

الباب الأول

طهى الحبوب والنشا

الحبوب ومنتجاتها : من نشا وخبز ومكرونة وفطائر وكعك وبسكويت... إلخ، تدخل فى مجموعة الكربوهيدرات التى يجب أن يتناولها الإنسان بكميات معتدلة فى غذائه اليومى انظر كتاب (التغذية السليمة) ويتناول هذا الباب أولا الحبوب النشا.

الحبوب Cereals

عرف الإنسان الحبوب واستخدمها فى غذائه منذ زمن بعيد . ويعتبر القمح والأرز أكثر الحبوب إنتاجاً واستهلاكاً فى العالم وخاصة بين الشعوب النامية التى تعتمد أساساً على الخبز كمصدر . والأرز فى الصين واليابان . ومن الحبوب أيضاً الذرة ويستهلك فى الريف بكثرة . والشعير والشوفان وغير ذلك .

وقد تغيرت طريقة استهلاك الحبوب تبعاً لتقدم الصناعات الغذائية . فقديمًا كان الإنسان يقطف سنابل القمح ويأكلها طازجة خضراء كما هى ، ثم تعلم كيف يطهيها ، ووجد أن داخل الحبة أكثر ليونة من الغلاف الخارجى الخشن ففكر فى فصل الجزء الداخلى عن باقى الحبة . وتعلم كيف يطحن الحبوب ويحصل على الدقيق الأبيض الذى قامت عليه صناعة الخبز وغيره من المخبوزات . ثم قل إقباله على شراء الدقيق ، وزاد استهلاكه للمخبوزات الناعمة التجهيز كالخبز والبسكويت والنفطائر . كما قل طهى الحبوب الكاملة كالبليلة والفريك والبرغل والأرز باللبن . وزاد استهلاك الحبوب الكاملة التجهيز والنصف مجهزة كالنشا والأرز المطحون والكسترد بودر والكورن فليكس ، لسهولة وسرعة إعدادها .

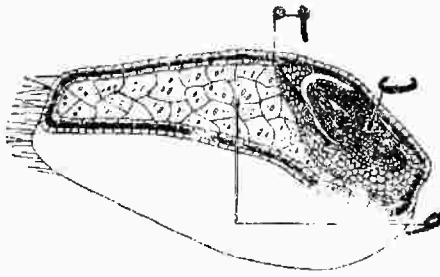
تركيب الحبوب :

تشابه الحبوب فى تركيبها برغم الصفات التى تميز كل نوع منها ، فجميعها تتكون من ثلاثة أجزاء هى :

(أ) القصرة أو الغلاف الخارجى Branb

(ب) الجنين Germ or (embryo)

(ح) الإندوسبرم أو السويداء Endosperm



قطاع طولى فى حبة القمح

القصرة :

أو الغلاف الخارجى الواقى للحبة ، ويتكون من طبقات عديدة من النخالة أو الردة التى تصل نسبتها إلى حوالى ١٤٪ من مكونات الحبة . والقصرة غنية بالسليولوز (الألياف) والأملاح المعدنية وكمية مناسبة من البروتين ، وتحتوى على مجموعة هامة من أفراد فيتامين ب ، وخاصة الثيامين والريبوفلافين والنياسين . وهذا يوضح أهمية الحبوب الكاملة كغذاء .

الجنين :

هو أصغر جزء في الحبة ويوجد عند طرفها وتصل نسبته إلى ٢ ٪ ، وهو مركز الحياة والنمو في الحبة ، وينفرد الجنين باحتوائه على الدهن الذى يستغنى عنه عند طحن الحبوب لسرعة ترنخه في الدقيق .
والجنين غنى بالثيامين ويحتوى على الرايبوفلافين وفيتامين هـ وبعض الأملاح المعدنية والبروتين .

الإندوسبرم (السويداء) :

وهو الجزء النشوى في الحبة ، وتصل نسبته إلى ٨٢ - ٨٥ ٪ . ويحتوى على معظم النشا والبروتين وكميات محدودة من الأملاح المعدنية وفيتامين ب المركب ، وهو مخزن الغذاء الذى يستعمله النبات لنموه . والإندوسبرم هو الجزء الذى يؤخذ منه الدقيق الأبيض عند طحن الحبوب وفصل القصرة منه .

نوع الحبوب	الماء	البروتين	الدهن	الكربوهيدرات	أملاح معدنية
القمح	٨,٧	١١,٧	٢,٠	٧٥,٨	١,٨
الأرز	١٢,٠	٧,٥	١,٧	٧٧,٧	١,١
الذرة	١١,٠	١٠,٠	٤,٣	٧٣,٤	١,٣
الشعير	١٠,٢	١٢,٨	٢,١	٧٢,٨	٢,١

القيمة الغذائية للحبوب :

الحبوب من أهم المصادر الرخيصة للطاقة لارتفاع نسبة النشا بها ، ومع أن البروتين نسبته ليست مرتفعة ، فإنه مصدر هام لمن يعتمدون على تناول كميات كبيرة من الخبز أو الأرز ، فرغيف الخمين يحتوى على حوالى ١١ جراماً من البروتين أى ما يعادل ١/٣ احتياجات (الشخص البالغ) اليومية . ويعطى ٣٠٠ سعراً أى ما يعادل ١/٣ احتياجاته من الطاقة .

وعند تناول رغيف من الخبز مع كوب لبن أو قطعة جبن ترتفع الاستفادة من بروتين الخبز بدرجة كبيرة .
والحبوب الكاملة كالبليلة مصدر ممتاز للحديد وفيتامين ب المركب والسليولوز . ويحصل البالغ على حوالى ٢٢ ٪ من الثيامين من الحبوب الكاملة و ٩ ٪ من الرايبوفلافين . وكمية جيدة من النياسين . ويوجد فيتامين هـ في الدهن الذى يحتوى عليه جنين حبة القمح . أما الحبوب المصنعة فتتوقف نسبة الأملاح المعدنية والفيتامينات بها على طريقة تصنيعها ، والحبوب فقيرة في الكالسيوم ولا تحتوى على فيتامين ج .

هضم الحبوب :

الحبوب سهلة الهضم وخاصة المطحونة ولذا فهى أول الأطعمة التى تعطى للأطفال الصغار ، والتى يسمح بها للمريض ، وفي حالة النقاها ، أما الحبوب الصحيحة فترتفع بها نسبة الألياف التى لا تهضم وتساعد على تنشيط الأمعاء في عملية الإخراج .

الحبوب الشائعة الاستهلاك

القمح Wheat :

من أهم الحبوب فهو المصدر الرئيسى للدقيق الذى يصنع منه الخبز وهو الغذاء الأساسى فى مصر وخاصة بين محدودى الدخل .
ويؤكل القمح كحبوب صحيحة أو مجروشة ومنه :
القمح الصحيح المقشور وتصنع منه البليطة والعاشوراء .

الفريك Farik :

وهو عبارة عن القمح الأخضر قبل تمام نضجه ، يعرض للسلق السريع ويخفف ويترك صحيحاً أو يجرش غليظاً ، والفريك غنى بالأملاح المعدنية والفيتامينات كحبوب القمح ، وتقل به كمية النشا لعدم اكتمال نمو الحبوب كالقمح ، وله نكهة مستحبة ، ويستعمل فى حشو الطيور وعمل طواجن السمك والحمام بالفريك وغير ذلك .

البرغل Grits or Bulgur :

يحضر البرغل من حبوب القمح الكاملة النضج ، تسلق حتى تلين نوعاً وتخفف فى الشمس أو فى الفرن . تجرش الحبوب الجافة ويصنع منها نوعين من البرغل ، البرغل الخشن الذى يستعمل كبديل للأرز فى حشو الطيور ، ويخلط باللحم المفروى لعمل الكفتة بالبرغل وفى صناعة الكشك الصعبدى وغير ذلك ، والبرغل الناعم المعروف ببرغل الكبيبة الناعم .

« ويحتوى البرغل على :

١٦ ٪ بروتين	٥ ٪ أملاح معدنية وفيتامينات أ ، ب ، د ، هـ
٦٢ ٪ كربوهيدرات	٣ ٪ دهون

الأرز Rice :

يستهلك بكميات كبيرة فى مصر كالأرز المفلفل ، وفى المحشوات . والأرز باللين .. إلخ ، ويعتبر الغذاء الرئيسى فى الصين واليابان كالحب فى مصر .

ويقدم للمستهلك فى شكلين :

(أ) الأرز البنى أو الطبيعى (غير مبيض) : وهو الحبة الكاملة التى أزيلت قشرتها الخارجية فقط دون أن يبيض . ويحتوى على الإندوسبرم والجنين ، ولذا فقيمتها الغذائية مرتفعة ، وله نكهة قوية شبيهة بالبندق . وهو أعسر هضماً من الأرز الأبيض ، وغير مرغوب للمستهلك لاحتوائه على طبقة السليلوز الخارجية .

(ب) الأرز الأبيض أو المصقول (المبيض) : وهو الذى تزعت قشرته الخارجية وطبقة النخالة (فى مضارب الأرز) ، وعملية الصقل أو التبييض تزيل معها حوالى نصف الأملاح المعدنية ومجموعة فيتامين ب والجنين ، ويبقى الإندوسبرم أو الجزء النشوى الذى يعطى سُعرات ، وهذا يقلل من قيمته الغذائية ، وعندما يكون الأرز الأبيض هو المصدر الأساسى للغذاء كما فعل

البحارة اليابانيون قديمًا . فإنه يؤدي إلى مرض البرى برى بسبب نقص الثيامين (ب) الذى يوجد فى الطبقة الخارجية التى يستغنى عنها .

والأرز المبيض يفضلته الجميع لمظهره الأبيض ونكهته المعتدلة المقبولة ، التى تساعد على إدخاله فى معظم الوجبات اليومية . وتجرى الآن طرق للمحافظة على فيتامينات الأرز ، فقبل عملية التبييض ينقع الأرز ويعرض للبخر تحت ضغط ثم يجفف ، وهذه المعاملة تدفع الفيتامينات إلى داخل الحبة (الإندوسيرم) ، فلا تفقد فى أثناء عملية الطحن ، وبذلك يحتفظ الأرز بحوالى ٩٢ ٪ من الثيامين ، ٧٠,٨ ٪ من الرايبوفلافين ، ٧٧,٦ ٪ من النياسين ، وقد يعزز بالفيتامينات التى فقدت فى أثناء عملية التبييض . وهذا الأرز لا يغسل قبل طهيه ، كما لا يشطف بعد السلق وإلا فقد حوالى ٣٣ ٪ منها .

أنواع الأرز : توجد ثلاثة أنواع من الأرز الأبيض :

(أ) قصير الحبة . (ب) متوسط الحبة . (ج) طويل الحبة .

الأرز الطويل الحبة : مصقول ولا مع وتقل به نسبة النشا عن القصير الحبة ، ولذا تبقى حباته منفصلة (مفلفل) ، وبصير خفيفًا هشًا بعد الطهى .

الأرز المتوسط والقصير الحبة : ترتفع بها نسبة النشا ، ولذا فهذه الأنواع سريعة التعجن ، وتلتصق الحبات ببعضها وتتفخ كثيرًا عند طهيها ، وخاصة القصير الحبة ، ويصلح للأرز باللبن والمهلبية حتى يعطى القوام الغليظ للسائل .

ومن منتجات الأرز : الأرز المطحون ، نشا الأرز . الأرز المهش المنفوخ والأرز السابق التجهيز Pre-Cooked

الذرة Corn :

يوجد منه عدة أنواع وتكثر زراعته واستهلاكه فى أمريكا الجنوبية ، كما يكثر استهلاكه فى ريف مصر ، ومنه الذرة الأصفر ، والذرة الأبيض اللون ، واستهلاك الذرة فى عمل الخبز مثلاً كما يحدث فى القرى ، كمصدر وحيد للغذاء يؤدي إلى الإصابة بمرض البلاجرا الذى كان منتشرًا قديمًا بسبب نقص الحمض الأمينى الأساسى التريتوفان فى الذرة ، ولذا يخلط دقيق الذرة بدقيق القمح والحلبة لعمل الخبز الآن (يحتوى القمح على التريتوفان) . ودقيق الذرة أكثر خشونة من دقيق القمح ، وتطحن الحبة كاملة مع طبقة النخالة والجنين ، ولذا فهو سريع التزنخ .

ومن منتجات الذرة : زيت الذرة ، دقيق الذرة ، الكورن فلور أونشا الذرة وشراب الذرة وغير ذلك .

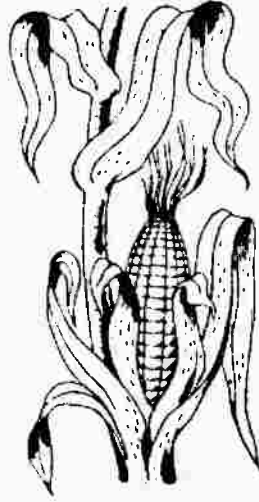
أنواع الذرة : المبرجة الرفيعة للطير ، الفيومى البيضاء ، الفيومى الصفراء للفشار . الشامى البيضاء .

الحبوب الكاملة التجهيز :

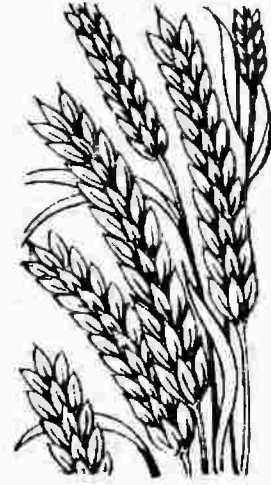
تقدمت صناعة الحبوب الكاملة التجهيز حتى تسابر عصر السرعة الذى نعيش فيه ، ويوجد منها أنواع عديدة ، وما على المستهلك إلا أن يضيف إليها السائل ساخناً أو بارداً ، ومن أمثلتها : الكورن فليكس Cornflakes ، البودنج السريع الذوبان . الأرز المهش المنفوخ ، الفشار وغير ذلك . وقد تصنع من خليط من حبوب متنوعة كالذرة والقمح والشوفان . وهناك أيضًا الأنواع نصف المجهزة : كالكنافة والقطايف والمكرونة بأنواعها .. الخ .

