

## الباب السابع عشر

### المشروبات Beverages

### والنباتات العطرية Aromatic Plants

### ( الأعشاب Herbs )

#### المشروبات :

مثل : الشاي - القهوة - الكاكاو - الليمونادة - عصير البرتقال - المياه الغازية . . إلخ .

#### النباتات العطرية :

مثل الجنزبيل - القرنفل - القرفة - النعناع - الكمون - ورق لاورا - حبهان . . إلخ .

### المشروبات

المشروبات تنعش الإنسان وترويه في الجو الحار ، وتدفئه في الشتاء ، وتقدم للضيوف كرمز للhospitality . والمشروبات تمد الجسم باحتياجاته اليومية من الماء الذي يجب ألا يقل عن ١ لتر ( ٦ كوبات ) عن طريق الشرب ، بخلاف الماء الذي تحتويه الأطعمة وخاصة الفاكهة والخضر ، وماء تمثيل الأطعمة ( ينظر الماء ص ٣١ - الباب الأول ) .

#### حرمان الجسم من الماء :

يتعرض الجسم للجفاف الذي قد يكون خطيراً إذا فقد حوالي ٢٠ ٪ من سوائله ، ويحدث ذلك في حالات العطش الشديد ، أو عند فقد كمية كبيرة من سوائل الجسم عن طريق القيء المستمر ، أو الإسهال الشديد ، أو العرق الغزير ، كما يفقد الأملاح المعدنية الضرورية مثل كلوريد الصوديوم ( ملح الطعام ) .

ومن أعراض الجفاف : نقص في الوزن - تجعد الجلد - ارتفاع درجة حرارة الجسم - اختلال التوازن الحمضي - القاعدي لسوائل الجسم - وقوف حدة العين ، وقد يؤدي إلى الوفاة .

#### ضرر الإكثار من شرب الماء :

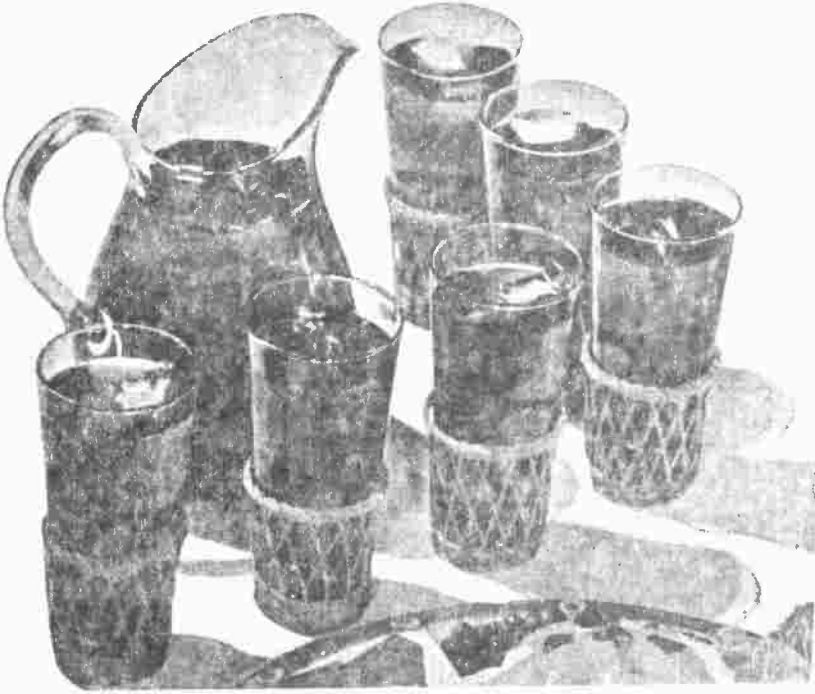
كما أن حرمان الجسم من الماء له ضرره الجسم ، كذلك فإن تناول كميات كبيرة من السوائل قد يؤدي إلى أعراض خطيرة مثل القيء - انخفاض درجة الحرارة - تشنجات وغيوية ، وقد يؤدي إلى الموت .

#### شرب الماء على معدة خاوية :

عند الشعور بالعطش وخاصة في الجو الحار ، يشرب الإنسان عدة كوبات من الماء على معدة خاوية دون أن يرتوي ، ذلك لأن الماء يفرز سريعاً في بضع ساعات قليلة عن طريق الكلى ، وكلما شرب الماء زاد عطشه للمزيد ، في حين إذا شرب الماء والمعدة

ممتلئة ، يفرز الماء ببطء ويقل العطش ، والمشروبات الساخنة تترك المعدة أسرع من الباردة إذ تزيد حركة جدران المعدة وبالتالي تدفعها للأمعاء . ولكنها تقلل من حدة العطش عن المثليجة .

ويجب ألا تزيد كمية الماء عن  $\frac{1}{4}$  - ١ كوب في أثناء تناول الطعام وهي كمية معتدلة لا تخفف العصارات المعدية وبالتالي لا تعطل عملية الهضم ، وتتوقف كمية الماء التي يشربها الإنسان في أثناء تناول الطعام على نوع الطعام إذا كان جافاً كالمكرونة والخبز أو رطباً كالفخضر.. إلخ ودرجة حرارة الجو . وهناك بعض الحالات المرضية التي ينصح فيها بعدم شرب الماء في أثناء تناول الطعام .



## المشروبات

### الشاي Tea

#### الاسم العلمي Thea Sinensis

الشاي أكثر المشروبات استهلاكاً بعد الماء واللبن ، بل يفوق استهلاك اللبن في مصر .  
وأول من زرع واستخدم الشاي هم الصينيون ، ثم انتشر بعد ذلك في اليابان والهند وسيلان ، ثم في الدول العربية وبريطانيا وبقى دول أوروبا .  
ويشتهر البريطانيون بتقديم شاي بعد الظهر التقليدي الجيد الصنع "Afternoon Tea" وعادة يقدم معه كعك أو بسكويت خفيف .

#### التركيب الكيميائي للشاي (%)

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| الرطوبة ٥ - ٨              | مواد ذوابة ٣٨ - ٤٥    |
| كافيين ٢.٥ - ٥             | تانينات ٧ - ١٤        |
| مواد نيتروجينية ٤.٧٥ - ٥.٥ | أملاح معدنية ٥ - ٥.٧٥ |

أهم مكونات الشاي الكافيين ، والتانينات (أو الفينولات العديدة) . وبعض الزيوت الطيارة التي تنتشر عند إضافة الماء المغلي للشاي وتكسبه النكهة المميزة .

#### الكافيين Caffeine :

تحتوي أوراق الشاي على حوالي ٣٪ من مادة الكافيين التي لها تأثير منشط للقلب ومنبه للجهاز العصبي ، وتجعل الذهن أكثر حيوية ونشاطاً . وتساعد في عملية الهضم .  
وتتوقف كمية ما يستخلص من الكافيين في الماء على نوع الشاي وطريقة إعداده . فالماء المغلي يستخلص كمية أكبر من الكافيين عن الماء الساخن فعند صب كوب من الماء المغلي على ملعقة صغيرة من أوراق الشاي الجافة وتركها ٥ دقائق ، يستخلص ما بين ٦٠ - ١٢٠ ملجم من مادة الكافيين .

