصينية تقضي بمساعدة بلع الطعام بشاي قابض للنسج. إن تقديم شاي الأعشاب العطرية نفسه المستخدم في الطعام المقلي - بالتحريك طريقة خفية أيضاً في تعزيز النكهة.

تتعش حلويات الفواكه الخفيفة مثل السوربيت أو شرائح الفواكه الحلق جيداً. لقد وجدنا أن السلطة أو الفواكه الطازجة المقدمة مع الطعام الصيني أفضل، حيث إنها تعش الحلق من الطعام الساخن قوي النكهة طوال الوجبة. لا يطلب من الحاضرين بعدئذ سوى إبقاء بعض المكان في المعدة فقط لبسكويات الحظ الصيني.

#### الخضراوات المقلية - بالتحريك والمطبوخة في الفرن

أتوجه بجزيل الشكر إلى مطابخ قسم بارك - ديفيس للأبحاث الصيدلانية في شركة وورنر - لامبرت في مدينة آن أربور بولاية ميشيغان على إلهام هذه الوصفة. إنها إحدى أطباق النباتيين القليلة التي يقدمونها هناك. هذه الوجبة مشبعة جداً كطعام إضافي، وكثيراً ما أشبعنتني في غداء يوم الجمعة.

المقومات	الكمية لشخصين
القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)	¼ ليبرة (125 غراماً)
قرنات بازلاء	12
هليون	¼ ليبرة
فطر بورتوبيلو	1 (نحو 6 أونسات، 170 غراماً)
بصل أخضر	صغيرتان
جبين شيدار خالي الدسم	4 أونسات (113,4 غراماً)
أرز مسلوق أو مبخر زائد من قبل	8 أونسات (226,8 غراماً)

## التحضير

قَطِّع البصل الأخضر قبل الطبخ بيوم إلى ثلاثة أيام بطول ¼ إنش (6 مم). انقعها في فنجان من الماء في زجاجة زجاجية أو بلاستيكية، غطها بإحكام وانقعها طوال الليل على الأقل. البديل السريع هو تقطيع البصل ناعماً، ونقعها في فنجان من الماء الساخن 10 دقائق.

حضر (بالسلق أو بالتبخير) كمية كافية من الأرز؛ كي تترك فنجاناً زيادة عن حاجتك. استعمل الأرز البني لطعم مشبع لطيف أو إذا كنت تريد طعماً أخف فاستعمل الأرز الأبيض. إذا كنت تريد طعماً أقوى فجرب فاصولياء فيغو الحمراء مع الأرز. تأكد فقط من غسل البهارات عنه قبل الطبخ، وإلا فقد يصبح قوياً جداً على معدتك. لا يلزم أن يكون الغسيل شديداً؛ كل ما يلزم هو وضع الأرز في القدر وإضافة فنجان من الماء وتحريكه عدة ثوانٍ ونزح الماء بينما تمسك غطاء القدر عليه برخاوة. البديل الآخر الجيد للحصول على أرز ذي نكهة هو خلط ثلاثة أجزاء من الأرز البني وجزء من الأرز البري. إذا لم يكن لديك أي أرز محضر مسبقاً، فضع 3/1 فنجان من الأرز البني «المحوّل ماركة العم بين» و3/2 فنجان من الماء في قدر زجاجي أو بلاستيكي صغير، وضعه في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) وسخن حتى الغليان (استعمل المعيار العالي 3 دقائق)، ثم اغلِ مدة 20 دقيقة حسب تعليمات الغلاف.

## الطبخ

ابدأ قبل موعد طعام الغداء أو العشاء بعشرين دقيقة. انزح الماء عن البصل المقطع. ضع في قدر ذات قعر مدور أو في مقلاة ملعقة صغيرة من زيت كانولا وأونستين من الماء وسخن على متوسط - عالٍ إلى أن يبدأ الماء في الغليان. أضف البصل واغلِ دون غطاء إلى أن يتبخر الماء ويبدأ البصل بالتلوح باللون البني.

بينما يغلي البصل، قَطِّع الخضراوات الأخرى. قَطِّع القرنييط الأخضر الداكن (البروكولي) إلى قطع لا تزيد عن إنش (2,5 سم) طولاً مع قطع من الجذوع بثخن

¼ إنش ( 6مم). قطع قرنات البازلاء أرباعاً. قطع الهليون إلى قطع بطول ½ إنش (1,25 سم). اقطع جذع فطر اليورتوبيلو وارمه ثم قطع الفطر إلى قطع بقياس 1 × 2/1 × 2/1 إنش (2,5 × 1,25 × 1,25 سم).

أضف ملعقة كبيرة من زيت الكانولا إلى القدر المدورة القعر حالماً يصبح البصل بنياً قليلاً. وأضف جميع الخضراوات. حرك واطلب مدة دقيقة إلى أن يصبح لون الخضراوات داكناً.

خذ فنجاناً من ماء الأرز المطبوخ (المسلوق أو المبخر) الساخن. ضع الأرز في قدر سيراميكي ملائم للحرارة. أضف ملعقة صغيرة من أمينات براغ السائلة و¼ ملعقة صغيرة من بديل الملح نوسولت ورشة من الفلفل الأسود. حرك ثواني قليلة. أضف جميع الخضراوات، وقطّب حتى تختلط جيداً. ابشر 4 أونسات (113,4 غراماً) من جبن شيدر خالي الدسم وافرشه على السطح.

سخن دقيقة أو دقيقتين حتى تسمع الغليان بضع ثوانٍ (أو اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة على العالي مدة دقيقتين). اخبز في فرن مسخن سابقاً بحرارة 425 فهرنهايت (218 مئوية) مدة 8 دقائق، أو حتى يبدأ الجبن بالتلوح باللون البني. دع الطبق يبرد 5 دقائق قبل أن تبدأ في أكله.

### التقديم

تصنع هذه الوصفة طعاماً بوزن 24 أونسة (680 غراماً) أي باينت ونصف. يجب أن تكفي لإطعام شخصين بوصفها طبقاً أساسياً، أو أربعة أشخاص بصفتها طبقاً ثانوياً. عندما بدأت بصنع هذه الوجبة لم يكن في المنزل أحد سواي ولم أستطع مقاومة إنهاء كامل الوجبة. إذا أردت المزيد من المغامرة يمكنك مضاعفة كمية الأرز وأمينات براغ وبديل الملح والجبن. تصبح الوجبة شبيهة بالطعام الذي أكلته في الشركة وحاولت تحسينه. لكن لم التقليل من الخضراوات؟

## دجاج بيلي بفطر البورتوبيلو

لا، لم يطلق هذا الاسم تيمناً بمعزوفة بيلي لمارك كنوفر، وإنما أطلقت بناءً على فطر بورتوبيلو الذي يغطي الدجاج وتيمناً ببيلي الذي شجعني على تجربة هذه الوصفة عندما لم أستطع أن أجد وصفة «الوشاح الأزرق، كودون بلو» بالدجاج.

المكونات	الكمية لشخصين
أرز بري	(أونسة (28.35 غراماً)
أرز بني	﴿أونسات (85 غراماً)
ماء ساخن	﴿أونسات (226,8 غراماً)
مسحوق مرق الدجاج	ملعقة صغيرة 1
ثوم معمرّ مقطع ومجفف	ملعقة كبيرة 1
شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة	أونسة، بشرائح وسط - رقيق 1
شرائح جبن سويسري خالي الدسم	أونسات 3
أنصاف صدر دجاج	نحو 3/2 - 4/3 لبيبة (300 - 375 غراماً)
فطر بورتوبيلو	مقطع إلى شرائح بثخن نحو 8/1 إنش (3 مم)
بسكويت جاف مفتت	ملعقتان كبيرتان
ملح أو نوسولت	ملعقة صغيرة 1/4
فلفل أسود مطحون	ملعقة صغيرة
كريم شيري	ملاعق كبيرة
نوسولت	
حبوب فلفل أسود أو مختلط	
مطحونة حديثاً	
بخاخ طبخ بنكهة الزبدة	

## التحضير والطبخ

ضع الأرز في قدر سيراميكي قليل العمق يحتمل الحرارة اللازمة. أضف الماء الساخن ومسحوق مرق الدجاج. حرك قليلاً. ضع غطاءً زجاجياً حتى تستطيع المراقبة. سخن على حرارة وسط - عالٍ (في فرن الأمواج الدقيقة على العالي) إلى أن يبدأ الماء في الغليان (نحو دقيقتين). خفف الحرارة إلى هادئة. (بفرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - أوقف الفرن وضع المعيار على منخفض؛ يكفي 2 من 10). اطبخ على نار هادئة 20 دقيقة.

بينما تنتظر الأرز اضرب أنصاف صدور الدجاج بالمطرقة؛ حتى تستطيع أن تغطي بها معظم السطح الداخلي للقدر. اقطع معظم جذوع فطر البورتوبيلو وقطّع الفطر إلى شرائح رقيقة.

بعد أن يطبخ الأرز على نار هادئة 20 دقيقة لن يكون كامل الماء قد امتص، لكن يجب أن يكون قد امتص معظمه ويجب أن يبدو الأرز رياناً. بينما الأرز ساخن، افرد العناصر الآتية على سطحه بالترتيب الآتي: الثوم المعمر، شرائح الديك الرومي الكندي، شرائح الجبن السويسري، أنصاف صدور الدجاج، نوسولت والفلفل حسب المذاق، شرائح الفطر، وفتات البسكويت الجاف. ضع ملعقة كبيرة من الكريمة شيري في كل زاوية من زوايا القدر. بخ البسكويت الجاف المفتت ببخاخ الطبخ إلى أن يصبح لونها أصفر، بعد نحو 15 ثانية.

غطّ القدر مرة أخرى، وسخن على حرارة وسط - عالٍ (أو في فرن الأمواج الدقيقة - الميكروويف - على العالي) 5 دقائق. يجب رؤية المواد وهي تغلي في قاع القدر بوضوح. انقل القدر إلى فرن بحرارة 400 فهرنهايت (200 مئوية) وسخنه 10 دقائق. انزع الغطاء، وسخن في الفرن من 3 إلى 5 دقائق إلى أن تصبح الحواف الخارجية للفطر قائمة لكن دون أن تحترق.

## التقديم

أدخل مبسطاً كبيراً تحت الدجاج والأرز، وأخرج حصة شخص واحد. ضعها والطرف الأيمن إلى الأعلى على طبق. شاركها ببعض من سلطة الفواكه.

## حشوة جيم الأرزية

يحب ابني جيم الأرز البني كثيراً؛ لذلك اخترع حشوة تلتصق مع بعضها مثل حشوة الخبز، لكنها لا تحتوي بالكاد على أي خبز فيها. إنها مغذية جداً، بحيث يمكن تقديمها طبقاً أساسياً، لكن يفضل أن تطبخ حشوة حقيقية - مبخرة ورطبة داخل ديك رومي أو دجاج يشوى على النار.