تخزين الحبوب :

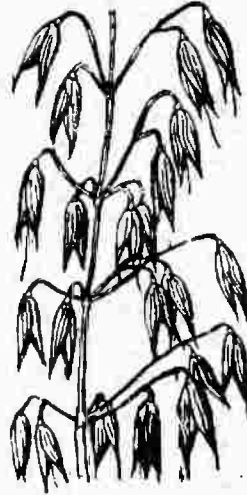
الحبوب كالأرز من المأكولات التي يمكن حفظها طويلا دون أن تتلف لانخفاض نسبة الماء بها والتي لا تتعدى ١٢ ٪ من وزنها . إلا أن طرق التخزين غير الصحيحة كوضع كميات كبيرة من الأرز أو القمح في مكان تصل إليه الرطوبة أو شديد الحرارة في المطبخ ، يعرضها للتلف فتتزنخ (تككم) ، كما تتعرض للفيران والحشرات كالسوس : وتتعرض الحبوب المجروشة أو المطحونة كال دقيق للتلف أسرع من الحبوب الصحيحة ، إذ يمنع غلافها الخارجي دخول الهواء إلى الجنين الذي يحتوى على الدهن فيؤخر ترنخه . والحبوب المعبأة في أكياس من البلاستيك تحفظ في غلافها المحكم بعيداً عن الحرارة والرطوبة (الماء) أو تحفظ في أكياس من الدمنور مع قليل من الملح . على أن تكون جديدة خالية من الحشرات وخلافه .



الذرة



القمح



الشرفان

طهى الحبوب

الأرز أكثر الحبوب استهلاكاً في مصر يليه القمح بأشكاله المختلفة من فريك وبرغل . وطرق طهى الحبوب متشابهة إلا أن كمية السائل ومدة الطهى تتوقف على صلابة الحبوب وحالتها إن كانت صحيحة أو مجروشة أو مطحونة . فالقمح الصحيح يحتاج إلى ضعف الوقت اللازم لطهى الأرز أو البرغل المجروش ، كما تزيد كمية الماء اللازمة لنضجه . طهى الحبوب في أماكن مرتفعة كالجبال حيث الضغط الجوى منخفض يحتاج لوقت أطول كثيراً من التى تطهى في أماكن عند مستوى البحر .

معلومات تفيد عند طهى الأرز

الأرز أقل الحبوب في نسبة البروتين ، إذ يحتوى على ٧ ٪ فقط .
أنواع الأرز المعروفة التى ذكرت سابقاً هى : الطويل الحبة ، المتوسط الحبة ، القصير الحبة ، ولكل منها شكله المميز وطعمه المفضل عن الآخر ، والشائع الإستعمال في مصر المتوسط والقصير الحبة .

وهذه بعض المعلومات المفيدة عند طهى الأرز :

● يحتوى الأرز الطويل الحبة (الجلسيه) على نسبة عالية من الأميلوز amylose . وهو أقل لزوجة من الأميلوبكتين amylopectin (ينظر تركيب النشا في نفس الباب) . وهذا يجعله :

- ١ - يمتص كمية كبيرة من الماء في أثناء النضج .
 - ٢ - يحتاج إلى درجة حرارة أعلى ووقت أطول لطهيه عن المتوسط والقصير الحبة .
 - ٣ - لا يزيد حجمه كثيراً بعد النضج .
 - ٤ - حياته تكون متفرقة عن بعضها ومحتفظة بشكلها سليماً مميّزاً .
 - ٥ - لا يكسب السائل المطهى فيه قواماً سميكاً .
- ولذا يصلح لأطباق الأرز المقلقل بأنواعه المختلفة ، وغيره من أطباق الأرز التى يراد فيها الاحتفاظ بشكل الحبة سليماً .
- الأرز المتوسط الحبة والقصير الحبة يحتوى على نسبة أعلى من الأميلوبكتين ولذا :
- ١ - يمتص كمية أقل من الماء .
 - ٢ - يتنفخ كثيراً ويتضاعف حجمه في أثناء الطهى .
 - ٣ - يتسرب منه النشا في أثناء النضج ، ويعطى القوام السميك للسائل الذى يطهى فيه .
 - ٤ - تفقد الحبة شكلها .
 - ٥ - شديد الالتصاق ببعضه (يتعجن سريعاً) ، ولذا يجب تحديد كمية الماء المضافة وخفض درجة حرارة الطهى .
- والأرز المتوسط والقصير الحبة شائع الاستعمال وله نكهة مستحبة ، ويصلح بصفة خاصة للأرز باللبن فيكسب السائل القوام السميك ، ولقوالب الأرز التى يراد أن تكون سميكة متماسكة .

● الأرز المعزز بالفيتامينات والأملاح المعدنية (التي فقدت منه في عمليات التبييض) لا يغسل قبل أو بعد الطهي وإلا فقد حوالى ٣٣ ٪ من هذه المواد المضافة . في عمليات الغسل بالماء . وهو مجهز بطريقة تجعله معداً للطهي مباشرة من الكيس المعبأ فيه الأرز . ويطهى عادة في الماء المغلي المملح على نار هادئة حتى يتشرب السائل . والأرز المعزز له نكهة معينة لا يستيفها البعض .

● الكوب مطهى (مسلوق) يعطى : ٢٢٥ سُعْراً . ٥٠ جم كربوهيدرات ، ٢١ ملجم كالسيوم . ١,٨ ملجم حديد .

● السائل المستعمل لطهى الأرز : قد يكون ماء أو لبناً أو مرق طيور أو لحوم أو أسماك أو مكعبات المرق المذابة في الماء . ويجب تحديد كمية الماء المضافة لطهى الأرز .

- للأرز المسلوق : يضاف من ٢ - ٢ ½ كوب ماء ملح لكل كوب أرز حتى ينضج تماماً وتبقى حباته منفصلة عن بعضها .

- للأرز المفلفل : (المطهى بطريقة التحمير) يضاف من ١ - ١ ½ كوب ماء ملح . ويتوقف ذلك على نوع الأرز ودرجة تشربه للماء . فالأرز المخزون القديم الذى فقد جزءاً من مائه يحتاج إلى كمية من الماء أكثر من الأرز الحديث المحصول (الجديد) .

● تحمير الأرز في المادة الدهنية يحول جزءاً من النشا إلى دكسترين ، وهو الذى يكسبه اللون البنى المحمر والنكهة المستحبة ، ويساعد على فصل حباته عن بعضها ، لأنه يقلل من انتفاخها ولزوجتها فلا تلتصق ببعضها ، ولذلك يعطى حجماً أقل من الأرز المطهى في المادة الدهنية بدون تحمير .

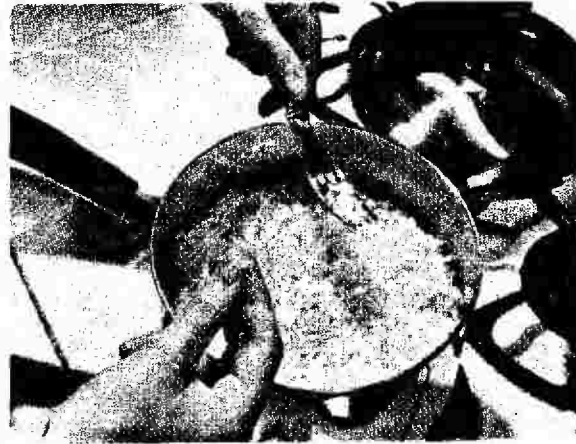
● يعطى الكوب من الأرز النيىء : من ٢ - ٢ ½ كوب أرز ناضج .

● الأرز المطهى في الفرن : كالأرز المعمر يحتاج إلى أكثر من ضعف وقت الطهى على النار ، كما يحتاج إلى كمية أكبر من السائل لكل كوب أرز نيئ : من ١ - ٢ كوب ماء حتى يلين ويتم نضجه .

● يحتوى الأرز على صبغة الأنثرائين البيضاء انظر كتاب (الفاكهة والخضراوات) . ولذا فاستعمال إناء من الألومنيوم غير

نظيف (مسود) ، أو ماء عسر (يحتوى على أملاح قلوية) في طهى الأرز، يجعل لونه قاتماً، وغير مستحب الشكل والطعم.

● إضافة بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل الأبيض في أثناء نضج الأرز يكسبه اللون الأبيض الشهي ، ويساعد على تفريق حباته عن بعضها ، على أن يضاف الحامض بعد غليانه بحوالى ٥ دقائق ، حتى لا يعوق انتفاخ حبات الأرز ونضجها



إختبار نضج الأرز بين إصبعي السبابة والإبهام

نماذج لبعض أطباق الأرز

الأرز المسلوق

يوصف الأرز المسلوق كغذاء قليل الألياف معتدل الطعم سهل الهضم ، ويناسب صغار الأطفال والمرضى والمسنين وحالات اضطراب الجهاز الهضمي . ولكنه يفقد كثيراً من قيمته الغذائية في ماء السلق الذي يستغنى عنه عادة . ويفقد حوالي ٣٣ ٪ من التيامين الذواب في الماء الذي يؤدي نقصه إلى مرض البري بري . إذا تناول الإنسان الأرز كغذاء أساسي . يقدم الأرز المسلوق مع اللحوم والطيور والأسماك بصلصة الكاري الحريفة فيخفف طعمه المعتدل من نكهتها القوية . وقد يخلط باللبن أو الصلصة البيضاء والجبن الرومي كوجبة غداء خفيفة مرتفعة البروتين كبديل للحم .

المقادير :

كوب أرز	١/٢ ملعقة شاي ملح
١ - ٢ كوب ماء	٣ - ٤ قطرات من عصير الليمون وقد يستغنى عنها

الطريقة :

- ١ - ينق الأرز من الحصى ويغسل في إناء عميق ويصق الماء ، وتكرر العملية عدة مرات للتخلص من الشوائب وحتى يروق الماء (براعى عدم سقوط الأرز في الحوض) .
- ٢ - يوضع في مصفاة ويشطف .
- ٣ - يسلق في إناء نظيف به ماء يغلي والملح ، يغطى الإناء ويترك حوالي ٥ دقائق قبل إضافة عصير الليمون مع نزع الريم .
- ٤ - تهدأ الحرارة جداً ويترك حتى تلين حبات الأرز وتتفخ . حوالي ١٢ - ٢٠ دقيقة .
- ٥ - لتجنب التصاقه بالإناء يرفع بخفة بواسطة الشوكة ولا يقلب بالملعقة .
- ٦ - يصق الأرز ويشطف بالماء الساخن في المصفاة لتفريق حباته وفي حالة تقديمه مع اللحم أو الطيور بالكاري ، يفرد في صاج مدهون خفيفاً ويوضع في فرن هادئ حتى يجف نوعاً .

ماء الأرز :

يستعمل ماء سلق الأرز كبديل لجزء من اللبن في تغذية الرضع وبعض الحالات المرضية ، وفي هذه الحالة يترك الأرز حتى ينضج تماماً (بنهرى) في كمية كافية من الماء حتى يتسرب إليه معظم النشا والفيتامينات الذواب في الماء وبعض الأملاح المعدنية .

الأرز المفلفل

يدخل في معظم الوجبات اليومية وتتبع في طهيه إحدى الطرق الآتية :

- ١ - يشوح الأرز في المادة الدهنية .
- ٢ - يشوح نصف الأرز في المادة الدهنية .
- ٣ - وضع الأرز بدون تحمير في الماء المغلى المضاف إليه المادة الدهنية ولونه يكون أكثر بياضاً من الأول والثاني .

المقادير :

كوب أرز	١ - ١ كوب ماء أو خلاصة
ملعقة كبيرة سمن أو زيت أو خليط	١/٢ ملعقة شاي ملح
	بضع قطرات من عصير الليمون (اختياري)

الطريقة :

- ١ - ينق الأرز ويفسل كالسابق ويصفى .
 - ٢ - تسخن المادة الدهنية في إناء سميك القاع (التيفال يعطى نتيجة جيدة) .
 - ٣ - يضاف الأرز باحتراس ويقلب في المادة الدهنية حتى تتفرق حباته ، ويسمع لها صوت لمدة حوالى ٣ - ٥ دقائق .
 - ٤ - يضاف الماء والملح ويفضل الماء الساخن . يغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .
 - ٥ - يترك يغلى من ٣ - ٥ دقائق ويتشرب معظم الماء .
 - ٦ - تهدأ الحرارة جداً ، ونضاف قطرات الليمون . يغطى ويترك حتى تنتفخ حبات الأرز وتلين ، وتشرب الماء وتنضج تماماً (حوالى ١٥ دقيقة أخرى) .
 - ٧ - قد يقلب الأرز مرة واحدة (ينكش) بالشوكة من أسفل لأعلى حتى لا يتعجن . يختبر النضج بهرس حبة أرز بالشوكة .
- كوب أرز مفلفل (حوالى ٢٠٠ جم) يعطى ٢٨٦ سعراً تقريباً (ينظر جدول القيمة الغذائية للارز) .

الأرز بالشعرية

نفس مقادير الأرز المفلفل ويزاد عليها ١/٢ كوب شعرية ، ملعقة أخرى سمن .

الطريقة :

- ١ - تشوح الشعرية في المادة الدهنية أولاً حتى تحمر . ويضاف إليها الارز المصفى .
- ٢ - يحمر الأرز كالسابق ويضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى وتقلب بخفة بالشوكة ويغطى الإناء .
- ٣ - تهدأ الحرارة وينم كالأرز المفلفل السابق .

إرشادات :

- **الأرز المنقوع** : يفضل البعض نقع الأرز في الماء البارد أو الساخن ، وهو يساعد على سرعة انتفاخه وتثريه للماء ، ولذا يضاف إليه كوب واحد من الماء فقط ، ويفضل استعمال ماء النقع لتسرب جزء من القيمة الغذائية إليه .
- **إذا التصق الأرز** : بقاع الإناء وظهرت رائحة (شياط) . نضع قطعة خبز أفرغى (اللبابة) على سطح الأرز ويغطى بضع دقائق (بعيداً عن النار) فالخبز يمتص الرائحة وتختفي رائحة الشياط . والأواني التيفال الآن تساعد كثيراً على عدم التصاق الأرز .