#### التانينات Tannins :

تحتوي أوراق الشاي على حوالي ٧ - ١٤٪ من التانينات وهي التي تكسب منقوع الشاي اللون والطعم المر ، ويزيد استخلاص التانينات عند غلي أوراق الشاي أو تركها مدة طويلة في الماء المغلي ، ويصير الشاي قائم اللون وتزيد مرارته ، ويقل تأثير التانينات بإضافة اللبن للشاي . ويستخلص ما بين ٦٠ - ٢٤٠ ملجم .

## الزيوت الأساسية الطيارة

يتميز الشاي الحديث بالإعداد بنكهة خفيفة ورائحة منعشة مميزة بسبب الزيوت الطيارة التي تظهر بوضوح عند صب الماء المغلي على أوراق الشاي الجافة ، والتي تهرب وتختفي تدريجياً عند غلي الشاي أو تركه منقوعاً لمدة أكثر من ٥ دقائق .  
يلاحظ ذلك عند شرب الشاي المعتاد تسخينه أو غليه ، أنه يفقد نكهته الجيدة ، ويصير أكثر مرارة .

## أنواع الشاي :

تفاوت جودة أوراق الشاي تبعاً لموطنها وعمر الشجرة وحجم الأوراق والجزء من النبات الذي قطعت منه الأوراق ، وطريقة تجهيزه .

### ١ - الشاي الأسود :

تقطف أوراق الشاي ، وتعتبر البراعم العليا والورقتين التاليتين لها في الشجرة ، من أفضل الأوراق نكهة ، لأنها تتميز بارتفاع نسبة الفينولات بها ، وعلى إنزيم الأوكسيديز الذي يحتوي على النحاس : وهذا يكسب الأوراق اللون النحاسي الجيد .  
تترك الأوراق حتى تذبل ببطء ، ثم تلف بطريقة تعمل على تكسير الخلايا فتخرج العصارات والإنزيمات وتبدأ عملية تخمر الأوراق ، وأكسدة الفينولات العديدة ، فيتحول لونها إلى الأسود . تخفف الأوراق بإمرارها في غرف مجهزة بالهواء الساخن .  
وتشتهر الهند وسيلان بصناعة أفضل أنواع الشاي الأسود . ومنه النوع المسمى دار جيلنج Darjeeling الذي ينسب إلى مقاطعة باهند . والشاي الأسود هو الشائع الاستهلاك والمفضل عند غالبية الناس .

### ٢ - الشاي الأخضر :

تعرض الأوراق بعد قطعها للبخار لإيقاف عملية التخمر بفعل الإنزيمات وبذلك تحتفظ الأوراق بلونها الأخضر ، تلف الأوراق وتخفف كالسابق . والشاي الأخضر يختلف في نكهته ولونه عن الشاي الأسود ، ويميل طعمه للمرارة . وتشتهر الصين واليابان بصناعة الشاي الأخضر وهو ضعيف النكهة ، قليل التانات ، فاتح اللون ، وقد يضاف إليه مواد عطرية كالياسمين والجاردينيا والتي تغطي نكهتها على الطعم الطبيعي للشاي ، مما يجعله غير مألوف الطعم ، ولذلك فهو أقل استعمالاً من الشاي الأسود .

### ٣ - شاي أولونج Oolong :

هذا النوع من الشاي يجمع بين خواص الشاي الأخضر والشاي الأسود ، وفيه تخمر الأوراق لفترة وجيزة وهي على الشجرة وقبل قطعها . تخطط الأنواع الممتازة منه بالياسمين ، التنوع ، البرتقال .. إلخ .  
ويميل هذا الشاي للمرارة الخفيفة ونكهته أقل جودة من الشاي الأسود ، ولذلك فهو أقل استعمالاً أيضاً . وتشتهر فورموزا بإنتاج شاي أولونج .

### صفات الشاي الجيد :

يوجد الشاي الأسود إما ناعماً أو خشن الأوراق ، وقد يكون خليطاً من عدة أنواع قوية وضعيفة لعمل توليفات جيدة النكهة . ويجب أن تكون أوراق الشاي متجانسة اللون والحجم وأن تكون جزءاً من السيقان مختلطاً بالأوراق حتى يعطى نكهة جيدة . كما يجب أن تكون الأوراق ذات لون نحاسي زاهي - وبالنسبة لأوراق الشاي الكبيرة المبرومة يجب ألا تنفرد سريعاً عند وضع الماء المغلي عليها .

### تخزين الشاي :

يحفظ بعيداً عن الروائح القوية في إناء محكم القفل ، سواء شاي الأكباس Tea bags ، أو الشاي السائب Loose tea ، ويمكن تخزينه مدة أطول من البن دون تغيير يذكر في مكوناته وتتراوح المدة بين عدة أسابيع إلى عدة شهور .

### إعداد الشاي

الشاي أكثر المشروبات استهلاكاً في مصر . ومع ذلك فقلما تتبع الطريقة الصحيحة في إعداده ، ويرجع السبب في ذلك إلى اختلاف الأذواق والعادات من أسرة لأسرة ، بل ومن فرد لآخر . ويفضل البعض الشاي خفيفاً قليل التانات والمرارة ، والبعض الآخر يفضله ثقيلًا قوى الاستخلاص والنكهة ، أما أهل الريف فيفضلونه معلياً مرّاً أسود اللون .

### صفات فنجان الشاي الجيد :

- ١ - هو المصنوع بحيث تستخلص أكبر كمية ممكنة من الكافيين والزيوت الطيارة المنعشة ، وأقل كمية من حامض التانيك ( التانات ) التي تكسبه الطعم المر واللون الأسود .
  - ٢ - أن يكون رائعاً لا تغطي سطحه طبقة عكرة ( بسبب استعمال ماء ساخن أو ماء عسر ) .
  - ٣ - أن يكون لونه أحمر نحاسياً زاهياً أو بلون الكهرمان "Amber" ( بالنسبة للشاي الأسود ) : شاي أولونج والشاي الأخضر يتميزان بلون أصفر فاتح مخضر .
  - ٤ - أن تكون نكهة الشاي المميزة ظاهرة منعشة ، وطعمه يميل للمرارة الخفيفة جداً .
- إذا ترك الماء يغلي طويلاً قبل صبه على أوراق الشاي يفقد كثيراً من الغازات الذائبة فيه والتي تكسب الشاي لوناً وطعماً جيداً مستحباً يختلف عن طعم الشاي الذي فقد هذه الغازات .

### لتقديم فنجان شاي جيد الإعداد ( الطريقة التقليدية )

- ١ - تملأ الغلاية النظيفة المخصصة للشاي ، بماء حديث السحب من الصنبور .
- ٢ - ترفع على النار حتى يبدأ الغليان بقوة .
- ٣ - توضع أوراق الشاي الجافة في إبريق من الصيني أو البيركس أو الفخار ( سبق تسخينه بوضع كمية من الماء الساخن فيه والاستغناء عنها قبل وضع الأوراق ) .

