

تدبير المنزل*

بعض أصناف طعام تصلح لغذاء الصيف

حلوى مثلجة بالشكولاته . يلزم لهذا الصنف ما يأتى : -

٦ أوقيات من مسحوق الشكولاته وملء فنجان من اللبن الحليب
وخمس تينات مجففة وأوقية واحدة من العين جبل المقشر و٣ بيضات
أما الطريقة فعلى كما يأتى : -

١ ينقع التين في قليل من الماء البارد لمدة ثم يغلى لمدة ٢٠ دقيقة ويصفى
بمنخل سلك مع داسكه حتى يكون مزيجاً ناعماً .

٢ يذوب مسحوق الشكولاته في قليل من الماء الساخن

٣ يضاف الى مذوب الشكولاته اللبن والبيض بعد ربه جيداً

٤ يوضع هذا المزيج على النار ويضاف اليه التين وعين الجبل بعد فرمه
بالسكين ويترك على النار الى ان يقرب من الغليان

٥ يترك المزيج حتى يبرد ثم يصب في كاسات زجاجيه تحاط بالنج
حتى يتجمد

٦ يؤتى بمقدار من القشعله وترب ويوضع فوق المزيج المتجمد في الكاسات

فالزوج البيض . يؤخذ لهذا الصنف المقادير الآتية : -

٤ بيضات وأوقية واحدة من الجلاتين وملعقة كبيرة من الخل وقليل

من الفلفل والبوننة واحدة وقليل من القرنفل وبصلة صغيرة
أما الطريقة فهي كما يأتي : -

١ تغسل فصوص البيض جيداً ويفصل البياض عن الصفار ثم يرب
البياض .

٢ يؤخذ صفار ثلاث بيضات ويسخن في فناجين صغيرة حتى يتجمد

٣ بعصر الليمون ويضاف اليه البياض والجلائين مذوباً واخلل والفلفل
والقرنفل والبصل مخروطاً ثم يوضع في كزرولة ويسخن على نار ويرب أو
يحرك باستمرار طول مدة بقائه على النار ويستعمل لذلك مضربة بيض .

٤ عند ما يقرب المزيج من الغليان يضاف فصوص البيض مهشمة ثم
يرب حتى يصل الى درجة الغليان فينزع من على النار ويترك لمدة عشر
دقائق ليبرد

٥ يصفى المزيج بمنخل سلك في وعاء صيني عميق مثل سلطانية ثم
يضاف اليه صفار البيض الناضج ويحاط الوعاء بالثلج حتى يتجمد المزيج
وقبل تقديم الفالوذج على المائدة يقاب من السلطانية في صحن
اعتيادي ويؤكل مع صلصة المايونيز . وهي تعمل كما يأتي : -

١ يؤخذ صفار بيضة واحدة (وهو ما بقى من الاربع بيضات) ويوضع

في وعاء ونضاف اليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون

٢ يضاف اليه نصف ملعقة شاي من مسحوق الخردل وقليل

من الملح .

٣ يضاف اليه ملعقة كبيرة من زيت السلطنة . أما طريقة اضافة

الزيت فتكون نقطة نقطة مع التحريك المستمر حتى يتمزج جيداً

بصغار البيض

٤ يرب المزيج جيداً ويضاف اليه بعد ذلك قليل جداً من الخل ثم يضاف اليه ملعقتان اخريتان من الزيت حتى يصير ممتزجاً فيصب في الصحن حول فالزوج البيض ويراعى أثناء اضافة الزيت والخل التحريك المستمر
ملعقة

عجة بالجبن . يؤخذ لهذا الصنف المقادير الآتية : -

بيضتان وأوقية واحدة من الزبدة وأوقيتان من الجبنه الرومي وقليل من الملح والفلفل .

أما الطريقة فهي كما يأتي : -

١ يرب البيض قليلاً ويضاف اليه الملح والفلفل والجبن بعد ان يبشر بمبشرة أو يخرط الى قطع صغيرة بسكين .

٢ يسخن الزبدة في طاسة ثم يوضع فيه المزيج لمدة ثلاثة دقائق وتكون النار هادئة

٣ يؤخذ بضعة قطع رفيعة من الخبز الفينو وتقلي في زبد ثم توضع في صحن وتثنى الهجة وتوضع فوقها

٤ يرش عليها قليل من الجبن المبشور .

كوبية الموز

يلزم لهذا الصنف ما يأتي : -

ثلاثة أرباع أوقية من الجلانين وملعقة من السكر الناعم وملء فنجان شاي من الماء وثلاث موزات ونصف كوب من القشطة وملء

كوبه من اللبن الحليب .

أما الطريقة فهي كما يأتي : -

١ تذوب الجلاتين والسكر في الماء ويضاف اليه قليل من ماء الورد أو الزهر .

