

الباب الحادى عشر

طهى الحبوب والنشا

- تركيبها - قيمتها الغذائية - هضمها.
- الحبوب الشائعة الاستهلاك.
- طهى الحبوب ونماذج لبعض أطباق الأرز والفريك والكشك.
- المكرونة - أشكالها - طرق طهيها
- النشا واستعملاته فى الطهى - معلومات هامة عند طهيها .



الباب الحادى عشر

طهى الحبوب والنشا

الحبوب ومنتجاتها : من نشا وخبز ومكرونة وفطائر وكعك ويسكويت .. إلخ . تدخل فى مجموعة الكربوهيدرات التى يجب أن يتناولها الإنسان بكميات معتدلة فى غذائه اليومى (مجموعات الغذاء - الباب الثانى) ويتناول هذا الباب أولاً الحبوب والنشا .

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 كمصر ، 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 يطهوها . 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 التامة التجهيز كالخبز والبسكويت والفطائر . 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 .

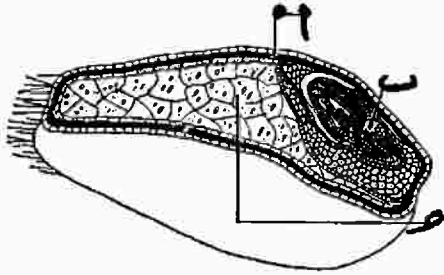
تركيب الحبوب :

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 الرايوفلافين 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 لنفوه . 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 الخبز 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 والسيلولوز . ويحصل البالغ على حوالى ٢٢ ٪ من الثيامين من الحبوب الكاملة و ٩ ٪ من الرايوفلافين ، وكمية جيدة من النيامين . 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 النقاة ، 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 البلبلة والعاشوراء .

الفريك Farik :

وهو عبارة عن القمح الأخضر قبل تمام نضجه ، يعرض للسلق السريع ويحفف 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 وتحفف 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 الصعيدى وغير ذلك ، والبرغل الناعم المعروف ببرغل الكبيبة الناعم .

• ويحتوى البرغل على :

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

الأرز Rice :

يستهلك بكميات كبيرة فى مصر كالأرز المفلل ، وفى المحشوات ، والأرز باللبن .. إلخ ، ويعتبر الغذاء الرئيسى فى الصين واليابان كالخبز فى مصر .

ويقدم للمستهلك فى شكلين :

(ا) 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 نزع 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 السيانيون قديماً . فإنه يؤدي إلى مرض البرى برى بسبب نقص الثيامين (ب_١) 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 . وتحجرى الآن طرق للمحافظة على فيتامينات الأرز . فقبل عملية التبييض ينقع الأرز ويعرض للبخر تحت ضغط ثم يحفف ، وهذه المعاملة تدفع الفيتامينات إلى داخل الحبة (الإندوسبرم) . فلا تفقد فى أثناء عملية الطحن ، وبذلك يحتفظ الأرز بحوالى ٩٢ ٪ من الثيامين ، ٧٠,٨ ٪ من الرايوفلافين ، ٧٧,٦ ٪ من النياسين ، وقد يعزز بالفيتامينات التى فقدت فى أثناء عملية التبييض . وهذا الأرز لا يغسل قبل طهيهِ ، 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 حياته منفصلة (مفلفل) ، ويصير خفيفاً هشاً بعد الطهى .

الأرز المتوسط والقصير الحبة : ترتفع بها نسبة النشا ، ولذا فهذه الأنواع سريعة التعجن ، وتلتصق الحبات ببعضها وتتفخ كثيراً 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

الفرة : 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 البلاجا الذى كان منتشرًا قديماً بسبب نقص الحمض الأميني الأساسي الترتوفان فى الذرة ، ولذا يخلط دقيق الذرة بدقيق القمح والحلبة لعمل الخبز الآن (يحتوى القمح على الترتوفان) . ودقيق الذرة أكثر خشونة من دقيق القمح ، وتطحن الحبة كاملة مع طبقة النخالة والجنين ، ولذا فهو سريع الترنخ .

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

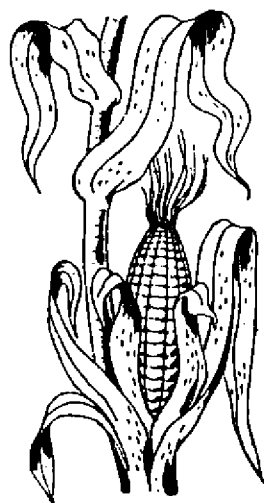
أنواع الفرة : العويجة الرفيعة للطيور ، الفيومى البيضاء . الفيومى الصفراء للفشار . الشامى البيضاء .

الحبوب الكاملة التجهيز :

تقدمت صناعة الحبوب الكاملة التجهيز حتى تسير 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 أيضاً الأنواع نصف المجهزة : كالكنافة والقطايف والمكرونة بأنواعها .. إلخ .

تخزين الحبوب :

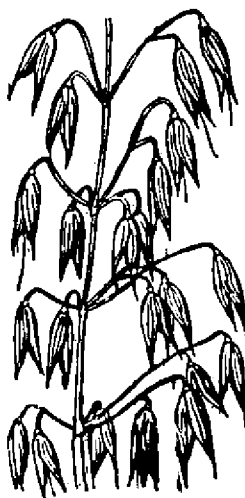
الحبوب كالأرز من المأكولات التي يمكن حفظها طويلا دون أن تتلف لانخفاض نسبة الماء بها والتي لا تتعدى ١٢ ٪ من وزنها . إلا أن طرق التخزين غير الصحيحة كوضع كميات كبيرة من الأرز أو القمح في مكان تصل إليه الرطوبة أو شديد الحرارة . في المطبخ ، يعرضها للتلف فتتزنخ (تكمكم) . كما تتعرض للفيران والحشرات كالسوس : وتعرض الحبوب المجروشة أو المطحونة كالدقيق للتلف أسرع من الحبوب الصحيحة ، إذ يمنع غلافها الخارجى دخول الهواء إلى الجنين الذى 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 الدومر مع قليل من الملح ، على أن تكون جديدة خالية من الحشرات وخلافه .



الذرة



القمح



الشوفان

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 الذى تطهى في أماكن عند مستوى البحر (ينظر غليان الماء - الباب الثالث) .

معلومات تفيد عند طهى الأرز

الأرز أقل الحبوب في نسبة البروتين ، إذ يحتوى على ٧٪ فقط (ينظر الجدول) ص ٥٤٤ . 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 (الجلاسيه) 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 - حباته تكون متفرقة عن بعضها ومحفوظة بشكلها سليماً مميزاً .
 - 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 - ينتفخ 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 يستسيغها البعض .

