

الباب السادس عشر

● السكر واستخداماته في الطهي

● الحلوى السكرية

● المربيات

● الشراب





الباب السادس عشر

السكر واستخداماته في الطهي

السكر مثل النشامادة كربوهيدراتية لا يمد الجسم بأى شىء آخر . سوى الطاقة . ولم يكن السكر منتشرًا قديمًا ، ولذا كان يعتبر سلعة نادرة قاصرة على الملوك والأغنياء . أما الآن بعد تقدم صناعته وانتشاره فقد أصبح فى متناول الجميع . والسكر أسهل المواد الغذائية هضمًا وأسرعها إمدادًا للطاقة ، ولذا ينصح بتناول قطعة صغيرة من الحلوى السكرية أو شراب سكرى عندما يشعر الإنسان بالإجهاد والهبوط نتيجة للجوع أو لنقص السكر فى الجسم فى أثناء العمل فيستعيد نشاطه . وللسكر جاذبية خاصة عند الإنسان ، فالأطعمة السكرية مستحبة وكذلك المشروبات الحلوة كالمياه الغازية والشاي ، وتفضل الفاكهة عن الخضروات لحلاوتها ، ويجب ألا يكثر الفرد من الحلوى السكرية لسد الجوع وتجديد الطاقة والنشاط ، لأن ذلك له تأثير ضار على صحته ومظهره .

ضرر الإكثار من السكريات على الصحة :

زاد استهلاك الشعوب من المياه الغازية والشاي المحلى بالسكر والشراب والمربيات والحلوى السكرية التى لم تكن شائعة أو معروفة قديمًا ، كما أن طريقة تغليف وعرض الحلوى السكرية الآن كالشيكولاتة والبطونى والمبسبات والملبن وغيرها أدى إلى تهافت الصغار والكبار على تناولها بكثرة .

وعلى سبيل المثال : الشخص الذى يشرب ١٠ أكواب يوميًا من الشاي المحلى بالسكر يمد جسمه بحوالى ٦٠٠ سُعريوميًا باعتبار أن كل كوب يحتوى على ٣ ملاعق صغيرة من السكر والمعلقة تزن ٥ جم أى ١٥ جم \times ٤ سعرات = ٦٠ سُعرا ، ١٠×٦٠ أكواب = ٦٠٠ سعر ، أى حوالى ٤ احتياجاته اليومية من السُعرات أو الطاقة تأتى من السكر فقط ولا شىء آخر . وهكذا الحال بالنسبة للأطفال الذين يسرفون فى تناول الحلوى السكرية دون غيرها من الأطعمة الضرورية لنموهم السليم كاللبن والفاكهة والخضروات .

ومن أضرار الإكثار من السكريات :

- ١ - تسوس الأسنان وخلعها وبخاصة عند الأطفال .
- ٢ - تترك عملية الهضم وتفقد الشخص شهيته للوجبة الأساسية .
- ٣ - تؤدي إلى السمنة وأمراض السكر وضغط الدم وغير ذلك ، لأن الزائد منها يتحول إلى دهن يخترن فى الجسم .

التغذية - الكربوهيدرات (الباب الأول) .

تقسيم السكريات : أحادية وثنائية (تنظر الكربوهيدرات - الباب الأول) .

أشكال السكريات المتداولة :

١ - السكر الماكنية أو القوالب **Loaf Sugars** :

يصنع من قصب السكر والبنجر واسمه العلمى (سكروز) ، ويعتبر من أنقى أنواع السكر ، ويحضر بضغط بلورات السكر

النقية المبللة (في حجم السكر السنترفيش) إلى قوالب كبيرة الحجم تترك حتى تجف تماماً وتقطع على هيئة قوالب صغيرة تستعمل في تحلية المشروبات كالشاي والقهوة والليمونادة .

● كيلو السكر الماكينة ٢٥٥ قالب صغير .

● قطعة السكر الصغيرة (القالب) تزن حوالى ٤.٥ جرام تعطى ١٨ سُعراً .

٢ - السكر المبلور أو المحبب المعروف بالسنترفيش Granulated Sugars :

وهو أقل نقاوة من سكر القوالب وبلوراته صغيرة محببة ، منها الكبير والمتوسط والصغير الحجم .

والسكر السنترفيش أكثر استعمالاً من القوالب لسرعة ذوبانه وانتشاره . ويدخل في صناعة الحلوى السكرية والشراب والمربيات . كما يصلح الصغير الحبيبات منه لعمل البسكويت والكعك ، والكبير الحبيبات تطحن أو تكسر بالنشابة لتصغيرها قبل استعماله في عمل الكعك .

ويلاحظ أن الكوب من السكر السنترفيش يزن حوالى ٢٠٠ جم في حين يزن الكوب من السكر الناعم (البودرة) حوالى

١٥٠ جم ، ولذا يجب عند الاستعمال أن يؤخذ كوب من السكر السنترفيش بدلا من كوب من السكر البودرة .

للتذكير :

كيلو سكر سنترفيش يعطى حوالى ٥ كوب مقفن .

كيلو سكر بودرة يعطى حوالى ٨ كوب مقفن .

ملعقة شاي مقفنة (٥ جم) تزن ٨ جرام من السكر السنترفيش .

ملعقة شاي مقفنة (٥ جم) تزن ٥ جرام من السكر البودرة .

(تراجع المكايل المنزلية ص ٥٥٥ - الباب الثانى عشر) .

٣ - السكر الناعم المعروف بالبودرة Confectioner's or Powdered Sugars :

يخضر من طحن سكر القوالب أو السنترفيش وتدرج حجم حبيباته من الخشن نوعاً إلى الناعم ومنه النقى الناعم جداً المعروف

بسكر الحلوى . Icing sugar

ويدخل السكر البودرة في صناعة البسكويت والكعك بأنواعه المختلفة وبصفة خاصة الأنواع الناعمة الدسمة كالبتي فور والغريبة

والسابلية وغير ذلك وبعض الصلصات الحلوة للمساء كصلصة الشيكولاتة لسرعة ذوبانه فيجعل الخليط ناعماً . والسكر البودرة

سريع الامتصاص للرطوبة ولذا يتكتل دائماً ، ويجب قبل استعماله تفكيكه بالضغط عليه بالنشابة ثم تخلطه .

السكر الناعم جداً المعروف بسكر الحلوى وهذا تضاف إليه مواد مخففة تمتص الرطوبة وتمنع تكتله ومنها ثلاثى فوسفات

الكالسيوم والنشا بنسبة ٣٪ . ويستعمل سكر الحلوى في صناعة الحلوى وخاصة غير المطهية كحلوى الزبد وحلوى الماء والحلوى

الملكية وحلوى الشيكولاتة ، ولرش سطح الخبزات مثل كعك العيد والغريبة .

وهناك نوع جديد من سكر الحلوى يصنع على هيئة فقاعات كروية سهلة الذوبان ولا يحتوى على نشا ويستعمل بصفة خاصة في

عمل الحلوى غير المطهية كحلوى الماء فيعطى قواماً وشمكاً مناسباً لتغطية الكعك سريعاً .

٤ - المولاس (العسل الأسود أو الدبس) Molasses :

وهو الناتج المتخلف من صناعة سكر القصب ، ويمر السكر بعدة مراحل في أثناء تكريره وتنقيته يتخلف منها المولاس .
والعسل الأسود الذى ينتج بعد التكرير الأول للسكر ترتفع فيه نسبة السكروز والذى ينتج بعد التكرير الثانى والثالث تقل به نسبة السكروز وتزيد به نسبة الأملاح المعدنية والسكر المحول الذى يطلق على الجلوكوز والفركتوز نتيجة لتحلل السكروز .
والعسل الأسود غنى بأملاح الكالسيوم والحديد والفسفور ، وبه آثار من فيتامين ب ١ (الثيامين) ، وهو أقل حلاوة من كمية مساوية له من السكر لوجود الماء في مكوناته وبعض الأحماض ، ولذا تستعمل بيكربونات الصوديوم في عجائن الكعك والبسكويت التى يدخل فيها العسل الأسود لمعادلة هذه الأحماض وإنتاج الغاز الذى يرفع العجينة ، والعسل الأسود يكسب المحبوزات ليونة ولوناً ونكهة مستحبة .

تركيب العسل الأسود

٦٠ - ٧٠ ٪ سكر (خليط من السكروز والجلوكوز والفركتوز - ومعظمه سكروز)

٢٥ ٪ ماء

٥ ٪ أملاح معدنية (كالسيوم - حديد - فوسفور)

بعض الأحماض العضوية

وتناول العسل الأسود مع الطحينية يمد الجسم بالطاقة والأملاح المعدنية والبروتين النباتي .