المقومات	الكمية لأربعة أشخاص
أرز بني	4 أونسات (113,4 غراماً)
أرز بري	1 أونسة (28,35 غراماً)
ماء ساخن	12 أونسة (340 غراماً)
جزر ولأدي	4 حبات
فطر كريميني أو فطر أزرار	6 حبات وسط
كرفس	1 جذع كبير أو جذعان صغيران
فجيت	هزتان
ملح أو بديل الملح نوسولت	قبصة
خبز أبيض أو خبز قمح كامل، جاف	أونستان (56,7 غراماً)
أو بسكويت رقيق مملح خالي الدسم	12

## التحضير والطبخ

ضع نوعي الأرز والماء في قدر صغير عميق زجاجي أو سيراميكي. غطّه جيداً بغطاء زجاجي (أو قطعة مثقبة من الغلاف البلاستيكي في فرن الأمواج الدقيقة). سخّنه

حتى الغليان على نار وسط - عالٍ (أو في فرن الأمواج الدقيقة). اطح على نار هادئة (أو في فرن الأمواج الدقيقة على معيار منخفض جداً، أي 2 من مقياس أعلاه 10). إذا استخدمت أرز العم بين النبي المسفع يكفي 20 دقيقة. والآن فاطبخ على نار هادئة من 20 إلى 30 دقيقة. مهما يكن فاطبخ إلى أن يمتص الأرز معظم كمية الماء.

بينما الأرز يطبخ حضر الخضراوات. ابشر الجزر أو قطعه إلى قطع لا تزيد عن ثخانة الورق. اغسل الفطر واقطع النهايات القاسية لجذوعه واطرحها. قطع الفطر بثخن نحو 8/1 إنش (3 مم). قطع الكرفس إلى قطع صغيرة حجم حبة البازلاء الصغيرة.

كسر الجوز باليد إلى نحو من 4 إلى 6 قطع في كل جوزة، بحيث يكون الحجم كافياً لأن يمضغ.

فت الخبز الأبيض أو خبز القمح الكامل المجفف جداً، أو الأسهل من ذلك هشم البسكويت الرقيق المالح الخالي من الدسم باليد. (هشمة في كيس بلاستيكي أو في الغلاف نفسه الذي غلفت به).

أبعد الأرز عن النار (أو أطفئ فرن الأمواج الدقيقة) حالما تنضج كفاية. انزع الغطاء. أضف الخضراوات والجوز واخلط قليلاً بالشوكة. أضف فتات الخبز (أو البسكويت) وأونستين (56,7 غراماً) من الماء الساخن. اخلط قليلاً جداً لمجرد إدخال الفتات إلى الحشوة.

للحشوة المطبوخة لذاتها، غطها بالغطاء مرة أخرى. هذه ليست حشوة تتلون بالبني؛ لذلك لا تتركها مكشوفة. قد يجعل ذلك الأرز قاسياً لدرجة أنه قد يكسر حشوة أسنانك. اطح الأرز في الفرن بحرارة 400 فهرنهايت (200 مئوية) 30 دقيقة.

لحشو الطيور، سخن الحشوة من جديد أولاً. قلبها على حرارة وسط - عالٍ إلى أن تبدأ بالطقطقة (نحو دقيقة أو دقيقتين). أو إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة، فغط الحشوة، وسخنها على العالي نحو دقيقة إلى أن تصبح ساخنة جداً، بحيث لا

يمكن لمسها. املاً جوف الطير بالحشوة الساخنة بالملعقة. تساعد المادة الساخنة على طبخ الطير بأفضل طريقة صحية.

لطبخ الحشوة مع الدجاج مجهول الاسم، انظر تلك الوصفة (في الفصل 21).



---

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.



## الفصل الواحد والعشرون

### أطباق عشاء العائلة المفضلة

يبدأ هذا الفصل بالمقبلات التي تتناولها باليد وبيعض أطباق اللحم والسمك المرغوبة كثيراً من قبل العائلات. ثم يتبع ذلك وصف لكيفية طهي الخضراوات الشائعة، واحداً تلو الآخر، ببساطة وسرعة وبالحفاظ على قيمتها الغذائية مع إبقائها سهلة الهضم. هنالك بعد ذلك اقتراحات عن كيفية صنع الصلصة المناسبة وكيفية التبهير وكيفية تقديم الوجبات.

#### المقبلات

إن معظم المقبلات خلطات مخيض تغميس مقلية وعالية جداً بالشحوم. وهي تتغلب على الجوع بسبب محتواها الشحمي ومحتواها البروتيني- الدجاج والروبيان و الجبن أو أي من الأشياء المشابهة الأخرى التي تحتويها. هذا لا يعني أنني أشجع المقبلات الدسمة، حيث إن هناك طرقاً لذيذة للحصول على كمية كافية من البروتين سهل المنال تساعد على إبقاء الضيوف خارج المطبخ إلى أن يجهز طعام العشاء.

نحن نتناول أحياناً، قبل العشاء أو بدلاً من بعض أقسام الغداء، أحد المقبلات الآتية. إن البسكويت الناشف، وخاصة البسكويت الناشف خالي الدسم مثل بسكويت ماركة سناكويلز بيبر، أو بسكويت القمح، يجعل التغميسة أكثر متعة والمضغ أكثر إشباعاً بالمقارنة مع التغميس بالخبز.

#### تغميسة سمك سليمان (السالون)

انظر الفصل 19: البطاطا والأطباق المعتمدة على البطاطا، لتحضير هذه الوصفة. يمكن أن تصنع هذه التغميسة أيضاً بالتونة المعلبة أو المطبوخة طازجاً. لا بأس بسمك السيف أيضاً طالما أنه مقطوع ناعماً. إن جميع أنواع السمك هذه ذات

طعم قوي يكفي لأن يكون نداءً لطعم اللبن في التغميسة. تأكد من تذوق التغميسة قبل تقديمها للآخرين. إذا كان المذاق زائد السمّاكة بالنسبة لك، فضاغف كمية اللبن في الخليط أو أضف كمية مماثلة من الجبن القشدي خالي الدسم.

### فطيرة كبد الدجاج قليل الدسم

المفاجأة هي أن هذه الفطيرة المنزلية الصنع يمكن أن تصنع دون معظم الدسم والكولسترول! إن لونها البنفسجي الزاهي وقوامها الخفيف، لكن المتين، وطعمها الغريب وحتى النمط الأخدودي الذي يتشكل وهي تطبخ في الفرن، كلها عوامل تجعلها طعاماً مثيراً للرغبة. فقط عليك أن تتنبه لإبقاء مقدار الحصة قليلاً - شارك صديقاً أو صديقين الوجبة - حتى لا تتشكل المواد العصيدية السيئة داخل شرايينك.

المقومات	الكمية
الكبد من دجاج بوزن 3 - 4 ليبرة (1,5 - 2 كغ)	1
بدائل البيض	3 أونسات (85 غراماً) (يعادل 1 ½ بيضة ونصف)
مدهون الخبز	أونستان (56,7 غراماً)
عصير عنب	1 ملعقة كبيرة
جوز الطيب مطحون	قبصة
زنجبيل مطحون	قبصة
ملح أو نوسولت	¼ ملعقة صغيرة
فلفل مطحون طازجاً	قبصة

سخن الفرن مسبقاً إلى 300 درجة فهرنهايت (150 مئوية). اخلط جميع المقومات مع بعضها جيداً في خلاط كهربائي صغير. اخفق بمعيار وسط - عالي نصف دقيقة أو حتى يصبح الخليط رغوياً معتدلاً. غلف الوجه الخارجي (الوجه السفلي) لكوب الكعك الفنجاني الصغير التكساسي (الموفينية الكبيرة الحجم) جيداً بغلاف من ورق الألمنيوم واصنع من الكمية الزائدة شفة مسطحة تمنع الطوفان. انزع ورق الألمنيوم بعناية عن كوب الكعك الفنجاني الصغير وقد أخذ شكل الكوب وضعه في واحد من

الثقبين الأوسطين من الثقوب الست لصينية صنع الكعك الفنجاني الصغير. املاً بطانة الألمنيوم هذه بخليط الفطيرة. اطبخ في الفرن من 40 إلى 50 دقيقة أو حتى يرتفع المركز ويمتنع عن الارتعاش عندما تهز الصينية قليلاً. برد الوجبة واقلبها على صينية، قشّر ورق الألمنيوم وقدمها.

### أصابع سمك السلور

تصنع هذه الوصفة وجبة خفيفة ملائمة لأن تؤكل في أثناء مشاهدة التلفاز. اشتر كتلاً طازجة من سمك السلور من سوق السمك المحلي. توقع أن تصنع من 4 إلى 6 حصص من كل ليبرة (نصف كيلو غرام) إذا كنت تستعمل هذه الوصفة مقبلات.

المقومات	الكمية لشخصين
كتل صغيرة من سمك السلور طحين	½ ليبرة (ربع كيلو غرام) ملعقتان كبيرتان
جبن بارسيमान خالي الدسم مبشور ناعماً من ماركة كرافت أو أي ماركة أخرى	ملعقتان كبيرتان
فلفل مطحون طازجاً	¼ ملعقة صغيرة

اغسل كتل سمك السلور في ماء بارد. انزحها لكن لا تجففها كلياً على ورق تشيف. ضع الطحين وجبن البارسيمان المبشور والفلفل في كيس. أمسك الكيس من عنقه وأبقه مغلقاً. هزه 12 مرة، ثم أعد فتح الكيس. أضف كتلتين أو ثلاث كتل من سمك السلور كل مرة وأغلق الكيس برخاوة مرة ثانية وهز لإكساء الكتل بالخليط.

سخن مقلاة بقياس 10 إنشات (25 سم) على نار وسط. بخ المقلاة قليلاً ببخاخ خضري من ماركة بام أو أي ماركة أخرى إذا شئت. لا تقلق من التصاق كتل السمك المغطاة بالمقلاة؛ لأن كمية كافية من الدسم سوف تخرج منها «لتقليها». عندما تصبح حرارة المقلاة مناسبة، رتب كتل سمك السلور المكسية على سطح المقلاة. اطبخ من 2 إلى 4 دقائق، إلى أن يصبح الوجه السفلي بنياً ذهبياً. اقلب الكتل واطبخ الوجه الآخر مدة أقل بقليل إلى أن يصبح ذهبياً بدوره.

بعد أن تطبخ أصابع السمك هذه، رشها بالملح أو بديل الملح نوسولت حسب المذاق. قدمها مع تتبيلة العسل والخردل واللبن أو تتبيلة المزارع (انظر الفصل 16: أطباق السلطة الخاصة). زينها بأصابع بطاطا لويس الخالية الدسم أو أصابع البطاطا الفرنسية إذا كنت تريد وجبة ألد (انظر الفصل 19: البطاطا والأطباق المعتمدة على البطاطا).

### أصابع الدجاج

المكونات	الكمية لشخصين
صدر دجاج دون العظم والجلد	1
طحين	¼ فنجان
بارسيमान خالي الدسم مبشور ناعماً من ماركة كرافت أو أي ماركة أخرى (يمكن الاستبدال بفتات البسكويت الجاف أو رقائق الذرة المهروسة إن شئت)	¼ فنجان
فلفل مطحون طازجاً	¼ ملعقة صغيرة
لبن عادي	4 أونسات (113,4 غراماً)
إكليل جبل وزعتر مطحونان	¼ ملعقة صغيرة من كل منهما

سخن فرن تحميص إلى 450 درجة فهرنهايت (230 مئوية).

اغسل صدر الدجاج بالماء البارد. جفف على ورقة تشيف. قطع الدجاج إلى شرائح بثخن ¼ إنش (6 مم).