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

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

– للأرز المسلوق : يضاف من ٢ - ٢ ½ كوب ماء مملح لكل كوب أرز حتى ينضج تماماً وتبقى حباته منفصلة عن بعضها .
– للأرز المقلقل : (المطهى بطريقة التحمير) يضاف من ١ - ١ ½ كوب ماء مملح . 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 البني 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 الطهي 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 الأنثوزانثين البيضاء (ينظر صبغات الخضرة - الباب الرابع) ، ولذا فاستعمال إناء من الألومنيوم غير نظيف (مسود) ، أو ماء عسر (يحتوى على أملاح قلوية) في طهي الأرز ، يجعل لونه قاتمًا ، 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 إصبعى 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 الثيامين 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 ½ - ٢ كوب ماء
١ ½ ملعقة شاي ملح	٣ - ٤ قطرات من عصير الليمون وقد يستغنى عنها

الطريقة :

- ١ - ينق الأرز من الحصى ويغسل في إناء عميق ويصفي الماء ، وتكرر العملية عدة مرات للتخلص من الشوائب وحتى يروق الماء (يراعى عدم سقوط الأرز في الخوض) .
- ٢ - يوضع في مصفاة ويشطف .
- ٣ - يسلق في إناء نظيف به ماء يغلي والملح ، يغطي الإناء ويترك حوالي ٥ دقائق قبل إضافة عصير الليمون مع نزع الريم .
- ٤ - تهدأ الحرارة جداً ويترك حتى تلين حبات الأرز وتنتفخ . حوالي ١٢ - ٢٠ دقيقة .
- ٥ - لتجنب التصاقه بالإناء يرفع بخفة بواسطة الشوكة ولا يقلب بالملقعة .
- ٦ - يصفي 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 ولبعض الحالات المرضية ، وفي هذه الحالة يترك الأرز حتى ينضج تماماً (بنهري) 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 المغلي المضاف إليه المادة الدهنية ولونه يكون أكثر بياضاً من الأول والثاني .

المقادير :

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

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل كالسابق ويصفى .
 - ٢ - تسخن المادة الدهنية في إناء سميك القاع (التيفال يعطى نتيجة جيدة) .
 - ٣ - يضاف الأرز باحتراس ويقلب في المادة الدهنية حتى تتفرك 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 ، وتضاف 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 . يجتبر 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 الأرز المصفى .
- ٢ - يحمر الأرز كالسابق ويضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى وتقلب بخفة بالشوكة ويغطى الإناء .
- ٣ - تهدأ الحرارة ويتمم كالأرز المفلفل السابق .

إرشادات :

- **الأرز المنقوع** : يفضل البعض نقع الأرز في الماء البارد أو الساخن ، وهو يساعد على سرعة انتفاخه وتشربه 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) . توضع قطعة خبز أفرنجي (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 بكوب من الماء بعصير الطاطم في الأرز المقلقل . وبصلة مفرية تشوح في السمن ويضاف إليها الأرز المغسول المصفي ويقلب قليلا . يخلط عصير الطاطم بكوب خلاصة ويضاف ساخنا للارز ويتم 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 متزنة .

الأرز بالمكسرات والقرفة

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

المقادير :

كبد وقونصة 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 والقونصة 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 يغلى 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 وتنتفخ حباته وتنضج .
- ٦- يغرف في طبق كبير مناسب (سرفيس) بشكل هرمي ويحمل بباقي المكسرات بعد تسخينها . أو يحمل قالب بالمكسرات . ويكبس الأرز في القالب - يقلب ويقدم ساخناً مع طبق اللحوم أو الطيور .
- ٥- 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 البنّي 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 تخمير 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 ٥ - 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 والعشاء كبديلة للحوم

الأرز بالصلصة البيضاء

يمكن استعمال أرز سابق الطهى مسلووق أو مفلفل وتقديمه بطريقة جديدة شهية مرتفعة القيمة الغذائية .

المقادير :

كوب أرز مسلووق أو مفلفل

١ - ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك (ينظر الباب السابع) . ص ٣٨٩

الطريقة :

- ١ - يسخن الأرز إذا كان مثلاً قبل إضافته للصلصة البيضاء الساخنة .
- ٢ - يخلط الأرز بنصف الصلصة ويوضع فى طبق فرن مدهون ويساوى السطح .
- ٣ - يخلط النصف الآخر من الصلصة بالجبن الرومى وقد يترك جزء لرشه على الوجه .
- ٤ - يغطى الأرز بالصلصة المتبلة ويرش خفيفاً بباقي الجبن وقد توضع قطع صغيرة من الزبد أو السمن التى تساعد على سرعة تحمير الوجه . وقد يخلط نصف مقدار الصلصة المستعمل لتغطية الوجه ببيضة مخفوقة قليلاً .
- ٥ - يوضع فى 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 كغذاء خفيف كامل البروتين مع نوع من الخضار المطهية أو سلطة خضراء .

المقادير :

كوب أرز مسلووق أو مفلفل

ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

٢ بيضة كبيرة

قليل من الملح والفلفل ، ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة :

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

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

الأرز بالباذنجان

المقادير :

١ ½ كوب أرز مسلوق ساخن	٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن
بصلة متوسطة مفرية	كوب عصير طماطم
باذنجانة رومى كبيرة	كوب مرق (مكعب مرق في الماء)
	٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - بقسماط

الطريقة :

- ١ - تشوح البصلة خفيفاً في الزيت وترفع .
- ٢ - يقشر الباذنجان ويقطع شرائح رقيقة (½ سم) . ويرش خفيفاً بالملح ويترك ½ ساعة .
- ٣ - يجفف الباذنجان ويشوح 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 بباقي الجبن أو البقسماط .
- ٥ - يضاف عصير الطماطم والمرق أو الماء بعد تنبيهه بالملح والفلفل .
- ٦ - يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى يتشرب السائل .

كشري الحبوب والبقول

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

المقادير :

كوب عدس أصفر	كوب برغل
كوب فول مدشوش	كوب أرز
كوب حمص شامي (منقوع)	بصلة مفرية
٢ بصلة مقطوعة نصفين	٢ ملعقة كبيرة زيت
ماء كافٍ للسلق	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - ينقى العدس والفول ويغسل جيداً .
 - ٢ - توضع البقول ومعها الحمص الشامي (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 وبصفي .
 - ٦ - تضاف الحبوب إلى خليط البقول السابق ، ويضاف الملح والفلفل .
 - ٧ - يغطى الإناء حتى تنضج الحبوب (يراعى أن تكون كمية الماء كافية لإنضاجها بحيث تتشربها) .
 - ٨ - تشوح البصلة المفرية في الزيت حتى تحمر خفيفاً وتصب مع الزيت على الخليط .
 - ٩ - يغرف خليط البقول والحبوب (الكشري) في طبق كبير ويقدم ساخناً أو بارداً .
- يؤكل مع سلطة خضراء كوجبة متزنة . (المقدار يكفي من ٦ - ٧ أشخاص) .

الفريك المفلقل

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 ويصق .
- 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 مفرية
١/٢ كوب فريك نظيف مغسول	ملعقة سمن . ملح . فلفل

الطريقة :

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

العاشوراء

مذكورة في باب الخلوى الشرقية - الباب الخامس عشر ص ٧٧٦



ارز مسلوقة 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 الصعيدي .
 - ٢ - كشك الوجه البحرى (العادى) .
- وكلاهما يصنع باللبن الزبادى أو اللبن الرايب .

صناعة الكشك الصعيدي :

يصنع من البرغل واللبن الزبادى أو اللبن الرايب كالاتى :

- ١ - ينقى البرغل وينقع فى ماء ساخن حتى تلين الحبة نوعاً .
 - ٢ - يصفى من الماء ويغسل جيداً ، ويصفى ثانية .
 - ٣ - يجفف لمدة تتراوح بين ٥ - ٦ ساعات ويطحن إذا كان البرغل غليظاً .
 - ٤ - يضاف اللبن 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 - ينظر درجة ال PH - الباب الثالث) .
 - 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 مطهيّاً . كما قد يخفف بالماء ويحلى بالسكر كنوع من البلبلة الحمضية ، وهى شائعة الاستهلاك بالصعيد .