٥ - عسل النحل (العسل الأبيض) Honey

وينتج من رحيق الأزهار الذى يجمعه النحل في جسمه ويقوم بتحسينه وتركيزه ثم تخزينه في تركيب بنائى فريد وعجيب يعرف باسم خلية النحل أو قرص الشهد . وقد عرف القدماء عسل النحل واستعملوه كغذاء ولتحلية بعض الأطعمة .
وترجع جودة عسل النحل وتفاوت أسعاره إلى خواص رحيق الأزهار المختلفة والاسترات الموجودة بها ، فبعضها قوى النكهة والبعض الآخر هادئ ولطيف .

ويعتبر العسل مغشوشاً إذا زادت نسبة السكروز به عن ٨ ٪ ، أى أنه أضيف إليه سكر القصب (السكر العادى) فتزيد به نسبة الجلوكوز عن الفركتوز وتتكون بلورات (يسكر) .

وعسل النحل هو الطعام الطبيعى الوحيد والفريد في نوعه الذى يحتوى على سكر الفركتوز بنسبة أعلى من سكر الجلوكوز ، كما يحتوى على بعض الدكستريز وكميات صغيرة من الأملاح المعدنية وآثار من حمض الفورميك .

وقد يباع العسل بقرص الشهد وهذا يعتبر أعلى الأنواع ، ويتدرج لون العسل من الأبيض إلى الأصفر إلى الأصفر القاتم ، ويتميز الأخير بقوة نكهته عن الأبيض اللون .

ويدخل عسل النحل في صناعة كثير من المنتجات الغذائية ، ومن مميزاته أن الكعك والبسكويت والحلوى التي يدخل في صناعتها تحتفظ بطاوتها مدة طويلة (لا تجف سريعاً وتفقد طراحتها) ، وتستعمل بيكربونات الصوديوم كما في العسل الأسود لمعادلة الأحماض في العجائن التي يدخل فيها العسل كبديل لجزء من السكر .

تركيب عسل النحل

- ٧٥ ٪ سكر : جلوكوز ٣٤,٥ ٪ - فركتوز ٤٠ ٪ .
٢ ٪ سكروز (إذا زادت عن ٨ ٪ يعتبر العسل مغشوشاً بإضافة سكر إليه) .
١٨ ٪ ماء وبعض الدكسترين وكميات صغيرة من الأملاح المعدنية .

٦ - السكر البني Brown Sugar :

يشبه السكر الجلاب البني اللون وهو غير شائع الاستعمال في مصر ، وأقل نقاوة من السكر السنترفيش ، فالسكر البني لم ينزع منه السائل الطبيعي المولاس الذي يكسبه نكهة مميزة ولوناً يتدرج من البني الفاتح إلى المتوسط إلى القاتم وهو شبيه بالعسل الأسود ولكن نسبة الرطوبة به أقل ، ولذا يوجد دائماً متكتلاً وبلوراته متماسكة مع بعضها البعض . . .
ويستعمل السكر البني بكثرة في الدول الغربية وفي الولايات المتحدة الأمريكية ويدخل في صناعة البسكويت والكعك الذي يكسبه لوناً ونكهة مستحبة ويحفظه طرياً .

أشكال السكر الأخرى المتداولة :

وهي غير شائعة الاستعمال في مصر ومنها شراب الذرة وشراب المابل maple ويؤخذ من شجرة المابل وغيرها .

درجة حلاوة السكريات :

تفاوت السكريات في درجة حلاوتها فمثلاً سكر البنجر له نفس خواص وحلاوة سكر القصب ، وترتب السكريات في درجة حلاوتها بقياسها بالسكروز (سكر القصب) الذي تعطى له درجة ١٠٠ ٪ ، وهي مرتبة حسب درجة حلاوتها كالاتي :
الفركتوز (١٤٠ - ١٧٥) - السكروز (١٠٠) - الجلوكوز (٦٠ - ٧٥) المالتوز (٣٠) اللاكتوز (١٥) .
أما بالنسبة للسكريات التالية فترتيبها كما يلي :
عسل النحل ٩٧ ٪ العسل الأسود ٧٤ ٪ شراب المابل ٦٤ ٪ شراب الذرة ٣٠ ٪ .

استعمالات السكر في الطهي :

- ١ - أساسى في عمل الحلوى السكرية كالشيكولاتة والطوفى والمبسبات إلخ .
- ٢ - يكسب المخبوزات الطعم الحلو ويدخل في صناعة غطاء الكعك .
- ٣ - أساسى في صناعة الشراب والمربيات ويعمل كمادة حافظة لها ، لأنه يرفع الضغط الأسموزى للمحاليل السكرية المركزة فيوقف نشاط الأحياء الدقيقة .
- ٤ - يستعمل بكميات صغيرة كغذاء سريع لخميرة البيرة مما يساعد على تكاثرها فتخمّر العجين وتعمل على خفته كبودنج البابا وغيره من عجائن خميرة البيرة .

٥ - يساعد على الاحتفاظ بفيتامين ح في الفاكهة المقطعة عند تغطيتها بالسكر كما يمنع اسودادها كالموز والتفاح .

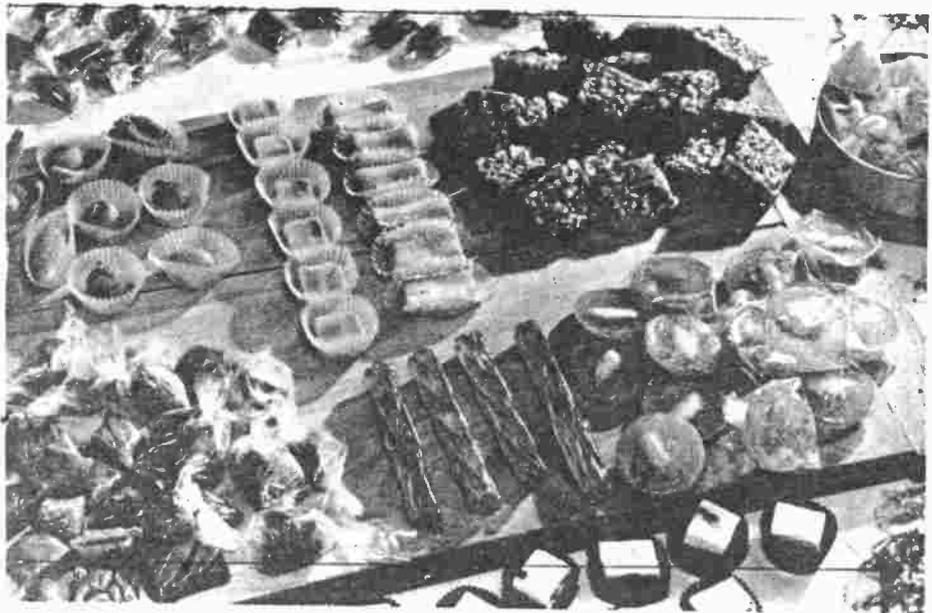
التكرمل (الكرملة) Caramelization

عند تسخين السكر (سكروز) الجاف أو في محلول مركز يمر بعدة تغيرات حتى يتكرمل أو ما يعرف بالكرملة .
في أثناء تسخين السكر الجاف ينصهر ويتحول إلى سائل عديم اللون ثم يتحول سريعاً إلى اللون البني وتظهر رائحة الكراميل المميزة المستحبة وهنا يجب إيقاف استمرار التسخين عندما تصل الكرملة للنكهة واللون المرغوب وإلا احترقت ، وذلك بإبعاد السكر عن النار وإضافة بعض الماء للكرملة مع الحرص التام لما سوف يحدث من فوران شديد (طرشة) للاختلاف الكبير بين درجة حرارة السكر المنصهر (١٧٠م) والماء المغلي (١٠٠م) .

وهذا ما يجب أن يتبع عند عمل الكرملة التي تدخل في أطباق الحلوى وغيرها كالكستردة بالكرملة ، فيستعمل محلول سكري مركز ولا يستعمل السكر الجاف حتى لا تحترق سريعاً ثم تخفف الكرملة بقليل من الماء حتى يسهل استعمالها وإلا أصبحت شديدة الصلابة قابلة للكسر عندما تبرد .