- ٤ - يصب الماء المغلى مباشرة على الشاي . يقلب بالملعقة ويغطى الإبريق .
- ٥ - يترك من ٣ - ٥ دقائق حتى يستخلص معظم الكافيين والزيوت العطرية وجزء من التانات ، فيكتسب نكهة جيدة ولوناً أحمر نحاسياً شفافاً .
- ٦ - يقدم ساخناً تماماً ومعه السكر واللين ، ولا يقدم الشاي محلى بالسكر كما يفعل البعض . فهذا خطأ كبير لأن البعض يشربه بدون سكر . ويجب أن يترك لكل فرد تحلية فنجانته أو كوبه حسب مذاقه الخاص .
- في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن رفعها من الإبريق أو الفنجان عند الحصول على تركيز اللون المرغوب ، كما يمكن تقديم ماء ساخن جداً لتخفيف الشاي في الإبريق حسب الرغبة .

### مقدار الشاي الجاف لكل فنجان أو كوب :

- يوضع كيس شاي tea bag أو ملعقة صغيرة شاي سائب لكل فنجان أو كوب ماء مغلى . وقد تبدو هذه الكمية كبيرة ، ولكنها ضرورية عند عمل فنجان واحد للحصول على استخلاص سريع ونكهة جيدة .
- كلما زاد عدد الفناجين يقل مقدار الشاي فيوضع ٣ ملاعق صغيرة شاي جاف لكل ٦ فناجين وهكذا .
- كيس الشاي يزن من ٢ - ٣ جم ، ملعقة صغيرة شاي تزن حوالى ٣ جم
- فائدة تسخين إبريق الشاي ( يوضع ماء ساخن وصفه قبل وضع أوراق الشاي ) ، إنه يساعد على تندية الأوراق وسرعة استخلاصها ويكسب الشاي نكهة جيدة ويحفظه ساخناً وخاصة الكميات الكبيرة .

## الشاي على الطريقة المصرية

### الطريقة الأولى - [ يعرف بشاي كشرى ]

( غير مغلى )

وهى طريقة صحيحة شبيهة بالطريقة التقليدية السابقة ، وفيها توضع ملعقة صغيرة شاي سائب أو كيس شاي في الفنجان أو الكوب . يصب عليه الماء مغلياً . يقلب ويغطى بطبق صغير . يترك لمدة ٢ دقيقة حتى تستخلص المواد سابقة الذكر ، ويرسب الشاي في القاع ويصير أحمر اللون رائعاً قبل شربه .

تتبع نفس الطريقة بالنسبة للمقادير الكبيرة من الشاي باستعمال الإبريق . ويجب رفع أكياس الشاي عندما يصل استخلاص وتركيز الشاي للدرجة الصحيحة المرغوبة .

بالنسبة للشاي السائب قد يصفى أو يخفف بالماء الساخن .

### الطريقة الثانية - وضع الشاي في الماء عندما يبدأ في الغليان

( في الغلاية المعدن )

وفيها يوضع الشاي الجاف في الماء عندما يبدأ في الغليان على النار . تطفأ النار مباشرة ويقلب الشاي ويغطى . يترك من ٣ - ٥ دقائق للاستخلاص وحتى يصير رائعاً .

وهذه الطريقة صحيحة ولا بأس بها طالما أن الشاي لا يترك يغلي في الماء ، أو يترك فترة طويلة في الغلاية المعدن . نظرًا لاحتمال تفاعل التانات بالشاي مع معدن الغلاية خاصة إذا كانت غير تامة النظافة ، مما يجعل الشاي قائم اللون معتم غير مستحب الطعم .

### الطريقة الثالثة - غلي الشاي في الماء

#### ( أسود ثقيل )

هذه الطريقة غير الصحية شائعة بين عامة الشعب وخاصة في الريف ، وفيها توضع أوراق الشاي في الماء قبل غليانه ، ويترك يغلي عدة دقائق حتى يتركز ويصير أسود اللون شديد المرارة نتيجة لاستخلاص معظم حمض التنيك ، وفي هذه الحالة تهرب الزيوت العطرية التي تكسبه النكهة الجيدة ، كما يقل استخلاص الكافيين . والشاي الأسود الثقيل يسبب آلاما شديدة بالمعدة وبصفة خاصة للمصابين بقرحة المعدة أو حالات زيادة الحموضة ، ويعطل عملية الهضم لزيادة حمض التنيك الذي يتحد مع أملاح الحديد في الغذاء ويحرم الجسم منه ، مما يؤدي إلى الأنيميا ( فقر الدم ) .

### إعادة غلي أوراق الشاي

هذه الأوراق فقدت معظم مكونات النكهة الجيدة في الاستخلاص الأول ، فعند غليها ثانية كما يفعل البعض يكون الشاي الناتج ضعيف النكهة أسود اللون بسبب طول مدة الغليان لا استخلاص التانات المتبقية والتي تتحد بمعدن الغلاية ، ولذا فهو ضار وعدم الفائدة ولا طعم له .

### الشاي المثلج Iced tea

يفضله البعض ولكنه لا يصل إلى جودة نكهة الشاي الساخن ويتبع في إعداداه إحدى طريقتين :

#### الطريقة الأولى :

- ١ - يعد الشاي بالطريقة الصحيحة ويترك حتى يصل للتركيز المطلوب .
- ٢ - يصفى ويوضع في دورق زجاجي . يغطى ويثلج عدة ساعات .
- ٣ - يصب في أكواب زجاجية طويلة ويقدم مثلجًا مع حلقات ليمون أو نعناع أخضر .

#### الطريقة الثانية ( أسرع من الأولى ) :

- ١ - يعد الشاي بالطريقة الصحيحة ولكن باستعمال ضعف كمية الشاي الجاف حتى يكون مركزًا ويترك من ٣ - ٥ دقائق .
- ٢ - يصفى ويصب وهو ساخن على مكعبات الثلج فتنصهر وتخفف الشاي للتركيز الطبيعي وفي هذه الحالة يحتاج لتبريد لمدة قصيرة . يثلج ويقدم كالسابق .

### الشاي السريع Instnat tea

وهو غير شائع ويذوب في الماء البارد : ولذلك يقتصر استعماله على الشاي المثلج . نكهته ضعيفة بخلاف الشاي المصنوع من الأوراق الطبيعية ، ومن عيوبه تكوين طبقة بيضاء على سطح كوب الشاي .

## القيمة الغذائية للشاي

بدون السكر واللبن المضاف إليه فإنه قليل القيمة الغذائية والإكثار من شرب الشاي الثقيل المحلى بالسكر فقط لا يفيد الإنسان ويعطيه سرعات فقط تأتي من السكر .

وعلى سبيل المثال : إذا تناول الشخص ٦ أكواب من الشاي ، وكل كوب يحلى بملعقتين من السكر ( ١٠ جم ) ، فإنه يحصل على ٢٤٠ سُعْراً من السكر ولا شيء آخر . (كوب الشاي المحلى بدون لبن يعطى ٤٠ سُعْراً) .

### فوائد الشاي :

- ١ - الشاي الساخن صباحاً شراب منعش ينشط الجهاز الهضمي ويساعد في عملية الإخراج .
- ٢ - يعمل كمدر خفيف للبول .
- ٣ - مادة الكافيين بالشاي تنشط القلب وتنبه الجهاز العصبي وتجعل الدهون أكثر حيوية .
- ٤ - الشاي الخفيف يساعد في هضم الطعام وخاصة المواد الدهنية .
- ٥ - يفيد في بعض حالات الإسهال ويمنع الجفاف .
- ٦ - يفيد في حالات تصلب الشرايين كما يفيد مع النعناع في علاج بعض حالات المغص .