القيمة الغذائية للكشك الصعيدي :

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 الصعيدي . يعجن ثانياً ويرش لوح خشب بالدقيق وتفرد عليه العجينة . تترك حتى تجف . تقطع مربعات صغيرة وتحفظ للاستعمال .

والقيمة الغذائية للكشك البحرى جيدة ، ولكنها أقل من الكشك الصعدي الذى يحتوى على البرغل ، وترتفع نسبة الكربوهيدرات بالكشك العادى ويحتوى على البروتين والكالسيوم فى اللبن .
الكربوهيدرات بالكشك العادى والبروتين والكالسيوم .

طهى الكشك (العادى)

فى 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 مفروية
٢/٣ كوب دقيق	ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - فى حالة عدم وجود زبادى يستعمل لبن حليب أو محضف يخفف بالماء ويضاف إليه عصير الليمونة ويترك فى 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 - يغلى 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 (ينظر الصلصة البيضاء - الباب السابع) . ص ٣٨٩
- ٦ - يحمر البصل المفروى فى السمن حتى يحمر خفيفًا . يحجز جزء من البصل .
- ٧ - يضاف البصل والسمن للخليط مع التقليب - يتبل حسب الرغبة ويجب أن يكون الكشك متوسط السمك .
- ٨ - يغرف فى أطباق عميقة . ويترك حتى يبرد نوعًا ويكون قشرة خفيفة . يحمل بباقي البصل المحمر يقدم ساخنًا أو باردًا .

طهى الكشك الصعدي

المقادير :

٦ - ٨ كرات كشك جاف	بصلة كبيرة مفروية
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 وجزءًا من قيمته الغذائية .
- ٣ - يفكك 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 المفروية فى السمن حتى تحمر خفيفاً ويحجز جزء منها .
- ٦ - يخلط باقى البصلة والسمن بالكشك ويعاد التتبيل .
- ٧ - يغرف فى طبق كبير عميق ويحمل بالبصل كالسابق .
- ٨ - يقدم ساخناً أو بارداً حسب الرغبة .

صينية الرقاق

المقادير:

عدد ١٠ رقاقة	٢ ملعقة كبيرة سمن
٤ كوب مرق لحم أو طيور	١/٤ ك عصاج - قرفة

الطريقة:

- ١ - تدهن صينية مستديرة أو صاج مناسب مستطيل بالسمن.
- ٢ - يصهر السمن ويضاف للمرق الساخن ويتبل بالملح والفلفل والقرفة.
- ٣ - يبل 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 يحمر السطح.
- ٦ - يقدم ساخناً بعد تقطيعه إلى مربعات أو حسب الرغبة.

جلاش بالعصاج

يستبدل الرقاق بنصف كيلو جلاش طازج، ١/٤ ك عصاج مضاف إليه ٢ ملعقة كبيرة صلصة بنية لتطريته وقليل من جوزه الطيب أو القرفة.

لا يضاف مرق وليم، بعس طريئة البقلولة بالمكسروب. ص ٧٧١.

المكرونه Macaroni

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

صناعة المكرونه :

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

أشكال المكرونه :

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

ومن أنواعها :

(أ) المكرونه الطويلة الغليظة الأسطوانية الشكل وتسمى Maccheroni

(ب) الكانيلوني Cannelloni : وهى مكرونه أسطوانية الشكل قطرها كبير ، حتى يمكن حشوها بعد سلقها بالعصاج (كالكوسة المحشوة) . ويتراوح طولها بين ٥ - ٧ سم ، وتغطى عادة بعد سلقها وحشوها بصلصة طاطم وتطهى في الفرن .

(ج) الرافولي Ravioli : ويصنع من عجينة المكرونه الطازجة قبل تجفيفها ، تفرد بالنشابة وتقطع على هيئة مربعات صغيرة . تحشى باللحم المفروى أو السبانخ المهروس وبذلك تكون معدة للطهى . تسلق أولا ثم تغطى بصلصة طاطم وتطهى في الفرن ، وقد تقدم كنوع من المملحات Savoury . (ينظر الشكل) .

(د) الأشكال الأخرى من مكرونه الفرن : مثل القلم - الريشة - الصدفة - الخواتم .. إلخ .



أشكال المكونة

- | | | | |
|----------------------|-----------------|----------------|-----------|
| ١ شريط منقوش (بودنر) | ٢ أشكال صغيرة | ٣ قوق (ودع) | ٤ حروف |
| ٥ (فيونكة) | ٦ مكروه من طوية | ٧ شعيرة منقوشة | ٨ رافيون |
| ٩ سباحتي | ١٠ لاربي (شريط) | ١١ شعيرة طويلة | ١٢ كانيون |

■ الإسباجتى Spaghetti

وهى المكرونة الطويلة الأسطوانية الرفيعة الشكل ، وتميز بالصلابة ولذا تحتفظ بشكلها جيداً بعد السلق ، وتسلق عادة بطولها وتقدم مع زبد وجبن رومى مبشور أو صلصة طماطم .

■ المكرونة التى تحتوى على البيض وتعرف بالنودلز Noodles:

يضاف لعجينة المكرونة ، البيض لإكسابها اللون الأصفر الذهبى ، ويساعد بروتين البيض على إكسابها الصلابة المطلوبة فلا تفقد شكلها بعد الطهى 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 وهى مكرونة طويلة مبططة الشكل كالشريط ، صفراء اللون لا يزيد عرضها عن ١ سم ، وتقدم كالمكرونة الإسباجتى . (ينظر الشكل)
- (ب) الأشكال الصغيرة الحجم : مثل المكرونة الترس - لسان العصفور - أشكال طيور صغيرة - حروف - أرقام وغير ذلك . وتقدم عادة مع الحساء الشاف أو المرق ، وقد تطهى فى اللبن أو حسب الرغبة .

■ الشعرية الرفيعة جداً Vermicelli (فرميسيللى) :

وهى شبيهة بالإسباجتى ولكنها رفيعة جداً ومنها الطويلة ، والمقفوفة على بعضها وتقدم مع الأرز المفلفل 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 - تبرئتها عن بعضها



٤ - التقليب بشوكة طويلة



٥ - إحتبار المصح



٦ - التصيب

الطريقة الصحيحة لطهي المكرونة

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

براعى الآتى :

- ١ - استعمال إناء كبير الحجم حتى يعطى فرصة لإنتفاخ المكرونة ، وتحركها وتضاعف حجمها في أثناء السلق ، وإلا التصقت ببعضها وتعجنت من الخارج على حين يبقى داخلها نيئاً .
- ٢ - وضع كمية كافية من الماء تغطي المكرونة تماماً حتى تشترب الكمية الكافية لانتفاخها ونضجها بدرجة متجانسة .
- ٣ - إضافة قليل من الزيت لماء السلق ، الذى يساعد على انزلاقها وعدم التصاقها ببعضها ، ويمنع فوران الماء وانسكابها على الموقد . (ينظر خطوات سلق المكرونة) .
- ٤ - وضع المكرونة في الماء وهو يغلى مع إضافة الملح ، فالماء الساخن أو البارد كلاهما يساعد على تسرب النشا من المكرونة الذى يعكر السائل ويكسبه قواماً غليظاً فتلتصق 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 . وبحففة 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 المضغ . 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