الأرز بالطاطم

يستبدل كوب من الماء بعصير الطاطم في الأرز المفلقل . وبصلة مفرية تشوح في السمن ويضاف إليها الأرز المغسول المصفي ويقلب قليلا . يخلط عصير الطاطم بكوب خلاصة ويضاف ساخنا للأرز ويتمم كالسابق .

الأرز بالخضر المسلوقة أو السوتيه

يقلب مع الأرز الساخن ٢ ملعقة كبيرة من كل من الباذلاء ومكعبات الجزر المسلوقة أو السوتيه . يكبس الخليط في قالب ويقلب ويحمل بالعصاج ويقدم مع صلصة طاطم وسلطة خضراء كوجبة كاملة مترنة .

الأرز بالمكسرات والقرفة

من أطباق الأرز الراقية الشهية ويقدم مع الطيور الكبيرة كالديك الرومي واللحوم كالفضة الرستو وغير ذلك . والقرفة تكسبه اللون البنّي المحمر الشهى والنكهة الجيدة مثل الحاج أرز .

المقادير :

كبد وقنصة الطيور مسلوقة	٢ كوب أرز
أو ٢ ملعقة كبيرة عصاج	٢ - ٣ كوب مرق طيور ساخن
٢ ملعقة كبيرة زبيب بناتي نظيف مغسول	أو مكعب مرق في الماء
٢ ملعقة كبيرة مكسرات صحيحة أو مفرية	ملعقة كبيرة قرفة ناعمة
غليظاً (لوز - بندق - صنوبر .. إلخ) .	٢ ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - يقطع الكبد والقنصة صغيراً وتخلط بالمكسرات ، تشوح في السمن الساخن وترفع وتحفظ جانباً (يضاف العصاج للمكسرات بعد تحميرها) .
- ٢ - يضاف الأرز المغسول المصفي ويقلب في السمن المتخلف من تحمير المكسرات حتى تنفرك حباته ، تضاف القرفة ويقلب الخليط لمدة دقيقة .

- ٣ - يضاف المرق الساخن المتبل مع التقليب ، يغطى الإناء ويترك يغلي لمدة ٣ - ٥ دقائق .
- ٤ - يضاف نصف خليط المكسرات ، ويخلط بالشوكة بخفة مع الأرز ويغطى الإناء .
- ٥ - نهدأ الحرارة جدًا . ويترك الأرز حتى يتشرب السائل وتنضج حياته وتنضج .
- ٦ - يغرف في طبق كبير مناسب (سرفيس) بشكل هرمي ويحمل بباقي المكسرات بعد تسخينها . أو يحمل قالب بالمكسرات . ويكسب الأرز في القالب - يقلب ويقدم ساخناً مع طبق اللحوم أو الطيور .
- « قد يقدم الأرز بالمكسرات مع اللحوم أو الطيور في طبق واحد وعيب هذه الطريقة صعوبة تقطيع اللحوم وغرف الأرز . إلا إذا كانت مقطعة . (المقدار يكفي ٤ - ٦ أشخاص) .
- الأرز بالكريمة :** يستغنى عن القرفة ويلون الأرز باللون البني المحمر بعمل كريمة مكونة من ٢ ملعقة كبيرة سكر مذابة في ملعقة كبيرة ماء ، تطهى حتى تتحول إلى كريمة تخلط بالمرق قبل إضافته للأرز . وهو أفضل من تحمير الأرز في دهن كثير .

إعادة تسخين الأرز المطهى

- الأرز من المأكولات القليلة التى لا يتغير طعمها أو شكلها بإعادة تسخينها ويتبع الآتى .
- ١ - يضاف قليل من الماء للأرز ويغطى ويرفع الإناء على نار هادئة جدًا حتى تستعيد الحبات ليونتها بالبخار المتصاعد من الماء وقد لا يضاف ماء .
- ٢ - إذا كان الفرن موقدًا يوضع الأرز في طبق فرن مدهون ويضاف إليه قليل من الماء ويغطى ويوضع في فرن حار لمدة ١٠ دقائق حتى يتشرب الأرز الماء ، ويقدم ساخناً .

طاجن الأرز المعمر

المقادير:

١ كوب أرز منقى مغسول	١ بصلة كبيرة مبشورة - ملح وفلفل
٢ كوب لبن - ٢ كوب مرق	١ ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة كبيرة قشدة
١/٢ ك لحم مقطع أو زوج حمام نصف سلق	بشرة جوزة الطيب أو قرفة ناعمة

الطريقة:

- ١ - تدعك البصلة المبشورة بالملح والفلفل والقرفة وتخلط بالأرز المصفى .
- ٢ - يوضع نصف الأرز في طاجن فرن ثم اللحم أو الحمام ثم باقى الأرز .
- ٣ - يغلى اللبن والمرق ويصب على الأرز ويضاف السمن والقشدة .
- ٤ - يوضع في فرن متوسط الحرارة مع إضافة لبن أو مرق إذا احتاج الأمر حتى يحمر السطح .

أطباق من الأرز متكاملة البروتين تصلح لوجبات الغداء والمشاء كبديلة للحوم

الأرز بالصلصة البيضاء

يمكن استعمال أرز سابق الطهي مسلوق أو مفلفل وتقديمه بطريقة جديدة شهية مرتفعة القيمة الغذائية .

المقادير :

- كوب أرز مسلوق أو مفلفل
- ١ - ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
- مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك

الطريقة :

- ١ - يسخن الأرز إذا كان مثلجاً قبل إضافته للصلصة البيضاء الساخنة .
- ٢ - يخلط الأرز بنصف الصلصة ويوضع في طبق فرن مدهون ويساوى السطح .
- ٣ - يخلط النصف الآخر من الصلصة بالجبن الرومى وقد يترك جزء لرشه على الوجه .
- ٤ - يغطى الأرز بالصلصة المثيلة ويرش خفيفاً بياق الجبن وقد توضع قطع صغيرة من الزبد أو السمن التى تساعد على سرعة تخمير الوجه . وقد يخلط نصف مقدار الصلصة المستعمل لتغطية الوجه ببيضة مخفوقة قليلاً .
- ٥ - يوضع في فرن حار أو أسفل شواية الفرن حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يحمر السطح خفيفاً .
- ٦ - يقدم ساخناً مع طبق سلطة خضراء كوجبة كاملة القيمة الغذائية متزنة . (المقدار يكفى ٢ - ٣ أشخاص) .

قرص الأرز بالبيض

يقدم كغداء خفيف كامل البروتين مع نوع من الخضار المطهية أو سلطة خضراء .

المقادير :

- | | |
|------------------------|---|
| كوب أرز مسلوق أو مفلفل | ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور |
| ٢ بيضة كبيرة | قليل من الملح والفلفل ، ملعقة كبيرة سمن . |

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض في سلطانية ويتبل بالملح والفلفل والجبن الرومى .
- ٢ - يضاف إليه الأرز الدافئ مع الخلط الجيد .

- ٣ - يصهر السمن في طاسة كبيرة (تفضل الثيفال) .
- ٤ - يصب خليط الأرز ونهداً الحرارة ، يطهى على النار المائدة حتى يتجمد البيض ويحمر السطح السفلى للقرص . يحرك بسكين عريض حتى لا يلتصق بقاع الطاسة العادية .
- ٥ - يقلب باحتراس في طبق ويعمل خفيفاً بالبقدونس أو تقدم الطاسة بمحتوياتها ساخنة على المائدة .
- ٥ - قد يطهى في طبق فرن ويقدم بمحتوياته على المائدة .

الأرز بالباذنجان

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن	١ كوب أرز مسلوق ساخن
كوب عصير طماطم	بصلة متوسطة مفرية
كوب مرق (مكعب مرق في الماء)	باذنجانة رومى كبيرة
٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - بقسماط	

الطريقة :

- ١ - تشوح البصلة خفيفاً في الزيت وترفع .
- ٢ - يقشر الباذنجان ويقطع شرائح رفيعة (١ سم) . ويرش خفيفاً بالملح ويترك ١ ساعة .
- ٣ - يجفف الباذنجان ويشرح خفيفاً في نفس الزيت .
- ٤ - يوضع الأرز والباذنجان والبصلة في طبقات (في طبق فرن) ويرش بالجبن الرومى على أن تكون الطبقة العليا من الباذنجان . يرش ببقاى الجبن أو البقسماط .
- ٥ - يضاف عصير الطماطم والمرق أو الماء بعد تبيله بالملح والفلفل .
- ٦ - يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى يتشرب السائل .

كشرى الحبوب والبقول

عبارة عن خليط من الحبوب والبقول متكاملة البروتين ، فكل منها يكمل الآخر في الأحماض الأمينية الأساسية الناقصة .
والحمص الشامى من البقول ويحتوى على نسبة عالية من البروتين النباتى ٢٠ ٪ ، ٩ ملجم حديد ، ٥٢ ٪ كربوهيدرات ، ومجموعة فيتامين ب ولا يحتاج هذا الكشرى إلى تصفية كالבصارة المعروفة مما يجعله سهلاً في طريقة عمله .

المقادير :

كوب عدس أصفر	كوب برغل
كوب فول مدشوش	كوب أرز
كوب حمص شامى (منقوع)	بصلة مفرية
٢ بصلة مقطوعة نصفين	٢ ملعقة كبيرة زيت
ماء كافٍ للساق	ملح . فلفل

الطريقة :

- ١ - ينقى العدس والفول ويغسل جيداً .
- ٢ - توضع البقول ومعها الحمص الشامى (ينقع ١٢ ساعة) في إناء وتغطى بالماء .
- ٣ - يوضع الإناء على نار هادئة ويضاف البصل ويترك حتى ينضج الخليط .
- ٤ - يضاف ماء كلما احتاج الأمر .
- ٥ - ينقى البرغل والأرز . ويغسل ويصفى .
- ٦ - تضاف الحبوب إلى خليط البقول السابق ، ويضاف الملح والفلفل .
- ٧ - يغطى الإناء حتى تنضج الحبوب (يراعى أن تكون كمية الماء كافية لإنضاجها بحيث تشربها) .
- ٨ - تشوح البصلة المفرية في الزيت حتى تحمر خفيفاً وتصب مع الزيت على الخليط .
- ٩ - يغرف خليط البقول والحبوب (الكشرى) في طبق كبير ويقدم ساخناً أو بارداً .
« يؤكل مع سلطة خضراء كوجبة متزنة . (المقدار يكفي من ٦ - ٧ أشخاص) . »

الفريك المقلقل

شائع الاستهلاك بالصعيد ويطهى كالأرز له نكهة مستحبة وقيمته الغذائية أعلى من الأرز .

المقادير :

كوب فريك	ملعقة كبيرة سمن
٢ كوب ماء أو مرق طيور أو لحم	ملح ، فلفل ، قليل من القرفة

الطريقة :

- ١ - ينقى الفريك من الحصى ويغسل جيداً ويصفى .
- ٢ - يحمر في السمن الساخن ، ويضاف إليه الماء أو المرق والتوابل .
- ٣ - يغطى وتهدأ الحرارة بعد الغليان ويترك حتى يلين وينضج .

حساء الفريك

المقادير :

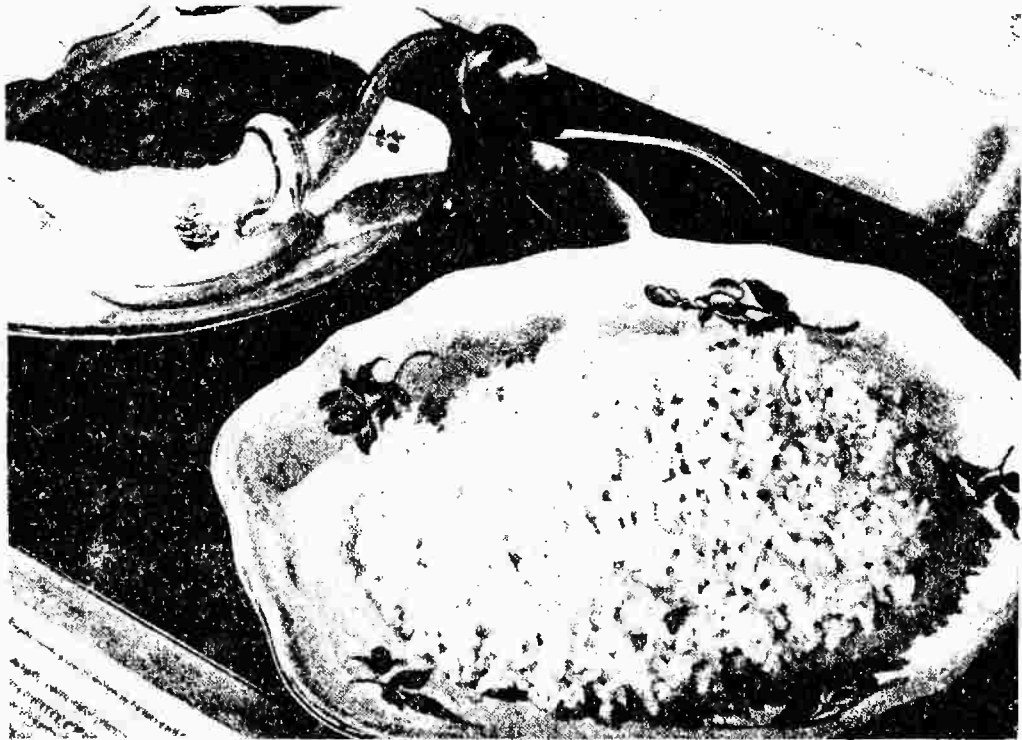
٢ كوب مرق	بصلة صغيرة مفروية
١ كوب فريك نظيف مغسول	ملعقة سمن . ملح . فلفل

الطريقة :

- ١ - يضاف الفريك المغسول للمرق المغلي ، يتبل ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٢ - تشوح البصلة المفروية في السمن وتصب على الحساء الساخن .