والحاليل السكرية هي أساس صناعة الحلوى السكرية كالفندان والظوفي والكرميلات اللينة والجامدة وغير ذلك .
ويمر المحلول السكري بعدة تغييرات أو مراحل حتى يتكرمل ، وكل مرحلة منها تصلح لصناعة نوع من الحلوى السكرية ويستعمل لذلك ترمومتر خاص سكاروميتر Sccharometer للتعرف على الدرجة الصحيحة للمحلول السكري عند عمل نوع معين من الحلوى السكرية ، ولهذا أهميته الكبيرة فإن أى اختلاف أو تغيير في درجة الحرارة المطلوبة يحول الحلوى من طرية إلى جافة مثلاً .
فيبدأ غليان المحلول السكري عند درجة ١٠٠م (٢١٢ف) ويستمر فترة عند هذه الدرجة حتى يتبخر جزء من الماء ويزيد تركيز السكر في المحلول فتبدأ درجة الحرارة في الارتفاع التدريجي كلما تبخر الماء وزاد التركيز ، ويتحول لون المحلول إلى الأصفر ثم الأصفر القاتم إلى أن يتحول إلى اللون البني المحمر للكراميل عند درجة ١٧٠م (٣٣٨ف) . وهذا هو المتبع في صناعة الحلوى السكرية التي تقدمت صناعتها كثيراً .

أما بالنسبة للأنواع البسيطة من الحلوى السكرية التي تصنع بالمنزل حيث لا يستعمل الترمومتر فيمكن التعرف على درجة الحرارة المطلوبة بعمل بعض الاختبارات وهي المذكورة في الجدول التالي :



جدول يوضح المراحل المختلفة التي يمر بها المحلول السكرى
في أثناء طهيه حتى يتحول إلى كراميل

درجة الحرارة		الحلوى التي تصلح لها هذه الدرجة	الاختبار والوصف	المرحلة
فهرنهايت (ف°)	مئوى (م°)			
٢١٧-٢١٥	١٠٢,٥-١٠١,٥	آيس كريم (بارفيه) شراب الكنافة مرانج مطبوخ	تؤخذ بضع قطرات من المحلول وتضغط بين الإبهام والسبابة فيتكون خيط رفيع قصير.	١- الخيط القصير Small thread
٢٢٠-٢١٧	١٠٤,٥-١٠٢,٥	بعض أنواع الحلوى المتبلورة.	توضع بضع قطرات من المحلول الذي يغلى في ماء بارد فيتكون خيط كبير سمك حوالى ٤,٥ سم.	٢- الخيط الكبير Large thread
٢٣٩-٢٣٦	١١٥-١١٣	الفندان-الحلوى المغطاة بالشيكولاتة-البرلان	توضع بضع قطرات من المحلول في ماء بارد جداً فتتكون كرة صغيرة لينة وعند رفعها من الماء تبقى كما هي.	٣- الكرة الطرية Soft ball
٢٤٨-٢٤٤	١٢٠-١١٨	الكراميلات اللينة	توضع بضع قطرات من المحلول في الماء البارد جداً فتتكون كرة صلبة نوعاً وعند رفعها من الماء تبقى محتفظة بشكلها.	٤- الكرة الصلبة نوعاً Firm ball
٢٦٥-٢٥٠	١٣٠-١٢١	النوجة-الكراميلات الجامدة	توضع بضع قطرات من المحلول في الماء البارد فتتكون كرة جامدة ولكنها قابلة للتطويع والتشكيل.	٥- الكرة الجامدة Hard ball
٢٩٠-٢٧٠	١٤٣-١٣٢	الطوفى الطرى	توضع بضع قطرات كالسابق فتنفصل إلى خيوط جامدة لا تنقص (سهلة الكسر في الفم).	٦- الكسر الطرى Soft crack
٣١٠-٣٠٠	١٥٤-١٤٩	الطوفى الجامد	توضع بضع قطرات كالسابق فتنفصل إلى خيوط جامدة تنكسر كالزجاج.	٧- الزجاجية أو الكسر الجامد Hard crack

درجة الحرارة		الخلوى التي تصلح لها هذه الدرجة	الاختبار والوصف	المرحلة
فهرنهايت (ف°)	مئوى (م°)			
٣٢٠	١٦٠		سائل رائق شفاف يسيل كالشراب السميك .	٨ - سكر الشعير Barley sugar
٣٣٨	١٧٠	يصلح لتلوين شراب عيش السرايا - الكرم كراميل الكراميلات - البرالان وغير ذلك .	سائل بني له نكهة ورائحة الكرملة المميزة .	٩ - الكراميل Caramel

إذا رادت الحرارة عن ذلك يحترق السكر ويتفحم ولا يصلح للاستعمال .

الجدول التالى يبين كيف ترتفع درجة الحرارة كلما زاد تركيز السكر فى المحلول وبالتالى تزيد لزوجه أيضاً

درجة الغليان		تركيز السكر %
فهرنهايت (ف°)	مئوى (م°)	
٢١٢,٧	١٠٠,٤	١٠
٢١٣,١	١٠٠,٦	٢٠
٢١٣,٨	١٠١,٠	٣٠
٢١٤,٧	١٠١,٥	٤٠
٢١٥,٦	١٠٢,٠	٥٠
٢١٧,٤	١٠٣,٠	٦٠
٢٢٣,٧	١٠٦,٥	٧٠
٢٣٣,٦	١١٢,٠	٨٠
٢٦٦,٠	١٣٠,٠	٩٠,٨

الحلوى السكرية نماذج بسيطة يمكن صنعها بالمنزل سوداني مسكر Peanut brittle

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد أو سمن صناعي (اختياري)
كوب سوداني غير مملح بقشرته الحمراء

كوب سكر سنترفيش ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح
 $\frac{1}{4}$ كوب ماء
 $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكربونات صوديوم

الطريقة :

- 1- يرفع السكر والماء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ويبدأ الغليان .
- 2- تقوى النار نوعاً ويترك المحلول السكري حتى يتحول إلى كرملة (بنى محمر فاتح) .
- 3- يرفع مباشرة من على النار ويضاف الملح والسوداني والزبد وبيكربونات الصوديوم مع التقليب حتى تختلط المكونات سريعاً. وحتى يحمر السوداني.
- 4- يصب على رخامة أو صاج مدهون بالزبد أو الزيت الجيد بحيث تكون الطبقة رقيقة .
- 5- يترك حتى يجمد ويكسر إلى قطع حسب الرغبة يخفظ في علبة محكمة القفل حتى لا يتسبع (يمتص رطوبة من الجو) .

فائدة بيكربونات الصوديوم :

تتفاعل مع الأحماض العضوية الناتجة من تحول السكر إلى كرملة فيتصاعد غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يشاهد على شكل فوران عند إضافتها مما يجعل الحلوى خفيفة هشّة مسامية سهلة الكسر .

ويجب عدم الإكثار من بيكربونات الصوديوم حتى لا تكسب الحلوى طعمًا مرًا .
● قطعة وزن ٣٧ جم تعطي حوالي ١٤٠ سغراً .



سوداني مسكر بالعسل الأسود

يستبدل نصف السكر بالعسل ويستغنى عن الماء والزبد كالآتي :

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكربونات صوديوم
كوب سوداني غير مملح

$\frac{1}{4}$ كوب عسل أسود ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر
 $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح ، ملعقة شاي خل

الطريقة :

- 1- يخلط العسل والسكر والخل ويرفع على نار هادئة حتى يتكامل .
- 2- يضاف الملح والبيكربونات والسوداني ويتمم كالسابق .

حلوى بالعسل الأسود Molasses Candy (عسلية)

المقادير :

ملعقة كبيرة زيت ، ملعقة شاي فانيليا	كوبان من عسل أسود
¼ ملعقة شاي بيكربونات صوديوم	كوب سكر ، ملعقة كبيرة خل

الطريقة :

- ١ - يرفع العسل والسكر والخل على نار هادئة مع التقليب حتى يبدأ الغليان .
- ٢ - يترك الخليط يغلي حتى تتكون كرة جامدة عند وضع قطرات من الخليط في ماء بارد (ينظر الجدول - مراحل طهي السكر) . الخل يمنع تسكير المحلول ويكسبه لوناً جيداً .
- ٣ - يرفع من على الناز وتضاف الزيت والفانيليا والبيكربونات .
- ٤ - يصب على رخامة مدهونة خفيفاً بالسمن أو الزيت وعندما يهدأ الخليط ويمكن تحمله يشد باليدين حتى يفتح لونه ويصير صلباً . يشكل على المنضدة على هيئة عصي رفيعة سمك القلم الرصاص .
- ٥ - يكسر قطعاً حسب الرغبة . يحفظ في علبة محكمة القفل .