مكرونة مسلوقة

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

المقادير :

ملعقة كبيرة زيت	¼ ك مكرونة
ملعقة شاي ملح	ماء كافٍ للسلق حوالى ٣ لتر

الطريقة :

● مكرونة الفرن الطويلة الغليظة :

- ١ - تكسر المكرونة 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 مكرونة الفرن مثل القلم - الريشة .. إلخ تستغرق نفس مدة السلق بالتقريب .
- كوب مكرونة نيئة : يعطى بعد السلق من ٢ - ٢ ¼ كوب مكرونة ناضجة .
- كوب مكرونة مسلوقة (بدون إضافات ١٣٠ جم) يعطى من ١٥٥ إلى ١٩٠ سُعراً حسب درجة النضج وامتصاصها للماء (ينظر جدول القيمة الغذائية للمكرونة) . ص ٥٤٥

● مكرونة اسباجنى :

- ١ - تسلق عادة بطولها . ويفضل حفظ المكرونة داخل الغلاف حتى لا تتفرك في أثناء دفعها في الماء المغلى .
- ٢ - يفتح الغلاف من أحد طرفيه (الكمية عادة تكون ¼ ك) وتمسك جيداً باليد من الطرف الآخر - تدفع المكرونة من الطرف المفتوح في الماء المغلى .
- ٣ - تترك حتى يلين تدرجياً فيُدفع جزء آخر حتى يلين وهكذا . مع لفها بشكل دائرى حتى يغطيها الماء تماماً .
- 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 سابقاً . تصفى وتشتطف وتقدم حسب الرغبة .
- كوب مكرونة إسباجنى نيئة : يعطى بعد السلق من ٢ - ٢ ¼ كوب ناضجة .
- كوب مكرونة اسباجنى بالطماطم والجبن الرومى (٢٥٠ جم) يعطى ٢٦٠ سُعراً . ومثلها الرافيولى .

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

تسلق في كمية أقل من الماء (حوالى ١ لتر) عن مكرونة الفرن والمكرونة الاسباجنى لأنها تزيد بنسبة الربع فقط بعد السلق . مدة السلق تتراوح بين ٧ - ١٠ دقائق لجميع هذه الأنواع .

- كوب مكرونة ترس نبيء : يعطى ١ ١٠ كوب مسلوقة .
- كوب مكرونة ترس مسلوقة (١٦٠ جم) وتحتوى العجينة على بيض . تعطى ٢٠٠ سَعْرًا .
- تقدم الشعرية ولسان العصفور والترس عادة فى حساء الدجاج والكونسوميه (ينظر الحساء - الباب السادس) .

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 أو زيت	١ ١٠ 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 تنفتت .
- ٥ - تعرف فى الطبق وترش بطبقة جيدة من الجبن الرومى أو البارميزان المبشور . ويرش الوجه خفيفاً بالفلفل الأحمر
- ٦ - تقدم ساخنة مباشرة بعد تجميلها بعود 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 ٥٣٦

المقادير :

مقدار مكرونة اسباجتى بالجبن .

صلصة طماطم مكونة من :

- ١ ١٠ كوب عصير طماطم أو ملعقة كبيرة صلصة طماطم (علب) تخفف بالماء - ٢ فص ثوم مفرى ناعماً - ١ ١٠ ملعقة شاي ملح - قليل من الفلفل - ورقة لاورا - ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زبد - ذرة سكر .

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة صحيحة كالسابق ، وتنصفي وتشطف .
- ٢ - في 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 يغلي قوامها نوعاً .
- ٣ - تعرف المكرونة الساخنة في طبق مناسب الحجم ويصب عليها الصلصة الساخنة بعد نزع ورقة اللورا .
- ٤ - ترش بالجبين الرومي أو البارميزان وتقدم ساخنة ، وقد تقدم المكرونة والصلصة والجبين كل على حدة على المائدة .

صلصة الطماطم بالفلفل الأخضر :

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

مكرونة اسباجتي بالعصاج والطماطم

المقادير :

كوب عصير طماطم	ك مكرونة إسباجتي مسلوقة
ملح - فلفل - ورقة لاورا - ذرة سكر	ك عصاج (الباب الخامس)

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة صحيحة وتنصفي 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 تعرف بشكل هرمي ويصب عليها العصاج بالطماطم وتقدم ساخنة ، (المقدار يكفي ٨ أشخاص) ، تنزع ورقة اللورا قبل إضافة العصاج للمكرونة .

كرات اللحم بالاسباجتي

مذكورة مع اللحوم المفرومة - الباب الخامس وهي من أطباق المكرونة الاسباجتي الشهية ص ٢٧٢ .

صلصات المكرونة التامة التجهيز :

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

مكرونه بالبشاميل (الصلصة البيضاء)

تصلح لها أنواع مكرونه الفرن سابقه الذكر مثل الطويله الغليظه وغير ذلك . وهى من الأطباق المستحبه وخاصه فى الجو البارد ، وتعتبر المكرونه بالبشاميل من الأطباق البديله للحم لما يضاف إليه من لبن وجبن ويبيض يرفع من قيمتها الغذائيه ويجعلها كامله البروتين ، دون الحاجة إلى إضافة عصاج .

ولنجاعها يراعى الآتى :

- ١ - سلق المكرونه للدرجه الصحيحه من النضج (ينظر طهى المكرونه) .
- ٢ - عمل مقدار كافٍ من الصلصة البيضاء يخلط بالمكرونه ويغطى سطحها تمامًا . ويرطبها ويكسبها النكهه الجيده .
- ٣ - يجب أن تكون الصلصة متوسطه السمك تغطى ظهر الملعقه . فالصلصة الخفيفه تنزلق وتترك سطح المكرونه مكشوفًا . والسميكة يغلظ قوامها عند وضعها فى الفرن فتصبح جامده غير شهيه .
- ٤ - تعد الصلصة البيضاء فى أثناء سلق المكرونه . وليس قبل ذلك حتى لا تبرد وتكون قشره على سطحها يصعب خلطها ثانيه بالصلصة فتكتل (تكلكع) . وبذلك تكون معدة لصيها على المكرونه الساخنه بعد عملها مباشره .
- ٥ - تختار صينيّه أو بيركس حجمه مناسب غير مرتفع الجدران كثيرًا بحيث لا يزيد سمك المكرونه عن ٥ سم أو بمعنى آخر يقل ارتفاعها بحوالى ٢ سم عن حافه الصينيه . وذلك لسببين : الأول أنه يعطى فرصه للصلصة البيضاء أن تتخلل المكرونه جيدًا عند صيها عليها دون أن تسيل على الجوانب ، والثانى عدم تساقط الزبد المنصهر (الموزع على الوجه) على رف الفرن واحتراقه ، كما أن المكرونه تكون أشهى طعمًا .