العاشوراء

انظر كتاب (الحلوى الشرقية والغربية).



أرز مسلوق مقدم مع صلصة بنية

الكشك Kishk

الكشك من الأطعمة الشعبية الشائعة وخاصة في صعيد مصر ، وهو مرتفع القيمة الغذائية ومفيد للجهاز الهضمي ، ويوجد منه نوعان :

- ١ - الكشك الصعيدى .
 - ٢ - كشك الوجه البحرى (العادى) .
- وكلاهما يصنع باللبن الزبادى أو اللبن الرايب .

صناعة الكشك الصعيدى :

- يصنع من البرغل واللبن الزبادى أو اللبن الرايب كالأتى :
 - ١ - ينقى البرغل وينقع فى ماء ساخن حتى تلين الحبة نوعاً .
 - ٢ - يصفى من الماء ويفسل جيداً ، ويصفى ثانية .
 - ٣ - يخفف لمدة تتراوح بين ٥ - ٦ ساعات ويطحن إذا كان البرغل غليظاً .
 - ٤ - يضاف للبن الزبادى أو اللبن الرايب بنسبة ٢ مقدار برغل ناعم لمقدار من اللبن .
 - ٥ - يعجن جيداً فى إناء من الفخار أو ماشابه ويغطى ويترك ٢٤ ساعة .
 - ٦ - فى هذه الفترة تنشط بكتريا حمض اللاكتيك التى تعمل على تخمره ، واكتسابه نكهة الكشك المميزة ، وتنخفض درجة ال PH إلى ٣,٥ (أى تزيد حموضته) .
 - ٧ - يكرر عجنه جيداً ثانية ، ويشكل على هيئة كرات صغيرة .
 - ٨ - يرص على قطعة قماش نظيفة ويعرض للشمس حتى يجف تماماً ويحفظ .
- قبل تجفيف الكشك يسمى بالكشك الأخضر أو الطازج وقد يؤكل نيئاً أو مطهيئاً ، كما قد يخفف بالماء ويحل بالسكر كنوع من البلية الحمضية ، وهى شائعة الاستهلاك بالصعيد .

القيمة الغذائية للكشك الصعيدى :

قيمته الغذائية أعلى من الكشك البحرى الذى يصنع بالدقيق وارتفاع نسبة الحموضة به تجعله مطهراً للجهاز الهضمي . وهو مصدر جيد للبروتين الحيوانى والنباتى (اللبن والبرغل) وتصل نسبته إلى حوالى ٢٢ ٪ ، كما أنه غنى بالكالسيوم والفوسفور وفيتامين (ب) الثيامين ، والريبوفلافين (ب٢) . ويمكن الحصول على وجبة منزنة بتناول الكشك مع الخبز وسلطة خضراء لإكمال النقص فى الفيتامينات والأملاح المعدنية الأخرى والكربوهيدرات .

صناعة كشك الوجه البحرى (العادى) :

يصنع الكشك من اللبن الزبادى ودقيق القمح ، يعجن جيداً لعجينة متماسكة ويترك مغطى لمدة ٢٤ - ٤٨ ساعة حتى يختمر بفعل بكتيريا حمض اللاكتيك مثل الكشك الصعيدى . يعجن ثانياً ويرش لوح خشب بالدقيق وتفرد عليه العجينة . تترك حتى تجف . تقطع مربعات صغيرة وتحفظ للاستعمال .

والقيمة الغذائية للكشك البحري جيدة ، ولكنها أقل من الكشك الصعدي الذي يحتوى على البرغل ، وترتفع نسبة الكربوهيدرات بالكشك العادي ويحتوى على البروتين والكالسيوم في اللبن .
الكربوهيدرات بالكشك العادي والبروتين والكالسيوم .

طهى الكشك (العادى)

في حالة عدم وجود الكشك الجاف يمكن إعداده طازجًا بالمنزل .

المقادير :

كوب لبن زبادى	٢ كوب مرق دجاج أو لحم دسم
أو كوب لبن حليب + عصير ١/٢ ليمونة	بصلة كبيرة مفرية
٢ كوب دقيق	ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - في حالة عدم وجود زبادى يستعمل لبن حليب أو مخفف يخفف بالماء ويضاف إليه عصير الليمونة ويترك في مكان دافئ حتى يتخثر وتزيد حموضته (يجبن) .
- ٢ - يمزج الدقيق باللبن الزبادى أو اللبن الحامض ويقلب جيدًا .
- ٣ - يضاف إليه تدريجيًا قليل من المرق البارد ويقلب .
- ٤ - يخلى باقى المرق ويصب على خليط الكشك مع التقليب الجيد .
- ٥ - يعاد الخليط إلى الإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر وتفضل ملعقة خشب حتى يحتفظ بلونه الأبيض .
- ٦ - يحمر البصل المقرى في السمن حتى يحمر خفيفًا . يحجز جزء من البصل .
- ٧ - يضاف البصل والسمن للخليط مع التقليب - يتبل حسب الرغبة ويجب أن يكون الكشك متوسط السك .
- ٨ - يغرف في أطباق عميقة ، ويترك حتى يبرد نوعًا ويكون قشرة خفيفة . يحمل بياق البصل المحمر يقدم ساخنًا أو باردًا .

طهى الكشك الصعدي

المقادير :

٦ - ٨ كرات كشك جاف	بصلة كبيرة مفرية
٢ كوب مرق دجاج أو لحم دسم	ملعقة كبيرة سمن
ملعقة كبيرة دقيق	١/٢ كوب لبن (أو ماء)

الطريقة :

- ١ - ينقع الكشك في قليل من المرق لمدة ١ - ١ ساعة حتى يلين تمامًا .
- ٢ - يغلى باقى المرق ويضاف إليه الكشك بعد تفتيته ويقلب من آن لآخر حتى يتم نضج البرغل . مع مراعاة إضافة مرق أو ماء كلما احتاج الأمر ويجب عدم تصفيته لحجز البرغل حتى لا يفقد طعمه المميز وجزءا من قيمته الغذائية .
- ٣ - ينفكك الدقيق فى اللبن البارد ويضاف إليه جزء من خليط الكشك الساخن مع التقليب
- ٤ - يضاف خليط الدقيق للكشك الساخن مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه .
- ٥ - تشوح البصلة المفرية فى السمن حتى تحمر خفيفاً ويحجز جزء منها .
- ٦ - يغلظ باقى البصلة والسمن بالكشك ويعاد التتبيل .
- ٧ - يغرف فى طبق كبير عميق ويعمل بالبصل كالسابق .
- ٨ - يقدم ساخناً أو بارداً حسب الرغبة .

صينية الرقاق

المقادير:

عدد ١٠ رقائق	٢ ملعقة كبيرة سمن
٤ كوب مرق لحم أو طيور	$\frac{1}{2}$ ك عصاج - قرقة

الطريقة:

- ١ - تدهن صينية مستديرة أو صاج مناسب مستطيل بالسمن.
- ٢ - يصهر السمن ويضاف للمرق الساخن ويتبل بالملح والفلفل والقرقة.
- ٣ - يبلل الرقاق واحدة واحدة فى المرق الساخن ويرص نصف عدد الرقاق فى الصينية أو الصاج مع رش قليل من السمن السائح بين الطبقات وبعضها.
- ٤ - يوزع العصاج على السطح ويغطى بباقى الرقاق بنفس الطريقة.
- ٥ - يرش الوجه بالسمن السائح ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يعمر السطح.
- ٦ - يقدم ساخناً بعد تقطيعه إلى مربعات أو حسب الرغبة.

جلاش بالعصاج

يستبدل الرقاق بنصف كيلو جلاش طازج، $\frac{1}{2}$ ك عصاج مضاف إليه ٢ ملعقة كبيرة صلصة بنية لتطريته وقليل من جوزة الطيب أو القرقة.

لا يضاف مرق ويعمل بنفس طريقة البقلاوة بالمكسرات.

المكرونه Macaroni

تذكر بعض القصص الطريفة عن أصل المكرونة ، فالبعض يقول : إن ماركو بولو Marco polo المكتشف البرتغال وجدها في إحدى اكتشافاته للصين في القرن الثالث عشر ، والبعض الآخر يقول : إن الألمان أول من استوردوا المكرونة من الصين ونشروها في أوروبا . وهم الذين علموا الإيطاليين فن صنعها .
وأيًا كانت القصة الصحيحة عن أصل المكرونة ، فقد اشتهرت بها إيطاليا منذ القرن الثالث عشر .
والمكرونه أوكما يطلق عليها أيضًا بالإيطالية البسطا pasta (أى عجينة paste) ، تشمل جميع أشكال المكرونة ومنها المكرونة القرن والإسباجتى والأنواع الصغيرة الدقيقة كلسان العصفور والترس .. إلخ .

صناعة المكرونة :

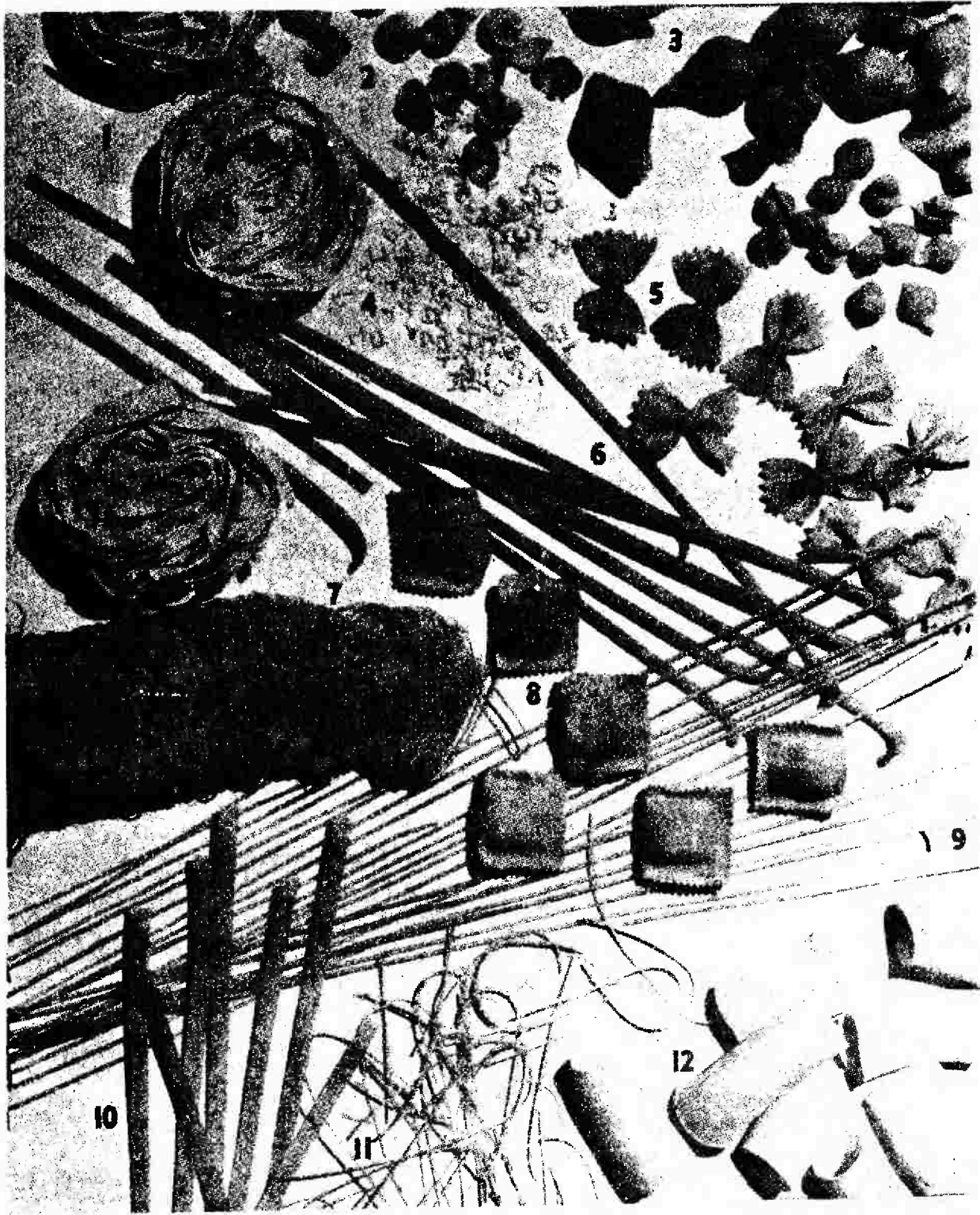
المكرونه هى إحدى منتجات دقيق القمح الجيد النوع المرتفع الجلوتين (بروتين الدقيق) ، وأفضل أنواع الدقيق المعروف بالسمولينا Semolina الذى يعطى عجينة قوية مطاطة جيدة التشكيل ، تحتفظ المكرونة بشكلها سليماً بعد الطهى .
وتصنع المكرونة ببل الدقيق بأقل كمية ممكنة من الماء المغلى حتى يعطى عجينة بيضاء قوية يابسة جداً . تعجن وتلت بقوة حتى تصبح العجينة ملساء ناعمة جامدة جداً . تشكل عن طريق دفع العجينة بقوة وتحت ضغط كبير من خلال أسطوانة متعددة الأشكال (مثل مفرمة البسكويت) . تجفف وتعبأ . ويمكن حفظ المكرونة طويلاً في حالة جيدة داخل الأكياس المحكمة التفل التى تتراوح أوزانها عادة بين ١ ك ، ١/٢ ك ، ١/٤ ك .
ويضاف لبعض عجائن المكرونة البيض الذى يكسبها اللون الأصفر ويرفع قيمتها الغذائية ويساعد على احتفاظها بشكلها سليماً ومنها المكرونة الشريط .

أشكال المكرونة :

■ **المكرونه القرن :** وتطلق على الأنواع الكبيرة الغليظة وتصلح للطهى في الفرن بصلصة الطاطم والصلصة البيضاء والكستردة الملحة .. إلخ ، كما تصلح للطهى على النار . ينظر الشكل .