ضع اللبّن والأعشاب العطرية المطحونة في زبدة قليلة العمق. اخلطها بالشوكة. باستعمال الشوكة نفسها اشحط قطع الدجاج عبر خليط اللبّن. ضع الطحين وجبن البارسيمان المبشور والفلفل في زبديّة صغيرة، وحركها باستعمال شوكة. اشحط الدجاج في هذا الكساء شريحة بعد أخرى. رتب شرائح الدجاج المغموسة والمكسية في صينية فرن، بحيث يكون سطح الدجاج على بعد إنش إلى إنشين (2,5 - 5 سم) عن مصدر الحرارة. اشو 3 إلى 5 دقائق إلى أن يصبح الوجه العلوي بنياً ذهبياً. اقلب قطع الدجاج واشو الوجه الآخر مدة أقل من الزمن إلى أن تصبح ذهبية بدورها.

بعد أن يطبخ الدجاج رش عليه الملح أو بديل الملح نوسولت حسب المذاق. قدمه مع تتبيلة العسل والخردل واللبن أو تتبيلة المزارع (انظر الفصل 16: أطباق السلطة الخاصة). زيّنه بأصابع بطاطا لويس الخالية الدسم أو أصابع البطاطا الفرنسية إذا كنت تريد وجبة ألد (انظر الفصل 19: البطاطا والأطباق المعتمدة على البطاطا).

### أطباق العشاء الرئيسية

#### الدجاج مجهول الاسم والديك الرومي مجهول الاسم

لم تجد عائلتنا اسماً لهذه الطريقة من طبخ الدجاج. حيث إن الدجاج يشوى نوعاً ما من الأعلى، ويبخّر نوعاً ما من الأسفل، ويقلى نوعاً ما، لذلك فإن تسميته حسب طريقة طبخه ليست سهلة. لذلك نتعرف عليها باسم «مجهول الاسم» وهذا كافٍ بالنسبة لنا. كنا نصنع هذه الوجبة بفراريج عليها جلدها في مقلاة كبيرة بقياس 10 إنشات (25 سم) يمكنها أن توضع في الفرن. سوف تجد أن هذه الوصفة الحالية بلحم الدجاج الأبيض دون الجلد ساعة بشكل مدهش.

المقومات	الكمية لشخصين
أنصاف صدور الدجاج أو صدور الديك الرومي	2 نحو 3/2 - 4/3 لبيبة (300 - 375 غراماً)
طحين	ملعقتان كبيرتان
ملح أو نوسولت	¼ ملعقة صغيرة
فلفل أسود مطحون	8/1 ملعقة صغيرة
مدهون الخبز	ملعقتان كبيرتان

#### الأدوات:

طبق خزفي زجاجي أو سيراميكي  
مطرقة مطبخ، مطرقة ضرب اللحم، أو أي أداة دق أخرى

#### التحضير

اصنع حشوة جيم الأرزية (الفصل 20). إذا لم يكن لديك متسع من الوقت أو كنت تريد طبقاً أكثر بساطة فاصنع بدلاً من ذلك حشوة الخبز البسيطة (الفصل 17). اضرب صدور الدجاج إلى أن تصبح بنصف الثخن الذي كانت عليه. احرص على أن يكون ثخن اللحم متساوياً قدر الإمكان. اضرب بالمطرقة بالطريقة نفسها إذا كنت

تستخدم أنصاف صدور الديك الرومي. لا يوجد داعٍ لطرق شرائح صدور الديك الرومي التي تشتريها جاهزة للطبخ.

اخلط في وعاء منفصل الطحين والملح، أو بديل الملح نوسولت، والفلفل الأسود.

اترك الحشوة في القدر الصغيرة التي مُزجت فيه؛ تحضيراً للطبخ النهائي. غطّ الحشوة التي لا تزال ساخنة باللحم. غطّ الحشوة بالكامل؛ حتى لا تجف. يمكن أن تجاوز حواف اللحم بعضها بعضاً؛ لأنها تتقلص عندما تُطبخ. غطّ اللحم (وأي حشوة لم تغطّ) برش الطحين والملح وخليط الفلفل عليها. سوّ الكسوة بنفس الثخن وذلك بالملعقة أو الشوكة.

### الطبخ

ضع الطبق في فرن بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية). اسحب الطبق بعد 5 دقائق جزئياً من الفرن وضع مدهون الخبز على كامل خليط الطحين إلى أن «يتبلل» بالكامل. إذا كنت لا تريد أن تضع المدهون في طبق ساخن موضوع في الفرن، فتجاوز عن الخطوة الماضية. وبخ قبل البدء في الطبخ خليط الطحين ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة إلى أن تغطيه جيداً (نحو 10 ثوانٍ).

اطبخ بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) من 35 إلى 40 دقيقة أو إلى ألا يظهر أي لون زهري عندما يطعن اللحم في الوسط بسكين حادة.

### التقديم

قدمه مع بطاطا حلوة مشوية في الفرن (أو في فرن الأمواج الدقيقة-الميكروويف) ومع خضراوات خضراء. أنا أيضاً أحب أن أتناول بعض السكريات المركبة مع العشاء، لذلك أقدم الوجبة مع البطاطا مشوية أو الخبز الطازج أحياناً.

### فيزوفيا رون للدجاج

أرسل لي شقيقي الأكبر رون هذا النمط من الوصفة الإيطالية اللذيذة، حيث هي معدلة لمعدتي الحساسية، وهي مع تعديلها لا تزال فاتنة ومثيرة.

المقومات	الكمية لأربعة أشخاص
أنصاف صدور دجاج دون جلد (مغذى دون هرمونات) بصل مقطع ناعماً بطاطا للطبخ في الفرن	4 ¼ فنجان 3 كبيرة أو 4 صغيرة، كل حبة مقطعة إلى 6 - 8 قطع
طحين	خليط الإكساء 3/1 فنجان
ريحان مطحون	½ 1 ملعقة صغيرة
نعناع إسباني (أوريغانو) مطحون	1 ملعقة صغيرة
فجيت*	رشة
زعتر	¼ ملعقة صغيرة
فلفل	¼ ملعقة صغيرة
فلفل حلو	رشة
قصعين	قبصة
إكليل الجبل	قبصة
بلورات مرق الدجاج	1 ملعقة صغيرة
ماء ساخن	1 فنجان
عصير عنب أبيض	8/3 فنجان

سخن الفرن مسبقاً إلى 425 فهرنهايت (220 مئوية). انقع البصل المقطع في فنجان من الماء الساخن 10 دقائق على الأقل. انزع الماء عن البصل ونشفه بتريبتته بمنشفة ورقية. ضع المقومات الجافة في زبدية كبيرة قليلة العمق وأضف إليها البصل.

اغسل الدجاج ونشفه بتريبتته بمنشفة ورقية. غطّ الدجاج خفيفاً بخليط الإكساء والبصل. بخه ببخاخ الطعام بنكهة الزبدة. ضع الدجاج في صينية فرن كبيرة قليلة العمق. ضع قطع البطاطا بين قطع الدجاج وحولها. اطبخها في الفرن 20 دقيقة أو حتى يتلون الدجاج قليلاً باللون البني.

أضف فتجاناً من الماء وبلورات المرق لبقايا خليط الإكساء. اخفق لتخلط جيداً. اسكبه على المقلاة وأضف عصير العنب. سخن على معيار وسط مع التحريك المستمر

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

إلى أن تتخن الصلصة. اسكبها على الدجاج والبطاطا. رش البقدونس و4/1 فنجان من جبن بارسيमान المبشور. خفف حرارة الفرن إلى 375 فهرنهايت (190 مئوية).  
اطبخها في الفرن 20 دقيقة أخرى أو حتى تصبح البطاطا والدجاج طريين، بحيث يمكن غرز شوكة فيهما.

قدم الوجبة مع عصير فواكه مشكل

### سمك سليمان (السالمون) المشوي مع الأعشاب العطرية

المكونات	الكمية لأربعة أشخاص
سمك سليمان (السالمون)	4/1 - 3/1 ليبرة (125-166 غراماً)
لبن عادي خالي الدسم	2/1 فنجان
قصعين أو طرخون	1-2/1 ملعقة صغيرة

أعشاب عطرية أخرى للتجريب:

الثوم المعمر (مجفف)

الشبث (طازج أو مجفف)

خليط أعشاب عطرية فرنسية (ماركة روائح الأعشاب)

إن لسماك سليمان (السلمون) طعماً قوياً أكثر من معظم الأسماك الأخرى، ويمكن أن يكون ناشفاً جداً، خاصة سمك سليمان (السلمون) المحيط الهادي. يساعد الطبخ والتقديم مع الصلصة على جعل سمك سليمان (السلمون) لذيذاً. هاكم وصفة أساسية وبعض التعديلات التي يمكن تجربتها.

### شراء السمك

اختر إما شرائح السمك دون عظم لكن مع الجلد أو الشرائح السميكة مع العظم بما في ذلك جزء من العمود الفقري والجلد من متجر طعام تثق به. اختر السمك في مواسمه، الصيف في اللون (لون صوفي، أرخص الأنواع وأقلها طعماً)، أو الملكي (برتقالي اللون، غالي الثمن وأشد الأنواع طعماً)، أو تشنوك... إلخ. يمكن أن يتراوح

اللون من الصوفي الفاتح إلى اللون البرتقالي الناصع دون أن يكون هناك أي عيب في السمك. تأكد فقط عندما تنظر إلى السمك أن لونه متجانس في كامل السمكة، وأنه لا توجد بقع شبه شفافة. لا تستح عندما تأخذ السمكة من البائع: شم السمكة للتأكد من أنه لا توجد رائحة لاذعة. يمكن للسمك المجمد بسرعة أن يكون جيداً مثل السمك «الطازج»، الذي هو في الواقع مذاق التجميد، حيث إنه قد جمّد حتماً سابقاً. اشترِ 1/4 إلى 8/3 ليبرة لكل شخص (125 - 180 غراماً لكل شخص) بما في ذلك الجلد والعظم، وليس أكثر، حيث إن سمك سليمان (السالمون) دسم ومشبع جداً.

### الحفظ

احفظ سمك سليمان (السالمون) في البراد في كيس بلاستيكي مغطى بمكعبات الثلج في زبدية عميقة. أفضل ما يفيد هو صينية صنع رغيف خبز الشرائح المغطاة. يجعل ذلك السمك يحفظ بحرارة 32 فهرنهايت (صفر مئوية) وليس في حرارة البراد العادية التي قد تصل إلى 40 فهرنهايت (4 مئوية). لا تحتفظ بها أكثر من 24 ساعة، وإلا فإنك تبدأ في الحصول على الرائحة السمكية والطعم المميزين للمركبات المسماة بالأمينات. إن رائحة الأمينات تعني أن السمك يتخرب وأنت يجب ألا تأكله.

### التحضير

أخرج صفيحة الشوي وصينية جمع التقيط من فرن التحميص. سخن الفرن مسبقاً من 3 إلى 5 دقائق بينما تقوم بالتحضيرات التي سأذكرها. صب كمية كافية من الماء الدافئ في صينية جمع التقيط لتغطية القاع، بنحو 3/1 فنجان. ضع صفيحة الشوي المشققة (أو السلكية) على الصينية.

اغسل سطح سمك سليمان (السالمون). يكفي الماء الجاري. استعمل الفرشاة أو الإسفنج لغسل الشرائح السمكية الحاوية على العظم والجلد، ولا تستعمل أصابعك؛ لأن هذه الشرائح تحتوي على عظام شفافة حادة تخرج من السمك بزواوية مائلة ويمكنها أن تشك إصبعك. ضع شرائح سمك سليمان (السالمون) بعيدة إنشاً (2,5 سم) عن بعضها على صفيحة الشوي المشققة.