المقادير :

٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور	١/٤ مكرونه فرن مسلوقة ص ٥٢٩
١/٢ ملعقة شاي ملح . قليل من الفلفل	٢ مقدار صلصة بيضاء متوسطه السمك
ملعقة كبيرة زبد	(الباب السابع) ص ٣٨٩

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونه وتصفى وتشطف (مذكوره سابقًا) بحيث تكون معدة لخلطها مباشره بالصلصة الساخنه .
- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء المتوسطه السمك وتبيل بالملح والفلفل ونصف مقدار الجبن المبشور .
- ٣ - تخلط المكرونه بنصف مقدار الصلصة فى الصينيه أو طبق الفرن المدهون ويساوى سطحها (يجب أن يكون أقل من الحافه بحوالى ٢ سم) .
- ٤ - تغطى بياق الصلصة مع هز الصينيه حتى تتخلل المكرونه .
- ٥ - يرش السطح بياق الجبن ويوزع عليه قطع صغيره من الزبد أو ملعقة سمن سائح أو زيت حسب الرغبة .
- ٦ - توضع المكرونه فى فرن حار حتى يحمر الوجه (حوالى ٢٠ دقيقه) .
- ٧ - يقدم البيركس ساخنًا على طبق مسطح مغطى بقطعة مطوية لحمايه المائدة من حرارته ويمنع انزلاقه . (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 البقساط على الوجه قبل توزيع الزبد . فتكون قشرة محمرة على السطح .

مكرونة بالبشاميل والعصاج

يضاف لمقادير المكرونة بالبشاميل ٨ ك عصاج بالطاطم (الباب الخامس) . إما أن تخلط بالمكرونة مع الصلصة البيضاء وتتم كالمسابق 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 تعطى ٣٥٠ سُرًا ، ١٧ جم بروتين .

مكرونة بالكستردة المملحة

يعتمد هذا الصنف على الكستردة المملحة التي تتكون من اللبن والبيض الذي يحل 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 وتنصى وتشطف (ينظر سلق المكرونة) .
- ٢ - توضع في صينية أو بيركس 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 أوحى تتجمد الكستردة .
- ٦ - يحمل السطح خفيفاً بالبقدونس وتقدم ساخنة . (المقدار يكفي ٢ - ٤ أشخاص) .

مكرونة بالكستردة والفلفل الأخضر :

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

مكرونه شريط - لازانيا Lasagne

بصلصة الطماطم وكرات اللحم

المكرونه الشريط صفراء اللون لاحتوائها على البيض فى العجينة كما سبق ذكر ذلك وتعرف بالنودلز Noodles أو النوى بالفرنسية Nouilles أو لازانيا Lasagne بالاطالية . وتطهى بنفس طرق طهى المكرونه الاسباجتى وهى أكثر ليونة ولا يتضاعف حجمها كثيرًا كالمكرونه الاسباجتى ومكرونه الفرن . وهذا أحد أصنافها .

المقادير

- مقدار كرات لحم تحمر وتطهى فى قليل من الماء على نار هادئة حتى يتم نضجها - (ينظر الاسباجتى بكرات اللحم) .
- ١ ك مكرونه شريط تسلق صحيحة كالمكرونه الاسباجتى . تصفى وتشطف .
- مقدار صلصة طماطم ويضاف إليها ٢ فص ثوم مفرى ناعمًا (ينظر باب الصلصات السابغ) .
- خليط مكون من : ١ ك جبن أبيض مدهوك + ملعقة كبيرة بقودونس مفرى + ٢ كوب جبن رومى مبشور أو جبن بارميزان + ١ ملعقة شاي تناع جاف مفرى .

الطريقة :

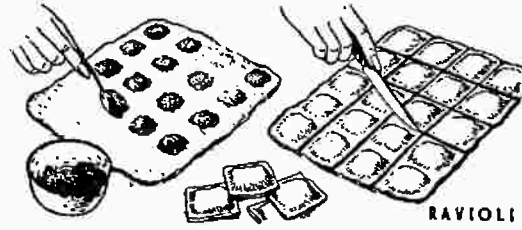
- ١ - يجهز طبق فرن مستطيل يدهن بالسمن ، ويرص فى طبقات كالآتى :
 - ٢ - يوضع نصف صلصة الطماطم ، ويرتب عليها نصف المكرونه الشريط المسلوق .
 - ٣ - يسط عليها خليط الجبن . ويغلى بنصف مقدار المكرونه الثانى .
 - ٤ - تغطى بباقى صلصة الطماطم ، ويوضع الطبق فى فرن حار نوعًا لمدة ٢٠ دقيقة .
 - ٥ - تنزع من الفرن وتقطع مربعات وتقدم مع كرات اللحم سابقة التجهيز .
- المقدار يكفى ٤ - ٥ أشخاص (ينظر الشكل صفحة ٥٣٧) .

منوعات :

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

الرافيولى Ravioli

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



الرافيولى
طريقة حشوه وتقطيعه

المقادير :

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 ويعجن الخليط بملعقة خشب للحصول على عجينة ناعمة ملساء يابسة . تغطى وتترك حوالى ١٠ دقائق .
- ٣ - تفرد رقيقاً جداً ٢ مللى ، وتقسم إلى مستطيلين متساويين .
- ٤ - يوضع الحشو المختار على أحد المستطيلين على هيئة أكوام صغيرة يترك بينها مسافات حوالى ١ 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 ببعضها .
- ٧ - يقطع بين الحشو بالسكين بحيث تكون كل حشوة 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 . تغرف 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 بالسبانخ المهروس (٢ ملعقة كبيرة) يضاف إليها : ٢ ملعقة كبيرة عصاج ، بيضة ، ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور ، تخلط مع بعضها وتبلى 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 بالجن الرومي وتغطي بصلصة الطماطم . توضع في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة ، وتشرب الصلصة .

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

عجينة الكريب :

١ ½ 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 بنعم الخليط ويصير قوامه في سُمك الكريمة اللباني الغليظة . يترك حوالي ١ ساعة .
 تحمر العجينة في الزيت الساخن أو السمن على هيئة أقراص كما في البان كيك (البيض - الباب العاشر) .
 تحشى الأقراص بالعصاج ، وتلف اسطوانياً ، وترص في البيركس ويتم كالسابق . [للمقدار ¼ ك عصاج]

طهى الأشكال الصغيرة من المكرونة

مكرونة لسان عصفور مقلقلة

تصلح هذه الطريقة لأنواع المكرونة الصغيرة الحجم كالترس - الشعرية - الخواثم - المقصوصة - القواقع ... إلخ .
 وهى 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 المقلقل .