### إضافة اللبن للشاي :

إضافة اللبن للشاي يقلل من ضرره وخاصة الشاي الثقيل ، ذلك لأن اللبن يكون مع مادة التانات مركباً غير قابل للذوبان فيترسب مُعطياً اللون المعروف للشاي باللبن ( البيج ) .

### إضافة الليمون للشاي :

الليمون حامض يذيب التانات ويجعل الشاي رائقاً شفافاً وأقل ضرراً . ويفيد في حالات البرد ، وكنوع من الغرغرة للزور المحتقن . وفي بعض حالات الإسهال .

### الحالات التي ينصح فيها بعدم شرب الشاي :

- ١ - حالات قرحة المعدة وزيادة الحموضة بالمعدة لما يسببه من آلام وخاصة الشاي الثقيل .
- ٢ - يمنع الأطفال من شرب الشاي في المساء . حتى لا ينبه جهازهم العصبي ويعرضهم للتوتر والقلق ، وحتى لا يكون بديلاً للبن الضروري لنموهم السليم .
- ٣ - يمتنع عن شرب الشاي في المساء . الأشخاص المعرضين للإصابة بالأرق والتوتر ، وخاصة إذا كان بدون لبن .
- ٤ - الشاي الثقيل يعمل على زيادة ضربات القلب والتوتر العصبي وارتفاع ضغط الدم ويؤخر هضم المواد النشوية .
- ٥ - الإكثار من شرب الشاي كعامل مساعد في عملية الهضم بعد تناول الطعام . يعطى فرصة للتانات أن تتحد بأملاح الحديد في الغذاء وتحرم الجسم منه ، مما يعرض الإنسان للإصابة بالأنيميا .
- ٦ - الإسراف في تناول الشاي المغلى يسبب زيادة حامض البوليك الذي يساعد في تكوين الحصوات عند البعض .

## البن ( والقهوة ) Coffee

### الاسم العلمى Coffaea Arabicas

تصنع القهوة من البن وتقدم كتحية للضيوف ، ويقبل عليها الطلبة فى وقت الامتحانات لتأثيرها المنبه والمنشط للذهن ، وبالتالي القدرة على السهر طويلا للاستذكار . وهى أقل استهلاكاً من الشاى فى مصر .

#### مصدر البن :

موطنه الأصل فى الحبشة وبعض المناطق الاستوائية بأفريقيا ، ثم أدخلت زراعته فى اليمن والهند والبرازيل بأمريكا الجنوبية ، وانتشر استعماله فى أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وأصبح المشروب الأول بها كما أن الشاى هو المشروب الأول فى بريطانيا . ويأتى معظم بن العالم الآن من البرازيل ، كما تنتج اليمن أنواعاً ممتازة منه وشكل الحبوب مفلطح ، أما البن البرازيلى فحبوبه مبرومة الشكل .

#### حبوب البن :

تؤخذ من ثمار شجرة البن الدائمة الخضرة ، والمخار حمراء اللون وتعامل إما بطريقة جافة أو رطبة لاستخراج حبوب البن الخضراء اللون منها . تجفف الحبوب الخضراء وتصدر لأتحاء البلاد .

#### تحميص البن :

تحدث عدة تغيرات فى أثناء تحميص البن وأهمها :

- تغير لون الحبوب من الأخضر إلى البنى بسبب تكربل السكريات وتحول النشا إلى ذكستين وتصير الحبوب هشّة سهلة الكسر والطحن .

- تفقد الحبوب حوالى ١٦ ٪ من الرطوبة وينقص وزنها كما تفقد بعض المركبات الطيارة ، وتظهر رائحة البن المحمص المميزة القوية والمنعشة .

- يتكون فيتامين ب « النياسين » بالحبوب المحمص ، ويُفقد جزء من الكافيين الذى يكثر وجوده بالحبوب الخضراء .

#### لحن البن :

حبوب البن الصحيحة المحمص تحتفظ بنكهتها وطراحتها أفضل من المطحونة ، ولذا يفضل كثير من النامس طحن البن أولاً ول .

والبن المطحون سهل الاستخلاص ولكنه يفقد نكهته الجيدة بتعرضه للجو أو عند حفظه قريباً من المواد ذات الرائحة القوية الفلفل وخلافه ولذا يجب أن يشتري البن حديث الطحن وبكميات صغيرة للاستهلاك السريع .

### ترنخ البن :

يترنخ البن المطحون ويفقد نكهته الجيدة عند تخزينه طويلاً وتعرضه للجو ، ذلك لأنه يحتوى على نسبة عالية من الزيوت التى تحبس مركبات النكهة الطيارة بالبن ، وهذه تظهر عند عمل القهوة وتكسيها الرائحة المميزة .  
فإذا تأكدت هذه الزيوت بسبب طول مدة خزن البن المطحون ، وتعرضه للهواء . واستعمال ملعقة مبللة ، تظهر رائحة البن القديم المترنخ عند عمل القهوة .

ويمكن تقليل الترنخ بحفظ كميات صغيرة من البن المطحون حديثاً فى علبة محكمة الغلق بعيداً عن الروائح القوية ، واستعمال ملعقة جافة ، وقفل العلبة جيداً بعد كل استعمال .

### غش البن :

نظراً للارتفاع الكبير فى سعر البن يغش بإضافة مواد رخيصة كالشيكوريا المحمصة وهى غير ضارة ويفضلها الفرنسيون ويخلطونها بالبن ، أو بإضافة الحبوب والقول السودانى المحمص وغير ذلك . وهى تغير نكهة القهوة الطبيعية .

### التركيب الكيميائى للبن

| المواد                | أخضر % | محمص % |
|-----------------------|--------|--------|
| كافيين                | ٣ ر ١  | ٢ ر ١  |
| مواد ذوابة ( مستخلص ) | ٣١ر٢٧  | ٣٠ر٤٤  |
| زيوت طيارة            | ١٤ر٠٤  | ١٤ر١٨  |
| بروتين                | ٨ر٥٦   | ٩ر٥٧   |
| سليولوز               | ٢٢ر٤٦  | ١٥ر٤١  |
| رماد                  | ٤ر٢٠   | ٤ر٤٣   |
| ماء                   | ٩ر٠٦   | ٣ر٣٦   |

### البن السريع الذوبان Instant Coffee :

وهو البن الناعم جداً السريع الذوبان فى الماء المغلى دون أن يرسب فى القاع كالبن العادى الطحن الكبير الذرات .  
ومن أنواع البن السريع الذوبان النسكافيه ، ومن عيوبها أنها قد تتكتل فى أثناء خلطها بالماء المغلى خاصة إذا كان البن قديماً .  
وفقد نكهته الجيدة . ويحضر بعمليات استخلاص وتبخير وتجهيف .

## البن منزوع الكافيين Decaffeinated Coffee :

وهو البن الذى نزع معظم الكافيين منه لتقليل تأثيره المنبه على القلب والجهاز العصبى ويناسب مرضى القلب وغيرهم .  
ويخضر بتعريض البن الأخضر للبخار ، والنقع فى مذيب لإزالة معظم الكافيين .