اصنع الصلصة، بمعدل ½ فنجان لكل حصة. اخلط اللبن والأعشاب العطرية بمعلقة مشقوقة بما يكفي لمجرد توزيع الأعشاب جيداً. ضع نصف كمية الصلصة في زبدية التقديم.

غطّ سطح شرائح سمك سليمان (السالمون) بغزارة بالصلصة؛ افردتها بسماكة زبدة التفاح، ولكن ليس بسماكة ثلج التزيين. يجب أن يبدو السطح أبيض وليس زهرياً.

### الطبخ

أدخل الصينية الحاوية على شرائح سمك سليمان (السالمون) المغطاة بالصلصة في فرن التحميص بعناية؛ حتى لا ينسكب الماء. اشو من 15 إلى 25 دقيقة، إلى أن يحصل واحد من ثلاثة أمور: (1) تصبح حواف الصلصة بنية قليلاً. (2) يتبدل لون سمك سليمان (السالمون) إلى اللون البرتقالي الفاتح المميز للسمك المطبوخ بشكل متجانس في كامل السمكة (بما في ذلك أسفلها). (3) يسهل انقسام السمك إلى رقائق. ازلق سكين مائدة تحت منتصف شريحة من شرائح السمك وارفعها قليلاً، ببطء ولطف. يجب أن تبدأ الشريحة بالتكسر، لا أن ترتفع بكاملها ككتلة قاسية. وإذا غرست شوكة في الوسط ولفّت، فإن السمك يجب أن ينفتح ويتقشر. في حين تدخل السكين إذا غرست في وسط الشريحة عبر اللحم بسهولة ونظافة.

### التقديم

بينما السمك يشوى من الأعلى ويبخّر من الأسفل، سخن فرنًا إلى حرارة 150 فهرنهايت (65 مئوية) وضع فيه أطباق التقديم (موزعة وليس بعضها فوق بعض) كي تسخن. حالما ينجح سمك سليمان (السالمون) في الاختبارات الثلاث السابقة، قدمه مباشرة على الطبق المسخن. ضع ¼ فنجان من الصلصة جانب السمك في زبدية صغيرة من أجل التغميس، أو ضع زبدية الصلصة على الطاولة لمن يجب.

## المتوافقات

يتوافق طبق سمك سليمان (السالمون) جيداً مع السبانخ المقلاة، أو الهليون المبخر، أو القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) المقلي-بالتحريك. وبالنسبة للأطعمة العشوية، جرب البطاطا بالفرن مع القشدة الحامضة خالية الدسم ونفس الأعشاب العطرية نفسها التي استعملتها مع سمك سليمان (السالمون) أو وجبة «الأرز الخاطئ» المذكورة في الفصل 20.

## دجاج الصيادين

يطلب مني أولادي هذا الطبق الحاوي على جميع الأشياء معاً في وعاء واحد أيام الأحد. ولقد كان يحزنني ألا أشمل هذه الوصفة في كتاب يحتوي على أطباق العائلة المفضلة. لذلك هاكم هي. يسمى نمط رومبير بيكر منها أيضاً بدجاج الصيادين.

المكونات	الكمية لشخصين
بصل مقطع، منقوع	¼ فنجان
صدور دجاج دون جلد، مغذى دون هرمونات	2
ملح أو نوسولت	¼ ملعقة صغيرة
فلفل أسود أو أبيض	8/1 ملعقة صغيرة
زيت كانولا	1 ملعقة صغيرة
قطع بندورة	1 لبيرة (500 غرام)
كرفس طازج	2/1 جذع
جزر	حبتان صغيرتان أو حبة واحدة كبيرة
أوراق الغار	2/1 ورقة
زعتر	8/1 ملعقة صغيرة
السمسق	8/1 ملعقة صغيرة
فطر	4 أونسات (113,4 غراماً)
بلورات مرق الدجاج	1 ملعقة صغيرة
ماء	1 فنجان
عصير عنب أبيض	ملعقتان كبيرتان
طحين	1 ملعقة كبيرة

### التحضير والطبخ

انقع البصل المقطع (نوع تكساس الحلو، أو فيداليا، أو الأخضر) في فنجان من الماء الساخن لكل ¼ فنجان من البصل مدة 20 دقيقة. كب الماء عن البصل. ضع الزيت في قدر حساء. أضف إليه البصل المنزوح عنه الماء. اقل على حرارة وسط إلى أن يصبح بنياً قليلاً، ثم أخرجه من القدر.

اغسل الدجاج ونشفه بتربيته بمنشفة ورقية، ثم ضعه في قدر حساء وغطه. سخن على وسط - عالٍ إلى أن يصبح لونه بنياً على الوجهين بشكل جيد. أضف الطماطم والجزر والكرفس وبلورات مرق الدجاج والماء وعصير العنب والأعشاب العطرية والبصل الملوح باللون البني. اغل ثم خفف الحرارة إلى الخفيف. اطبخ على نار هادئة من 20 إلى 30 دقيقة أو حتى يصبح الدجاج طرياً.

### التقديم

قدمه مع المعجنات الحبلية (السباغيتي) أو الأرز الأبيض، ومع سلطة خضراء بالتتبيلة الإيطالية أو الخل الأحمر وزيت الزيتون، ومع خبز مقرمش. كذلك فإن عصير العنب الأبيض مناسب أيضاً.

### الدجاج بالفلفل الحلو

هذا طبق هنغاري. والوصفة أصيلة عدا عن الدسم المشبع الموجود في الوصفة الأصلية. هذه الوجبة سهلة الهضم ولذيذة الطعم. ومع وجود الصلصة فإنك لن تفتقد لجلد الدجاج.

المقومات	الكمية لشخصين
بصل مقطع، منقوع	4/1 فنجان
صدر دجاج دون جلد (مغذى دون هرمونات)	2
ملح أو نوسولت	4/1 ملعقة صغيرة
فلفل أسود أو أبيض	8/1 ملعقة صغيرة
زيت كانولا	1 ملعقة صغيرة
فلفل هنغاري حلو	1 ملعقة صغيرة
فطر	4 أونصات (113,4 غراماً)

بلورات مرق الدجاج	1 ملعقة صغيرة
ماء	1 فنجان
عصير عنب أبيض	2/1 فنجان
طحين	1 ملعقة كبيرة
قشدة حامضة خالية الدسم	2/1 فنجان

### التحضير والطبخ

انقع البصل المقطع (نوع تكساس الحلو، أو فيداليا، أو الأخضر) في فنجان من الماء الساخن لكل ¼ فنجان من البصل مدة 10 دقائق على الأقل. كب الماء عن البصل. ضع الزيت في مقلاة تكفي للاتساع لجميع قطع الدجاج. أضف إليه البصل المنزوح عنه الماء. اقل على حرارة وسط إلى أن يصبح بنياً قليلاً.

أخرج البصل من المقلاة. ضع الفطر في المقلاة. اطحه على حرارة وسط إلى أن يصبح طرياً في غضون دقيقة أو دقيقتين، ثم أخرجه من المقلاة. اغسل الدجاج ونشفه بتريبته بمنشفة ورقية. ضع الطحين والبهارات في كيس ورقي. أضف إليها قطع الدجاج وهز الكيس؛ كي تكتسي القطع. بخ بخاً معتدلاً ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة. ثم ضع القطع في مقلاة وغطها. سخن على وسط - عالٍ إلى أن تصبح بنية اللون جيداً على الوجهين. أضف بلورات مرق الدجاج والماء وعصير العنب. أضف الفلفل الحلو والبصل في الآخر. حرك، ثم سخن حتى الغليان. اخفض الحرارة إلى منخفض. اطح على نار هادئة من 20 إلى 30 دقيقة أو حتى يصبح الدجاج طرياً. أخرج الدجاج من المقلاة. حرك الطحين مع القشدة الحامضة خالية الدسم. حرك الخليط في الصلصة الموجودة في المقلاة. سخن ببطء شديد إلى أن تسمك الصلصة. لا تسخنها حتى الغليان وإلا أصبحت القشدة الحامضة مائعة وخيطية. اسكب الصلصة على الدجاج.

### التقديم

قدمها مع عصائب المعجنات وخضراوات خضراء وخبز مقرمش. يناسب هنا عصير عنب أحمر قائم قوي الطعم.

## سمك ماهي ماهي مع صلصة الكزبرة بالزبدة

المقومات	الكمية لشخص واحد
ماهي ماهي مدهون الخبز كزبرة مطحونة	4/1 - 3/1 ليبرة (125 - 166 غراماً) 2/1 فنجان 4/1 - 2/1 فنجان

## التحضير والطبخ

سمك الماهي ماهي سمك غني أبيض اللحم. تأتي شرائحه سميكة وجاهزة للشوي. وهو سمك متين القوام يتكسر إلى قشور كبيرة مثل سمك سليمان (السالمون) عندما يطبخ. ولكن عكس سمك سليمان (السالمون) فإن طعمه خفيف، لذلك فإن إضافة طعم قوي يمكن أن يكون مكماً له. إن طعم صلصة الكزبرة البسيطة المستعملة في هذه الوصفة يشبه كثيراً طعم فلفل الليمون، لكنه لا يؤذي المعدة.

## شراء السمك وحفظه وتحضيره

اشترِ سمك الماهي ماهي واحفظه وحضّره للشواء تماماً مثل سمك سليمان (السالمون)، عدا عن صنع صلصة مختلفة.

## صلصة الكزبرة بالزبدة

اخلط في زبدية صغيرة مدهون الخبز والكزبرة باستعمال شوكة. خذ نصف الصلصة وافرد نصف هذا النصف على سطح السمك قبل شويه.

## الطبخ

ابدأ بالشوي بنفس طريقة شوي سمك سليمان (السالمون)، لكن توقع أن هذا السمك، الأصغر حجماً والأقل سماكة، سوف يطبخ في وقت أسرع. بعد 6 دقائق من الشوي أخرج صينية الشوي جزئياً من فرن التحميص. قلب القطع باستعمال ميسط له سطح يساوي الشرائح. غطّ السطح العلوي ببقية صلصة الكزبرة بالزبدة. اشو من 6 إلى 8 دقائق أخرى أو حتى ينجح السمك في الاختبارات الثلاث الآتية: (1) يصبح لون حواف الشرائح بنياً قليلاً. (2) يتغير لون سمك الماهي ماهي قليلاً إلى

اللون الأبيض الشاف. (3) يتكسر اللحم بسهولة إلى قشور. ازلق سكين مائدة تحت منتصف شريحة من شرائح السمك وارفعها قليلاً ببطء. يجب أن تبدأ الشريحة بالتكسر، لا أن ترتفع بكاملها ككتلة قاسية. وإذا غرست شوكة في الوسط ولفّت، فإن السمك يجب أن ينفتح ويتقشر. اعمل بلطف وإلا فإن الشريحة ستتكسر إلى قطع.

### التقديم

سخن ما تبقى من صلصة الكزبرة بالزبدة إلى أن تذوب واسكبها في فتاجين صغيرة؛ لتسكبها على سمك الماهي ماهي. قدم السمك مع الصلصة على أطباق مسخنة في الفرن بدرجة حرارة 150 فهرنهايت (65 مئوية).