ومن أنواعها :

- (أ) المكرونة الطويلة الغليظة الأسطوانية الشكل ونسبى Maccheroni
- (ب) الكانيلونى Cannelloni : وهى مكرونة أسطوانية الشكل قطرها كبير . حتى يمكن حشوها بعد سلقها بالعصج (كالكوسة المحشوة) . ويتراوح طولها بين ٥ - ٧ سم ، وتغطى عادة بعد سلقها وحشوها بصلصة طاطم وتطهى في الفرن .
- (جـ) الرافيولى Ravioli : ويصنع من عجينة المكرونة الطازجة قبل تجفيفها ، تقرد بالنشابة وتقطع على هيئة مربعات صغيرة . تحشى باللحم المفروى أو السبانخ المهروس وبذلك تكون معدة للطهى . تسلق أولاً ثم تغطى بصلصة طاطم وتطهى في الفرن . وقد تقدم كنوع من المصلحات Savoury . (ينظر الشكل) .
- (د) الأشكال الأخرى من مكرونة القرن : مثل القلم - الريشة - الصدفة - الخواتم .. إلخ



أشكال المكرونة

- | | | | |
|--------------|-----------------|---------------------|----------------------|
| ٤- حروف | ٣- قواقع (ودع) | ٢- أشكال صغيرة | ١- شريط ملفوف (لوزل) |
| ٨- رافيلو | ٧- شعرية ملفوفة | ٦- مكرونة قرن طويلة | ٥- (مبيكة) |
| ١٢- كاتيلوني | ١١- شعرية طويلة | ١٠- لآل (شريط) | ٩- اساجي |

■ الإسباجتي Spaghetti

وهي المكرونة الطويلة الأسطوانية الرفيعة الشكل ، وتتميز بالصلابة ولذا تحتفظ بشكلها جيدًا بعد السلق ، وتسلق عادة بطولها وتقدم مع زيت وجبن رومى مبشور أو صلصة طماطم .

■ المكرونة التى تحتوى على البيض وتعرف بالنودلز Noodles:

يضاف لعجينة المكرونة ، البيض لإكسابها اللون الأصفر الذهبي ، ويساعد بروتين البيض على إكسابها الصلابة المطلوبة فلا تفقد شكلها بعد الطهي وخاصة الأشكال الصغيرة منها ، وقد تصل نسبة البيض بها إلى حوالى ٥.٥ ٪ من وزن العجينة ، كما يرفع البيض من قيمتها الغذائية . تسمى بالفرنسية نوى Nouilles.

■ ومن أهم أشكالها :

(أ) المكرونة الشريط Ribbon . وتسمى بالإيطالية لازانيا Lasagne وهي مكرونة طويلة مبسطة الشكل كالشريط ، صفراء اللون لا يزيد عرضها عن ١ سم ، وتقدم كالمكرونة الإسباجتي . (ينظر الشكل)
(ب) الأشكال الصغيرة الحجم : مثل المكرونة الدرس - لسان العصفور - أشكال طيور صغيرة - حروف - أرقام وغير ذلك . وتقدم عادة مع الحساء الشاف أو المرق ، وقد تظهى فى اللبن أو حسب الرغبة .

■ الشعرية الرفيعة جدًا Vermicelli (فرميسيللى) :

وهي شبيهة بالإسباجتي ولكنها رفيعة جدًا ومنها الطويلة ، والملفوفة على بعضها وتقدم مع الأرز المفلقل أو الحساء وغير ذلك . وقد تُعزز عجائن المكرونة بإضافة مجموعة فيتامين ب ، والحديد ، كما قد يضاف الجلوتين لعجائن المكرونة المصنوعة من دقيق فقير فى الجلوتين .

خطوات سلق المكرونة



١ - إضافة الملح للماء المغل



٢ - دفع المكرونة الطويلة فى الماء



٣ - تفريغها عن بعضها



٤ - التقلب بشوكة فوليه



٥ - إختار الضغط

٦ - التصفية

الطريقة الصحيحة لطهي المكرونة

- ❶ تسلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج عند تقديمها بالزبد والجبن الرومي المبشور .
- ❷ أو تسلق للدرجة المتأسكة (أقل قليلا من النضج التام) كخطوة أول لتقديم أطباق مركبة منها ، كالمكرونة بالشاميل في الفرن ولتقديم المكرونة مسلوقة للدرجة الصحيحة مع احتفاظها بشكلها سليماً :

يراعى الآتى :

- ١ - استعمال إناء كبير الحجم حتى يعطى فرصة لانتفاخ المكرونة ، وتحركها وتضاعف حجمها في أثناء السلق ، وإلا التصقت ببعضها وتعجنت من الخارج على حين يبنى داخلها نيئا .
- ٢ - وضع كمية كافية من الماء تغطي المكرونة تماماً حتى تنتشر الكمية الكافية لانتفاخها ونضجها بدرجة متجانسة .
- ٣ - إضافة قليل من الزيت لماء السلق ، الذى يساعد على التزلقها وعدم التصاقها ببعضها ، ويمنع فوران الماء وانسكابها على الموقد . (ينظر خطوات سلق المكرونة) .
- ٤ - وضع المكرونة في الماء وهو ينلى مع إضافة الملح ، فالماء الساخن أو البارد كلاهما يساعد على تسرب النشا من المكرونة الذى يعكر السائل ويكسبه قواماً غليظاً فلتنصق المكرونة ببعضها مكونة كتلة متعجنة من الخارج يصعب تفكيكها . وفصل الوحدات عن بعضها .
- ٥ - ترك الإناء مكشوقاً أو يكون الغطاء موارباً في أثناء السلق منعاً للفوران الشديد .
- ٦ - قلب المكرونة من آن لآخر بشوكة طويلة ، وبخفة حتى لا تنفتت وتفقد شكلها .
- ٧ - سلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج ويعرف ذلك :

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| (أ) بتضاعف حجمها وانتفاخها | (ب) يبيض لونها ويميل للشفافية . |
| (ج) ليونتها وسهولة قطعها بالشوكة . | (د) احتفاظ الوحدات بشكلها سليماً . |

وتتوقف مدة النضج على حجم ونوع المكرونة وتتراوح بين ١٠ - ٣٠ دقيقة ، وفي إيطاليا يفضلون المكرونة متأسكة مطاطة في أثناء النضج ، وتسلق من ٨ - ١٠ دقائق فقط .

٨ - تصفية المكرونة بعد نضجها مباشرة خلال مصفاة كبيرة . وشطفها بالماء البارد لإيقاف زيادة النضج . وإزالة الزائد من النشا ، وسهولة تفكيكها وخلطها بالصلصات وخلافه ، وقد يستغنى عن شطف المكرونة في حالة وضعها مباشرة في صلصة ساخنة ، إذا كانت وحداتها سليمة غير متعجنة أو لزجة .

• **الفقد في ماء السلق :** تتطلب بعض طرق طهي المكرونة التخلص من ماء سلقها وشطفها قبل خلطها بالصلصات ، أو كما هي مسلوقة حتى تقدم بشكل شهى مقبول . ويُفقد في ماء السلق جزء من النشا ، وبعض البروتين ، وفيتامين ب ، وهذه المواد يمكن تعويضها بطريقة أفضل في أطعمة أخرى تؤكل مع المكرونة في نفس الوجبة ، في سبيل المحافظة على شكلها

مكروننة مسلوقة

تسلق جميع أنواع المكروننة فى إناء كبير الحجم به كمية كافية من الماء الذى يغلى مع ترك الإناء مكشوفاً وتقلب باحتراس بشوكة طويلة لمنع التصاقها . (تراجع طريقة السلق السابقة) .

المقادير :

ملعقة كبيرة زيت	ك مكروننة
ملعقة شأى ملح	ماء كافٍ للسلق حوالى ٣ لتر

الطريقة :

● مكروننة الفرن الطويلة الغليظة :

- ١ - تكسر المكروننة إلى أطوال من ٧ - ١٠ سم أو إلى نصفين فقط ويتوقف ذلك على طريقة تقديمها .
 - ٢ - تسلق بالطريقة الصحيحة سابقة الذكر .
 - ٣ - تتراوح مدة السلق بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
 - ٤ - الأشكال الأخرى من مكروننة الفرن مثل القلم - الريشة .. إلخ تستغرق نفس مدة السلق بالتقريب .
- كوب مكروننة نيئة : يعطى بعد السلق من ٢ - ٢ ½ كوب مكروننة ناضجة .
- كوب مكروننة مسلوقة (بدون إضافات ١٣٠ جم) يعطى من ١٥٥ إلى ١٩٠ سُعرًا حسب درجة النضج وامتصاصها للماء (ينظر جدول القيمة الغذائية للمكروننة) . ص ٤٧

● مكروننة اسباجتى :

- ١ - تسلق عادة بطولها . ويفضل حفظ المكروننة داخل الغلاف حتى لا تتفرك فى أثناء دفعها فى الماء المغلى .
 - ٢ - يفتح الغلاف من أحد طرفيه (الكمية عادة تكون ١ ك) وتمسك جيدًا باليد من الطرف الآخر - تدفع المكروننة من الطرف المفتوح فى الماء المغلى .
 - ٣ - تترك حتى يلين تدريجيًا فيُدفع جزء آخر حتى يلين وهكذا ، مع لفها بشكل دائرى حتى يغطيها الماء تمامًا .
 - ٤ - تقلب بشوكة حتى تتفرك عن بعضها قبل انتفاخها . لتجنب التصاقها ببعضها . تترك حتى تنضج مع تقليبها بين آن وآخر .
 - ٥ - تتراوح مدة السلق بين ١٥ - ٢٠ دقيقة . يختبر النضج كما ذكر سابقًا . تصفى وتشتطف وتقدم حسب الرغبة .
- كوب مكروننة إسباجتى نيئة : يعطى بعد السلق من ٢ - ٢ ½ كوب ناضجة .
- كوب مكروننة إسباجتى بالطماطم والحين الرومى (٢٥٠ جم) يعطى ٢٦٠ سُعرًا . ومثلها الرافيولى .

● المكروننة الصغيرة الحجم (ترس - لسان عصفور .. إلخ) :

تسلق فى كمية أقل من الماء (حوالى ١ لتر) عن مكروننة الفرن والمكروننة الاسباجتى لأنها تزيد بنسبة الربع فقط بعد السلق . مدة السلق تتراوح بين ٧ - ١٠ دقائق لجميع هذه الأنواع .

- كوب مكرونة ترس نبيى : يعطى ١ كوب مسلوقة .
- كوب مكرونة ترس مسلوقة (١٦٠ جم) وتحتوى العجينة على بيض . تعطى ٢٠٠ سعرًا .
- تقدم الشعرية ولسان العصفور والترس عادة في حساء الدجاج والكونسوميه .

مكرونة اسباجتى بالجبن

من أسهل طرق تقديم المكرونة ، خفيفة سهلة الهضم . ويجب سلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج .

المقادير :

١ ك مكرونة اسباجتى مسلوقة	٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
٢ ملعقة كبيرة زبد أوزيت	١/٢ ملعقة شاي ملح . فلفل . قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة صحيحة كما ذكر سابقاً . مع المحافظة على شكلها سليماً .
- ٢ - تصفى وتشتطف سريعاً للتخلص من النشا الزائد فتتفرق عن بعضها .
- ٣ - تعاد ثانية للإثناء النظيف وتسخن على نار هادئة حتى يتبخر الماء الزائد .
- ٤ - يضاف الزبد للمكرونة الساخنة والتوابل ويهر الإناء بلطف أو تقلب بخفة بالشوكة لخلطها بالزبد المنصهر دون أن تنفث .
- ٥ - تعرف في الطبق وترش بطبقة جيدة من الجبن الرومى أو البارميزان المبشور . ويرش الوجه خفيفاً بالفلفل الأحمر
- ٦ - تقدم ساخنة مباشرة بعد تجميلها يعود بقدونس ومعها طبق سلطة خضراء . (المقدار يكفى ٤ - ٥ أشخاص) .

مكرونة اسباجتى بصلصة الطماطم والجبن

من أطباق المكرونة الإيطالية الشهيرة . تعمل بنفس مقادير المكرونة الاسباجتى بالجبن السابقة ويزاد عليها صلصة الطماطم التى تختلف نكهتها تبعاً للمواد المضافة ، فقد تكون معتدلة أو حريفة الطعم ، وتقدم كوجبة كاملة القيمة الغذائية مع طبق من السلطة الخضراء . كما يمكن تقديمها مع لحم بانيه أو دجاج وخضر سوتيه ، أو حسب الرغبة . الشكل الملون بعد ص ٣٨

المقادير :

مقدار مكرونة اسباجتى بالجبن .

صلصة طماطم مكونة من :

- ١ كوب عصير طماطم أو ملعقة كبيرة صلصة طماطم (علب) تخفف بالماء - ٢ فص ثوم مفرى ناعماً - ١/٢ ملعقة شاي ملح - قليل من الفلفل - ورقة لاورا - ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زبد - ذرة سكر .

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة صحيحة كالسابق ، وتصفى وتشطف .
- ٢ - فى أثناء سلق المكرونة يسخن الزيت أو الزبد خفيفاً ويضاف إليه عصير الطماطم والثوم والتوابل وورقة اللورا ، يغطى ويترك على نار هادئة لاستخلاص نكهة المواد (٢٠ دقيقة) . وحتى يغلظ قوامها نوعاً .
- ٣ - تغرف المكرونة الساخنة فى طبق مناسب الحجم ويصب عليها الصلصة الساخنة بعد نزع ورقة اللاورا .
- ٤ - ترش بالجين الرومى أو البارميزان وتقدم ساخنة . وقد تقدم المكرونة والصلصة والجين كل على حدة على المائدة .

صلصة الطماطم بالفلفل الأخضر :

- كالمقادير السابقة ويزاد عليها فلفلة خضراء مفرية . ملعقة شاي بقدونس مفرى . ملعقة كبيرة كرفس مفرى (اختياري) . يغطى الإناء وتترك الصلصة على نار هادئة جداً لمدة ٢٠ دقيقة . يضاف إليها قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- كوب مكرونة اسباجتى بالطماطم والجين (٢٥٠ جم) يعطى ٢٦٠ سعراً (ينظر الجدول) .