## طرق تقديم القهوة فى بعض بلاد العالم

فى مصر : تقدم القهوة التركى المعروفة فى فناجين القهوة الصغيرة ، ويستعمل البن المطحون ناعماً ومنه الفاتح والغامق اللون ، وقد يحوج بالحبهان وجوزة الطيب .

فى السودان : يستعمل البن الحشن الحديث الطحن - يغلى على النار الهادئة ويصفى فى إناء صغير من الفخار يسمى الجَبَنَّا <sup>gabana</sup>

فى إيطاليا : تقدم قهوة سوداء ثقيلة بكميات صغيرة وتعرف بالإسبريسو espresso ، طعمها مر ، وتصنع بالبن القائم جداً والمطحون ناعماً .

فى فرنسا : تقدم قهوة سوداء ثقيلة ، أو تقدم القهوة مخلوطة بمقدار مساوٍ من اللبن « كافية أوليه Café au lait » ، ويفضلون البن المخلوط بالشيكوريا المحمصة وقليلًا من السكر المحروق .

فى النمسا : تقدم القهوة الثقيلة السوداء وبوضع على سطحها كريمة مخفوقة .

فى الولايات المتحدة الأمريكية : تتبع عدة طرق فى صنعها ، ويتفاوت حجم ذرات البن المطحون بين الناعم السريع الذوبان والمتوسط والحشن ، ويستخلص باستعمال الأجهزة الكهربائية المخصصة لعمل القهوة ومنها : الفاكيوم vacuum ، والبركوليتور Percolator والدريبوليتور Dripolator .



فلكبيوم

فى البرازيل : تعد قهوة مركزة جداً وتخلط عند الطلب باللبن الساخن .

## لإعداد قهوة جيدة يراعى الآتى :



دريبوليتور



بركوليتور

- ١ - بن حديث الطحن .
- ٢ - إناء نظيف تمامًا .
- ٣ - ماء حديث السحب من الصنبور .
- ٤ - حرارة منخفضة .
- ٥ - مقدار كافٍ من البن ( ملعقة شاي لكل فنجان قهوة صغير ) .
- ٦ - تصب وتقدم مباشرة .

القيمة الغذائية للقهوة : قليلة القيمة الغذائية فيها عدا النياسين وتصل نسبته إلى ٢ - ٣ ملجم فى فنجان القهوة .

فوائد القهوة : ينظر الشاى

تجنب استعمالها : ينظر الشاى

## الكاكائو Cocoa

### الاسم العلمي Theobroma Cacao

يستعمل كمشروب ساخن ويفضل في الشتاء ، وهو أقل استهلاكاً من الشاي والقهوة .

#### مصدر الكاكائو :

موطنه البرازيل وشمال أمريكا الجنوبية ، وغانا بأفريقيا وشجرة الكاكائو صغيرة ذات أوراق مستطيلة ، وثمارها بيضية الشكل كالليمونة الكبيرة ، خضراء اللون ، وعندما تجف الثمار تتحول إلى اللون البني المحمر (كستاني) .  
وبداخل كل ثمرة من ٣٠ - ٦٠ بذرة صغيرة في حجم حبة الفاصوليا البيضاء ، وتوجد مطمورة في اللب الأبيض ، وهي بذور الكاكائو

#### تجهيز البذور :

تستخرج البذور من لب الفرة وتترك مبللة حتى تتخمر - تغسل وتجفف في الشمس أو في تيار هوائي ساخن . تطحن وينزع الدهن بواسطة الضغط لاستخلاص زبدة الكاكائو التي تستعمل في صناعة الشيكولاتة والأغراض الطبية .

### التركيب الكيميائي للكاكائو

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| ٤٠ ٪ نشا    | ٢ ٪ مواد منبهة وهي :    |
| ٢٦ ٪ دهن    | الثيوبرومين Theobromine |
| ١٨ ٪ بروتين | والكافيين Coffein       |

#### القيمة الغذائية للكاكائو :

يتضح من تركيب الكاكائو أن له قيمة غذائية كبيرة أعلى منها في الشاي والقهوة ، ولكن مشروب الكاكائو ليست له قيمة غذائية كبيرة ، لأن معظمه ماء ، وما يضاف إليه من سكر ولبن يجعله مشروباً مغذياً .  
والكاكائو من المشروبات المنبهة ولكن فعله أقل من الشاي والقهوة ، ولذا فهو يناسب الأطفال الصغار وطعمه مستحب ، والمواد المنبهة به هي الثيوبرومين والكافيين ، وتناول الكاكائو بكثرة يسبب بعض الإمساك .

| كوب كاكائو باللبن                     | كوب شيكولاتة                          |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| يعطى :                                | يعطى :                                |
| ١٢ر١ جم بروتين (من اللبن أيضاً)       | ٥ر٥ جم بروتين                         |
| ٥ر٧ جم دهن (من اللبن أيضاً)           | ٤ر٩ جم دهن                            |
| ٧٦ر٢ جم كربوهيدرات (بما في ذلك السكر) | ١١ر٧ جم كربوهيدرات (بما في ذلك السكر) |
| ١١٨ سعراً                             | ١٤٠ سعراً                             |

## استخدامات الكاكاو :

- ١ - مشروب ساخن أو بارد باللبن أو بدونه .
- ٢ - يدخل في صناعة الشيكولاتة بأنواعها المتعددة ومنها : السادة ، باللبن ، غير محلاة وتدخل في صناعة البسكويت والكعك وحلوى الشيكولاته ، المحلاة بالفاكهة والزبيب والمكسرات . . إلخ .
- ٣ - تستخلص منه زبدة الكاكاو التي تدخل في صناعة الشيكولاتة والأغراض الطبية وفي صناعة مستحضرات الزينة

## مشروب الكاكاو الساخن ( المقدار يكفي ٤ - ٥ أشخاص )

لإعداد فنجان كاكاو جيد يراعى الآتى :

- ١ - يحتوى مسحوق الكاكاو على النشا فعند خلطه بالماء يبقى المحلول في شكل معلق يرسب بعد فترة ، لذا يجب خلط الكاكاو مع جزء من الماء المستعمل للمشروب ويرفع على النار حتى يصل للغليان مع التقليب فينضج النشا وهذا يقلل كثيراً من ترسيبه .
- ٢ - عند إضافة اللبن للكاكاو الساخن يتكون غشاء أبيض على السطح بسبب تجمد بروتينات اللبن . وهذه يمكن تقليلها ( إذا أريد ذلك ) بخفق الخليط لمدة دقيقة قبل تقديمه ساخناً مباشرة .

### المقادير :

|                                           |                             |
|-------------------------------------------|-----------------------------|
| ٢ ملعقة كبيرة كاكاو - ذرة ملح             | ١ ١/٢ كوب لبن + ٤ أكواب ماء |
| ٣ ملعقة كبيرة سكر - ١/٢ ملعقة شاي فانيليا | أو حسب الرغبة               |

### الطريقة :

- ١ - يخلط الكاكاو والملح والسكر مع ١/٢ كوب ماء ، ويرفع على النار الهادئة حتى يغلى مع التقليب لمدة دقيقتين ( حتى ينضج النشا بالكاكاو ) .
- ٢ - يخلط باقى الماء باللبن ويضاف للكاكاو ، يغطى ويترك على نار هادئة حتى يسخن دون أن يغلى . تضاف الفانيليا .
- ٣ - يصب فى الفناجين ويقدم فى الحال ، وقد توضع ملعقة كريمة مخفوقة على السطح .

