

الباب الرابع

الفاكهة والخضراوات

- أوجه الشبه والاختلاف بينها .
- وتأثيرها القلوى فى الجسم .
- أقسام الخضراوات وصفاتها .
- خطوات إعداد لفاكهة والخضر قبل الطهى .
- طهى الخضر بأنواعها المختلفة .
- طهى البقول .
- جداول القيمة الغذائية للفاكهة والخضر والنقل (المكسرات) .



الباب الرابع

الفاكهة والخضراوات Fruits & Vegetables

تكاد لا تخلو وجباتنا اليومية من الفاكهة والخضراوات لما تتميز به من ألوان طبيعية زاهية خضراء وصفراء وحمراء وبيضاء .
تضفي على المائدة مظهرًا شهياً جذاباً .

والفاكهة والخضر إحدى مجموعات الغذاء الصحي اليومي الهامة . لأنها مصادر ممتازة للأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والفيتامينات . وخاصة فيتاميني حـ ١ . كما أنها تمد الجسم بالماء والألياف الضرورية لتخلص الجسم من الفضلات ولذا تسمى مجموعة الفاكهة والخضر بمجموعة الأطعمة الواقية .

أوجه التشابه والاختلاف بين الفاكهة والخضراوات :

أوجه التشابه :

- ١ - ارتفاع نسبة الماء وتتراوح بين ٧٠ - ٩٥ ٪ .
- ٢ - تحتوى على نسبة بسيطة من البروتين من ٠,٣ - ٥ ٪ . وآثار من الدهن . ولذلك فمجموعة الفاكهة والخضر الطازجة ليست مصادر للبروتين أو الدهن .
- ويشذ عن ذلك الفاكهة المجففة والبقول والمكسرات التى يقل بها الماء وترتفع نسبة الكربوهيدرات والبروتين . والدهن فى المكسرات .

أوجه الاختلاف :

- ١ - تختلف الفاكهة عن الخضر فى التركيب والنكهة . فالكربوهيدرات بالفاكهة توجد على شكل سكريات حلوة الطعم ، كالجوافة والعنب .. إلخ . وتوجد فى الخضر على شكل نشا . كالبطاطس والبسلة .. إلخ . ولذا تقدم الفاكهة فى نهاية الوجبة كصنف حلو .
- ٢ - تقل نسبة الألياف والأملاح المعدنية بالفاكهة عنها فى الخضر .
- ٣ - تحتوى الفاكهة على مركبات عطرية تكسيها رائحتها المميزة كالقراولا والجوافة والمانجو .. إلخ . كما تحتوى على الزيوت الطيارة فى القشرة الخارجية للبرتقال والليمون . التى تكسب الكعك نكهة مستحبة . وتحتوى على الأحماض العضوية كحمض الستريك - المالك .. إلخ .
- ٤ - تحتوى الخضر وخاصة الورقية على بعض الأحماض وإن كانت أقل وضوحاً من الفاكهة . ومنها حامض الأكساليك بالسبانخ . وتلعب الأحماض دوراً هاماً عند طهي الخضر . فبينما تلتف اللون الأخضر للبسلة ونحوه إلى لون أخضر زيتونى غير زاهى . نجد أنها تزهى اللون الأحمر للبنجر أو الأبيض للقرنبيط .

● النكهة القوية لبعض أنواع الخضر :

مثل الكرنب والقرنبيط والبصل والثوم ، وذلك لأنها تحتوى على مركبات كبريتية . هذه المركبات تكون قوية في البصل والثوم النئى وتؤثر على الشم وتهيج العين . ولكن حدتها تخف كثيراً عند طهيها . فى حين يحدث عكس ذلك فى الكرنب والقرنبيط . إذ تكون رائحتها ضعيفة فى الحالة النيئة . ولكنها تقوى وتزيد بالتسخين وطول مدة الطهى . وتصبح غير مقبولة نتيجة لتحلل مركبات الكبريت المستمر ، ولذا يجب طهيها على نار مرتفعة مع استعمال كمية كبيرة من الماء عند سلقها . لتخفيف هذه المركبات والحد من تحللها . مع ترك الإناء مكشوفاً .