طوفي باللبن Milk Toffy

المقادير :

¼ كوب ماء - ملعقة كبيرة زيت	علبة لبن مكثف محلي - ذرة ملح
ملعقة شاي فانيليا	كوب سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - يرفع السكر والماء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .
- ٢ - يضاف اللبن المكثف والزيت مع التقليب المستمر بملعقة خشب حتى يغلظ الخليط جداً (مرحلة الكرة الصلبة نوعاً) . ويصير اللون بنياً فاتحاً . (لون الكرملة) .
- ٣ - تضاف الفانيليا ويصب الخليط على رخامة أو صاج مدهون بالزيت أو الزيت ويساوى السطح (السمك حوالي ¼ سم) .
- ٤ - يقطع وهو دافئ بسكين حاد إلى مربعات صغيرة . تفصل عن بعضها وتبرد .

شيكولاتة بالبندق أو الزبيب (باستعمال شيكولاتة كتل غير محلاة)

المقادير :

٢ كوب سكر . $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح	٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة مطبخ غير محلاة
٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملعقة شاي فانيليا	أو ٢ مربع شيكولاتة غير محلاة (٦٠ جم)
كوب بندق مكسر أو زبيب بناني نظيف	$\frac{3}{4}$ كوب لبن

الطريقة :

- ١- توضع الشيكولاتة على اللبن وترفع على نار هادئة في إناء مستدير القاع والجوانب وتقلب بملعقة خشب حتى تذوب وبصير الخليط ناعماً .
- ٢- يضاف السكر والملح ويقرب الخليط حتى يذوب السكر .
- ٣- يترك الخليط على نار هادئة يغلي بدون تقليب حتى تتكون كرة طرية جداً ١١٣م (٢٣٦ف) ينظر جدول مراحل طهي السكر .
- ٤- يبعد الإناء عن النار ويضاف الزبد والفانيليا ويترك حتى يصير دافئاً .
- ٥- يضرب الخليط بالملعقة الخشب حتى يغلظ ويفقد لمعته .
- ٦- يقلب البندق أو الزبيب ويصب الخليط في صاج ١٠×٢٠ سم مدهون جيداً بالزبد - ويترك حتى يبرد .
- ٧- يقطع مربعات - المقدار يعطى ١٨ قطعة كبيرة . (قد يلق الخليط بالملعقة على ورق شمعي) .

شيكولاتة بالبندق أو الزبيب (باستعمال كاكاو جيد النوع)



تستبدل الشيكولاتة باستعمال ٦ ملعقة كبيرة كاكاو ويزاد اللبن إلى كوب وباقي المقادير كما هي ، تعمل بالطريقة السابقة ، قد يلق الخليط على ورق شمعي على هيئة أكرام . تلتج ثم تنزع من الورق :

شيكولاتة بجوز الهند

يستبدل البندق بجوز الهند وقد يستبدل اللبن بعلمة لبن مكثف وكوب سكر بدلا من ٢ وتعمل كالسابق . كما قد تستبدل الفانيليا ببشر البرتقال .

● مربع شيكولاتة وزن ٢٨ جم يسطى حوالي ١٧٠ سعراً .

(السكر كمادة حافظة)

المُريَّات Jam

نبذة عن المربيات :

عرف الإنسان غسل النحل أولاً واستعمله كطعام حلوي ييسطه على الخبز ويأكله ، واستعمل الرومان الفاكهة كالبرتقال والسكرجل في صناعة المربيات وأطلقوا عليها "de fruchtum" نسبة إلى الفاكهة Fruits ويقال إن كلمة مرملاذ " marmalade" أخذت من الكلمة البرتغالية مارميلو " marmelo" وهو نوع من السكرجل كان يستعمل في صناعة المربى . ونظراً لارتفاع سعر السكر والفاكهة في ذلك الوقت فقد كانت المربى تؤكل على اعتبار أن لها خواص علاجية لمن يعانون من الكحة وتزلات البرد والنهجان .

وابتدأت صناعة المربى في المنازل أولاً ثم انتشرت صناعتها في القرن التاسع عشر . وصناعة المربيات تعتبر إحدى طرق حفظ الفاكهة لارتفاع نسبة السكر بها الذي يمنع فسادها . ويرجع القوام الهلامي المتماص للمربيات المعروف بالجل gel ، إلى وجود نوع من الكربوهيدرات بالفاكهة يعرف بالبكتين الذي يختلف نسبة وجوده من فاكهة إلى أخرى . ومن المهم أيضاً وجود حامض يساعد على تماسك الجل وإكساب المربيات القوام الصلب المرين ، وبذلك يمكن حفظها في علب أو برطانات ونقلها وشحنها من مكان لآخر دون أن تنسكب من الوعاء . وتختلف نسبة البكتين في الفاكهة تبعاً لمراحل نضجها ويوجد على ثلاث صور هي :

١ - البروتوبكتين Protopectin :

ويوجد في الفاكهة الخضراء الغضة أي غير الناضجة النضج ، وهي لا تصلح لعمل المربيات لأن البروتوبكتين بها لا يذوب في الماء ولا يكون القوام المتماص للمربيات (الجل) بالرغم من أن جزءاً صغيراً منه يتحول إلى بكتين بالغليان ولكنه غير كاف لتماص المربى . وهذا أحد أسباب عدم نجاح المربى وتماصها .

٢ - البكتين Pectin :

ويوجد في الفاكهة الناضجة البالغة لأن البروتوبكتين يتحول في أثناء نضج الفاكهة إلى بكتين بفعل الإنزيمات ، ويقل كثيراً البروتوبكتين في الفاكهة الناضجة ، ولذلك تكون صالحة تماماً لعمل المربيات لارتفاع نسبة البكتين الذي يكون الجل .

٣ - حمض البكتيك Pectic acid :

ويوجد في الفاكهة التي تحطت مرحلة النضج الصحيح أي الزائدة في النضج وعادة تفقد بعض صلابتها وتزيد نسبة الحموضة بها لتتحول البكتين تدريجياً إلى حمض بكتيك وهو لا يساعد على تكوين الجل ، ولذا لا تصلح الفاكهة الزائدة النضج .

أنسب وقت للفاكهة لعمل المربيات :

وعلى هذا الأساس يكون أفضل وقت للفاكهة عندما تبدأ في النضج وتكون طازجة متماسكة ومحتفظة بصلابتها وليست خضراء أو زائدة النضج (معطبة حمضية) وذلك لأن نسبة البكتين تصل إلى ذروتها في الفاكهة المكتملة النضج الطازجة الصلبة ويقل كل من البروتوبكتين وحمض البكتيك .

أمثلة محتوية بعض الفاكهة من البكتين والحامض :

- ١ - فاكهة غنية في البكتين وفقيرة في الحامض : التين في أول بلوغه - الموز الجامد - التفاح والكثيرى الناضجة الصلبة - بعض أنواع السفرجل - الجزر الأصفر ، وهذه الفاكهة يضاف إليها حامض كعصير الليمون فيكسبها القوام الجيد .
- ٢ - فاكهة غنية في كل من البكتين والحامض : الموالح مثل البرتقال واللارنج والجريب فروت - الليمون الأضاليا ، وهذه لا تحتاج إلى إضافة حامض ووجود السكر بنسبة عالية يساعد على تكوين جل قوى متماسك .
- ٣ - فاكهة غنية في الحامض وفقيرة في البكتين : الفراولا - المشمش - التوت - الرمان .
- ٤ - فاكهة فقيرة في كل من البكتين والحامض : الخوخ .

وأهمية وجود كميات كافية من البكتين والحامض في الفاكهة يرشدنا للطريقة المناسبة لعمل الفاكهة كالجيلي والمرملاذ والمرى المهروسة وغير ذلك .
ويمكن تحسين نوع الفاكهة الفقيرة في الحامض كالبلح مثلاً بإضافة كمية كافية من عصير الليمون ، والفاكهة الفقيرة في البكتين مثل الفراولا يضاف إليها بكتين تجارى في شكل مسحوق أو سائل وهكذا
ويستعمل في صناعة المرى على النطاق التجارى جهازJel meter لقياس لزوجة عصير الفاكهة ، وبذلك يمكن معرفة المقدار الصحيح الواجب إضافته من السكر والحامض وغير ذلك .