المقادير :

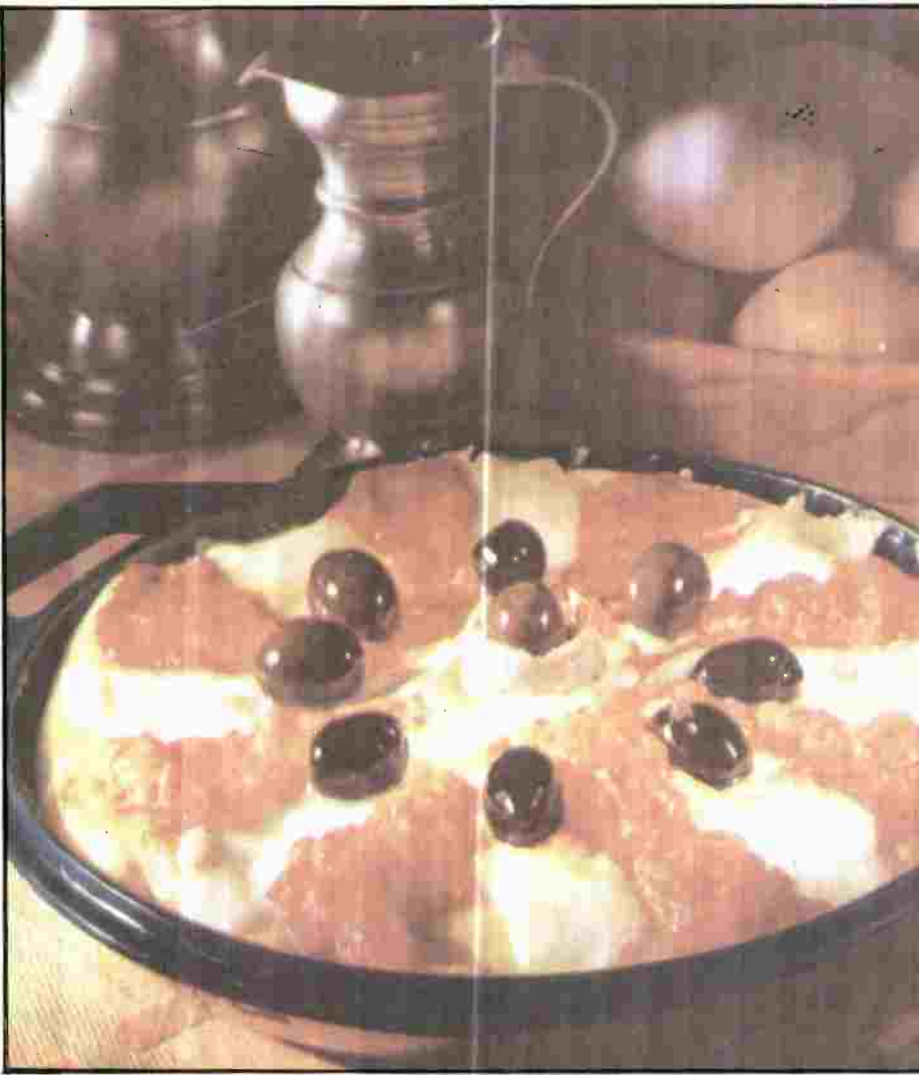
كوب مكرونة لسان عصفور (نيئة)	½ ملعقة شاي ملح ، فلفل
٢ - ٣ كوب ماء أو مرق لحم أو طيور	½ ملعقة شاي قرفة
ملعقة كبيرة سمن أو زيت	

الطريقة :

- ١ - تشوح لسان العصفور في المادة الدهنية الساخنة مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى تحمر خفيفاً بدرجة متجانسة
 - ٢ - تضاف القرفة وتقلب لمدة حوالي ١٠ دقيقة .
 - ٣ - يضاف الماء أو المرق الساخن والملح والفلفل ، ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .
 - ٤ - نهدأ الحرارة وتترك المكرونة حتى تلين وتشرب السائل كالأرز المقلقل ، وقد تقلب مرة خفيفاً بالشوكة .
 - ٥ - تغرف وتقدم ساخنة عادة مع الطيور الكبيرة كالديك الرومي ، والدجاج واللحم بالصلصة البنية أو صلصة الطماطم وغير ذلك . كما يقدم نوع من الخضار أو سلطة خضراء كوجبة كاملة مترنة .
- « قد تخلط المكرونة المقلقلة بالمكسرات كاللوز والبندق تحمر خفيفاً في المادة الدهنية قبل المكرونة كما في الأرز بالمكسرات .
 (المقدار يكفي ٢ - ٤ أشخاص) .

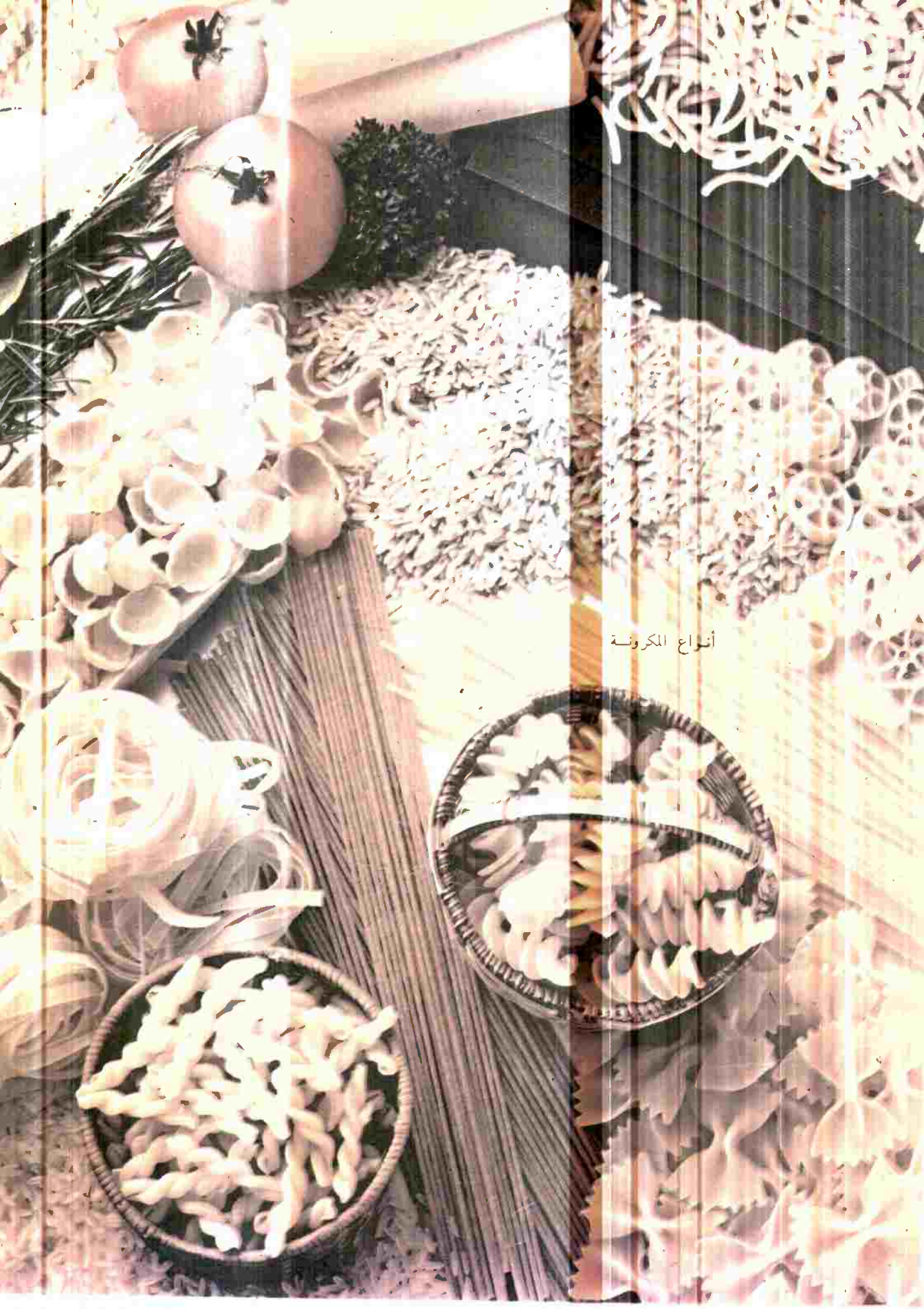


يطهى فى طاسة ويجمل بشرائح الجبن
والزيتون الأسود وصلصة الطماطم - يغطى
ويطهى على نار هادئة حتى ينضج الجبن