الفاكهة والخضراوات وتأثيرها القلوى فى الجسم :

تساعد الفاكهة والخضر بصفة عامة على حفظ قلوية الجسم . وهذه هى طبيعة الجسم السليم . فعندما يكون الإنسان فى صحة جيدة يستطيع الجسم أن يستفيد من الطعام الذى يتناوله سواء كان تأثيره حمضياً أو قلوياً .

فماذا يعنى التأثير القلوى أو الحمضى للأطعمة ؟

إن الأملاح المعدنية التى تحتوى عليها الأطعمة المختلفة هى التى تكون الأحماض أو القلويات . فبعد احتراق الأطعمة بالجسم تبقى الأملاح المعدنية . ومن المعروف أن الأطعمة الغنية بالبروتين كاللحوم والطيور والبيض وغيرها تحتوى على أملاح معدنية تعطى تأثيراً حامضياً فى الجسم ، وأما التى تعطى تأثيراً قلوياً مثل الكالسيوم فتوجد فى اللبن والخضر والفاكهة . فإذا تناول الإنسان وجبة متزنة تحتوى على الخضر والفاكهة إلى جانب اللحوم أو الطيور والنشويات وغيرها . فإن هذه الوجبة تعطى تأثيراً قلوياً يعادل الأطعمة الأخرى التى تعطى تأثيراً حمضياً ، ولا يمكن الحكم على أى نوع من الطعام بأنه حمضى أو قلوى التأثير عن طريق الطعم ، فبالرغم من الطعم الحمضى للبرتقال والليمون والجريب فروت والفراولة وغيرها فإنها فى واقع الأمر تعطى تأثيراً قلوياً . فى حين أن الأطعمة البروتينية غير الحمضية الطعم مثل اللحوم والأسماك والبيض والياميش والبقول وغيرها وكذلك البسكويت والفطائر والكعك والبقلاوة .. إلخ تعطى تأثيراً حمضياً وخاصة إذا أكلت بكميات كبيرة .

ويوضح الجدول الآتى تأثير بعض الأطعمة على الجسم

مأكولات ذات تأثير حمضى	مأكولات ذات تأثير متعادل	مأكولات ذات تأثير قلووى
الخبز - الشعير - البسكويت	الزبد	التفاح - الموز - التين
الفطائر - الكعك - البقلاوة	الزبوت	العنب - الليمون - البرتقال
الجاتوه ... إلخ	القشدة	الكمثرى - المشمش - البلح ... إلخ
اللحوم - الطيور - الأسماك	العسل	الفاصوليا الخضراء - القرنبيط
البيض - اللبن .	السكر	الكرنب - الخضر الورقية
البقول - الياميش	البصل	البطاطس - الطماطم ... إلخ
البرقوق - الكريز .		اللبن

● يشد البرقوق والكريز عن باقى الفاكهة ، حيث أنها يعطيان تأثيراً حمضياً

وجبات من الفاكهة فقط :

من العادات الغذائية الحسنة تناول الفاكهة يوميًا على أن تكون تامة النضج . إذ أن الفاكهة غير التامة النضج كالموز والبرتقال الأخضر مثلاً . تعمل على زيادة الحموضة بالجسم . كما أن الفاكهة التي تحطت مرحلة النضج الصحيحة تزيد بها نسبة الكحول . وعند تناولها تعمل على تبيبه أجهزة الجسم . مما يسبب اضطرابًا بها لسرعة مرور الكحول في الدورة الدموية .

ومن فوائد تناول الفاكهة ما يأتي :