### المتوافقات

اطبخ قطعة خضراوات رقيقة مثل الجزر الولادي أو البازلاء الثلجية في قراناتها بالبخار أو فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف). كما أن طعاماً نشويماً رقيقاً يمكن أن يكون مناسباً أيضاً. جرب الأرز البني المسلوق أو المبخّر، أو اغل أونستين (56,7 غراماً) من المعجنات الأرزية الشكل (أورزو) وقدمها مخلوطة مع ملعقة صغيرة من زيت الكانولا لكل شخص.

### طبخ الخضراوات

لقد وضعت التوجيهات العامة الآتية؛ لكي تستعمل مع الطرق الثلاث المفضلة لدي لطبخ الخضراوات. هذه الطرق هي التبخير، والقلي-بالتحريك، والطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (إذا كنت ممن لا يخشى التقارير الغذائية القليلة التي تذكر آثاراً ضارة له). كما أنني سأدخل في خصوصيات كل من الخضراوات المطبوخة الشائعة.

### التبخير على الموقد المدرج المعايير

التبخير طريقة رائعة لطبخ الخضراوات بسرعة مع الحفاظ على قيمتها الغذائية وعلى طعمها. يمكنك أن تقوم بذلك بسهولة على الموقد المدرج المعايير.

طريقة الطبخ على ظهر الموقد. كل ما تحتاج إليه هو منصب تبخير وقدر صلصة تتسع للتر أو لترين مع غطاء محكم. ضع منصب التبخير في القدر، وأضف ¼ إنش (6 مم) من الماء الساخن - دون أن يصل الماء إلى تماس مع منصب التبخير. ضع الفواكه المغسولة في المنصب. سخن الماء حتى الغليان، ثم خفف الحرارة إلى منخفض (ما يكفي لإبقاء البخار متصاعداً). اختبر الخضراوات من أن إلى آخر بحذر؛ حتى لا يحرقك البخار الحي. حالما تصبح الخضراوات طرية هشّة أبعده القدر عن الحرارة بلا غطاء وبرد الخضراوات على المنصب في القدر ببعض الماء البارد الجاري؛ حتى لا تطبخ زيادة على اللازم.

زمن الطبخ. كلما قل حجم قطع الخضراوات كان طبخها أسرع وأكثر تجانساً. يمكنك أن تقدم الخضراوات الكبيرة بكاملها إذا شئت؛ لكن تبخيرها يستلزم وقتاً أطول.

طريقة المبخرة الكهربائية. هذه الآلات الجديدة مفيدة جداً. حيث إنها تبخر باستمرار، كما أن تنظيفها سهل. أهداني أحد زملائي في يوم من الأيام ما سماه «آجرة كهربائية». حيث إن مظهر الهدية كان كقطعة من الآجر العادي، غير أنها كانت موصولة بشريط كهربائي. قال لي؛ «هذه آجرة كهربائية. إنها تقوم بكل ما تقوم به الآجرة، لكنها تقوم بذلك كهربائياً».

تشبه هذه كثيراً، من حيث المبدأ، مبخرة الخضراوات الكهربائية. إنها تقوم بكل ما تقوم به المبخرة العادية، لكنها تقوم بذلك كهربائياً. هناك أمران مهمان يجب معرفتهما عن المبخرة الكهربائية: أولاً، بخر مدة أقصر مما تنص عليه التعليمات. جرب نصف إلى ثلاثة أرباع الزمن الموصى به. لا تبخر أكثر من ذلك إلى أن تفحص الخضراوات. اختبرها بعناية بشوكة أو ملاقط حتى لا تحترق بالبخار الحي.

الشيء الثاني الذي تعلمته بالطريق الصعب عن المبخرات الكهربائية هو أنك تحتاج إلى شطفها بالكامل وغسلها بعد كل استعمال. ينقط الماء للأسفل في جامعة التثقيط في أثناء التبخير. وهو يحمل كمية كافية من الغذيات من الخضراوات تجعل الرائحة كريهة بعد يومين إذا لم تغسلها.

زمن الطبخ. تعطي الوصفات اللاحقة زمن طبخ الخضراوات بفرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف). تنطبق الأزمنة نفسها على المبخرات؛ لأن فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) يعمل في الواقع مبخرًا.

### القلي بالتحريك

يمكن طبخ جميع الخضراوات التي يمكن أن تقطع إلى قطع صغيرة بالقلي مع التحريك. قطع الخضراوات غير الورقية إلى قطع لا تزيد في حجمها عن الإنش (2,5 سم) طولاً وربع إنش (6 مم) قطراً. تأخذ عناصر المجموعات الآتية زمناً متشابهاً فيما بين عناصر المجموعة؛ كي تطبخ بالقلي مع التحريك:

دقيقة أو أقل: الفطر، شطاً فاصولياء منغ، البازلاء، قطع البندورة، القرع الأخضر (زوشيني)، اليقطين، الكرنب، الخضراوات الأخرى الداكنة، الخضراوات الورقية.

دقيقتان إلى ثلاث: الهليون، الفاصولياء الخضراء، القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)، الكرفس، الشوندر السويسري، الخس الصيني الأخضر والأبيض (بوك تشوي)، قرنات البازلاء.

ثلاث إلى أربع دقائق: الجزر الولّادي، الفجل الصيني، والقطع المشابهة في القياس من الخضراوات الأكبر منها.

ينصح المشجعون على استعمال ملعقة كبيرة من الزيت لكل حصة من الحصص. سخن الزيت في مقلاة أو في قدر مدور القعر على حرارة وسط - عالٍ إلى أن تلتوي القطع على نفسها وتبدو رقيقة مائية بدلاً من أن تبدو سميكة وزيتية. أضف الخضراوات في رمية كبيرة واحدة كلها مع بعضها وفي وسط المقلاة مباشرة، حتى إذا وجد أي ماء فيها لا يقذف الزيت على وجهك. قلب الخضراوات كل 15 إلى 30 ثانية، أو حرك القدر؛ كي تتقلب الخضراوات فيه.

إذا لم تكن الخضراوات ناضجة حسب مذاقك بعد الأوقات المقترحة أعلاه، فأضف ربع فنجان من الماء لكل حصة وغطّ القدر وسخنه حتى الغليان ثم خفف الحرارة إلى منخفض ودع الخضراوات تطبخ بالبخر مدة دقيقة أو دقيقتين.

### الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) دون إحراق الطعام

هناك أنصار ومعارضون لاستخدام فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) بين الطباخين واختصاصيي التغذية على السواء. يقول المعارضون: إن الطبخ في فرن الأمواج الدقيقة يحرق ذرى الخضراوات، ويقتل الفيتامينات، بل حتى إنه قد يصنع المواد المسرطنة ويقلب الحموض الدسمة والحموض الأمينية إلى أشكالها السيئة. نعم، إذا طبخت الخضراوات باتباع التعليمات التي تأتي مع الجهاز فإن النتائج ستكون وخيمة. لكن لا تلم فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) على كل ذلك. ألق اللوم جزئياً على الطباخين الذين يكتبون كتب التعليمات. كل ما يبدو أنهم يفعلونه هو نفع الخضراوات بالطاقة مع إبقائها ناشفة. ربما كانوا يمنعون نمو أي شكل من أشكال الحياة في الخضراوات، لكن ذلك يتهياً أيضاً إذا طبخت (مفاعل نووي)؛ ربما كان ذلك هو السبب الذي جعل الناس يسمون الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة في أمريكا «بالتنوية»، من النووي!!.

الطريقة العامة. سوف نقوم بأمرين بشكل مختلف: أولاً، بدلاً من طبخ الخضراوات دون ماء أو فقط مع الماء الذي يعلق بها عندما تغسل، فإننا سنضيف بعض الماء قبل الطبخ. تكفي ملعقة كبيرة من الماء لكل حصة. يساعد ذلك على تبخير الخضراوات ومنعها من أن تسخن إلى درجة هائلة (الانسفاع). ثانياً، سوف ننفع الخضراوات فقط إلى درجة الغليان؛ وعندها سوف نخفض كمية الطاقة.

قم أولاً بتجربة رائدة. اسكب فنجاناً بقياس 8 أونسات (226,8 غراماً) مملوء بالماء البارد في كأس زجاجية صافية - مثلاً فنجان المقاييس من شركة بايركس. اضبط الفرن؛ كي يعمل 3 دقائق على المعيار العالي، ولا حظ تسلسل الأمور عبر النافذة. سجل بالضبط الوقت الذي يبدأ فيه الماء بالغليان. إن الوقت الذي يلزمك لطبخ معظم الخضراوات في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) في الوصفات اللاحقة هو ثلاث دقائق ناقصاً منها الوقت الذي سجلته. سوف نتظاهر بأن الخضراوات مكونة بكاملها من الماء (وهذا قريب فعلاً من الحقيقة، حيث إن الخضراوات في معظمها مكونة من الماء). سوف ندع الخضراوات تغلي على المعيار العالي، ثم لن

ننفعها بالطاقة أكثر من ذلك. سوف نطبخها ببطء إلى أن تنضج تقريباً. ثم ندع البخار المتبقي يقوم بما يلزم.

### القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)، القرنبيط، أو الزهراء

اغسل في الماء البارد. كسر القرنبيط إلى زهرات صغيرة. يجب ألا تكون الرؤوس أكبر من نهاية إبهامك. ويجب ألا تكون الجذوع أطول من إنش (2,5 سم)، ولا أثنى من القلم. إن الجذوع الأصلية لذيدة أيضاً. اقطع الجلد من كل جهة على حدة أو اشره إلى الخلف من عند نهايته. ثم قطع الجذوع طويلاً إلى أربعة جذوع رفيعة ثم قطعها بطول 3 إنشات (7,5 سم) وبثخن لا يزيد عن ½ إنش (1,25 سم).

زن القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) على ميزان يقرأ الأونسات. ضع القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) في زبدية سيراميكية تتسع بالكاد لها - ماركة كورنيغوير غراييت جيدة، أو يمكنك استعمال أي زبدية صغيرة. أضف ملعقة كبيرة من الماء. غطّ برخاوة. يمكن استخدام قدر صلصة أو طبق الحلويات للغرض نفسه. أبق طرف الغطاء الأيمن مرفوعاً للأعلى إذا استطعت. يساعد ذلك على جعل البخار المتكثف يتقاطر إلى داخل الزبدية بدلاً من التقاطر على حوافها. سخن في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) على معيار عالٍ حسب المعادلة الآتية: [الزمن اللازم لتسخين 8 أونسات - 226,8 غراماً - من الماء حتى الغليان] × [عدد أونسات القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)/8].

إذا لم تكن تريد اتباع المعادلة، فاطبخ الأونسات الثمانية من القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) وسخنها على معيار عالٍ مدة من الزمن تساوي الزمن اللازم لغلي فنجان الماء. إذا كنت ستطبخ المزيد من القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) فأضف دقيقة لكل 4 أونسات - 113,4 غرامات - زائدة.

سخن بعد ذلك القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) مباشرة على معيار 10/3 (إزالة التجميد) مدة من 2 إلى 3 دقائق أخرى: مدة دقيقتين إذا كنت تحب القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) مقرمشاً قليلاً، و ثلاث دقائق إذا كنت تحبه طرياً. اترك

الفرن مطفاً والخضراوات مغطاة مدة 3 دقائق على الأقل. قدمها مع مدهون الخبز أو قشدة حامضة خالية الدسم أو اللبن العادي أو صلصة الجبن قليل الدسم.