أشكال المربيات :

- ١ - الجيلي Jelly : ويصنع من عصير الفاكهة فقط الغنية في البكتين والحامض ، الرائحة مثل جيلي اللارنج - البرتقال - التفاح - الجريب فروت .
- ٢ - المرملاذ Marmalades : ويصنع من عصير الفاكهة كالجيلي ويضاف إليه شرائح رقيقة جداً من قشور الفاكهة بحيث تبقى معلقة في الجيلي الرائحة مثل مرملاذ اللارنج والبرتقال والجريب فروت وغير ذلك .
- ٣ - المرى Jam : تصنع من الفاكهة الصحيحة أو المقطعة صغيراً أو المشورة أو المهروسة ، ولذلك تكون سميكة عن الجيلي والمرملاذ مثل البلح الصحيح أو المقروم - الجزر المبشور - الفراولا صحيحة أو مهروسة - المشمش - التفاح - الجوافة - التين . . . إلخ .

قواعد عامة لعمل المربيات

- ١ - تختار الفاكهة في موسمها وهي تامة النضج صلبة وسليمة من العطب حتى تكون نسبة البكتين بها عالية ، وتعطى ناتجاً جيداً ، وتستبعد الفاكهة الخضراء غير تامة النضج والمعطوبة .
- ٢ - تطهى المرى في إناء متسع متين ويفضل المنحدر الجوانب حتى لا تلتصق المرى بالأركان ويصعب تقليبها فتحترق وتتلف .
- ٣ - تقلب المربيات بملعقة خشب طويلة أو من الصلب غير القابل للصدأ حتى تحتفظ بلونها ونكهتها الطبيعية .
- ٤ - تطهى الفاكهة الصلبة الألياف كالبلح السمانى وقشر اللارنج والبرتقال والتفاح . . إلخ في مقدار معين من الماء على نار هادئة حتى تلين أنسجتها ويستخلص البكتين ، وإلا زادت صلابة وانكماشاً إذا طهيت مباشرة في المحلول السكرى المركز .

٥ - يتوقف تركيز السكر بالمربيات على نوع الفاكهة ودرجة حموضتها ونسبة البكتين وعادة يضاف :
٤ : كوب سكر لكل كوب عصير فاكهة كالبرتقال .

أو $\frac{3}{4}$: ١ كيلو جرام سكر لكل كيلوجرام من الفاكهة كالجوافة - المشمش . . الخ ،

٦ - التركيز الصحيح للسكر ينتج كمية جيدة من المربي لأنه يقلل من تبخير جزء كبير من السائل بالغليان الطويل لتركيز السكر وبالتالي تقل الكمية وتفقد المربي نكهتها الجيدة ولونها الطبيعي .

٧ - زيادة تركيز السكر يؤدي إلى تسكير المربي (تكوين بلّورات) خاصة في الفاكهة القليلة الحموضة كالبلح والتين ، ونقصه عن المقدار الصحيح (٦٥٪) يؤدي إلى سرعة فساد المربيات . (تخمض)

٨ - بعد إضافة السكر للمربي تطهى سريعاً ولمدة قصيرة حتى تحتفظ بخواصها الطبيعية من طعم ورائحة ولون .

٩ - طهى المربيات لمدة طويلة بعد إضافة السكر يُحوّل جزء من السكر إلى كريمة تغطي على النكهة الطبيعية للمربيات وتجعلها قائمة اللون كما أن البكتين يتحلل وخاصة في الفاكهة الحمضية ويفقد قوته في تكوين الجل .

١٠ - يفضل عمل كميات صغيرة من المربيات في المرة الواحدة لا تزيد عن ٥ - ٦ كوابات من العصير حتى تعطى نتائج مضمونة .

١١ - يختبر النضج بملء ملعقة من المربي الساخنة ورفعها إلى أعلى وترك المربي تتساقط على هيئة قطرات ، فإذا بقيت قطرة لزجة معلقة في طرف الملعقة ، دل ذلك على الوصول للقوام الصحيح الهلامي (خليط المربي الساخن يكون سائلاً نوعاً ويعرف بالصل Sol) وعند تبريده يغلظ ويتحول إلى جل لزج القوام - ينظر الجيلاتين)

١٢ - تعباً المربيات وهي ساخنة في البرطانات النظيفة الجافة تماماً بحيث تصل إلى ما قبل الحافة بجوالي ١ سم . ويجب أن يكون البرطان دافئاً حتى لا ينشم .

١٣ - تمسح البرطانات بقطعة مبللة بالماء الساخن ويغطي سطح المربي بدائرة من ورق شمعي أو مغموسة في الكحول أو الشمع المنصهر أو زيت البرافين لعزل المربي عن الهواء .

١٤ - يغطي البرطان بغطاء محكم ويترك حتى يبرد تماماً قبل تخزينه في مكان بارد متجدد الهواء .

● البرطانات البلاستيك سريعة التلوث ويصعب تنظيفها كما يجب وتفسد المربي .



توضع البرطانات الساخنة
المحكّمة الغطاء على فوطه حتى تبرد تماماً



إختبار نضج المربيات
سقوط قطران من الملعقة دليل
قرب النضج



قطرة كبيرة لزجة
معلقة بجانب الملعقة دليل النضج

أولاً : المرابي Jam نماذج لبعض أنواعها ١ - مرابي الجزر الأصفر

المرابي المصنوعة من الفاكهة والخضرة القليلة الحموضة سريعة التلف ، والجزر به نسبة جيدة من البكتين ولكنه فقير في الحامض ، ولذا يضاف عصير الليمون بكمية أكبر من الفاكهة الحمضية الأخرى كالمشمش والبرتقال ، وهو يكسب المرابي القوام المتناسك ويمنع تسكيرها وسرعة فسادها ، بالإضافة إلى ارتفاع نسبة السكر .

المقادير :

كوب ماء	كغلو جزر أصفر زاهي اللون
قشرة واحدة من اليوسفي - كوب ماء	كغلو سكر سنترفيش
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون	

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويكحت ويشر غليظاً شرائح طويلة بمبشرة واسعة الثقوب يدوية أو كهربائية .
- ٢ - تقطع قشرة اليوسفي شرائح رفيعة وتخلط بالجزر المبشور .
- ٣ - يوضع الجزر والسكر في طبقات متبادلة في إناء نظيف تماماً من الصيني أو البلاستيك .
- ٤ - يترك عدة ساعات (من ٦ - ١٢ ساعة) وهذا يساعد على ذوبان السكر واستخراج عصير الجزر (عملية انتشار غشائي) .
- ٥ - يوضع الخليط في إناء متسع نظيف تماماً ويضاف الماء (كوب) .
- ٦ - يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً . تقوى النار نوعاً حتى يبدأ الغليان .
- ٧ - يقلب الخليط بملعقة خشب طويلة أو من الصلب غير القابل للصدأ .
- ٨ - يترك الجزر حتى ينضج وتزيد لزوجة المرابي مع قلبها من آن لآخر (حوالي ٢٠ - ٣٠ دقيقة) .
- ٩ - يلاحظ عدم كشط الريم في البداية حتى لا يؤخذ معه جزء من مكونات المرابي (ينزع الريم عندما يقل حجمه ويستقر في جوانب الإناء وتقرب المرابي من النضج) .
- ١٠ - يضاف عصير الليمون وتترك تغلي حوالي ٥ دقائق . يختبر النضج وترفع من على النار (ينظر قواعد عمل المرابيات) .
- ١١ - تترك المرابي حتى تهدأ وتعبأ في البرطانات الجافة المعقمة إلى ما قبل الحافة بحوالي ١ سم .
- ١٢ - تمسح البرطانات جيداً بفوطه مبللة بالماء الساخن .
- ١٣ - يُقصد مستدير من الورق السميك بحجم فوهة البرطان ويغمس في أحد هذه المواد : كحول أبيض أو شمع سائح ويترك حتى يجف ويسد مسام الورق . أو بياض بيض يترك يجف ويتصلب أو زيت برفاين وكلها مواد عازلة للهواء .
- ١٤ - يغطي سطح البرطان بالورقة ثم بالغطاء المحكم ويقفل جيداً .
- ١٥ - يترك حتى يبرد ويحفظ في مكان بارد متجدد الهواء .

٢ - مربي الجزر الأصفر

(مهروس)

المقادير :

كمقادير مربي الجزر الأصفر رقم ١ السابقة . ويزاد عليها تفاحة خضراء أو باكو جيلي ليمون .

