التدبير المنزلي

حفظ الاغذية أيضا

(٣)

« الخضروات »

لامشاحة فى أن الخضروات - إذا استثنينا منها الطماطم - لاتتمتع بكمية الحمض التى تتمتع بها الفواكه

وبدهى أن الحمض يساعد كثيرا على قتل الكائنات الحية المتبقية فى الاغذية المراد حفظها لذلك كان حفظ الخضروات بالتعقيم يحتاج لزمن أطول من زمن الفاكهة إذ النتيجة تتبع المقدمة على الدوام

أما الخطوات التى اتبعناها فى طريقة حفظ الفاكهة من تجهيزه وغسل وتقشير وتبييض (سلق) وتبريد وتعقيم وتغليفة فتكاد تكون بعينها الخطوات التى يراد السير عليها فى طريقة حفظ الخضروات

غير أنها هنا لما كانت تختلف اختلافا ظاهرا بالنسبة لسائر الانواع من حيث الزمن اللازم لها وكمية الاجزاء التى تضاف اليها فقد آثرت أن أتحدث عن كل صنف على وجه الاستقلال كى يكون المأخذ سائغا لاغصة به الحناجر ولا تشعر منه الشفاه

الطماطم : فالطماطم وهى ملكة الطعام طورا تحفظ فى (البرطمانات) كاملة وطورا آخر تحفظ فى الحقاق باسم (الصلصة) فى الحالة الاولى تنتقى متوسطة الحجم حمراء ملساء جيدة النوع ثم تسلق وتنقل فورا إلى ماء بارد لتنزع قشرتها باليد ثم تصف فى البرطمانات ويسكب عليها محلول ملحى به ٢ فى المائة من ملح الطعام ثم تقفل البرطمانات وتوضع ساعة كاملة فى ماء ماء بثل داخل وعاء التعقيم الذى سبق الالماع اليه

وفى الحالة الثانية تغسل الثمار وتقطع إلى قطع صغيرة وهذه تسخن على النار ليسهل عصرها ثم تصفى بمصفاة لتخلص من القشر والبذر معا وتوضع العصير المصفي على النار ليغلى حتى يتبخر ثلاثة أرباعه وبعدئذ يملأ فى الحقاق ثم تقفل الحقاق بالعصير المتبقى وتوضع فى وعاء التعقيم ساعة أيضا

الفاصوليا واللوبيا الخضراء : وأما هذان الصنفان فيلاحظ اختيار ثمارها رقيقة خضراء رخوة فتنفصل وتزال عنها الخيوط الجانبية وجزء من القاعدة والقمة واذا كانت مريضة فلا بأس من شقها طوليا إلى نصفين ويعمد بعد ذلك تبييضها فى مزيج مغلى بنسبة نصف جرام من الزاج الازرق إلى كل لتر من الماء ثم تنقل البرطمانات وتعقم لمدة ٩٠ دقيقة داخل الوعاء المعروف

الخرشوف : وتنتخب فى الخرشوف ثماره الصغيرة سنا المتوسطة حجما كما تنزع كل أوراقها وتقطع عيدانها على بعد سنتيمترين من الرأس وتقشر ابتداء من القاعدة وتماشيا من اسوداد لون الخرشوف يتبنى وضعه فى مزيج من الماء والخل قطعة فوق قطعة تحديدا ثم يبيض فى مزيج مغلى بنسبة جرام من الزاج لكل لتر من الماء مدة عشر دقائق ويوضع فى الاوعية التى يملأ قراغها بمحلول مغلى به ٢ من مائة من ملح الطعام وأربعة جرامات من ملح الليمون لكل لتر ماء وبعد ذلك تنقل البرطمانات وتعقم ساعة ونصف ساعة على ما سبق بيانه

البسلة : والذى يناسب لحفظ من البسلة الانواع ذوات الحبوب المستديرة الكروية نوعا فيؤتى بالفرون وتستخرج منها البذور وهذه تبيض مدة خمس دقائق فى ماء مغلى به جرام من الزاج لكل لتر الواحد ونصف فى الاوعية ثم يملأ الفراغ بمزيج مكون من عشرين جراما من ملح الطعام وأربعة جرامات من ملح الليمون لكل لتر من الماء وعلى هذا تنقل الاوعية وتعقم مدة ساعة

السبانخ وورق العنب : وليس لهذين النوعين من الخضر ثمار ولكن الذى يعتنى منهما أوراقهما فقط فتنفصل وتقطف كما يفعل بها عند الطهي ثم تبيض فى ماء ممزوج كل لتر منه بجرام وتبقى على النار عشر دقائق من بدء الغليان ثم تنقل فى مصفاة الى إناء ثان ممتلئ بالماء الفاتر فتغسل فيه وتعبأ فى البرطمانات الضيقة مع الضغط عليها قليلا

ولما كان وضع الاوراق فوق بعضها والضغط عليها يحولان دون وجود فراغ يسمح بشرب المحلول المضاف إلى أجزاء الغذاء المضغوط لزم ادخال يد ملعقة خشبية أثناء عملية التعبئة بحيث تتغلغل فى أحشاء الوعاء حتى تصل إلى قاعدته ولا تنزع إلا ساعة صب المحلول ضبطا

أما هذا المحلول فيتركب من ٨٠ جراما من ملح الطعام و ١٦ ملعقة شوربة من عصير الليمون لكل أربعة لترات من الماء المغلى وآنئذ يوضع المحلول فى الاوعية وتنقل كالمعتاد وتعقم ساعة كاملة فى وعاء التعقيم

ولست أومى بتزويد أغطية البرطمانات بالمطاط والكليسات ولا بتعقيمها قبل التعبئة ولا بالامعان فى نظافة الايدى والادوات فذلك ضرب من التكرار أنزه ذاكرة حضرات القراء الالتجاء اليه

والى هنا أنتهى وقيت الكلام على طرق حفظ المهم الشائع من الخضر والفاكهة فلأضع القلم الآن لأتناول به موضوعا آخر فى العدد المقبل والى المتى

« يتبع »

عصمت محمد أبو النور

المدرسة بمدرسة الزراعية رقم ١

* * *

نباتاتنا المصرية

الحلة ـ قديمة الاستعمال عند المصريين لتسليك الاسنان . فهى تنظف الأسنان . وتقوى اللثة وتزيل الاملاح التى ترسب على الاسنان فتؤذيها ؛ وذلك لاحتوائها على عدة خواص مفيدة

أوراق الحلة ـ تستعمل ضمادا فى الأورام الالتهابية تجلد كالقروح الحادة والمزمنة

بذر الحلة ـ يدق ويمزج بالزيت الطيب وتدهن به المفاصل المتألمة وبعد الدهن به يغطى المفصل بالصوف

مغلى البذر ـ طارد لبعض الديدان المعوية . مضاد للحميات الخفيفة المتقطعة . ويزيل الرمل البولى ويسكن آلامه وذلك بأن يؤخذ درهم من البذر ويغلى فى أربع اواق من الماء ثم يصفى ويعطى للمريض على ثلاث جرعات فى اليوم وتكرر العملية ثلاثة أيام ويحتمى من الهموم اثناء ذلك كى تنفع كذلك فى البول الزلالى بشرط ان يقتصر المريض على اللبن غذاء

اما تأثير الحلة فى البول والحصى الكلوى فلأنها تمنع تكون الرمل لما فيها من الاملاح وتسكن الآلام لما احتوت عليه من جوهر خاص مسكن ومخدر

ص . ص