### الهليون

من السهل أن تياس من طبخ الهليون بشكل لائق. فإما أن تصيح الذرى مهروسة أو تبقى الجذوع قاسية أو يحصل الأمران معاً. نصحتني شركة رومبير وبيكر بربط حزمة من الهليون مع بعضها بعضاً، حتى تبقى منتصبة ومن ثم تبخيرها في حاوية طويلة. يستحيل هذا أو يصعب كثيراً بالوسائل العادية المتوفرة إلا إذا تصادف أنك تملك قدر قهوة ليس فيه رائحة القهوة وكنت تحب الدخول في المشكلات.

لكن فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) يجعل الأمر سهلاً. احفظ الهليون واقفاً منتصباً في كأس من الماء في البراد وغط الذرى برخاوة بلفاف بلاستيكي. يبقى الهليون جيداً على هذه الهيئة مدة يومين، لكنه يصبح جافاً في الذروة ومهروساً في الأسفل في غضون أسبوع. اشطف أي رمل ملتصق بالذرى. اقصم النهايات القاسية بيدك. حضّر نصف ليبرة (125 غراماً) بهذه الطريقة.

مع تجاهل نصائح خبراء الطعام، اكسر الجذوع بالنصف. ضع قطع النهايات السميكة في زبدية من ماركة كورنيغوير أو أي زبدية سيراميكية أخرى تتسع للجذوع المقطوعة وللذرى. أضف ملعقة كبيرة من الماء البارد وغط برخاوة بغطاء زجاجي أو بطبق صغير يصلح للاستعمال في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف). اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) على المعيار العالي مدة دقيقتين. اترك الهليون يبرقد إلى أن يتلاشى البخار الحي. انزع الغطاء باستعمال قفاز الفرن. ضع الذرى على الجذوع واطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) على المعيار العالي مدة دقيقتين. اتركه يبرقد دقيقة واحدة فقط وانزع الغطاء بحذر باستعمال قفاز الفرن. قدم الهليون وحده أو مع قشدة حامضة خالية الدسم. سوف تتنافس مع ضيوفك على تناول الذرى.

## الفاصولياء الخضراء

يمكن للفاصولياء الخضراء الجافة أن تطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) وتخرج طرية ولذيذة مثل الفاصولياء التي كانت تطبخها والدتك بدلاً من أن تخرج قاسية نكدة إذا كنت مستعداً لأن تضيف كمية كافية من الماء. يجب كسر الفاصولياء الخضراء إلى قطع لا يزيد طولها على إنش واحد (2,5 سم) حتى تتضح بالتساوي. ضع الفاصولياء في زبدية لا يقل عرضها عن ثلاثة أضعاف ارتفاعها. أضف كمية من الماء تكفي لأن تصبح الفاصولياء مغمورة تقريباً وطافية تقريباً. ضع الغطاء برخاوة. سخن حتى الغليان على المعيار العالي مع أخذ كمية الماء الموضوعة في الزبدية في الحسبان. (إذا استخدمت 8 أونسات - 22,6 غراماً - من الفاصولياء الخضراء، فإنك ستحتاج إلى 8 أونسات أخرى من الماء، وعندها يجب عليك أن تسخن مدة 5 دقائق على المعيار العالي؛ لكي يحصل الغليان). اطبخ على نار هادئة من 7 إلى 10 دقائق أخرى حسب ثخانة الفاصولياء. قدم الفاصولياء مع مرقها وذوّب ملعقة صغيرة أو ملعقتين من مدهون الخبز فيها. شجع الآكلين على الحصول على أفضل نكهة وأكبر كمية من الفيتامينات بتقديم الفاصولياء في زبدية؛ كي تؤكل بالملعقة بدلاً من تقديمها على طبق كي تؤكل بالشوكة.

### قرع الجوز الأرمدم، واليام، والبطاطا الحلوة

تطبخ هذه الخضراوات على المعيار العالي في فرن الأمواج الدقيقة. وهي تأخذ إذا قارناً أونسة بأونسة مقدار الطبخ اللازم نفسه.

قرع الجوز الأرمدم. يجب قطع القرع بالنصف باستعمال سكين كبيرة حادة. اكشط البذور باستعمال ملعقة فولاذية. ضع كل نصف ووجهه المفتوح للأسفل على طبق كورنيغوير أو أي طبق يصلح للاستعمال في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف). اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) مدة 4 دقائق. دور الطبق ربع دورة في الفرن واطبخ 4 دقائق أخرى، أو إلى أن يصبح الوسط بالطراوة التي تفضلها. اترك القرع يبرد عدة دقائق إلى أن تستطيع إمساكه، أو وضعه على قفاز الإمساك بالقدور الحامي

من الحرارة. اكشط القرع المطبوخ من داخل قشرته الخضراء الداكنة القاسية، واهرس القرع المطبوخ مع ملعقتين كبيرتين من مدهون الخبز. أعد القرع إلى قشرته. رش عليه القرفة والسكر البني أو العسل إن شئت، ثم قدمه.

اليام والبطاطا الحلوة. يجب أن تفرك هذه بلطف بالفرشاة. اقطع المناطق الكبيرة التي تغير لونها إن وجدت؛ حتى لا يؤثر طعمها المتبدل على طعم كامل الطعام. اثقب الحبات الكبيرة مرة، واثقب الحبات الكبيرة في ثلاثة أمكنة. ضعها في قدر في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف). إذا كنت تطهو ثلاث حبات أو أكثر في آن واحد فرتبها على شكل دائرة، بحيث تقابل نهاية الحبة نهاية الأخرى. اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) على المعيار العالي مدة دقيقتين للحبة الواحدة متوسطة الحجم، أو 3 دقائق لحبتين متوسطتي الحجم أو حبة واحدة كبيرة، أو 4 دقائق لثلاث حبات كبيرة، أو 5 دقائق لأربع حبات متوسطة الحجم أو لحبتين كبيرتين. اقلب الحبات وأعد الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف).

عندما تتوقف الحبات عن إصدار البخار والأصوات، اضغطها بقعر ملعقة كبيرة أو اكبسها بسرعة بإصبعك. تكون البطاطا قد نضجت عندما تجدها طرية بالضغط. عندما تقدم دون أي شيء آخر فقد تكون حلاوتها كافية بالنسبة لك. إذا أضفت لها قليلاً من مدهون الخبز أو بعضاً من جوز البقان المفتت، فإن طعمها يصبح رائعاً.

#### الكرنب والسبانخ والشوندر وذرى البنجر والخضروات الخضراء الأخرى المقلدة

يجب خبراء التغذية الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة بسبب محتواها من الفيتامينات والمعادن والعناصر العضوية المفيدة الأخرى. لكن المشكلة الأساسية هي تحضيرها بحيث لا تكون قاسية ولا تكون مرتخية ولا تكون صعبة الهضم. يكمن السر في طبخها قليلاً فقط، دون فقدان العناصر الغذائية في ماء الطبخ.

خذ نحو 4 أونسات (113.4 غراماً) من الخضراوات الخضراء الطازجة لكل حصة. اغسل الخضراوات جيداً تحت الصنبور. هزها للتخلص من الماء الزائد لكن لا تجففها بالمنشفة الورقية ولا بالتدوير في وعاء طرح الماء. ضع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة. أضف البهارات القوية التي تفضلها؛ لتحاكي النكهة القوية

للخضراوات. من الإضافات المقترحة: ملعقة صغيرة من البصل منقوعة مسبقاً في الماء الساخن مدة 10 دقائق ثم انزع منها الماء؛ أو نصف ملعقة صغيرة من الفجيت\*، أو نصف ملعقة صغيرة من خليط النعناع الإسباني (الأوريغانو) والزعتر لكل حصة. عندما يسخن الزيت، أضف الخضراوات وغطّ مباشرة. هز المقلاة واطبخ على معيار وسط - عالٍ مدة نصف دقيقة إلى دقيقة بعد عودة الخليط للغليان (يتصاعد البخار). اقلب الخضراوات مباشرة في زبدية تقديم.

تسمى هذه الطريقة السريعة من الطبخ في المقلاة أحياناً بالتقلية.




---

\* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.



## الفصل الثاني والعشرون

### الحلويات التي تستحقها

المشكلة مع الحلويات هي أنه يمكنها أن تجعلك تدفع ثمناً باهظاً مقابل دقائق قليلة من المتعة. إذا كان محتواها من الدسم عالياً، فإنك تدفع الثمن على شكل كميات زائدة من الشحم في خاصرتك وفخذيك وشرابيك الإكليلية. وإذا كان محتواها من السكريات عالياً، فإنها ترفع معدل السكر في الدم ارتفاعاً كبيراً وهذا يجعل غدة المعتكلة (البنكرياس) تفرز كميات ضخمة من الإنسولين في التيار الدموي للتعامل مع كميات السكر الضخمة. ثم بعد ساعة أو ساعتين يكون الإنسولين قد جعل خلاياك الشحمية تبتلع كامل السكر وتحوله إلى مزيد من ماذا؟ نعم، مزيد من الشحم. إذا تناولت الكثير من السكر، واعتقدت أنه سيمنحك الطاقة، فإنه بدلاً من ذلك لن يمنحك سوى المزيد من الشحم ويجعلك تشعر بالمزيد من الجوع. إن الإنسولين قوي جداً، حيث إن التيار الدموي يُخلّص من السكر بسرعة فتشعر بالنكد والضعف والجوع. إذا تكرر ذلك كثيراً فإنك ستصبح بديناً. والأسوأ من ذلك أنك قد تصاب بالداء السكري.

كيف يمكنك الاستمتاع بالحلويات دون أن تصاب بهذه الارتكاسات، أي تلك السلسلة من الحوادث ذات العواقب المزعجة؟ هناك بعض الأسرار المفيدة. إن سكر السكروز، أي سكر الطاولة العادي سيئ جداً. هذا السكر مادة كيميائية خالصة. وهو يفيد في إعطاء الأشياء نكهة إضافية إذا كنت تريدها فقط أكثر حلاوة، لكن هناك أمرين: الأول هو أن حلاوة هذا السكر ليست شديدة بالمقارنة مع بعض السكريات الأخرى. هذا يعني أنك تتناول كمية أكبر من الحريرات عند تناوله؛ كي تحصل على المذاق الذي تريده. المشكلة الثانية هي أنه كلما تناولت كمية أكبر منه قل إحساسك بحلاوة مذاقه، ومن ثم تتناول المزيد منه. جرب عدم تناول أي سكر مدة أسبوع، ثم اشرب مشروباً غازياً. أقسم لك إنك ستضايق من شدة حلاوة طعم المشروب، في حين أنك لا تلاحظ حلاوته في الأحوال العادية؛ لأن حليمتك الذوقية قد شكلت تحملاً للطعم الحلو.

الفركتوز سكر أكثر حلاوة، وهو سكر الفواكه. وهو يخفف الجوع لسبب أو آخر (للتفاصيل انظر الفصل 7). لكن لا تدمن عليه وتستعمل كميات كبيرة منه كل يوم، حيث إنه توجد بعض الأدلة المتفرقة على أنه قاسٍ على الكبد.

هناك فكرة أخرى يمكنك تجربتها وهي أن يكون مع السكر نكهة أخرى. استعمل السكر البني، أو العسل أو مركز عصير التفاح المجمد بعد الإذابة. يقول الدكتور دين أورنيش: إنك ستزجج على الأغلب من طعم هذه المواد قبل أن تتناول الكمية التي يمكن لها أن تؤذيك.