مكرونة اسباجتى بالعصاج والطماطم

المقادير :

كوب عصير طماطم	١ ك مكرونة إسباجتى مسلوقة
ملح ، فلفل ، ورقة لاورا ، ذرة سكر	١ ك عصاج

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة صحيحة وتصفى وتشطف .
- ٢ - يعمل العصاج ويضاف إليه عصير الطماطم وباقي المقادير ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع التقليب بين آن وآخر .
- ٣ - يعاد تسخين المكرونة المسلوقة ويضاف إليها العصاج بالطماطم وتقلب بخفة أو تغرف بشكل هرمى ويصب عليها العصاج بالطماطم وتقدم ساخنة (المقدار يكفي ٨ أشخاص) . تنزع ورقة اللاورا قبل إضافة العصاج للمكرونة .

كرات اللحم بالاسباجتى

مذكورة فى كتاب (اللحوم والأسماك) وبديلات اللحوم وهى من أطباق المكرونة الاسباجتى الشهية.

صلصات المكرونة التامة التجهيز :

هناك العديد من الصلصات التى يصلح خلطها أو تقديمها مع المكرونة . بعضها تام التجهيز . ويوجد فى شكل سائل يسخن عند التقديم . والبعض الآخر معبأ فى أكياس على شكل مسحوق . وما على ربة البيت إلا أن تفرغ المحتويات فى إناء وتضيف إليها الماء حسب المقدار المذكور مع التسخين لفترة قصيرة لا تتعدى ٥ دقائق . ومن أمثلتها صلصة الطماطم - الصلصة البنية .

مكرونة بالبشاميل (الصلصة البيضاء)

تصلح لها أنواع مكرونة القرن سابقة الذكر مثل الطويلة الغليظة وغير ذلك . وهى من الأطباق المستحبة وخاصة فى الجو البارد . وتعتبر المكرونة بالبشاميل من الأطباق البديلة للحم لما يضاف إليه من لبن وجبن ويبيض يرفع من قيمتها الغذائية ويجعلها كاملة البروتين ، دون الحاجة إلى إضافة عصاج .

ولنجاحها يراعى الآتى :

- ١ - سلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج (ينظر طهى المكرونة) .
- ٢ - عمل مقدار كافٍ من الصلصة البيضاء يخلط بالمكرونة ويغطى سطحها تماماً . ويرطبها وبكسبها النكهة الجيدة .
- ٣ - يجب أن تكون الصلصة متوسطة السمك تغطى ظهر الملعقة . فالصلصة الخفيفة تتزلق وتترك سطح المكرونة مكشوقاً . والسميكة يغلظ قوامها عند وضعها فى الفرن فتصبح جامدة غير شهية .
- ٤ - تعد الصلصة البيضاء فى أثناء سلق المكرونة . وليس قبل ذلك حتى لا تبرد وتتكون قشرة على سطحها يصعب خلطها ثانية بالصلصة فتكتل (تكلكع) . وبذلك تكون معدة لصiha على المكرونة الساخنة بعد عملها مباشرة .
- ٥ - تختار صينية أو بيركس حجمه مناسب غير مرتفع الجدران كثيراً بحيث لا يزيد سمك المكرونة عن ٥ - ٦ سم أو بمعنى آخر يقل ارتفاعها بحوالى ٢ سم عن حافة الصينية . وذلك لسببين : الأول أنه يعطى فرصة للصلصة البيضاء أن تتخلل المكرونة جيداً عند صبا عليها دون أن تسيل على الجوانب . والثانى عدم تساقط الزبد المنصهر (الموزع على الوجه) على رف الفرن واحتراقه ، كما أن المكرونة تكون أشهى طعماً .

المقادير :

١/٤ مكرونة قرن مسلوقة	٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
٢ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك	١/٢ ملعقة شاي ملح - قليل من الفلفل
	ملعقة كبيرة زبد

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة وتصفى وتشتطف (مذكورة سابقاً) بحيث تكون معدة لخلطها مباشرة بالصلصة الساخنة .
- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء المتوسطة السمك وتبيل بالملح والفلفل ونصف مقدار الجبن المبشور .
- ٣ - تخلط المكرونة بنصف مقدار الصلصة فى الصينية أو طبق الفرن المدهون ويساوى سطحها (يجب أن يكون أقل من الحافة بحوالى ٢ سم) .
- ٤ - تغطى بياق الصلصة مع هز الصينية حتى تتخلل المكرونة .
- ٥ - يرش السطح بياق الجبن ويوزع عليه قطع صغيرة من الزبد أو ملعقة سمن سائح أوزيت حسب الرغبة .
- ٦ - توضع المكرونة فى فرن حار حتى يحمر الوجه (حوالى ٢٠ دقيقة) .
- ٧ - يقدم البيركس ساخناً على طبق مسطح مغطى بفوطاة مطوية لحماية المائدة من حرارته ويمتنع اتزلاقه . (المقدار يكفى ٣ - ٤ أشخاص) .

« قد يستبدل نصف مقدار اللبن في الصلصة البيضاء بماء سلق المكرونة . أما إذا استبدل كل مقدار اللبن بماء السلق فتكون الصلصة نشوية غليظة غير شهية الطعم . قليلة البروتين الحيواني الذي يوجد في الجبن فقط .

مكرونة بالبشاميل والبيض

يزاد على المقادير السابقة من ١ - ٢ بيضة تخفق قليلا وتضاف للصلصة البيضاء بعد رفعها من على النار مع التقليب الجيد .
يفضل البعض رش قليل من البقسماط على الوجه قبل توزيع الزيت ، فتكون قشرة حمرة على السطح .

مكرونة بالبشاميل والعصاج

يضاف لمقادير المكرونة بالبشاميل ١ ك عصاج بالطماطم انظر كتاب (اللحوم والأسماك وبديلات اللحوم) . إما أن تخلط بالمكرونة مع الصلصة البيضاء وتتم كالسابق أو يوضع العصاج بين طبقتين من المكرونة أى في الوسط وهي من الأطباق الشهية المرتفعة البروتين والقيمة الغذائية .

قطعة مكرونة بالبشاميل والعصاج تزن ٢٥٠ جم تعطي ٣٥٠ سُراً . ١٧ جم بروتين .

مكرونة بالكستردة المملحة

يعتمد هذا الصنف على الكستردة المملحة التي تتكون من اللبن والبيض الذي يخل محل الدقيق في الصلصة البيضاء . لربط المكرونة ببعضها وإكسابها السُمك المطلوب . وترتفع بها نسبة البروتين الحيواني (لبن - بيض - جبن) وهي أسهل في الصنع من الصلصة البيضاء .

المقادير :

١ - ٢ كوب لبن دافئ	١ ك مكرونة مسلوقة (٢ كوب)
٢ بيضة	١ كوب جبن رومى مبشور
جوزة الطيب	ملح . فلفل . قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة وتصفى وتنظف (ينظر سلق المكرونة) .
- ٢ - توضع في صنية أوبيركسر مدهون وتخلط بالجبن الرومى والملح والفلفل ويساوى سطحها .
- ٣ - يخفق البيض لمزج الصفار بالبياض ويخلط باللبن وقليل من جوزة الطيب وتبيل الكستردة خفيفاً بالملح والفلفل .
- ٤ - تصب الكستردة على المكرونة ويذر على السطح قليل من الفلفل الأحمر وقد يستغنى عنه .
- ٥ - توضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ - ٥٠ دقيقة أو حتى تتجمد الكستردة .
- ٦ - يعمل السطح خفيفاً بالقدونس وتقدم ساخنة . (المقدار يكفي ٢ - ٤ أشخاص) .

مكرونة بالكستردة والفلفل الأخضر :

يزاد على المقادير السابقة ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفرى ناعماً ، ملعقة كبيرة بقدونس مفرى . تخلط مع المكرونة قبل وضع الكستردة عليها . تنزع من الفرن عندما تتجمد الكستردة حتى لا يتكتل البيض بزيادة مدة التضع .

مكرونة شريط - لازانيا Lasagne

بصلصة الطاطم وكرات اللحم

المكرونة الشريط صفراء اللون لاحتوائها على البيض في العجينة كما سبق ذكر ذلك وتعرف بالنودلز Noodles أو النوى بالفرنسية Nouilles أو لازانيا Lasagne بالإيطالية . وتطهى بنفس طرق طهى المكرونة الاسباجتى وهى أكثر ليونة ولا يتضاعف حجمها كثيرًا كالمكرونة الاسباجتى ومكرونة القرن . وهذا أحد أصنافها .

المقادير

- مقدار كرات لحم تمر وتطهى في قليل من الماء على نار هادئة حتى يتم نضجها - (ينظر الاسباجتى بكرات اللحم) .
- ١ ك مكرنة شريط تسلق صحيحة كالمكرونة الاسباجتى . تصفى وتشطف .
- مقدار صلصة طاطم ويضاف إليها ٢ فص ثوم مفرى ناعمًا .
- خليط مكون من : ١ ك جبن أبيض مدهوك + ملعقة كبيرة بقودونس مفرى + ٢ كوب جبن رومى مبشور أو جبن بارميزان + ١ ملعقة شاي تمناع جاف مفرى .

الطريقة :

- ١ - يجهز طبق فرن مستطيل يدهن بالسمن . ويرص في طبقات كالآتي :
 - ٢ - يوضع نصف صلصة الطاطم . ويرتب عليها نصف المكرونة الشريط المسلوق .
 - ٣ - يسط عليها خليط الجبن . ويغطى بنصف مقدار المكرونة الثانى .
 - ٤ - تغطى بباقي صلصة الطاطم . ويوضع الطبق في فرن حار نوعًا لمدة ٢٠ دقيقة .
 - ٥ - تخرج من الفرن وتقطع مربعات وتقدم مع كرات اللحم سابقة التجهيز .
- المقدار يكفى ٤ - ٥ أشخاص .

متوعات :

- ١ - تستبدل كرات اللحم . بالعصاج بالطاطم . يوضع نصفه في الوسط بين الطبقات والنصف الثانى على الوجه .
- ٢ - تستبدل كرات اللحم . بمكعبات لحم بتلو أو كندوز صغير . تطهى في صلصة الطاطم . وبعد سلق المكرونة تغرف في الطبق . ويصب عليها اللحم بصلصة الطاطم . أو يقدم كل منها على حدة .
- ٣ - تقدم كطرق طهى المكرونة الاسباجتى الأخرى ، مثل : المكرونة الاسباجتى بصلصة الطاطم والجبن الرومى .. إلخ .

الرافيولى Ravioli

هو أحد عجائن المكرونة الإيطالية الراقية . وتشتري العجينة محشوة على شكل مربعات صغيرة معدة للطهى . وقد تعمل العجينة واخشو من البداية وهى تتطلب وقتًا طويلا لمن يرغب في ذلك .



الرافيولى
طريقة حشوه وتطعيمه

المقادير :

١ ١/٢ كوب دقيق . ١/٢ ملعقة شاي ملح . بيضة كاملة . ٢ صفار بيضة .

طريقة عمل عجينة الرافيولى :

- ١ - ينخل الدقيق والملح على لوحة أو رخامة وتعمل حفرة بوسطه .
- ٢ - يوضع البيض وقليل من الماء ويمعجن الخليط بملعقة خشب للحصول على عجينة ناعمة ملساء يابسة . تغطى وتترك حوالى ١٠ دقائق .
- ٣ - تفرد رقيقاً جداً ٢ مملى ، وتنقسم إلى مستطيلين متساويين .
- ٤ - يوضع الحشو المختار على أحد المستطيلين على هيئة أكوام صغيرة يترك بينها مسافات حوالى ١ ١/٢ - ٢ سم . تدهن هذه المسافات بالماء أو بياض البيض .
- ٥ - يدهن المستطيل الآخر بالماء أو زلال البيض ويسط على المستطيل الأول بحيث يكون الدهان لأسفل .
- ٦ - يضغط بالأصابع بين أكوام الحشو حتى تلتصق العجينة بعضها .
- ٧ - يقطع بين الحشو بالسكين بحيث تكون كل حبة داخل مربع صغير مزدوج من العجين . ينظر الشكل .
- ٨ - تترك المربعات لمدة ساعتين حتى تجف العجينة نوعاً .
- ٩ - تلقى المربعات فى الماء المغلى المملح أو مرق الطيور لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة . حتى تنضج وترفع . تعرف فى طبق وترش بالجبن الرومى وتقدم مع صلصة طماطم .
- ١٠ - أو توضع فى بيركس مدهون وتغطى بالجبن الرومى ويصب عليها الصلصة وتوضع فى فرن حار لمدة ١٠ دقائق . (المقدار يكتفى ٣ - ٤ أشخاص) .

الحشو :

تحشى بالسباخ المهروس (٢ ملعقة كبيرة) يضاف إليها : ٢ ملعقة كبيرة عصاج ، بيضا ، ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور . تخلط مع بعضها وتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب . وقد يستغنى عن العصاج .
(انظر رقم ٨ فى أشكال المكرونة) .

كانيلونى Canneloni

- ١ - أحد أنواع مكرونة الفرن ، أسطوانية الشكل غليظة قصيرة . ويتراوح طولها بين ٥ - ٧ سم ، كبيرة التجويف (ينظر الشكل ١٢) . يمكن حشوها بعد السلق بالعصاج بالطماطم .

ترص بعد حشوها في بيركس مدهون ، وترش بالخبث الرومي وتغطى بصلصة الطاطم . توضع في فرن متوسط الحرارة حتى يتم التضيح لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة . وتتشرب الصلصة .

٢ - وقد تعمل وحدات الكانيلوني من عجينة الكريب Crêpes المملحة ، وهي إحدى عجائن التقيطة أو البان كيك .