- ١ - تحتوي الفاكهة الحمضية كالموالح على أحماض تعمل كمطهر للجهاز الهضمي وذلك بتحريك الفضلات والسموم ومساعدة الجسم على التخلص منها . ومن أهم علامات الصحة الجيدة انتظام وكفاءة عمليات الامتصاص والإخراج بالجسم .
- ٢ - يخصص كثير من النامي يومين في الأسبوع لتناول وجبات مكونة من كميات كافية من الفاكهة وخاصة الحمضية . بحيث يحصل الجسم على كفايته من السوائل والسكر الطبيعي من الفاكهة . فإذا لم يتيسر ذلك فيمكن تناول وجبة واحدة في اليوم من الفاكهة فقط ولمدة أسبوع فتشبع الدورة الدموية بعصير الفاكهة . وهذا يساعد على تخفيف ومعادلة السموم التي تنتجها الأطعمة الدسمة الأخرى . كما أن الفاكهة تحمل معها عصاراتها الخاصة التي تساعد في عملية الهضم . ولذلك فهي أسهل هضمًا .
- ٣ - تناول كميات كافية من الفاكهة يريح الكبد . ويخفف عنه عبء الوظائف العديدة التي يقوم بها . وكما سبق الذكر فإن الفاكهة ذات تأثير قلوي في الجسم . ففي المراحل النهائية لهضم الفاكهة تتحول أحماضها وأملاحها إلى أملاح قلوية (كربونات) ، ولذلك فهي تفيد في حالات مرضى الإسقربوط (نقص فيتامين ح) والروماتزم .

الخضراوات :

وهي غنية بالأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفيتامينات وتنشط الأمعاء للتخلص من الفضلات . لأن ألياف الخضار غير القابلة للهضم تكون كتلة كبيرة تعمل على دفع باقي الفضلات إلى خارج الجسم . أي أنها وسيلة طبيعية تفيد من يعانون من الإمساك بدلا من تناول المليينات بصفة مستمرة . التي تعمل على سرعة مرور الطعام في الجهاز الهضمي وعدم استفادة الجسم جيدا بالغذاء .

وتقسم الخضراوات تبعًا للجزء المأكول منها إلى ما يأتي :

١ - الخضراوات الورقية :

تحتوي على نسبة عالية من الماء (٩٠ - ٩٥ ٪) . وهي مصادر هامة للحديد والكالسيوم وبصفة خاصة في الأوراق الخارجية للخس والكرونب وغيرها . كما أنها تحتوي على فيتامينات أ . ب . ح

٢ - الخضراوات الجفزية والدرونية والبصلية :

تحتوي على السكريات (الجزر والبنجر) والشويات (البطاطس) . ويقل فيتامين ح بها عن الخضار الورقية . لأنها تنمو تحت التربة ، وتعتبر البطاطس الجديدة والفجل واللفت والبصل الأخضر مصادر جيدة لفيتامين ح . كما أن الجزر والبطاطا مصادر ممتازة لفيتامين أ (الكاروتين) .

٣ - الخضراوات الثمرية والزهرية والسوقية :

تعتبر الطماطم والفلفل الأخضر من أغنى الخضار في فيتامين حـ . كما أن الفلفل الأخضر مصدر جيد لفيتامين ا . الباذنجان والكوسة قليلة القيمة الغذائية . ولكنها تصبح أكثر فائدة بما يضاف إليها في أثناء الطهي من لحم أو أرز وخلافه (كالمحشوات) . والجدول التالي يوضح تقسيم الخضراوات تبعاً للجزء المأكل منها :

تقسيم الخضراوات تبعاً للجزء المأكل منها

الورقية	البقولية	الجذرية	الدرنية	البصلية	الزهرية	الثمرية	السوقية
سبانخ	فول	بنجر	بطاطس	بصل	خرشوف	خيار	اسبرجس
ملوخية	بسلة	جزر	قلقاس	ثوم	قريبط	باذنجان	(كشك الماظ)
حبزة	فاصوليا	بطاطا				كوسة	كرفس
خس	عدس	فجل				فلفل أخضر	(الجزء الأبيض)
جرجير	لوبيا	لفت				طماطم	
بقدونس	فول الصويا					بامية	
كرنب							
ورق عنب							
سلق							
أوراق الفجل والكرفس							

ألوان الخضار : (الصبغات) :

ألوان الخضار المختلفة تعزى إلى وجود الصبغات الآتية :

أولاً : صبغة الكلوروفيل (الخضراء) Chlorophyll :

تحتوى هذه الصبغة في تركيبها على المغنسيوم الذى يكسبها اللون الأخضر . وتوجد في جميع الخضار الخضراء اللون وهي قليلة الذوبان في الماء وتذوب في الدهون .