أخيراً، وإذا فشل كل شيء آخر، وكنت تريد سكرًا بسيطاً لم يعبث بطعمه فجرب استعمال مسحوق السكر بدلاً من السكر الحبيبي. بسبب نعومته فإنه ينحل مباشرة ويؤثر بقوة على حليمتك الذوقية. سيجعلك ذلك تشعر بأنك تستعمل كمية كبيرة من السكر في حين أنك في الحقيقة لا تقوم بذلك.

### كعك الشوفان والزبيب المحلى

المقومات	الكمية لصنع 16 - 24 كعكة محلاة
مدهون الخبز	2/1 فنجان
الفركتوز	3/1 فنجان
دبس السكر	1 ملعقة صغيرة
فانيلا	2/1 ملعقة صغيرة
بدائل البيض	3/2 فنجان (1 3/1 أونصة، 37,8 غراماً)
خليط صنع الفطائر المحلاة من كامل القمح والمخيض لشركة هودجسون ميل	2/1 فنجان
قرفة	4/1 ملعقة صغيرة
لفائف الشوفان التقليدية أو سريعة الطبخ	1 فنجان
زبيب	3/2 فنجان

سخن الفرن مسبقاً إلى 350 فهرنهايت (175 مئوية). اخلط باستعمال مبسط بلاستيكي مدهون الخبز والسكر. أضف الدبس وبدائل البيض والفانيلا واخلط هذه المواد مع بعضها. اخلط جميع المقومات الجافة في زبدية أخرى صغيرة، ثم أضفها إلى خليط المقومات الرطبة. اخلط حتى يتجانس القوام. افرد الخليط على شكل

كتل دائرية كل منها بحجم الملعقة الكبيرة على صينية صنع الكعك المحلى المرشوشة ببخاخ الطبخ أو المدهونة بملعقة صغيرة من زيت الكانولا. اطبخ في الفرن إلى أن تبدأ الحواف بالتلون قليلاً باللون البني. أخرج الكعك المحلى من الصينية وهو ساخن. حالما تبرد الكعكات ضعها في حاوية محكمة لا تسمح بدخول الهواء وأحكام إغلاق الحاوية؛ حتى لا تتشفت الكعكات.

### كعكة جزر الثلاثينيات

لم تختراع التغذية المتوازنة حديثاً. لم تعدّل هذه الوصفة القديمة إلا باستبدال الفركتوز مكان السكر. إذا أردتها بشكلها التقليدي حقاً فاستعمل فنجاناً كاملاً من السكر بدل الفركتوز.

المقومات	الكمية
فركتوز حبيبي	2/1 فنجان
زبيب	1 فنجان
جزر مبشور	1 ½ فنجان
قرنفل مطحون	1 ملعقة صغيرة
ماء	1 3/1 فنجان
زيت	ملعقتان كبيرتان
قرفة	1 ملعقة صغيرة
جوزة الطيب	1 ملعقة صغيرة

سخن الفرن مسبقاً إلى 350 فهرنهايت (175 مئوية). اغل جميع المقومات في قدر ببطء شديد مدة 5 دقائق. برّد إلى حرارة الغرفة. ثم أضف:

جوز	1 فنجان (اختياري)
ملح	قبصة
طحين	فنجانان
صودا الخبز	ملعقتان صغيرتان

اخلط إلى أن يمتزج الطحين بالمقومات. افرد الخليط على صينية بقياس 9 إنشات (22,5 سم) واخبز في الفرن مدة 45 دقيقة، أو افرد الخليط في صينية صنع أرغفة خبز الشرائح و اخبز مدة ساعة وربع.

لا حاجة لم طبقة من الغطاء السكري الجليدي على هذه الكعكة؛ لأنها غنية بالسكر وطعم الفواكه. إذا كنت تتوق إلى كعكة عليها الغطاء السكري الجليدي، فجرب الغطاء الجليدي من «قشدة الزبدة» قليلة الدسم.

#### الغطاء الجليدي من قشدة الزبدة

المقومات	الكمية
مدهون الخبز	1 ملعقة كبيرة
فانيلا	2/1 ملعقة صغيرة
حليب خالي الدسم	1 - 2/1 ملعقة صغيرة
سكر مسحوق	2/1 فنجان

اخلط المقومات مع بعضها في زبدية صغيرة باستعمال الشوكة. أضف الكمية أقل من السكر حتى ترى ما إذا كان الغطاء الجليدي سميكاً أو مائعاً. الكمية الأقل أفضل للكعك المتين أو لفائف الحلويات؛ لأنها تنشف أسرع. بينما الكمية الأكبر (أو حتى المزيد عن ذلك) أفضل للكعك الطري (مثل كعك الجزر)، لأن الثلج السكري يمكن أن يرش على السطح بسهولة. تصنع الوصفة غطاءً ثلجياً خفيفاً لست لفافات حلويات أو لكعكة صغيرة (بقياس 8 إنش × 8 إنش - 20 سم × 20 سم).

#### رقائق التفاح الغريبة

للحصول على طعم أبسط لا تضع الكزبرة ولا زبدة الفستق

مقومات الحشوة	الكمية
تفاح طبخ	8 قياس وسط أو 5 - 6 قياس كبير
فركتوز حبيبي	8/3 فنجان
أو سكر أو سكر بني	4/3 فنجان
قرفة مطحونة	1 ملعقة صغيرة

كزبرة مطحونة	2/1 ملعقة صغيرة
جوز الطيب مطحون	2/1 ملعقة صغيرة
عصير ليمون	1 ملعقة صغيرة أو أكثر حسب المذاق

انزع لب التفاح؛ وقشره إذا رغبت. قطع التفاح باستعمال آلة تحضير الطعام الكهربائية. ثم اسكبه في وعاء طهي بفرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) بسعة لترين. أضف السكر والبهارات. رش عصير الليمون. حرك باستعمال ملعقة كبيرة.

مقومات التغطية	الكمية
لفائف الشوفان	4/3 فنجان
سكر حبيبي	8/3 فنجان
قرفة مطحونة	1 ملعقة صغيرة
خليط بهارات مطحونة	4/1 ملعقة صغيرة
زبدة الفستق	1 ملعقة كبيرة
مدهون الخبز	2 ملعقتان كبيرتان
دبس السكر	2/1 ملعقة كبيرة

حرك المقومات مع بعضها باستعمال الشوكة. عندما يصبح لديك كتلة لصوقة كبيرة، افردھا بالشوكة فوق الحشوة. اطبخ في الفرن بحرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية) من 45 إلى 60 دقيقة، إلى أن يصبح التفاح طرياً ويسمح بغرس الشوكة به (أو اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة على معيار العالي مدة 15 دقيقة). إذا كنت تطبخ في فرن الأمواج الدقيقة وكنت تريد التلويح باللون البني، فاشو مدة من 3 إلى 5 دقائق مع مراقبة اللون باللون البني بعد دقيقتين - احذر من أن يحترق التفاح! اتركه يبرد 30 دقيقة على الأقل. إن حموضة اللبن بالفانيليا المجمد الخفيفة تتلاءم جيداً مع هذه الحلويات.

## قشرة الفطيرة الظرفية لجميع الأغراض

المقومات	الكمية
حلقات صغيرة مصنوعة من حبوب متعددة	2/1 فتجان من الفتات
طحين خبز	1 فتجان
نوسولت أو ملح	2/1 ملعقة صغيرة
زبدة صناعية قليلة الدسم أو مدهون الخبز	4-5 أونسات (113,4 - 141,75 غراماً) انظر الفصل 14

اهرس الحلقات بمرفاق العجين بين صفيحتين من الورق المشمع، أو استعمل الخلاط الكهربائي. اخلط جميع المقومات باستعمال شوكة في زبدية كبيرة. أضف الزبدة الصناعية أو مدهون الخبز إلى أن يتماسك الخليط مع بعضه عندما يرق بالمرفاق بين صفيحتي الورق المشمع. رق العجينة إلى أن يصبح قطرها نحو 12 إنشاً (30 سم). اضغط العجينة المرقوقة في صينية فطائر بقطر 9 أو 10 إنشات (22,5 - 25 سم). زين الحواف بضغط بقايا الفتات على حواف الصينية باستعمال اليدين الناشفتين. اخبز في الفرن بحرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية) نحو 15 دقيقة، إلى أن تصبح مقرمشة.

## فطيرة التفاح الهولندية

اصنع قشرة جميع الأغراض. املاها بحشوة التفاح وأضف التغطية واخبز كما هو موصوف في رقائق التفاح.

## فطيرة البطاطا الحلوة

ملح أو نوسولت	4/3 ملعقة صغيرة
بدائل البيض	2/1 فتجان (يعادل بيضتين)
حليب مبخر خالي الدسم	1 علية (14 ½ أونسة - 411 غراماً)
زبدة اصطناعية أو مدهون الخبز	ملعقتان كبيرتان

اخلط جميع المقومات، وصبها في صينية فطائر مبطنه بعجينة مرقوقة بثخانة 8/1 إنش (6,25 مم). (إذا كنت تستخدم قشرة الفطيرة لجميع الأغراض، فلا

تخبزها مسبقاً؛ بخها فقط ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة مدة من 3 إلى 5 ثوانٍ قبل أن تصب عليها الحشوة.) اخبز في فرن مسخن مسبقاً إلى حرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) مدة 10 دقائق. خفف الحرارة إلى 350 فهرنهايت (175 مئوية) واخبز 25 دقيقة أو أكثر، إلى أن تنضج. اتركها تبرد قبل التقديم.

### إسكافات الفواكه

يمكنك أن تصنع الإسكاف بطريقتين: بجعل عجينة البسكويت في الأعلى أو في الأسفل. ضع الحشوة على السطح وستحصل على الإسكاف بشكله المعروف. افرد القشرة في القاع باستعمال مبسط وضع الحشوة عليه وسيبدو الإسكاف عندما يخبز على شكل فطيرة. تذكر أنه إذا طفت العجينة على السطح فإنها ستمتص كمية أقل من العصير. على كل حال، يفيدك الإسكاف في تجنب الدسم الموجود في قشرة الفطيرة التقليدية ويعطيك حلويات أكثر إشباعاً من الفطيرة. استعمل طبق فطائر بقياس 9 إنشات (22,5 - 25 سم) أو قدرأ خزفياً بقياس 8 أو 9 إنشات (20 - 22,5 سم) كلما كانت أطراف القدر أعلى خف انسكاب المحتوى في الفرن.

### حشوة إسكاف التفاح

اغسل 7 تفاحات كبيرات؛ قشر معظم القشر واقطع جميع المناطق المصابة. قطع الأقسام الجيدة إلى شرائح رقيقة، تاركاً الجذع واللب، في زبدية كبيرة تتسع لنصف لتر من الماء وأضف للتفاح 2 أو 3 ملاعق من خل التفاح. (يمنع الخل التفاح من التلون باللون البني). بعد أن تقطع جميع التفاحات في الزبدية حرك التفاح حتى تغطى جميع القطع بالماء الخلي. انزع الماء عن شرائح التفاح، وضعه في صينية فطائر أو في قدر يناسب الطبخ على سطح الموقد. اخلط باستعمال إصبعك معلقة كبيرة من نشاء الذرة وملعقة صغيرة من القرفة وملعقة كبيرة من الماء حتى التوزع الجيد. أضف هذا الخليط إلى 3/2 فنجان من خل التفاح. حركه ثم اسكبه على شرائح التفاح. سخن على سطح الموقد حتى الغليان ثم خفف الحرارة واطبخ على نار هادئة إلى أن يصبح التفاح طرياً بحيث يسهل غرس الشوكة فيه (نحو 10 دقائق)؛ أو اخبز على المعيار العالي في فرن الأمواج الدقيقة (الميكروويف) مدة 13 دقيقة.