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويكحت وتقطع الواحدة من ٣ : ٤ قطع وكذلك قشرة اليوسفي والتفاحة المقطعة بفنمرتها
 - ٢ - يوضع في إناء متسع ويضاف إليه (الكوب) أو كمية تغطيه .
 - ٣ - يغطي الإناء ويرفع على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان . تهدأ النار ويترك حين يلين وينضج (حوالي ٢٠ دقيقة) .
 - ٤ - يهرس مع ماء سلقه بواسطة مصفاة ضيقة الثقب أو في الخلاط بعد تبريده .
 - ٥ - يعاد الجزر المهروس للإناء التنظيف ويضاف إليه السكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تمامًا .
 - ٦ - يترك على نار متوسطة حتى يتم النضج مع نزع الريم (٢٠ - ٢٥ دقيقة) .
 - ٧ - يضاف عصير الليمون والجيلي في حالة استعماله وترك المربي ٥ دقائق . ويختبر النضج ص ٨٢٧ .
 - ٨ - تترك حتى تهدأ قليلاً وقد يضاف إليها ٢ ملعقة كبيرة كحول نقي أبيض وهذا يمنع فسادها لأن مربي الجزر سريعة التلف .
 - ٩ - تبعاً للمربي في البرطانات الجافة المعقمة كما في مربي الجزر السابقة .
- قد يستبدل قشر اليوسفي بقطعة قرفة صحيحة أو نصف ملعقة شاي قرفة في أثناء النضج .

١ - مربي التفاح

(قطع)

المقادير :

كمقادير مربي الجزر الأصفر رقم ١ باستبدال الجزر بالتفاح الكبير الصلب الأخضر اللون ويستغنى عن قشر اليوسفي .

الطريقة :

- ١ - يقشر التفاح رقيقاً وتقطع الواحدة أربعة وتنزع البذور وجيوب البذور .
- ٢ - يغمر في ماء بارد حتى لا يسود .
- ٣ - يصفي من الماء ويوضع في إناء نظيف مع كوب الماء ويرفع على النار حتى يلين بحيث تبقى انقطع سليمة .
- ٤ - يضاف إليه السكر ويتمم كمربي الجزر الأصفر رقم ١ .

٢ - مربي التفاح

(مهروس)

كمقادير وطريقة مربي الجزر الأصفر رقم ٢ ، وقد يضاف ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة في أثناء نضج المربي نكسبها نواياً وذهبه

مستحبة . لون مربي التفاح وردي أو ذهبي محمر .

مرى الكثرى

كمقادير وطريقة مرى التفاح بنوعها وباستعمال كيلو كثرى جامدة (خشابي) .

١- مرى المشمش [ومثلها التين البرشومى]

المشمش من الثمار اللينة السريعة التهتك فى أثناء النضح ، مرتفع الحموضة ولذا تضاف كمية كبيرة من السكر .
ونظرا لحموضة هذه المرى فلا يتحملها البعض وخاصة ذوى الحساسية والجهاز الهضمى الضعيف .

المقادير :

ملعنة كبيرة عصير ليمون	كيلو مشمش طازج صلب الثمار
$\frac{1}{4}$ كوب ماء	كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١- يغسل المشمش وتقسّم الواحدة نصفين لئلا تنزع النواة .
- ٢- يوضع فى طبقات متبادلة مع السكر فى إناء نظيف من الصينى أو البلاستيك .
- ٣- يترك عدة ساعات (من ٦ - ١٢ ساعة) لاستخراج عصيره وسرعة ذوبان السكر .
- ٤- يوضع فى إناء متسع نظيف تماما ويضاف إليه الماء .
- ٥- يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماما . يتم كما فى مرى الجزر الأصفر رقم ١ مع مراعاة تقلبيه قليلا وباحتباس نظرا لسرعة تهتك الثمار . يجب أن يكون لون المرى ذهبيا يميل للبرتقالى .

٢- مرى المشمش (مهروس)

مرى المشمش المهروس أفضل فى الاستعمال لأنها تكون ملساء ناعمة يمكن بسطها على الكعك كالسويسرول وعلى الخبز الخ .

المقادير :

كمقادير مرى المشمش السابقة رقم ١ .

الطريقة :

- ١- يغسل المشمش وتنزع النواة ولا يشترط أن تكون القطع سليمة الشكل .
- ٢- يسلق فى كمية الماء على نار هادئة حتى يلين تماما .
- ٣- يتم كما فى مرى الجزر المهروس رقم ٢ ص ٨٢٩ .

مرى الجوافة

من المربيات اللطيفة الطعم المعتدلة الحموضة ، وإضافة قليل من القرفة الناعمة في أثناء النضج يكسبها لونا ورديا ونكهة مستحبة ، وتفضل مهروسة .

المقادير :

كوب ماء . ¼ ملعقة شاي قرفة ناعمة	كيلو جوافة
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون	كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - تغسل الجوافة وتقطع أرباع أو حلقات ويضاف إليها الماء .
- ٢ - ترفع على نار هادئة حتى تلين تمامًا .
- ٣ - تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو في الخلاط بعد تبريدها وتصفى من البذور .
- ٤ - تعاد للإناء التنظيف ويضاف السكر وترفع على نار هادئة حتى يذوب السكر مع التقليب .
- ٥ - تتم كما في مري الجزر المهروس وتضاف القرفة في منتصف مدة النضج . ص ٨٢٩

مري الفراولا [ومثلها العنب]

تفضل الفراولا الحمراء الصغيرة القوية الرائحة (البلدى) . وهى من اثمار العصارية الشديدة اللبونة . النوع الكبير الحجم من الفراولا ضعيف الطعم والرائحة . ولكن الثمار متماسكة لا تفقد شكلها . ولذا تصلح أكثر للتجميل .

المقادير :

كيلو فراولا معدة - كيلو سكر سنترفيش - ملعقة كبيرة عصير ليمون - تفاحة خضراء مبشورة .

الطريقة :

- ١ - يزال الكأس الأخضر وتغسل الفراولا للتخلص من الرمل وذلك بوضعها في إناء به كمية كبيرة من الماء البارد وتنشل سريعاً حتى لا تفقد لونها وتوضع في مصفاة أو تغسل في المصفاة على هيئة رذاذ .
- ٢ - توضع في إناء من الصيني في طبقات مع نصف مقدار السكر وتترك عدة ساعات لاستخراج العصارة .
- ٣ - تنشل الفراولا من المحلول السكرى ويضاف إليه باقى السكر (الكبيرة الحجم المتماسكة تترك في المحلول) .
- ٤ - يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر . ويترك حتى يتركز مع إضافة عصير الليمون .
- ٥ - تضاف الفراولا والتفاحة المبشورة وتترك على النار حتى تغلظ المرى مع نزع الريم ، لمدة حوالى (١٠ دقائق) تتم كما في

مري الجزر رقم ١ . ص ٨٢٨

طريقة ثانية :

- ١ - يوضع كوب من الماء على السكر ويرفع على النار حتى يذوب ويترك يغلى حتى يتركز .
- ٢ - تضاف الفراولا المغسولة المصفاة والتفاحة المبشورة وتترك حتى تنضج وتتم كالسابق .

ثانيًا : الجيلي Jelly

هو أحد أنواع المربيات ويصنع من عصير الفاكهة الغنية في كل من البكتين والحامض مثل اللارنج والبرتقال والجريب فروت والليمون الأضاليا ، فتعطى القوام الهلامي المرغوب دون إضافة بكتين أو حامض إليها .
كذلك يمكن صنع جيلي جيد من الفاكهة الغنية في البكتين كالتفاح بإضافة كمية كافية من الحامض (عصير الليمون) ، وأيضًا الجيلي من الفاكهة الغنية في الحامض كالرمان بإضافة قدر معين من البكتين التجاري أو الجيلاتين .

الفرق بين جيلي المربيات وجيلي الجيلاتين :

يعتمد القوام الهلامي المعروف بالجلل gel في جيلي المربيات على البكتين سابق الذكر وهو مادة كربوهيدراتيه توجد في الفاكهة والخضر ، ويختلف عن الألماسية أو جيلي الجيلاتين المستخلص من عظام الحيوانات وهو مادة بروتينية حيوانية (ينظر الجيلاتين في أطباق الحلوى الباردة) . ويتشابهان في القوام المرن الشفاف الرائق وفي التسمية .

صفات الجيلي الناجح :

- ١ - يجب أن يكون رائقًا شفافًا مرئيًا في صلابة .
- ٢ - يأخذ شكل البرطمان أو الإناء الذي يوضع فيه إذا قلب كما في الألماسية .
- ٣ - عند قطعه بالسكين أو الملعقة يعطي زوايا مستقيمة ملساء .
- ٤ - أن يكون محتفظًا بلونه ونكهة الفاكهة المستعملة .