▲ الأمليت عند التقديم



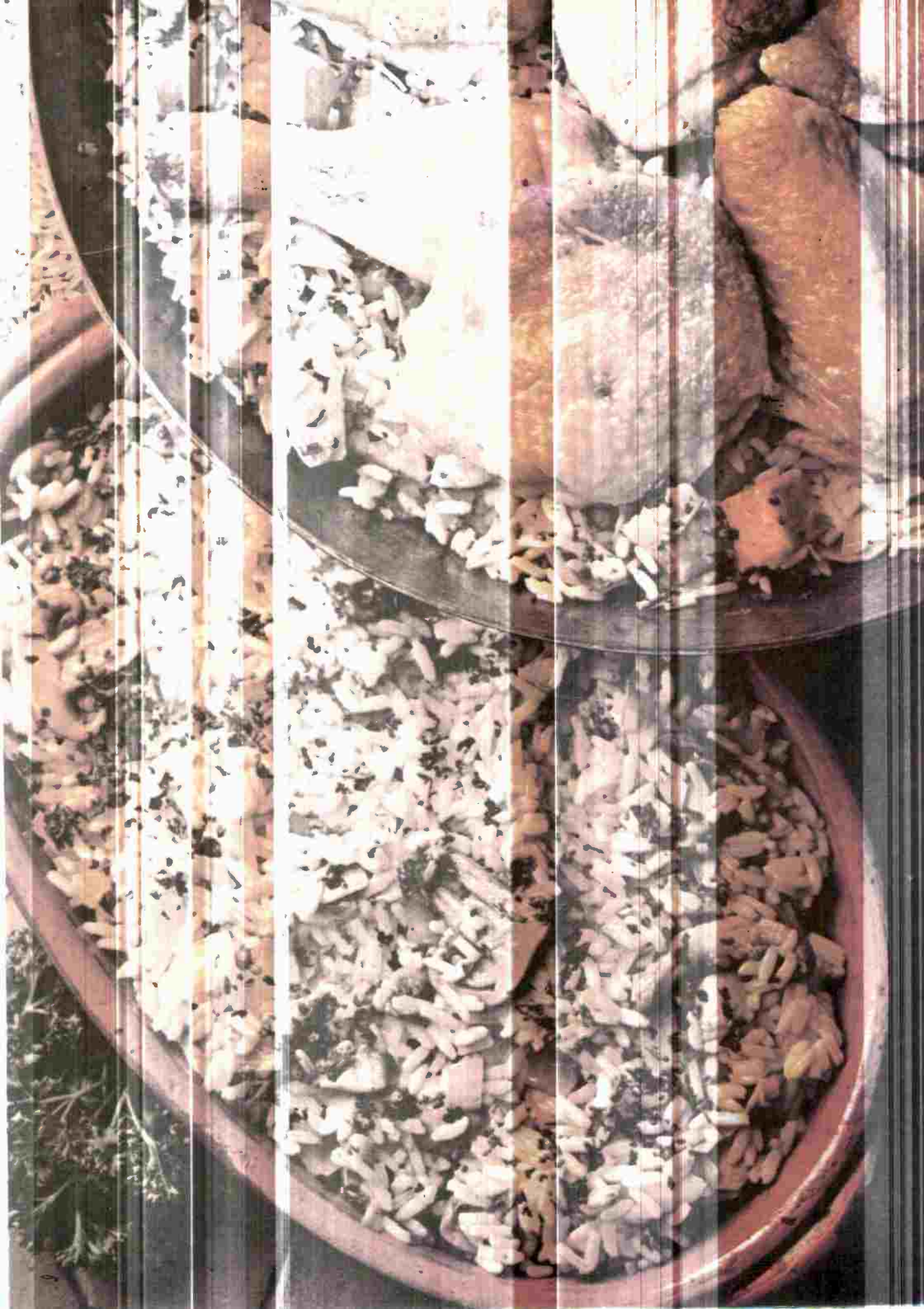


أنواع المكرونة



▲ دجاج بالكاري والأرز - يستعمل دهبوس الدجاجة
▼ دجاج محلى محشو - الدجاجة مخلىة من العظام تمامًا





حلقة المكرونة الترس أو لسان العصفور

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

المقادير :

١	ك مكرونة ترس مسلوقة
٢	بيضة ممزوجة
١ - ٢	كوب لبن
١	ملعقة كبيرة زبد سائح
	ملعقة شاي ملح ، قليل من الفلفل
	قليل من جوزة الطيب ، ١ 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 المتبلة أو قطع من الدجاج أو اللحم أو الجمبرى الناضج .



لاراني باللحم
وصلصة الطماطم
(مكرونة شريط)
ص ٥٣٤

النشا واستعمالاته في الطهى

ذكر في مواضع متفرقة في الأبواب السابقة بعض المعلومات عن طهى النشا واستعمالاته كما في الصلصة البيضاء وغيرها (الباب السابع) وفي هذا الباب شرح بشئ من التفصيل عن خواص النشا وتركيبه والطرق الصحيحة لطهيه .

تركيب النشا :

النشا هو أحد المواد الكربوهيدراتية التي يخزنها النبات . فتصل نسبته في 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 تطفئ نكهته عليها . ولكل نوع من أنواع النشا خواصه وشكله المميز وأفضليته في الاستعمال . فبينما يصلح الدقيق للصلصة البيضاء . يفضل الكورن فلور في 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 (ينظر الكربوهيدرات - الباب الأول) ..

فعلى سبيل المثال :

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



● نشا الأرز : حبيباته صغيرة جداً 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 ، والثاني الأميلوبكتين Amylopectin ، ولكل منهما تركيبه الكيميائى وخواصه المميزة في الطهى .

فإن خواص الأميلوز :

- ١ - يذوب في الماء الساخن .
- ٢ - يعطى لوناً أزرق عند معاملته باليود .
- ٣ - عند خلط النشا المحتوى على نسبة عالية من الأميلوز كنشا الذرة مثلاً . بالماء 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 .

ومن خواص الأميلوبيكتين :

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

أهمية النشا في الطهي :

يوجد على هيئة أشكال متعددة فنه :

- 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 والكثافة والبقاوة 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 العادي (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 التي يمكن حفظها مدة طويلة دون أن تلتف 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 الغويان :

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

معلومات يهكم معرفتها عند طهي النشا

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

ولابد من معرفة طبيعة النشاوما 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 قبل إضافته مباشرة لأى خليط أو سائل كاللبن الساخن فى عمل المهلبية مثلاً .
وإلا تكتل الخليط لأن حبيبات النشا تلتصق ببعضها وتصير لزجة من الخارج . نية من الداخل .

انتفاخ النشا Gelatinization (جلطنة) :

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

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 وتنتفخ أولاً . وهذا يتطلب ضرورة تقليب خليط النشا على النار الهادئة لإعطاء فرصة لانتفاخ جميع الحبيبات والحصول على السُمك المطلوب ويحتنى طعم النشا النبيء .
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 خفيفاً مائلاً للسبولة . فيظن خطأ أن المقادير ليست صحيحة .

