

## المقدمة

النشويات من العناصر المهمة لإمداد الجسم بالطاقة على ألا يزيد ما يتناوله الفرد عن حاجاته الأساسية، وهى تقدر بحسب السن والوزن والحالة الصحية، لأن تناول كميات زائدة عن الحاجة يتحول لدهون فى الجسم، ومع الوقت تتراكم على هيئة شحوم فى أجزاء متفرقة منه .

وأيضاً النقص مضر وله خطورته، لأنه إذا قل المعدل المطلوب يضطر الجسم للاعتماد على الدهون كمصدر للطاقة، وهو ما يؤدى لتكوين أجسام كيتونية (كالأسيتون) وهى مواد سامة قد تعرض الشخص للخطر، ولذا احتياجات الجسم من الكربوهيدرات بصفة عامة - سواء سكريات صريحة أو نشويات- تقدر بحوالى ٣٠٠: ٤٠٠ جرام ولا يجب أن تقل عن ١٠٠ جرام.

وإذا كنت قد بدأت مقدمتى بهذه الفقرة السابقة فذلك لأننى سأقدم فى هذه المنظومة أشهى أنواع النشويات من أرز، ومكرونه، ومحاشى، ومتنوعات أخرى .

أخشى عليكم من كونها شهية ولذيذة وحلوة المذاق حتى أنه من الصعب التوقف حين تتناولونها عند حد معين، مما قد يضر بالبعض.. فلنحاول ضبط النفس.

ولقد تناولت في هذا الكتاب أكثر من سبعين طريقة لعمل الأرز، وأتمنى أن نجرب ولو بعضها ونخرج من النفق الضيق والطرق التقليدية لعمل الأرز، ومنها الأرز بالخلطة، والشركسية، والأرز بالخضار، والأرز المعمر، والحاج أرز، والكشري، وغيرها الكثير .

وتناولت أيضاً أكثر من ستين طريقة لعمل المكرونة منها المكرونة المحمرة، والمكرونة بالبشاميل، ومكرونة بالجلس، وبالعصاج، والمكرونة الإيطالية، والمكرونة بالجمبرى، وبالطونة، واللازانيا، الكانيلوني... إلخ.

ناهيك عن كل أنواع المحاشى من ورق العنب، للكرنب، للبادنجان والكوسة والقلقل، لمحشى الخرشوف، للبطاطس، لمحشى الحمام، والدجاج وغير ذلك الكثير .

أما عن الأنواع الأخرى من الجلاش، وأنواع الفتة المتعددة، والسنبوسك بالعصاج والجبن والموز... و... و...

وأخيراً.. لقد تطرقت في الغالب لمعظم أنواع الشويات إن لم تكن كلها.. وأتمنى أن أكون وفقت، وينال هذا الجهد إستحسانكم.

والله الموفق..

الشيف هنى