### حشوة إسكاف الكرز

انزع السائل من علبة كرز معلب بوزن 15 أونصة (425 غراماً) واحتفظ به. ضع الكرز في قدر صلصة بسعة لترين. اخلط في فنجان مدور قليل العمق وباستعمال إصبعك ملعقة كبيرة من نشاء الذرة ونصف ملعقة صغيرة من القرفة مع ملعقة كبيرة من الماء حتى التوزع الجيد. أضف المعلق و4/1 فنجان من الفركتوز الحبيبي إلى سائل علبة الكرز. حركه ثم اسكبه على الكرز. سخن حتى الغليان على حرارة وسط مع التحريك المستمر. أبعد عن النار حالما يسمك العصير؛ يحصل ذلك ضمن نصف دقيقة قبل الغليان أو بعده. إذا كنت تحب المزيد من الحموضة فأضف ملعقة كبيرة من التوت البري المجفف أو ملعقتين كبيرتين من التوت البري الطازج قبل تسخين الخليط إلى درجة الغليان.

### حشوة إسكاف الدراق

اختر 6 أو 9 دراقات حسب الحجم. قشرها واقطع الأجزاء المضروبة، وقطع الدراق إلى شرائح في زبدة بلاستيكية خفيفة إلى أن يتراكم من الشرائح ما يعادل اللبيرة (نصف كيلو غرام). ضع الدراق في قدر صلصة تتسع لترين. ضع ملعقة كبيرة من نشاء الذرة ونصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان مدور قليل العمق واخلطها مع ملعقة كبيرة من الماء باستعمال إصبعك حتى التوزع الجيد. أضف المعلق و4/1 فنجان من الفركتوز الحبيبي إلى 3/2 فنجان من شراب الدراق (ماركة أفتر ذفول جورجيا أو كندسن بيتش نيكتار). حركها ثم اسكبها على قطع الدراق. سخن الخليط حتى الغليان على حرارة وسط مع التحريك المستمر. أبعد عن النار حالما يسمك العصير؛ يحصل ذلك ضمن نصف دقيقة قبل الغليان أو بعده.

### عجينة الإسكاف

المقومات	الكمية
طحين ذاتي الارتفاع	3/2 فنجان
سكر بني	4/1 فنجان
مدهون الخبز	ملعقتان كبيرتان
حليب خالي الدسم	8/3 - 4/1 فنجان

ابدأ بالكمية الدنيا من الحليب. اخلط بالشوكة بعدة ضربات، حتى 25 ضربة، إلى مجرد أن تختفي القطع الكبيرة. إذا لم تكن العجينة طرية بما يكفي لأن تسقط بسهولة من الملعقة المملوءة، فأضف بقية الحليب واخلط قليلاً. للحصول على إسكاف بسكويتي ألقِ العجينة على حشوة فواكه مطبوخة مسبقاً. للحصول على حلويات شبيهة بالفطائر، افرد العجينة على طبق فطائر باستعمال مبسط بلاستيكي، ثم ضع الفواكه المطبوخة مسبقاً على السطح. اخبز بحرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية) مدة 25 إلى 30 دقيقة أو حتى تصبح الحواف بنية ذهبية.

### تغطية الإسكاف

إن الإسكاف التقليدي غير مغطى على السطح والبسكويت ظاهر، لكن لا يمنعك أحد من إضافة تغطية إذا شئت. هاكم بعض الاقتراحات:

جوز البقان. اخلط ملعقتين كبيرتين من جوز البقان المهروس مع ملعقة كبيرة من الفكتوز الحبيبي أو السكر البني و1/2 ملعقة من القرفة وبهارات فطيرة التفاح أو بهارات فطيرة اليقطين. رش الخليط على سطح الإسكاف باستعمال الملعقة قبل الخبز.

### مقرمشات الشوفان

المقومات	الكمية
لفائف الشوفان (عادية أو سريعة بدقيقة واحدة)	4/1 فنجان
فركتوز حبيبي أو سكر بني	4/1 فنجان
مدهون الخبز	ملعقتان كبيرتان
طحين	ملعقة كبيرة

يمكنك استبدال الشوفان بالغرانولا (دون الفواكه). اخلط جميع المقومات في زبدية صغيرة باستعمال الشوكة. افرد الخليط فوق الإسكاف باستعمال شوكة قبل الخبز.

### اللبن المنكه بالفواكه أو النكهات الأخرى

إن اللبن المنكه بالفواكه التجاري سيئٌ غذائياً، مع أن اللبن نفسه جيد جداً. ما هي المشكلة إذاً؟ المشكلة هي أن فنجان اللبن المنكه بالفواكه التجاري يحتوي من اللبن على ما يعادل 90 حريرة فقط في حين يحتوي على ما يعادل من 22 إلى أكثر من 60 حريرة من دسم الزبدة ونحو 160 حريرة (40 غراماً) من السكر. لا شك أن الطعم حلو. لكن هل تحتاج إلى كل ذلك السكر؟ وهل تريد كل ذلك السكر؟ جرب بدلاً من ذلك الخليط الآتي، باستعمال لبن جيد من ماركة دانون أو أي ماركة جيدة أخرى - نوع سميك وليس مائعاً وليس فيه جيلاتين. إذا كان اللبن يحتوي على طبقة سائلة على سطحه (مصل اللبن)، فاسكبها قبل استعمال اللبن.

المقومات	الكمية
لبن عادي خالي الدسم مدهون كامل الفواكه ماركة بولانر أو أي ماركة أخرى	4 - 6 أونسات (113.4 غراماً - 170.1 غراماً)
عسل	1 ملعقة صغيرة فائضة
فانيلا	1 ملعقة صغيرة

اخلط المقومات. أعد تبريدها مدة ساعة إذا كنت تريدها أسمك. رش عليها ½ ملعقة صغيرة من الفركتوز الحبيبي وقبصة من القرفة أو كامل البهارات أو بهارات فطيرة التفاح. يتلاءم الدراق والمشمش مع ملعقة صغيرة من الجوز المهرس.

إذا كنت لا تريد الفواكه، فاصنع الوصفة دون مدهون الفواكه أو استبدل الفواكه بنصف ملعقة صغيرة من القهوة الجافة المجمدة، بعد تسخينها وتحريكها مع 1 ملعقة صغيرة من الفركتوز الحبيبي وملعقة كبيرة من الماء. أضف ما تفضله من إضافات القهوة أيضاً - ربما قبصة من القرفة.

### اللبن المجمد

إن صانعات الثلجات جيدة لصنع اللبن المجمد في المنزل. لكن ما ينقص اللبن هو نعومة اللبن المجمد التجاري التي تعطي طعماً أطرج.

## الصنع

يمكن البدء بوصفة اللبن المنكّه بالفواكه أو المنكّهات الأخرى. اصنع كمية تبلغ نصف الكمية المنصوح بها في دفتر إرشادات آلة صنع الثلجات التي تملكها. ثم أضف الحجم نفسه من الحليب المحتوي على (1) في المئة دسماً؛ حتى لا يكون اللبن رائباً جداً. (يميل الحليب خالي الدسم إلى صنع مثلجات رقيقة جليدية). كما أنك ستجد أن الطعم الحلو للسكر أو العسل يضيع بالتجميد. لذلك أضف المزيد من العسل أو السكر عما هو عليه - أصلاً - في خليط اللبن والحليب، أي حتى 2/1 إلى 3/2 من كمية السكر المنصوح بها في كتاب الوصفات الذي يأتي مع آلة صنع الثلجات التي تشتريها، أو حتى كمية العسل نفسها المنصوح بها. عالج الخليط بعدئذ كما هو موصوف في تعليمات صانعة الثلجات التي تملكها.

## التقديم

قدمها مباشرة للتمتع بها طرية طازجة. إذا كنت تفضل الحلويات المجمدة القاسية فضع اللبن المجمد في المجمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم. إذا لم يكن اللبن المجمد حلواً بما يكفي فأضف تغطية محلاة أو ضع فواكه غير مجمدة (تكون أحلى طعماً) على السطح. تحصل بذلك على نوع مميز من الثلجات.

إذا كنت تريد صنع حصص صغيرة فاسكب اللبن المجمد الطري في قالب مكعبات الجليد واغرز فيها خشبات الإمساك قبل أن تتجمد وتصبح قاسية. ولكي تقدمها اقلب القالب رأساً على عقب وضعها تحت الماء الجاري الدافئ قليلاً وأخرج اللبن ممسكاً بالخشبات.

للحصول على مزيد من المتعة أو لحفظ مثلجات اللبن في المجمدة: اغمسها في خليط بنسبة 5 أجزاء من الفركتوز إلى جزء من القرفة المطحونة. ضع الثلجات التي لا تريد أكلها مباشرة في كيس وأعدّها إلى المجمدة. يمنع الغطاء الحاصل قطع الثلجات من الالتصاق ببعضها.

### سلطة الفواكه

تحتاج سلطة الفواكه إلى مزيج مناسب من الطعم الحلو والحامض، وإلى قطع قاسية وقطع مقرمشة، وإلى الكثير من الأشكال والألوان المختلفة لتقديم التنوع والإثارة. أضف قليلاً من العصير لإبقاء السلطة رطبة. استعمل أياً من الفواكه التي تفضلها. لكن اجتنب الحمضيات؛ حتى لا تؤذي معدتك. إن المواد الحافظة تسيء إلى طعم سلطة الفواكه التجارية. استعمل السلطة وهي طازجة.

**الطعم الحلو:** العنب، شرائح الموز الناضج، قطع التفاح اللذيذ، قطع الدراق، قطع الإجاص الناضج أو الملب، الزبيب، قطع الأناناس، كرات المن، قطع البطيخ الأصفر، أو قطع البطيخ الأحمر. إن التارجرين والماندرين لهما طعم حلو وحموضة قليلة بحيث لا يؤذيان المعدة؛ جرب كمية قليلة لاختبار المذاق.

**الطعم الحامض:** الكرز الحامض، شرائح الموز غير الناضج، الإجاص غير الناضج، شرائح أنواع التفاح الحامض، الفريز (الفراولة) الطازج، العنبية، توت الأرض، شرائح الفاكهة النجمية. تحتوي هذه الفواكه الحامضة على كمية قليلة من الحمض لا تؤذي معدتك، لكن إذا كنت في شك فكل كميات قليلة منها فقط.

**المقرمش أو المذوغ:** قطع الفواكه المجففة - كرز، التوت البري، المشمش... إلخ. - أو جوز الهند أو أنواع البندق. استعمل جوز الهند الطازج وقطعه إلى قطع صغيرة. إن جوز الهند مليء بالدهن المشبع. كذلك فإن أنواع البندق تحتوي على كمية عالية من الدهن، لكنها لا تحتوي إلا على قليل من الدهن المشبع، أو لا تحتويه على الإطلاق. لذلك استعمل هذه المواد بقلّة.

**الطعم الغريب:** شرائح المانجو (طعم قوي، استعملها بقلّة) البطيخ الهندي البرتقالي (البابايا).