٢ ترب القشطه جيداً وتضاف الى اللبن تدريجياً مع التحريك

٣ يؤتى بقالب نظيف وتقطع موزة واحدة الى قطع مستطيلة وترتب في قاع وجوانب القالب

٤ يضاف مذوب الجلاتين والماء الى اللبن والقشطه مع التحريك

٥ تقطع الموزتان الباقيتان الى حلقات وتضاف الى المزيج ثم يصب المزيج كله في القالب

٦ يحاط القالب بالثلج حتى يتجمد المزيج

ملحوظة : يمكن استبدال الموز بأى فاكهة أخرى مثل التفاح أو الكنتري وغيرهما وإذا أريد يؤكل المزيج مع قليل من القشطه المربوبة بودنج التفاح . يلزم لهذا الصنف ما يأتي : -

رطل من التفاح وبيضتان ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة ونصف أوقية من الزبدة وملعقة كبيرة من السكر

أما الطريقة فهي كما يأتي : -

١ يقشر التفاح ويضاف اليه قليل جداً من الماء ويغلى لمدة نصف ساعة حتى ينضج جيداً

٢ يضاف اليه الزبدة وتضرب في المزيج ثم يضاف السكر ومسحوق القرفة

٣ يؤتى بالبيض ويفصل البياض عن الصفار ثم يضاف الصفار ويوضع المزيج بعد ذلك على النار لمدة دقيقة واحدة مع التحريك المستمر .

٤ يوضع المزيج في قالب صاج ثم يرب بياض البيض جيداً جداً ويضاف اليه قليل من عصير الليمون وقليل من السكر ويوضع فوق سطح المزيج .

٥ يوضع الصحن في فرن هادىء لمدة عشرة دقائق أو أمام نار متقدمة ان لم يكن الفرن ساخناً

ملحوظة :- يمكن أكل هذا الصنف إما بارداً أو ساخناً

مضغ اللبان .

مستعمل منذ زمن طويل بين الاميريكاني لمساعدة الهضم . ففي جميع مدن الولايات المتحدة وفي كندا يرى السائح أناساً كثيرين يعضون مدة ساعات طوال نوعاً من « المضغنة » تباع في الصيدليات وفي مخازن الادوية وفي الجرائد اعلانات عنها بأنها تحتوي على اليبسين وهي المادة الهاضمة في المعدة .

وقد حلل الدكتور مونييه هذه « المضغنة » فلم يجد فيها أثر لليبسين بل هي مركبة من راتينج مقطر وغير قابل الذوبان . واذا سألت للمضغنين عن فائدة هذه المضغنة أجابوك على الفور انهم يعضونها بمدكل طعام لتسهيل الهضم . واذا استقصيت عن أحوالهم وجدت أن أغلبهم مصاب بزيادة حمض الكلوردهيدريك في المعدة

وأمبريكو الولايات المتحدة ليسوا وحيدين في عاداتهم هذه بل ان

الهنود يستعملون أيضاً مضغاً مركبة من البتيل (bétel) وجوزالفوفل (arec) والجير

وقد أراد الدكتور مونييه البحث عما اذا كان للمضغ فائدة حقيقية أم لا فركب مضغاً من الراتينج المقطر غير قابل للذوبان وجعلها قلوبية لتقوية فعلها المسكر على المعدة وأعطاهها للمريض بمضغها مدة ساعة كاملة وأوصاه بأن لا يتلمع اللعاب بل يبصقه في وعاء . فأتضح له ان في هذه المدة افرز المريض نحو ١٠٠ سنتيمتر مكعب من لعاب له قوة مسكرة عظيمة . واذا اعتبرنا ان الانسان اذا أكل ١٠٠ غرام من الخبز افرز ١٥ سنتيمتراً مكعباً من اللعاب فقط تحقق لدينا ان المضغ تزيد افراز اللعاب قدر ستة اضعافه

ثم بحث الدكتور المشار اليه عن الفعل الفسيولوجي لهذه المضغ على الهضم فوجد انها تسهل كثيراً هضم المواد النشوية فيستنتج من هذه الابحاث ان للمضغ فملاً علاجياً حقيقياً على وظيفة الهضم في المعدة وان الامبريكين مصيبون في استعمالها فيوافق مجاراتهم فيها خصوصاً اذا كانت وظيفة افراز اللعاب ضعيفة

ومن فوائد المضغ انها تسهل على المدخنين اقلال التدخين لان المدخنين لا يتهمون من الأكل الا وقد اشعلوا سيجارهم فاذا اعتاد المدخن شيئاً فشيئاً على المضغ سهل عليه اقلال التدخين اولا وابطاله أخيراً . والتجربة سهلة وقليلة النفقة فليجربها المدخنون