جيلي التفاح

يختار التفاح الأخضر اللون السليم لارتفاع نسبة البكتين به ، ويجب أن يكون تركيز السكر صحيحًا للحصول على القوام الهلامي للجيلي في وقت قصير دون الاضطراب لعليه طويلًا على النار فيفقد نكهته الجيدة ويصير لونه قاتمًا معتمًا

المقادير :

كوب سكر ستريش لكل كوب عصير تفاح	٣ كيلو تفاح
عصير ٢ ليمونة كبيرة	ماء حوالي ٣ لتر (١٢ كوب)

الطريقة :

- ١ - يغسل التفاح جيدًا وينصف . يقطع شرائح سميقة دون تقشير أو إزالة للبذور (تزال الأجزاء المعطوبة فقط إن وجدت)
- ٢ - يوضع في إناء متسع نظيف ويغلى بالماء البارد (حوالي ٣ لتر) ويضاف إليه عصير الليمون
- ٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يلين التفاح تمامًا لاستخلاص ما به من بكتين (حوالي ٢٠ - ٢٥ دقيقة)
- ٤ - يصفى الخليط وهو ساخن من خلال كيس من القماش السميك أو مصفاة سلك ضيقة الثقوب دون أن يعصر بالضغط اليديين أو بالملعقة حتى لا يتعكر .

- ٥ - يترك عدة ساعات حتى يصنى بالتنقيط للحصول على العصير الراثق فقط .
- ٦ - يكيل ويضاف لكل كوب عصير تفاح كوب من السكر .
- ٧ - يعاد للإناء التنظيف تماماً ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر مع التقليب بملقعة خشب حتى يبدأ الغليان .
- ٨ - ينزع الريم والشوائب التي تظهر على السطح ويترك يغلي بسرعة لمدة حوالى ١٠ دقائق .
- ٩ - يختبر النضج بوضع قليل من الجيلي فى طبق جاف ويترك حتى يبرد فإذا انكش قليلاً وكان مناسباً لامعاً دل ذلك على نضجه واكتسابه القوام الهلامى أى الجلى .
- ١٠ - قد يلون الجيلي خفيفاً باللون الأحمر بعد إزاله من على النار ، يعبأ وهو ساخن كالسابق .
- قد يطهى التفاح مع واحدة من الرمان (تفرط الحبات) أو ١/٢ كيلو فراولا معدة يكسبه نكهة ولوناً مستحباً .
- يستفاد من بيوريه التفاح المتبق داخل البكيس القماش أو المصفاة فى غسل مرى مهروسة .

جيلي الرمان [ومثله جيلي العنب]

الرمان جيد اللون مرتفع الحموضة ولكنه فقير فى البكتين ولذا يضاف الجيلاتين للعصير أو البكتين التجارى أو تفاحة مبشورة لإكسابه القوام الهلامى المرغوب . ويفيد الرمان عصيره وبذوره وقشوره فى علاج حالات الإسهال .

المقادير :

كوب سكر سنترفيش لكل كوب عصير رمان	٢ كيلو رمان منفلوطى أحمر
٤٠ جرام جيلاتين (تقال أو مسحوق غير مُحلى) لكل لتر عصير رمان	ماء حوالى ٢ كوب

الطريقة :

- ١ - يفرط الرمان ويغسل جيداً . يغطى بالماء ويضهى لمدة حوالى ١/٢ ساعة على نار هادئة لاستخراج العصير .
- ٢ - يعصر ويصقى بالمصفاة ثم بشاشة نظيفة .
- ٣ - يكيل العصير ويضاف لكل كوب عصير رمان رائق كوب سكر سنترفيش .
- ٤ - يرفع على النار الهادئة كما فى جيلي التفاح حتى يذوب السكر ويبدأ الغليان .
- ٥ - يذاب الجيلاتين فى ١/٢ كوب ماء ساخن (بعد نعه قليلاً) ويضاف للخليط السابق مع التقليب الجيد .
- ٦ - يترك يغلى حوالى ١٠ دقائق . يختبر النضج كما فى جيلي التفاح . يعبأ ساخناً .

ثالثاً : المرملاذ Marmalade

وهو عبارة عن جيلي رائق مضاف إليه شرائح رفيعة جداً من قشر الفاكهة كاللارنج والبرتقال بحيث تبقى معلقة في الجيلي ويتطلب جهداً ووقتاً كبيراً .

مرملاذ الجريب فروت والبرتقال والليمون

قد يصنع المرملاذ من نوع واحد من الموالح بنفس المقادير والطريقة

المقادير :

٢ ثمرة جريب فروت	٣ لتر ماء (١٢ كوب)
٣ برتقالة كبيرة . ٢ ليمونة أخضاليا	٣ كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - تغسل الثمار جيداً وتُجفف . تقطع نصفين ويتزع اللب .
- ٢ - يكحت القشر من الداخل لإزالة جزء من اللحم الأبيض .
- ٣ - بعصر اللب لاستخراج العصير ، وتؤخذ الألياف مع البذور وترتبط في شاشة لفصلها عن القشر والعصير في أثناء السلق .
- ٤ - يقطع القشر رفيعاً جداً بسكين حاد أو باستعمال مبشرة يدوية أو آلية .
- ٥ - يوضع القشر والعصير والشاشة المحتوية على الألياف والبذور ويغلى بالماء .
- ٦ - يرفع على النار ويترك حتى يغلى وينضج القشر وينقص حجم السائل (حوالي ١ - ٢ ساعة) .
- ٧ - تنزع الشاشة وتترك حتى تهدأ وتعصر لاستخلاص ما بها من سائل يضاف للقشر والعصير .
- ٨ - يضاف السكر ويقلب حتى يذوب . يترك يغلى لمدة ١٠ . ١٥ دقيقة - يختبر النضج .
- ٩ - يترك المرملاذ حتى يهدأ قبل تعبئته حتى لا يطفو القشر على السطح .

تسكير المربيات :

قد تتكون بلورات من السكر على سطح المربيات ويكون ذلك إما لزيادة مقدار السكر أو عدم إذابته جيداً ، ولإصلاحها :

- ١ - تعاد للإناء ويضاف إليها قليلاً جداً من الماء مع التقليب حتى يذوب السكر ويضاف إليها عصير ليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل برطمان وزن كيلو .

وجود عفن على سطح المربيات :

يحدث هذا لأحد الأسباب الآتية :

- ١ - عدم تعقيم البرطمانات جيداً وعدم جفافها .
 - ٢ - تركيز السكر غير كافٍ . أو زيادة نسبة السائل .
 - ٣ - حفظها في مكان حار أو في برطمانات من البلاستيك .
- ويعاد عليها بعد نزع الطبقة السطحية والاستغناء عنها مع زيادة تركيز السكر والحامض واستعمال أدوات جافة معقمة .

الشراب Syrup

يصنع من عصير الفاكهة الطبيعي ، وهو أحد طرق حفظ الفاكهة لارتفاع نسبة السكر الذي يعمل كمادة حافظة .
والشراب الطبيعي منعش ومرطب في فصل الصيف ويمد الجسم بالسكريات وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية .
ويصنع الشراب بأحد الطرق الآتية :

١ - الطريقة الباردة : تعتبر من أفضل طرق صناعة الشراب الطبيعي كالبرتقال والمأنجو والليمون ، لأنها تحفظ خواص الفاكهة الطبيعية كالطعم واللون والرائحة والفيتامينات وخاصة فيتامين ح الذي يفقد معظمه بالحرارة .
ومن عيوب هذه الطريقة أنها طريقة بطيئة حتى يتم ذوبان السكر كما أنها تحتاج إلى عناية كبيرة ، إذ يجب أن تكون المواد والأدوات المستعملة نظيفة وجافة تمامًا وخالية من أي أثر للربو حتى لا يتلف الشراب سريعًا .

٢ - الطريقة النصف الساخنة : وهي أسرع من الطريقة الباردة لأن السكر يذوب في مقدار معين من الماء على النار مع إزالة الشوائب والرغم ثم يبرد ويضاف للعصير الطبيعي البارد ، وبذلك يوفر وقتًا وجهدًا في تقليب وإذابة السكر في العصير البارد .
وهذه الطريقة تصلح للفاكهة التي لا بد أن يتخللها الماء في أثناء عمليات الغسل كالفراولا والتمر الهندي والكرندي وغير ذلك .