### استبدال الكاكاو بالشيكولاتة البودرة :

تستعمل ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة ويقلل السكر إذا كانت محلاة .

### الكاكاو السريع الذوبان Instant Cocoa :

يوجد بالأسواق كاكاو سريع الذوبان فى الماء البارد والساخن على السواء ، دون أن يرسب فى القاع . يصب الماء أو اللبن المغلى على الكاكاو مع التقليب السريع ويقدم فى الحال وقد يقدم مثلجاً .

## الليمون واستعمالاته

الليمون وخاصة البلدى المعروف بالبتزهير الحمضى الطعم شائع الاستعمال وعرف كدواء طبيعى منذ زمن بعيد ، وقلما يخلو منه منزل لاستعمالاته المتعددة .

### أهميته الغذائية :

#### يحتوى على الفيتامينات الآتية :

- فيتامين ( ح ) أو حمض الأسكوربيك وهو المعروف بالفيتامين المانع لمرض الإسقربوط

- فيتامين ( ا ) ويوجد هذا الفيتامين فى القشرة الصفراء التى تستخدم فى عمل الليمونادة وإكساب النكهة المستحبة للكعك وخلافه .

- فيتامين ( P ) وعرف باسم السترين Citrin وهو من مجموعة البيوفلافونيدات Bioflavonoids الذى ثبتت فائدته فى علاج الحمى الروماتيزمية ، الضغط المرتفع ، الإجهاض المتكرر ، الأنيميا ، أمراض الجهاز التنفسى .  
- فيتامين ب المركب ( ينظر فائدته - الباب الأول )

### الأملاح المعدنية :

بالرغم من الطعم الحمضى للليمون فهو يعطى تأثيراً قلوياً فى الجسم لأنه يحتوى على معادن الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم ، فالليمون يمد الجسم بهذه المعادن ، ويساعد الجسم فى الإستفادة من معادن الأطعمة الأخرى التى أهمها الكالسيوم .

### فوائده : الليمون له فوائد كثيرة وهذه بعضها :

- ١ - يستعمل كمشروب ملطف ومنعش فى الجو الحار ، فالليمونادة الطبيعية هى ملكة المشروبات .
- ٢ - الليمونادة الساخنة تعتبر الدواء المتزلى الأول فى علاج : التهابات الحلق والزور - اللثة المتورمة - نزلات البرد . الكحة - خفض درجة الحرارة فى الحميات - تخفيف الصداع - تهدئة القيء ، ومشروب الليمون مدر للبول دون أن يضر بالكليتين .
- ٣ - يستعمل بشر وعصير الليمون فى كثير من الأطعمة لرائحته العطرية المنعشة ونكهته المستحبة فى البسكويت والكعك وفى عمل الصلصات كصلصة الليمون والصلصة الفرنسية ، وفى تليين اللحوم والطيور والأسماك وإكسابها نكهة جيدة ، وفى إكساب المرق اللون الأبيض وفى الخضروغير ذلك الكثير .

### عصير الليمون فى الماء :

شرب الماء المضاف إليه عصير ليمون مع الوجبات يساعد فى عملية الهضم خاصة إذا كان هناك قصور فى العصارات الهضمية ، ويستعمل كمطهر وكغرغرة للزور المحتقن وفى القضاء على كثير من الميكروبات .

### عصير الليمون مع العسل الأبيض :

يستعمل كلواء سهل الإعداد فى المنزل ، كمططف لالتهابات الحلق ومهدئ للكحة . يخلط مقدارين متساويين من العسل وعصير الليمون . هذا بالإضافة إلى قيمته الغذائية وطعمه المستحب .

## الشاي بالليمون :

عصير الليمون يخفف الشاي ويذيب التانات ، ويفيد في حالات البرد والإسهال ، وإضافة ملعقة شاي بشر ليمون لكل ٦ أكواب شاي يكسبه نكهة عطرية لطيفة . وقد يستعمل عصير الليمون مع الشاي أو القهوة كبديل للسكر لانخفاض الوزن .

## ليمونادة مثلجة

يؤخذ لكل شخص :

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| ليمونة       | ١ - ٣ ملعقة كبيرة سكر أو عسل أبيض |
| كوب ماء بارد | مكعبات ثلج ، أو ثلج مجروش         |

الطريقة :

- ١ - يذاب السكر في الماء البارد .
  - ٢ - يعصر الليمون ويصفى ويضاف للمحلول السكرى مع التقليب
  - ٣ - يصب على الثلج في الأكواب الزجاجية الطويلة ويحمل بشرائح ليمون .
  - ٤ - تقدم الليمونادة مثلجة .
- كوب ليمونادة يعطى حوالى ١٠٠ سعر ، ١٧ ملجم فيتامين ح .

الليمونادة في الخلط :

تكتسب نكهة ولون القشرة ويميل طعمها للمرارة بسبب زيوت القشرة .

الطريقة :

- ١ - يقطع الليمون شرائح وتترع البذور .
- ٢ - يضاف الماء والسكر لشرائح الليمون ويضرب الخليط في خلط العصير لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٣ - يصفى ويصب على مكعبات الثلج ويقدم .

مكعبات الليمونادة المتلجة :

- ١ - تعمل ليمونادة مركزة بزيادة مقدار السكر وعصير الليمون .
- ٢ - تصب في صواني الثلج المقسمة وتثلج حتى تتجمد .
- ٣ - عند الطلب يؤخذ ١ - ٢ مكعب ليمونادة ويوضع في الكوب . يصب عليه الماء البارد مع التقليب حتى يذوب - يقدم مثلاً . وهي طريقة سريعة ويحتفظ الليمون بطراجه وطعمه الجيد .

## ليمونادة بالصودا

يستبدل الماء في الليمونادة المثلجة بماء الصودا الغازية وتقدم في الحال

- بفضل عمل الليمونادة طازجة حتى لا يفقد عصير الليمون فيتامين ح نتيجة لتعرضه للجو وعمليات الأكسدة .
- عند استعمال سكر ما كينة تكحت القوالب في قشرة الليمون حتى تكتسب اللون الأخضر المصفر ونكهة زيوت القشرة .
- يمكن عمل شراب سكري مركز يحفظ في الثلاجة وعند التقديم يضاف عصير الليمون وماء بارد لتخفيف المحلول .

## ليمونادة ساخنة

### لتزلات البرد

المقادير :

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| عصير ٢ ليمونة                       | كوب ماء مغلي |
| سكر للتخلية ( حوالى ٢ ملعقة كبيرة ) | قشر ليمونة   |

الطريقة :

- ١ - توضع قشرة الليمونة في إبريق مع السكر .
  - ٢ - يصب عليها الماء المغلي وتغطى وتترك عدة دقائق حتى تستخلص نكهة القشرة .
  - ٣ - يضاف عصير الليمون . تصفى وتقدم ساخنة أو دافئة .
- قد يرفع الماء والسكر والقشر على نار هادئة حتى يغلي لمدة دقيقة . يصفى ويضاف عصير الليمون وتقدم ساخنة .