عجينة الكريب :

١ ¼ كوب دقيق - كوب لبن - ٢ بيضة ممزوجة - ⅓ ملعقة شاي ملح - ملعقة شاي بيكنج بودر .
ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه حفرة يصب بها البيض ويضاف اللبن تدريجياً مع التقليب المستمر بملعقة خشب حتى يتم الخليط وبصير قوامه في سُمك الكريمة اللباني الغليظة . يترك حوالي ساعة .
نحمر العجينة في الزيت الساخن أو السمن على هيئة أقراص كما في البان كيك (البيض) . اباب الثالث
تحشى الأقراص بالعصاج، وتلف اسطوانياً، وترص في البيركس وتتم كالسابق. [للمقدار ⅓ ك عصاج]

طهى الأشكال الصغيرة من المكرونة

مكرونة لسان عصفور مفلفة

تصلح هذه الطريقة لأنواع المكرونة الصغيرة الحجم كالترس - الشعرية - الخوامم - المقصوصة - القواقع . الخ .
وهي طريقة سهلة واقتصادية لأن المكرونة تشوح أولاً في المادة الدهنية ثم تغطى بالماء الذى تنضج فيه كالأرز . ولا يستغنى عن الماء كما في طرق السلق السابقة . يلاحظ أن كمية الماء أكثر من اللازمة لطهى الأرز المفلقل .

المقادير :

كوب مكرونة لسان عصفور (نيئة)	⅓ ملعقة شاي ملح ، فلفل
٢ - ٣ كوب ماء أو مرق لحم أو طيور	⅓ ملعقة شاي قرفة
ملعقة كبيرة سمن أوزيت	

الطريقة :

- ١ - تشوح لسان العصفور في المادة الدهنية الساخنة مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى نحمر خفيفاً بدرجة متجانسة
 - ٢ - تضاف القرفة وتقلب لمدة حوالي ⅓ دقيقة .
 - ٣ - يضاف الماء أو المرق الساخن والملح والفلفل . ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .
 - ٤ - نهدأ الحرارة وتترك المكرونة حتى تلين وتتشرب السائل كالأرز المفلقل . وقد تقلب مرة خفيفاً بالشوكة .
 - ٥ - تعرف وتقدم ساخنة عادة مع الطيور الكبيرة كالديك الرومي . والدجاج واللحم بالصلصة البنية أو صلصة الطاطم وغير ذلك . كما يقدم نوع من الخضراو سلطة خضراء كوجبة كاملة مترنة .
- قد تخلط المكرونة المفلفة بالمكسرات كاللوز والبندق نحمر خفيفاً في المادة الدهنية قبل المكرونة كما في الأرز بالمكسرات .
(المقدار يكفي ٢ - ٤ أشخاص) .

حلقة المكرونة الترس أو لسان العصفور

من الاطباق المرتفعة القيمة الغذائية . تناسب جميع الأعمار وبخاصة الأطفال ودور النقاهاة والمسنين .

المقادير :

١ - ٢ ك مكرونة ترس مسلوقة	١ - ٢ ملعقة كبيرة زبد سائح
٢ بيضة ممزوجة	ملعقة شاي ملح ، قليل من الفلفل
١ - ٢ كوب لبن	قليل من جوزة الطيب ، ١ - ٢ كوب جبن رومى مبشور

الطريقة :

- ١ - يخلط البيض الممزوج باللبن والزبد السائح والتوابل والجبن المبشور .
- ٢ - يدهن قالب مجوف من الوسط وتوضع به المكرونة المسلوقة .
- ٣ - يصب عليها خليط الكستردة المملحة (رقم ١) .
- ٤ - يوضع القالب فى صاج به ماء ساخن (حمام ماء) ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تجمد الكستردة وتتماسك ، لمدة ٣٠ - ٣٥ دقيقة . ينزع القالب ويترك حتى يهدأ .
- ٥ - يقلب فى طبق مستدير ويملأ الوسط بالخضر المسلوقة المبيلة أو قطع من الدجاج أو اللحم أو الجمبرى الناضج .



لازانيا باللحم
وصلصة الطماطم
(مكرونة شريط)

النشا واستعمالاته في الطهى

ذكر في مواضع متفرقة من السلسلة بعض المعلومات عن طهى النشا واستعمالاته كما فى الصلصة البيضاء وغيرها كتاب «التغذية السليمة» وفى هذا الكتاب شرح بشئ من التفصيل عن خواص النشا وتركيبه والطرق الصحيحة لطهيه.

تركيب النشا :

النشا هو أحد المواد الكربوهيدراتية التى يخزنها النبات . فتصل نسبته فى القمح إلى ٧٠ ٪ . والأرز ٨٠ ٪ . والذرة ٧٢ ٪ . والبطاطس ١٩ ٪ .

ويوجد النشا على شكل مسحوق أبيض يكاد يكون عديم الطعم والرائحة . وهذا من مميزاته إذ يمكن خلطه بكثير من الأطعمة دون أن تطفى نكهته عليها . ولكل نوع من أنواع النشا خواصه وشكله المميز وأفضليته فى الاستعمال . فبينما يصلح الدقيق للصلصة البيضاء . يفضل الكورن فلور فى عمل البودنج الحلو.

والنشا كما يرى تحت الميكروسكوب يتكون من حبيبات دقيقة مختلفة الأحجام . وتحتوى كل حبيبة منها على العديد من وحدات الجلوكوز المتراسة بنظام معين فيعطى كل نوع من النشا شكله المميز .

فعل ميل المثال :

● نشا القمح : تظهر حبيباته تحت الميكروسكوب مستديرة كشكل حبة العدس بعضها كبير والبعض الآخر صغير .



● نشا الأرز : حبيباته صغيرة جدًا وشكلها مختلف عن حبيبات نشا القمح .



● نشا الذرة : حبيباته وسطاً بين حبيبات نشا القمح ونشا الأرز .



ومعظم أنواع النشا تحتوى على مركبين يسمى أحدهما الأميلوز Amylose ، والثانى الأميلوبكتين Amylopectin ، ولكل منهما تركيبه الكيميائى وخواصه المميزة فى الطهى .

فمن خواص الأميلوز :

- ١ - يذوب فى الماء الساخن .
- ٢ - يعطى لوناً أزرق عند معاملته باليود .
- ٣ - عند خلط النشا المحتوى على نسبة عالية من الأميلوز كنشا الذرة مثلاً . باناء وطهيه يتكون محلول غليظ غير شفاف . وعند تبريده يصير قوامه صلباً متماسكاً يمكن قلبه ، ولذا يصلح لعمل البودنج وقوالب الكورن فلور .
- وعلى العكس من ذلك نشا البطاطس الذى يحتوى على نسبة منخفضة من الأميلوز يعطى قواماً لزجاً شفافاً .





أنواع المكرونة



▲ دجاج بالكاري والأرز - يستعمل دهبوس الدجاجة
▼ دجاج مخلى محشو - الدجاجة مخلية من العظام تمامًا





▲ دجاج بالكاري والأرز - يستعمل دبوس الدجاجة
▼ دجاج مخلى محشو - الدجاجة مخلية من العظام تمامًا



ومن خواص الأميلوبيكتين :

- ١ - أقل ذواباً في الماء من الأميلوز .
- ٢ - النشا المحتوى على نسبة مرتفعة منه يعطى قواماً لزجاً شفافاً لا يصلح لقلب الكورن فلور والبودنج . ولكن له فائدة كبيرة في صناعة الصلصات الجاهزة . كصلصة الليمون الشفافة التى يغطى بها سطح الفطائر المحملة بالفاكهة . فتكسيها سطحاً لامعاً شفافاً وتحميها من الذبول بتعرضها للجو .

أهمية النشا في الطهى :

يوجد على هيئة أشكال متعددة فته :

- ١ - الكورن فلور (نشا الذرة) : ويدخل في أطباق البودنج والصلصات الحلوة . ويصنع من الأندوسيرم لحبة الذرة .
 - ٢ - الكسترد بودر : وهو نشا ناعم جداً ملون باللون الأصفر حتى يكون شبيهاً بالبيض ويضاف إليه فانيليا . وبعض أنواع الكسترد بودر مضاف إليها بيض مجفف . وعادة يذكر ذلك على العبوة . والكسترد بودر أكثر أنواع النشا استعمالاً . ويدخل في عمل حشوات الفطائر والكنافة والبقلاوة والتورتات .. إلخ . وفي عمل البودنج .
 - ٣ - مسحوق الأرز الناعم : وهو الأرز المطحون ناعماً وتصنع منه المهلبية وغذاء الأطفال . وفي خلطات الكفتة لربطها .
 - ٤ - نشا الأكل العادى (نشا القمح) وتصنع منه البلوطة وقوالب البودنج مثل الكورن فلور . (المهلبية بالنشا) .
 - ٥ - دقيق القمح : ويدخل في صناعة الصلصات كالصلصة البيضاء والبنية والصلصة الحمراء .. إلخ بالإضافة إلى استعماله الكبيرة في المخبوزات وأهمها الخبز .
- والنشا من المأكولات التى يمكن حفظها مدة طويلة دون أن تتلف وذلك لوجوده في حالة جافة . كما أنه رخيص الثمن والنشا بأنواعه المختلفة يكسب الأطعمة السُمك والقوام المطلوبين ويتوقف ذلك على الكمية المضافة منه .

النشا السريع الذوبان :

وهو من الأنواع الحديثة السهلة الاستعمال . ومنه النشا الشمعى والنشا المعدل لعمل البودنج وحشوات الفطائر السريعة الإعداد .

معلومات يهيك معرفتها عند طهى النشا

تقابلنا بعض المشاكل في أثناء طهى الخلطات التى تحتوى على النشا ، كالصلصة البيضاء والكسترد المطهية على النار ، فقد يتكتل الخليط ويصعب تفكيكه ثانية . أو أن يكون قوام الخليط وشمكه مناسباً ثم يخف في أثناء التقليب . وغير ذلك من الملاحظات التى لا يعرف لها سبباً واضحاً .

ولابد من معرفة طبيعة النشا وما يحدث له عند خلطه بالماء وفي أثناء طهيه حتى يمكن تلافي هذه المشاكل .

المعلق Suspension :

عند تقليب النشا في الماء البارد فإنه لا يذوب ، ولكنه ينتشر في الماء مكوناً ما يسمى بالمعلق المؤقت ، فإذا ترك هذا المعلق فترة

يرسب النشا تدريجيًا في القاع لأن حبيباته ثقيلة وغير ذائبة .
وهذا يعنى ضرورة تقليب هذا المعلق جيدًا قبيل إضافته مباشرة لأى خليط أو سائل كاللبن الساخن فى عمل المهلبية مثلا .
وإلا تكتل الخليط لأن حبيبات النشا تلتصق ببعضها وتصبح لزجة من الخارج ، نيثة من الداخل .

انتفاخ النشا Gelatinization (جلطنة) :

عند تسخين المعلق السابق مع استمرار تقليه على النار . تلين حبيبات النشا بالحرارة فتمتص الماء الساخن وتتفخ ويكبر حجمها كثيرا وبالتالي يغلظ الخليط ويصير لزجًا ولونه شبه شفاف (كالبلوطة) . وتعرف هذه المرحلة بالانتفاخ أو الجلطنة gelatinization . أى أن النشا انتفخ وصار لزجًا وأعطى القوام الغليظ للخليط . وتتوقف درجة السُمك على كمية النشا المستعملة ، ومدة التقليب ، ودرجة النضج .

وبما أن حبيبات النشا ليست كلها فى حجم واحد فمن المتوقع ألا تنتفخ وتنضج كلها فى وقت واحد . ولذلك تسارع الحبيبات الكبيرة الحجم بامتصاص الماء قبل الصغيرة وتتفخ أولا . وهذا يتطلب ضرورة تقليب خليط النشا على النار الهادئة لإعطاء فرصة لانتفاخ جميع الحبيبات والحصول على السُمك المطلوب ويحتنى طعم النشا النسي .
وهذا الخطأ تقع فيه الكثيرات إذ بمجرد أن يغلظ الخليط يرفع من على النار قبل أن يكتمل الانتفاخ والنضج . وفى نفس الوقت يجب عدم المبالغة فى التقليب بشدة لفترة طويلة وإلا تحطمت الحبيبات التى انتفخت فيبدأ الخليط يتناقص فى السُمك ويصير قوامه خفيفا مائلا للسيولة ، فيظن خطأ أن المقادير ليست صحيحة .

صُل النشا Sol :

الصُل هو الاسم العلمى لأحد الحالات الغروية . ويقصد به المحلول شبه السائل (سميك القوام نوعًا) الذى يمكن صبه .
وهذا ينطبق على خليط النشا السابق الذى يتمثل فى الصلصة البيضاء والمهلبية والكستردة المطهية على النار وغير ذلك . فبعد طهيها تحصل على خليط غليظ القوام نوعًا يمكن صبه وهو ساخن فى قالب أو طبق ويترك حتى يبرد ويتماسك .

جل النشا Gel :

الجل أيضًا هو الاسم العلمى لأحد أشكال الغرويات ، ويقصد به القوام المتماسك أو الصلب المرن مثل جل النشا (قالب الكورن فلور) وجل الجيلاتين (الألباسية) وجل البكتين (المربيات) .
فعند تبريد صُل النشا الساخن السابق يتحول من القوام الغليظ السهل الصب ، إلى قوام صلب مرن يأخذ شكل القالب الذى وضع فيه ويمكن قلبه كما فى قالب الكورن فلور مثلا ، ويحدث ذلك لتقارب وتماسك جزيئات الخليط مع بعضها مكونة هيكلًا أو كتلة ناعمة لمساء يمكن قطعها بللمعلقة مثل المهلبية والكستردة المطهية الباردة . ولذا يجب عدم تحريك الخليط فى أثناء تبريده حتى يتماسك ويجمد .

ما يجب مراعاته عند إضافة البيض - السكر - الحامض خلطات النشا

□ عند إضافة البيض :

ينضج النشا عند درجة حرارة قريبة من الغليان (٩٥°م) . ومعروف أن بروتينات البيض تتجمد عند درجة حرارة أقل (٦٥ - ٧٠°م) . ومعنى ذلك أن البيض لا يستغرق مدة نضج النشا ، ولذا يجب عند إضافة البيض لخليط النشا كالكستردة المطهية والصلصة البيضاء وغيرها أن يطهى النشا أولاً لضمان تمام نضجه ثم يضاف البيض ويقلب الخليط على نار هادئة جداً أو حمام مائى حتى يتجمد البيض دون أن يصل الخليط للغليان وإلا تكتل .