٣ - الطريقة الساخنة : وفيها يذاب السكر في العصير على النار وهي طريقة غير مستحبة ، لأنها تفقد الفاكهة خواصها الطبيعية الجيدة كاللون والرائحة والطعم وبعض الفيتامينات .

● وجود السكر بتركيز مرتفع يقلل من فقد فيتامين ح الهام في الفاكهة الطازجة وخاصة عند اتباع الطريقة الباردة ، أيضًا تغطية الشراب في أثناء ذوبان السكر الذي يأخذ وقتًا طويلًا يمنع أكسدة الفيتامين بأوكسجين الجو .



تقيم زجاجات الشراب وقفلها. قلاً الزجاجات إلى ما قبل الفوهة
بحوالى ٢ بوصة وتقل بالسداة والسلك أو الشمع المنصهر

نماذج لبعض أنواع الشراب شراب البرتقال (الطريقة الباردة)

المقادير :

جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب	1 كيو سكر سنتر فيش أبيض نظيف
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون لكل لتر شراب	

الطريقة :

- 1 - يغسل البرتقال جيداً ويخفف تماماً ، تبشر الكمية خفيفاً .
- 2 - يضاف مقدار مساوٍ للبشر من السكر السنتر فيش وبدعك جيداً ويزك لاستخلاص زيت القشر .
- 3 - يعصر البرتقال ويصفي بشاشة نظيفة ويكبل .
- 4 - يوضع في إناء متسع من العسبي أو البلاستيك ويضاف إليه مقدار السكر مع التقليب بملعقة خشب حتى يذوب السكر تماماً من وقت لآخر (حوالي 6 ساعات) ويجب تغطيته لتقليل الفقد في فيتامين ج ، وحتى لا يتعرض للغبار وما شابه .
- 5 - يصل الشراب ثانياً ويضاف إليه عصير الليمون ومقدار البنزوات مذابة في قليل من الماء المغلي مع التقليب الجيد .
- 6 - يدعك البشر جيداً ويوضع في شاشة ويعصر بقوة لاستخراج الزيت واللون القوي لقشر البرتقال . يضاف للشراب مع تقليب جيد . زيت قشر البرتقال يكسب الشراب قواماً ولوناً قوياً ونكهة جيدة ، ويساعد على حفظه .
- 7 - يعبأ في زجاجات نظيفة معقمة وجافة تماماً .
- 8 - تغسل جيداً بالفلين أو السدادة ويصب عليها الشمع المنصهر كعازل للهواء .

شراب الفراولا (الطريقة النصف الساخنة)

المقادير :

3 ملعقة كبيرة عصير ليمون	1 كيو فراولا معدة (الحمرات الصغيرة)
جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب	1 كيلو سكر سنتر فيش

الطريقة :

- 1 - تغسل الفراولا جيداً بالماء البارد للتخلص من الرمل والشوائب .
- 2 - توضع في شاشة دون نزع الكأس الأخضر وتعصر لاستخراج العصير .
- 3 - يذوب مقدار السكر في نصف مقدار العصير على نار هادئة حتى يذوب تماماً ويصل للغليان فيرفع ويبرد نوعاً .
- 4 - يضاف باقي العصير وعصير الليمون ، ويقلب جيداً .

- ٥ - يصفى الشراب بالشاشة ويكيل وتضاف بنزوات الصوديوم بعد إذابتها في قليل من الماء المغلى مع التقليب الجيد .
 • قد يلون الشراب باللون الأحمر إذا احتاج الأمر .
 • تطبق الطريقة على المشمش - المانجو - التوت - البرتقال - اليوسفي . . الخ . .

شراب الرمان [ومثله شراب العنب] (الطريقة نصف الساخنة)

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب	لتر عصير رمان أحمر منقوطة (حوالي ٢ ك) ١١ كوب سكر سنترفيش
---	---

الطريقة :

- ١ - يغسل الرمان ويغفف ويفرط ويغسل ثانية .
 - ٢ - يوضع في شاشة لاستخراج العصير أو في الخلاط . يكيل .
 - ٣ - يضاف السكر لنصف مقدار العصير ويذاب على نار هادئة كما في شراب الفراولا .
 - ٤ - يبرد ويضاف باقى العصير وعصير الليمون ويتم كما في شراب الفراولا .
- شراب الرمان منعش ويفيد في حالات الإسهال .

شراب التمر هندي

يوجد بالهند كما يوجد بالسودان وأسوان . وثمار التمر هندي بقولية كالبسلة قرون سميقة مستطيلة تحتوى على جملة بذور بداخلها وهذه البذور كبيرة ليبة وحلوة المذاق .
 والتمر هندي منه الأحمر والأسود اللون ، ويفضل إن أمكن الجمع بين الاثنين عند عمل الشراب ، والاسم المعروف للتمر هندي في السودان وأسوان هو « العرديب » ويعجن على هيئة أقراص مستديرة سميقة جافة .
 والتمر هندي شراب مرطب ومفيد في حالات ضغط الدم والصداع والشعور بالقيء ولكنه يسبب السعال .

المقادير :

٣ كيلو سكر سنترفيش ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون	١ كيلو تمر هندي أحمر وأسود ١٢ كوب ماء
--	--

الطريقة :

- ١ - يغسل التمر هندي ويقطع وينقع في ٦ كوب ماء عدة ساعات .
- ٢ - يرفع على نار هادئة حتى يغلي لمدة حوالي ٥ دقائق .
- ٣ - يصفى بالمصفاة ثم بشاشة ويكيل لمعرفة مقداره حتى يكون مقدار السائل كله ١٢ كوباً .
- ٤ - يؤخذ باق المقدار من الماء ويذاب فيه السكر على نار هادئة .
- ٥ - يترك يغلي مع نزع الريم لمدة حوالي ٥ دقائق .
- ٦ - يضاف التمر هندي المصفى ويترك يغلي لمدة دقيقة فقط حتى يحتفظ بنكهته الجيدة ولونه .
- ٧ - يضاف عصير الليمون ويغلي لمدة ٢ - ٣ دقيقة أخرى .
- ٨ - يصفى الشراب ويعبأ في الزجاجات المعقمة . يقفل جيداً ويصب عليها شمع منصهر .

شراب الكركديه

يوجد بالسودان وأسوان وهو مثل التمر هندي شراب منعش ومرطب ومفيد في حالات ضغط الدم . والبعض يفضل عمل شراب الكركديه طازجاً ، فيوضع الشراب الخفف في دورق زجاجي مغطى في الثلاجة . كما يمكن وضع الشراب المركز في صواني الثلج حتى يتجمد ، وتحفظ المكعبات المحمدة في علبة بلاستيك في الفريزر للاستهلاك اليومي مثل مكعبات الماء .

المقادير :

٣ كيلو سكر سنترفيش ، ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون	١/٤ كيلو كركديه
جرام بنزوات لكل لتر شراب	٣ لتر ماء (١٢ كوباً)

الطريقة :

- ١ - يغسل الكركديه جيداً ويوضع في إناء من الصيني أو البلاستيك .
- ٢ - يصب عليه ٨ كوب ماء مغلياً لاستخراج اللون والنكهة ويراعى عدم تثقيبته بملعقة من المعدن أو رفعه على النار حتى لا يسود لونه نتيجة لتفاعل الأحماض بالكركديه مع المعدن .
- ٣ - يترك عدة ساعات منقوعاً في الماء الساخن مع تغطية الإناء .
- ٤ - يصفى بمصفاة ثم بشاشة ويكيل لمعرفة مقدار الماء الواجب إضافته .
- ٥ - يذاب السكر في مقدار الماء على نار هادئة مع نزع الريم ويترك ليغلي ٥ دقائق مع إضافة عصير الليمون .
- ٦ - يصب المحلول السكري الساخن على الكركديه المصفى ويقرب جيداً .
- ٧ - يصفى بشاشة وتذاب البنزوات في قليل من الماء المغلي وتضاف للشراب .
- ٨ - يعبأ في الزجاجات المعقمة .

الباب السابع عشر

المشروبات والنباتات العطرية

- المشروبات الساخنة والباردة
- النباتات العطرية (الأعشاب)



Dill شبت



Rosemary حصالبان



Mint نعناع



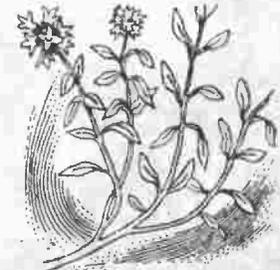
Balsam بلعم



Basil ريحان



Marjoram بردقوش



Thyme زعترا



Fennel شمر



Bay leaf ورق لاورا