## المشروبات الغازية

انتشرت وتقدمت صناعتها وزاد إقبال الناس عليها بدرجة كبيرة وتصنع المياه الغازية من عصير الفاكهة كالبرتقال والليمون والفراولا . . الخ ، والسكر ، وتشبع بغاز ثانى أكسيد الكربون الذى يجعل المشروب غازياً خفيفاً . وغالبية المشروبات الغازية يستبدل فيها عصير الفاكهة الطبيعي بنكهة صناعية وحامض الستريك ولون يمثل لون الفاكهة الطبيعي . أما قيمتها الغذائية فلا تزيد عن قيمة الماء المحلى بالسكر .

**الكولا Cola :** تصنع من الحبوب الجافة لشجرة الكولا ، وتحتوى على قليل من فيتامينات ا ، ب ، كما تحتوى على الكافيين ولذلك فهي منبهة للجهاز العصبى كالقهوة وقد تسبب الأرق للبعض .

- زجاجة كوكاكولا كبيرة ( ٢٤٠ جم ) تعطى حوالى ١١٠ سعراً .

## عصائر الفاكهة

يقدم عصير الفاكهة كمشروب طبيعي وخاصة في الجو الحار ، ويناسب بصفة خاصة المرضى والناقيين والممنوعين من تناول الألياف والبذور لأسباب صحية .

وبفضل تقديم العصير بعد عمله مباشرة حتى تحتفظ الفاكهة بنكهتها الطبيعية ولونها وفيتاميناتها وخاصة فيتامين ( ج ) الذي يفقد جزء كبير منه بعملية الهرس والتصفية وخلافه .

ومن أمثلة هذه الفواكه : الجوافة - الفراولا - المانجو - الرمان - البرتقال . . إلخ .

### المقادير :

|                                             |                                                      |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| عصير ثمونة لتحسين الطعم                     | كيلو فاكهة معدة                                      |
| ماء بارد لتخفيف العصير إلى قوام مناسب للشرب | سكر للتخلية ( من $\frac{1}{4}$ - ١ كوب سكر سنترفيش ) |

### الطريقة :

- ١ - تعد الفاكهة حسب نوعها ، فيقشر البرتقال والمانجو ربيعاً وتزال أعناق الجوافة والفراولا ، ويفصص الرمان من الجزء اللحمي الأبيض وهكذا .
  - ٢ - تقطع وتخلط بالسكر وحوالي كوب ماء بارد .
  - ٣ - يملأ الخلاط الكهربائي المخصص لعصير الفاكهة إلى ثلاثة أرباعه بالخليط .
  - ٤ - يغطى ويدار على السرعة البطيئة أولاً لمدة حوالي دقيقة حتى تختلط المكونات .
  - ٥ - تزداد السرعة لمدة دقيقة أخرى حتى يصير الخليط مهروساً .
  - ٦ - يصفى العصير من مصفاة سلك متسعة ( من الصلب الذي لا يصدأ ) ، وذلك لتنزع البذور والألياف الغليظة غير المهروسة .
  - ٧ - يخفف العصير حسب الرغبة ويضاف عصير الليمون ويقلب .
  - ٨ - يوضع قليل من الثلج المجروش ( حوالي ملعقة كبيرة ) بكل كوب ويصب عليه العصير .
  - ٩ - يقدم مثلجاً - أو يحفظ العصير في دورق صيني أو زجاجي كبير - يغطى ويوضع في الثلاجة لحين تقديمه .
- قد يخلط العصير بعد تصفيته بقليل من الكريمة اللباني السائلة أو المخفوقة أو اللبن كعصير الفراولا والجوافة باللبن .

## النباتات العطرية

منذ عهد بعيد عرف الإنسان فائدة كثير من النباتات والأعشاب واستعملها في أغراض شتى ومنها العلاجات الطبية الطبيعية . وهو ما تنادى به طرق العلاج الحديثة الآن كلما أمكن ذلك . لما تسببه العقاقير من أعراض جانبية لها ضررها .

### القرفة Cinnamon

عبارة عن قلف شجرة القرفة أى القشرة الرفيعة الخارجية ملتفة على بعضها على هيئة عصى لونها بني فاتح موطنها الهند وسيلان ورائحتها ذكية .

تطحن القرفة وتستهمل كمشروب ساخن يفيد في حالات الكحة ونزلات البرد وآلام الحيض . كما تستعمل لإكساب نكهة مستحبة للبسكويت والكعك ، والكفتة والكبيبة ، وتدخل ضمن مكونات البهار .

وللمشروب : يستعمل ملعقة شاي قرفة ناعمة لكل ٢ كوب ماء بارد ، ترفع على نار هادئة حتى يغلى لمدة ٢ - ٣ دقيقة أو حتى تستخلص نكهة ولون القرفة . تحلى بالسكر وقد يذر على سطح الفنتجان مكسرات مفرية كالبندق المحمص .

### الجنزبيل Ginger

نبات يزرع في أفريقيا وآسيا وأفضل أنواعه من جاميكا ، يطحن بعد تجفيفه . طعمه حريف قوى مميز ، يستعمل لإكساب النكهة للبسكويت والبهار والكعك وبعض أنواع البودنج ، كما يستعمل في الأغراض الطبية ، يفتح الشهية ويساعد في عملية الهضم . ينظم الدورة الشهرية المتأخرة ، وهو مدر خفيف للبول .

### القرنفل Cloves

عبارة عن براعم جافة مقفولة صغيرة الحجم لشجيرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الحارة وبخاصة جزيرة مدغشقر . والقرنفل له نكهة قوية حريفة كالجنزبيل .

يستعمل في الأغراض الطبية كعلاج للأسنان ومسكن لآلامها ، وفي حالات اللومباجو Lumbago والآلام الروماتيزمية . ومظهر للفم . ويدخل في صناعة معاجين الأسنان « واللبان » .

ويستهمل مطحوناً في البسكويت والكعك بنسب صغيرة لإكساب النكهة الجيدة ، كما يستعمل مع التفاح والبلح ( المرنى ) وفي الحشائش وفي حشوات الفطائر وغيرها .

### الحلبة Fenugreek

الحلبة المنبتة مصدر ممتاز لفيتامين ب ، مفيدة للمرضع لإدرار اللبن ، يتميز طعمها بالمرارة ، ولذلك فهي مفيدة لتسكين آلام المعدة والأمعاء . تؤكل خضراء ومنبتة ، والحبوب الجافة تستعمل كشراب ، تخلط بالعسل وبعض أنواع العطارة لإكساب السمنة .

### البانسون Anise

أحد الأعشاب المعروفة منذ وقت بعيد ، والبانسون له نكهة عطرية مستحبة ، يستعمل كمشروب مهدئ ، طارد للغازات بالمعدة والأمعاء ، ويفيد الأطفال الصغار في حالات المغص ، ويستعمل لإكساب النكهة للبسكويت والفطير وغير ذلك .

### الكراوية Caraway

مثل البانسون ، يستعمل المشروب الساخن في حالات المغص ويساعد في الهضم كما يدخل في البسكويت والفطير .

### الكمون Cumin

أعشاب من نوع البانسون والكراوية . له نكهة عطرية مستحبة في تبيل السمك وعمل الدقة ، وفي عمل المملحات وفي الخبز وكثير من المخبوزات ، يستعمل كمشروب لتهدئة المغص . وكعلاج لبعض حالات الإسهال .