□ عند إضافة السكر :

يلاحظ عند إضافة السكر لخليط النشا كما فى المهلبية والكستردة السريعة .. إلخ . أن الخليط يخف سُمكه ويميل للسيلة والسبب فى ذلك تنافس كل من السكر والنشا على امتصاص الماء . والسكر أسرع من النشا فى امتصاص الماء فتكون النتيجة أن النشا لا يجد الكمية الكافية من الماء لانتفاخ جميع حبيباته وبذلك لا يعطى السُمك المطلوب ويصير الخليط أقل لزوجة وأكثر شفافية . وإذا كانت كمية السكر المضافة كبيرة . يحدث عند تبريد الخليط للحصول على الجل . أن قوامه يكون ضعيفاً غير متماسك فينكسر الجل ويتسرب منه الماء المعروف بظاهرة التدميع (ينظر اللبن الزبادى) . والطريقة الصحيحة لذلك هى طهى خليط النشا أولاً دون إضافة السكر (خاصة الكميات الكبيرة منه) حتى يحصل النشا على كفايته من الماء ويعطى السُمك المطلوب ، ثم يضاف السكر تدريجياً بكميات معتدلة دون رفع الخليط على النار أو تقليله بشدة وإلا تخطمت حبيبات النشا المتفتخة فيخف الخليط ويميل للسيلة .

□ عند إضافة حامض :

إضافة حامض كعصير الليمون أو البرتقال لخليط النشا فى أثناء طهيها كما فى بودنج الليمون يؤثر على قوامه ويجعله خفيفاً سائلاً كإضافة السكر . ولكن بطريقة مختلفة ، فالحامض يعمل على تصغير حبيبات النشا فلا تمتص كمية الماء الكافية لانتفاخها وبالتالي لا تعطى السُمك المطلوب وتبقى نيئة من الداخل . وإذا كانت كمية الحامض المضافة كبيرة مع ارتفاع درجة الحرارة وطول مدة الطهى يتحلل النشا ويفقد قوته . والطريقة الصحيحة هى إضافة الحامض بعد طهى النشا وانتفاخ حبيباته . وهذا ما يجب ملاحظته عند إضافة عصير الليمون للقلقاس والبطاطس فى أثناء الطهى والأرز المقلقل وغيرها من الأطعمة النشوية ألا يضاف إلا بعد زيادة حجمها وليونتها حتى لا تبقى نيئة من الداخل ، وكذلك عند عمل بودنج الليمون .

سبب تكتل خلطات النشا

كثيراً ما تتكتل خلطات النشا فى أثناء طهيها كالصلصة البيضاء والكستردة المطهية .. إلخ . ويصير قوام الخليط غير متجانس وغير مقبول الطعم والشكل . ويحدث ذلك للأسباب الآتية :

- ١ - استعمال إناء غير مستدير القاع ومنحدر الجوانب فيدخل النشا فى أركانه ويصعب الوصول إليه وتقلبه .
- ٢ - التقليب السطحي لخليط النشا ربما لسبب عمق الإناء فتتضج سريعاً حبيبات النشا السفلية القريبة من الحرارة وتلتصق ببعضها مكونة كتلا يصعب تفكيكها .

٣ - ارتفاع درجة الحرارة في أثناء طهي النشا لا يعطى فرصة لتقليب الخليط جيداً فتتضج بعض حبيباته سريعاً وتتكتل عند تقلبها في الخليط ، وقد تحترق ويتلف الناتج .

٤ - استعمال ملعقة معدن عميقة التجويف يساعد على دخول جزء من الخليط النسي بها وعند إعادة خلطه يتكتل .

٥ - عدم تقليب النشا أو الدقيق الممزوج بالماء جيداً قبل إضافة السائل الساخن . (ينظر المعلق) .

٦ - إضافة مزيج النشا البارد للسائل الساخن لا يعطى فرصة لتقليبه سريعاً وخلطه بالسائل قبل أن ينضج فيكون كتلاً غير ناضجة والعكس هو الصحيح . أى إضافة السائل الساخن للنشا البارد .

٧ - رش النشا أو الدقيق الجاف على سطح السائل الساخن (عدم الاهتمام بتفكيكه بالماء أولاً) فينضج سريعاً من الخارج مكوناً كتلاً لزجة نيئة من الداخل يصعب تفتيتها .

وللحصول على خليط أملس ناعم متجانس القوام يجب تلاقي الأخطاء السابقة ويساعد على ذلك .

● خلط النشا أو الدقيق بالمقادير الأخرى الجافة كالمالح أو السكر أو المستردة وغير ذلك مما يساعد على فصل حبيبات النشا عن بعضها ثم يضاف إليها السائل البارد تدريجياً مع التقليب الجيد قبل رفعها على النار .

● تقليب الدقيق في المادة الدهنية الساخنة كما في الصلصة البيضاء يعمل على فصل وتوزيع حبيبات النشا قبل إضافة السائل مما يساعد على الحصول على خليط أملس متجانس السمك .

● تقليب مزيج النشا البارد (المعلق) جيداً قبيل إضافة السائل الساخن إليه وليس العكس ، فيعطى دائماً ناتجاً ناجحاً .

● خفض درجة الحرارة جداً في أثناء التقليب السريع لكل الخليط مع استعمال إناء مستدير القاع ومنحدر الجوانب وملعقة خشب ، لأنها لا تسخن سريعاً كالمعلقة المعدن ، وتجويفها قليل . أو مضرب من الصلب في إناء من الستينلس ستيل .

إصلاح الخليط المتكتل :

إذا بدأ الخليط يتكتل يبعد فوراً عن مصدر الحرارة ويوضع في سلطانية صيني أو ماشابه ويحقق بقوة بمضرب سلك أو عجل . فإذا بقيت بعض الكتل يصنى من خلال مصفاة سلك ضيقة الثقوب . وتضاف كمية جديدة من النشا أو الدقيق مساوية للتي حجزت في المصفاة . تفكك أولاً في قليل من السائل البارد . يسخن خليط النشا الذي تم إصلاحه ويصب على مزيج النشا البارد مع التقليب الجيد . يعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ وينضج النشا .

الدكسترين Dextrin :

هو ناتج وسطي بين النشا والسكر يحدث عند تعريض الأطعمة المحتوية على النشا كالخبز والبطاطا والذرة الشامي والكعك وغيرها للحرارة الجافة كالبطاطا المشوية والذرة المشوى والقشرة البنية المستحبة للكعك والخبز المقر . فيلاحظ أنها تكتسب اللون البني المرغوب والنكهة المستحبة . ذلك لأن جزءاً من النشا السطحي يتحول إلى حالة أبسط وأكثر ذوباناً من النشا وهو الدكسترين . ولكنه يفقد قوته الرابطة . أى أنه لا يعطى القوام الغليظ للصلصات كالنشا الأبيض . وهذا هو سبب استعمال كمية أكبر من الدقيق في الصلصة البنية .

أما إذا تعرض النشا لحرارة شديدة لمدة طويلة كما في تقمير الخبز مثلاً يتغير تركيبه ويحترق ويتحول إلى كربون أسود غير مقبول الطعم وليست له أى قيمة غذائية .

الأنواع الحديثة من النشا :

تقدمت صناعة النشا وأمكن تعديل تركيبه بالتخلص من الأميلوز أو الأميلوبكتين حسب الغرض من استعماله (ينظر تركيب النشا) . والنشا المعدل لا يتأثر بالعوامل سابقة الذكر ومن هذه الأنواع :

١ - النشا الشمعي Waxy Starch :

ويحتوى على نسبة مرتفعة من الاميلوبكتين ويكاد يكون خاليا من الأميلوز ويصنع من النشا الشمعى للذرة والأرز ، ويدخل فى صناعة الصلصات المجهزة كالمايونيز وصلصة المستردة والكتشب وبعض خلطات البودنج السريع الإعداد . ومن مميزاته أنه يربط مكونات هذه المنتجات فتبقى فى حالة متجانسة لا تفصل بعمليات الشحن والحزن والتبريد والتسخين والتجميد وغير ذلك مما يحدث عند استعمال النشا العادى . والنشا الشمعى من أصلاح الأنواع لعمل حشوات الفطائر والكمك التى تحفظ بالتجميد دون أن يتغير قوامها .

٢ - النشا المعدل Modified :

يستعمل بكفاءة عالية فى تغطية الفطائر والتورتات المحملة بالفاكهة الطازجة أو المحفوظة فيكسبها سطحاً لامعاً شفافاً خفيف القوام كما لو كانت طبقة من الألماسية . ولا يتأثر بدرجات الحرارة (التبريد .. أو التسخين) وهو سريع الإعداد ولا يرفع على النار لأن النشا سبق تجهيزه بتعريضه لعملية الانتفاخ (طهيهِ) ثم تجفيفه وتعبئته . فتخلط مكونات العلبه التى تحتوى على خليط من النشا ومواد النكهة وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية ، تخلط بالسائل البارد كاللبن أو الماء مع التقليب الجيد فيكون الخليط معداً للاستعمال فى مدى ٥ دقائق ومنه البودنج السريع الإعداد وحشوات الفطائر والتورتات وغير ذلك .



الطريقة الصحيحة لتقليب و طهى خلطات النشا
[صلصة بيضاء - كستردة مقلية - كريم باتشير .. إلخ]

القيمة الغذائية للأرز

نوع الأرز	الوزن جرام	ماء %	سعرات	بروتين جرام	دهون جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملجرام	حديد ملجرام	فيتامين ١ د. د.	يافين ملجرام	زيتون ملجرام	يافين ملجرام
☐ أرز أبيض (معزز) ١ كوب نيئ (جاف) ١ كوب مطهي ١ كوب أرز سريع التجهيز	١٨٥	١٢	٦٧٠	١٢	١	١٤٩	٤٤	٥,٤	—	٠,٨١	٠,٠٦	٦,٥
	٢٠٥	٧٣	٢٢٥	٤	آثار	٥٠	٢١	١,٨	—	٠,٢٣	٠,٠٢	٢,١
	١٦٥	٧٣	١٨٠	٤	آثار	٤٠	٥	١,٣	—	٠,٢١	—	١,٧
☐ أرز أبيض (غير معزز) ١ كوب مطهي ١ كوب أرز سابق التجهيز ١ كوب أرز مغفل ١ كوب أرز بالبن على بالسكّر	٢٠٥	٧٣	٢٢٥	٤	آثار	٥٠	٢١	٥,٤	—	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٨
	١٧٥	٧٣	١٨٥	٤	آثار	٤١	٢٣	١,٤	—	٠,١٩	—	٢,٠
	٢٠٥	٧٠	٢٨٦	٤	٧	٥٠	٢٢	٠,٦	—	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٦
	٢٠٠	٧٠	٢٦٠	٧	٥	—	٣٠	٠,٤	٦٠	٠,٠٨	٠,٢٤	٠,٤

● مضاف إليه الحديد و مجموعة فيتامين ب

القيمة الغذائية للمكرونة

نوع المكرونة	الوزن جرام	الماء %	سعرات	بروتين جرام	دهون جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملليجرام	حديد ملليجرام	فيتامين أ و د	ثيامين ملليجرام	ريتينول ملليجرام	ثيامين ملليجرام
☐ مكرونة (موزرة) : ١ كوب مكرونة مسلوقة جامدة نوعاً ١ كوب مكرونة مسلوقة تامة النضج ☐ مكرونة (غير موزرة) : ١ كوب مكرونة مسلوقة جامدة نوعاً ١ كوب مكرونة مسلوقة تامة النضج ١ كوب مكرونة بالجين في الفرن ☐ مكرونة بالبيض (نودلز) موزرة : ١ كوب مكرونة شريط أو ترس مسلوقة ١ كوب مكرونة شريط أو ترس ☐ (غير موزرة) مكرونة اسباغتي (موزرة) : ١ كوب اسباغتي مسلوقة ١ كوب اسباغتي بالجين والطاطم ١ كوب اسباغتي مع كرات لحم وصلصة طاطم	١٣٠ ١٤٠ ١٣٠ ١٤٠ ٢٠٠ ١٦٠ ١٦٠ ١٦٠ ١٤٠ ٢٥٠	٦٤ ٧٢ ٦٤ ٧٢ ٥٨ ٧٠ ٧٠ ٧٠ ٧٢ ٧٧	١٩٠ ١٥٥ ١٩٠ ١٥٥ ٤٣٠ ٢٠٠ ٢٠٠ ٢٠٠ ١٥٥ ٢٦٠	٦ ٥ ٦ ٥ ١٧ ٧ ٧ ٧ ٥ ٩	١ ١ ١ ١ ٢٢ ٢ ٢ ٢ ١ ٩	٣٩ ٣٢ ٣٩ ٣٢ ٤٠ ٣٧ ٣٧ ٣٧ ٣٢ ٣٧	١٤ ٨ ١٤ ١١ ٣٦٢ ١٦ ١٦ ١٦ ١١ ٨٠	١,٤ ١,٣ ١,٤ ١,١ ١,٨ ١,٤ ١,١ ١,١ ١,٣ ٢,٣	— — — — ٨٦٠ ١١٠ ١١٠ ١١٠ — ١٠٨٠	٠,٢٣ ٠,٢٠ ٠,٢٣ ٠,٢٠ ٠,٢٠ ٠,٢٢ ٠,٢٣ ٠,٢٣ ٠,٢٠ ٠,٢٥	٠,١٤ ٠,١١ ٠,١٤ ٠,١١ ٠,٤٠ ٠,١٣ ٠,١٣ ٠,١٣ ٠,١١ ٠,١٨	١,٨ ١,٥ ١,٨ ١,٨ ١,٨ ١,٩ ٠,٦ ٠,٦ ١,٥ ٢,٣ ٤,٠

● مضاف إليها حديد و مجموعة فيتامين ب