صل النشا Sol :

الصل هو الاسم العلمى لأحد الحالات العروية . ويقصد به المحلول شبه السائل (سميك القوام نوعاً) 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 نوعاً يمكن صبه وهو ساخن فى قالب أو طبق ويترك حتى يبرد ويتماسك .

جل النشا Gel :

الجل أيضاً 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 تريد صل 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 مثلاً . ويحدث ذلك لتقارب وتماسك جزئيات الخليط مع بعضها مكونة هيكلًا أو كتلة ناعمة ملساء يمكن قطعها بالملعقة مثل المهلبية والكستردة المطهية الباردة . ولذا يجب عدم تحريك الخليط فى أثناء تبريده حتى يناسك ويجمد (ينظر صل وجل الجيلاتين - الباب الخامس عشر) .

ما يجب مراعاته عند إضافة البيض - السكر - الحامض لخلطات 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 النشاكالكستردة 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 ينحف سُمكه ويميل للسيولة 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 - الباب التاسع) . 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 تحطمت حبيبات النشا المتفتحة فيخف الخليط ويميل للسيولة .

□ عند إضافة حامض :

إضافة حامض كعصير الليمون أو البرتقال لخليط النشا فى أثناء طهيه 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 المفلفل وغيرها من الأطعمة النشوية ألا يضاف إلا بعد زيادة حجمها وليونها 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 وتقليله .
- ٢ - التقليب السطحي لخليط النشا ربما لسبب عمق الإناء فتضج 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 النيئ بها وعند إعادة خلطه يتكتل .

٥ - عدم تقلب 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 قبل 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 ويخفق 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 الذى تم إصلاحه ويصب على مزيج النشا البارد مع التقليب الجيد ، يعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلي وينضج النشا .

الدكسترين Dextrin :

هو ناتج وسطي بين النشا والسكر يحدث عند تعريض الأطعمة المحتوية على النشا كالحبز والبطاطا والذرة الشامي والكعك وغيرها للحرارة الجافة كالبطاطا المشوية والذرة المشوى والقشرة البنية المستحبة للكعك والحبز المقمر ، 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 الحبز 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 الشمعى Waxy Starch :

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

٢ - النشا المعدل Modified :

يستعمل بكفاءة عالية فى تغطية الفطائر والتورتات المجهزة بالفاكهة الطازجة أو المحفوظة فيكسبها سطحاً لامعاً شفافاً خفيف القوام كما لو كانت طبقة من الألبان . ولا يتأثر بدرجات الحرارة (التبريد .. أو التسخين) وهو سريع الإعداد ولا يرفع على النار لأن النشا سبق تجهيزه بتعريضه لعملية الانتفاخ (طهيته) ثم تجفيفه وتعبئته . فتخلط مكونات العلب التى تحتوى على خليط من النشا ومواد النكهة وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية ، تخلط بالسائل البارد كالبان 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 - كسردة مقلية - كرم باتسير .. إلخ]

القيمة الغذائية للأرز

نوع الأرز	الوزن جرام	ماء %	سعرات	بروتين جرام	دهون جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملجرام	حديد ملجرام	فيتامين أ د د	نيامين ملجرام	رايبوفلافين ملجرام	نياسين ملجرام
□ أرز أبيض (معزز)												
١ كوب نيئ (جاف)	١٨٥	١٢	٦٧٠	١٢	١	١٤٩	٤٤	٥.٤		٠.٨١	٠.٠٦	٦.٥
١ كوب مطهى	٢٠٥	٧٣	٢٢٥	٤	آثار	٥٠	٢١	١.٨	-	٠.٢٣	٠.٠٢	٢.١
١ كوب أرز سريع التجهيز	١٦٥	٧٣	١٨٠	٤	آثار	٤٠	٥	١.٣	-	٠.٢١		١.٧
□ أرز أبيض (غير معزز)												
١ كوب مطهى	٢٠٥	٧٣	٢٢٥	٤	آثار	٥٠	٢١	١.٤		٠.١٤	٠.٠٢	٠.٨
١ كوب أرز سابق التجهيز	١٧٥	٧٣	١٨٥	٤	آثار	٤١	٣٣	١.٤		٠.١٩	-	٢.٠
١ كوب أرز مقلقل	٢٠٥	٧٠	٢٨٦	٤	٧	٥٠	٢٢	١.٦		٠.٠٢	٠.٠٢	٠.٦
١ كوب أرز باللين محلى بالسكر	٢٠٠	٧٠	٢٦٠	٧	٥	-	٣٠	١.٤	٦٠	٠.٠٨	٠.٢٤	٠.٤

● مضاف إليه الحديد ومجموعة فيتامين ب

القيمة الغذائية للمكرونة

نوع المكرونة	الوزن جرام	الماء %	سعرات	بروتين جرام	دهون جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملجرام	حديد ملجرام	فيتامين ا و. د.	ليامين ملجرام	رايوفلافين ملجرام	نياسين ملجرام
☐ مكرونة (معززة) :												
١ كوب مكرونة مسلوقة جامدة نوعاً	١٣٠	٦٤	١٩٠	٦	١	٣٩	١٤	١,٤	-	٠,٢٣	٠,١٤	١,٨
١ كوب مكرونة مسلوقة تامة النضج	١٤٠	٧٢	١٥٥	٥	١	٣٢	٨	١,٣	-	٠,٢٠	٠,١١	١,٥
☐ مكرونة (غير معززة) :												
١ كوب مكرونة مسلوقة جامدة نوعاً	١٣٠	٦٤	١٩٠	٦	١	٣٩	١٤	٠,٧	-	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٤
١ كوب مكرونة مسلوقة تامة النضج	١٤٠	٧٢	١٥٥	٥	١	٣٢	١١	٠,٦	-	٠,٠١	٠,٠١	١,٨
١ كوب مكرونة بالجين في الفرن	٢٠٠	٥٨	٤٣٠	١٧	٢٢	٤٠	٣٦٢	١,٨	٨٦٠	٠,٢٠	٠,٤٠	١,٨
☐ مكرونة بالبيض (نودلز) معززة :												
١ كوب مكرونة شريط أو ترس مسلوقة	١٦٠	٧٠	٢٠٠	٧	٢	٣٧	١٦	١,٤	١١٠	٠,٢٢	٠,١٣	١,٩
١ كوب مكرونة شريط أو ترس (غير معززة)	١٦٠	٧٠	٢٠٠	٧	٢	٣٧	١٦	١,٠	١١٠	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٦
☐ مكرونة اسباجيتي (معززة) :												
١ كوب اسباجيتي مسلوقة	١٤٠	٧٢	١٥٥	٥	١	٣٢	١١	١,٣	-	٠,٢٠	٠,١١	١,٥
١ كوب اسباجيتي بالجين والطاطم	٢٥٠	٧٧	٢٦٠	٩	٩	٣٧	٨٠	٢,٣	١٠٨٠	٠,٢٥	٠,١٨	٢,٣
١ كوب اسباجيتي مع كرات لحم وصلصة طاطم	٢٥٠	٧٠	٣٣٠	١٩	١٢	٣٩	١٢٤	٣,٧	١٥٩٠	٠,٢٥	٠,٣٠	٤,٠

● مضاف إليها حديد ومجموعة فيتامين ب