### البابونج Camomile

مثل الشاي يستعمل كمشروب ممتاز في علاج نزلات البرد ، المغص عند الأطفال ، متاعب المثانة والصفراء ، وينظم الدورة الشهرية ، ويستعمل محلول البابونج كغسيل ملطف للعيون وفي الجروح وفي كثير من العلاجات المنزلية .

### النعناع Mint

له رائحة ذكية يستعمل أخضر أو مجففاً ، مطهر للفم ، يدخل في الأغراض الطبية كمعاجين الأسنان ، المشروب يستعمل كمهدئ للمعدة والأمعاء ، طارد للغازات ، ومهدئ للقيء ، ويستعمل النعناع أخضر أو مجففاً مع الشاي فيكسبه نكهة لطيفة مستحبة كما يدخل في صناعة الحلوى وكثير من المأكولات .

### ورق اللاورا Bay leaves

يعرف أيضا باسم Bay laurier ورق شجر صغير الحجم ينمو في الهند له نكهة عطرية ذكية ، طارد للغازات من المعدة والأمعاء ، ويستعمل لإكساب اللحم والطيور والأسماك والصلصات والخضر نكهة مستحبة كالحميان .

### الحميان Cardamons

نبات عطري ينمو في جاوة وبورما ، وله نكهة ذكية . وتفضل الحبوب الصحيحة الخضراء اللون عن المطحونة التي تفقد نكهتها سريعاً .

يطحن مع البن لإكسابه نكهة جيدة ، كما يستعمل في إكساب النكهة المستحبة للحساء واللحوم والطيور والصلصات كصلصة الكارى والبنية والطماطم . ويدخل في تحضير البهارات . مفيد في بعض حالات انتفاخ الأمعاء ؛ مهدئ وملطف للمعدة . عند استعماله في الحساء وغيره من الأطعمة يشق القصد نصفين لاستخلاص النكهة الذكية للبذور الداخلية .

### المصطكى Mastic

عبارة عن حبوب أو فصوص مصفرة اللون شفاقة راتنجية ، لها رائحة عطرية لطيفة ، تستخرج من شجيرة تنمو في شواطئ البحر الأبيض المتوسط وإيطاليا وتركيا وأفريقيا ، وللحصول على المصطكى تعمل شقوق كثيرة خفيفة في جزوع الشجيرة فتسيل منها عصارة سائلة ، تترك حتى تتجمد على شكل قطرات شفاقة كدموع العين تبقى معلقة بالشجيرة . تجنى في شهرى يوليو وأغسطس . عند تعرضها للحرارة تنصهر وتكون سائلاً لزجاً ذكى الرائحة .

استعمالها : تستعمل كمطهر للفم عند مضغها كالأدن ( لبان ) مقوية للثة والأسنان ، تستعمل كمكادات لعلاج الآلام الروماتيزمية وآلام النقرس . كما تستعمل في حالات آلام الأذن والأسنان . مشروب المصطكى مفيد في حالات قروح الأمعاء والتهابات الصدر ، والكحة . يساعد في الهضم ، وكمدور للبول . لها طعم مر ولذا يجب أن تستعمل بكميات صغيرة جداً ( فص مصطكى ) لإكساب النكهة الجيدة والبياض للمرق واللحوم والطيور وغير ذلك .

### الكزبرة Coriander

الكزبرة الخضراء نبات شبيه بالبقدونس ينمو في أوروبا وشمال أفريقيا ، وتستعمل الخضراء في المحشوات والقلقاس وعمل الخضرة كما تستعمل البذور الجافة المطحونة في عمل الملوخية والمخللات وغير ذلك لها نكهة عطرية مستحبة ، تدخل في الأغراض الطبية .

### جوزة الطيب Nutmeg

هى ثمار شجرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الحارة ، والثمار في حجم اللوزة الكبيرة بيضية الشكل . تشتري صحيحة وهى الأفضل حتى تحتفظ بنكهتها الجيدة في تتبيل اللحوم وخلافه . وجوزة الطيب لها تأثير مخدر ونكهتها قوية شبيهة بنكهة القرفة . وعند الاستعمال تكحت الثمرة بالسكين أو بالمبشرة ويؤخذ منها كمية صغيرة جداً وهى كافية للتتبيل أو لإكساب النكهة للمخبوزات والكفتة والكبيبة .. إلخ . والثمار الصحيحة منها المقشور وغير المقشور ، ويعرف الجيد منها بثقل حجمه . ولونها بني فاتح .

### الفلفل الأسود Black pepper

نوع من التوابل ينمو في جزر الهند الشرقية والغربية ، طعمه حريف وله نكهة قوية . يسبب تهيجاً للأغشية المخاطية والكليتين وقناة مجرى البول . والفلفل الأسود يؤخذ من الثمار غير الناضجة دون نزع القشرة . ويستعمل في تتبيل اللحوم والطيور والأسماك والبيض والصلصات .. إلخ . والفلفل الصحيح يحتفظ بنكهته القوية أفضل من المطحون . ولذا يفضل البعض طحنه أولاً بأول حسب الحاجة . ويجب أن يستعمل بكميات صغيرة جداً .

## الفلفل الأبيض White pepper

هى ثمار الفلفل الأسود بعد نزع القشرة السوداء . ينفع والتجفيف . نكهته وطعمه معتدل عن الفلفل الأسود . يستعمل فى تتبيل الصلصة البيضاء وصلصة المايونيز وغيرها من الصلصات الفاتحة اللون حتى لا يؤثر على شكلها .

## الفلفل الأحمر Cayenne

ومنه أنواع كثيرة وليس له تأثير مهيج مثل الفلفل الأسود أو المستردة نكهته خفيفة . يستعمل فى الأغراض الطبية . وفى تتبيل اللحوم والطيور والأسماك والفطائر المملحة .

ومنه الفلفل الأحمر الأمريكانى "Chili" والبابريكا "Paprika" ويصنع من الفلفل الأحمر غير الحريف (الرومى) . والشطة تصنع من الفلفل الأحمر الحريف لها تأثير مهيج للأغشية المخاطية والجهاز الهضمى .

## المستردة Mustard

تصنع من بذور الخردل ومنه الأبيض والأسود ، لها نكهة قوية حريفة ، يضاف للمسحوق دقيق القمح الذى يمتص زيت الخردل ويمنع فساد المستردة . تستعمل فى التتبيل وفى المخللات . ويصنع معجون المستردة بخلط المسحوق بالخل فقط أو الخل والماء ويضاف إليه قليل من السكر والملح .

## الكتشب Ketchup

تكتب أيضا Catsup أو Catchup . وتجهز من عصير الطماطم المركز وتبل بالبصل والثوم والملح والخل والبهارات والتوابل وتخلى خفيفاً بالسكر . وهى نوع من صلصة الطماطم .

## ملح الطعام Sodium Chloride (Salt)

يستعمل لتتبيل وحفظ الأطعمة ، ومنه الحشن الرشيدى ويستعمل فى التخليل وفى تتليج الآيس كريم . ومنه الملح العادى المستعمل فى الطهى وهو سريع الامتصاص للرطوبة . أما ملح السفرة فهو الملح الناعم النقى السريع الانسياب ، وتضاف إليه مواد تمنع امتصاصه للرطوبة من الهواء .