وتتأثر صبغة الكلوروفيل بالأحماض وبطول مدة الطهي ، فعند سلق الخضار الخضراء كالبسلة مثلاً في ماء بارد أو إناء مغلي طول الوقت يتحول لونها الأخضر الزاهي إلى لون أخضر زيتوني غير مقبول . ويتكون مركب يسمى « فيوفيتين » pheophytin وفيه يفقد الكلوروفيل المغنسيوم .

ولذلك يجب التخلص من أحماض الخضار بكشف غطاء الإناء في أثناء الدقائق الأولى لغليان الخضار . ثم يغطى الإناء بعد ذلك لتقصير مدة الطهي حتى لا يتحلل اللون الأخضر بطول مدة الطهي أيضاً .

ويما أن الأحماض تتلف اللون الأخضر فمن المتوقع أن إضافة بيكروونات الصوديوم (قلوى) يزهى لونها الأخضر . وهذا يشجع كثير من الطهارة وبعض ربوات البيوت على استعمالها . ولكنها تهشم ألياف الخضرة وتجعلها لزجة ذات طعم غير مقبول وتتلف فيتامينى ح . ب (التيامينه) بها .

ثانياً : صبغة الكاروتين (الصفراء والبرتقالية) Caroten :

هذه الصبغة عبارة عن عائلة كبيرة من الكاروتينويدات "Carotenoids" المتشابهة في تركيبها الكيميائى . ولذا نجد أن ألوانها تتدرج من الأصفر كالدرة الشامى والبطاطا الصفراء إلى البرتقالى كالجوز والقرع العسلى والمشمش إلى البرتقالى المحمر كالطماطم والفلفل الأحمر .

وإلى جانب هذه الألوان الزاهية الجذابة فإن هذه الصبغة لها قيمة غذائية فبعض أنواعها تتحول فى الجسم الى فيتامين ا وتسمى كاروتين أو «مقدم فيتامين ا» ومن أمثلتها الجزر الأصفر والقرع العسلى والمشمش والبطاطا وغيرها (ينظر جدول صبغات الخضرة) . كذلك توجد هذه الصبغة مخفية تحت صبغة الكلوروفيل فى الخضرة الورقية . ومعنى ذلك أن السبانخ والملوخية والخس والجرجير وغيرها تحتوى أيضاً على الكاروتين وتعتبر مصادر جيدة لفيتامين ا .

وصبغة الكاروتين ثابتة ولا تتأثر بالأحماض أو القلويات . ولذلك فهى لا تسبب مشكلة عند طهيها . ويجب تغطية الإناء . لانه يحفظ لون هذه الخضرة زاهياً ويساعد على سرعة نضجها .

ثالثاً : صبغة الأنثوسيانين (الحمراء) Anthocyanin :

وهى الصبغة الحمراء الشديدة الذوبان فى الماء كالبنجر ، ولذا فهى تفقد فى ماء الطهى ويساعد وجود الأحماض على تزهية لونها الأحمر . ولذلك يجب أن يسلق البنجر صحيحاً لتقليل الفقد فى لونه مع تغطية الإناء لحبس الأحماض الطيارة التى تزهى لونه الأحمر . وإذا كان الماء عسراً (به أملاح معدنية ذائبة) . أو كان الإناء المستعمل للطهى غير تام النظافة (الألومنيوم المسود) يتحول لون الصبغة إلى البنفسجى أو الأزرق غير المقبول . ويساعد على تحسين لون هذه الصبغة إضافة بعض الخل أو عصير الليمون فى أثناء السلق . واستعمال إناء تام النظافة .

رابعاً : صبغة الأنثوزانثين (البيضاء) Anthoxanthin :

وهى الصبغة البيضاء التى تذوب فى الماء . وفى الواقع أن لون هذه الصبغة أصفر باهت . ولكنه لا يظهر إلا فى الوسط القلوى . فى حين يكتسب بياضاً ناصعاً فى الوسط الحمضى . وكثيراً ما يلاحظ اصفرار القرنبيط فى أثناء سلقه فى إناء غير معتنى بنظافته أو فى ماء عسر . ولذا يجب سلق الخضرة البيضاء كالبطاطس والقرنبيط فى إناء تام النظافة مع تغطيته لحبس الأحماض الطيارة . وقد يضاف بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل لتحسين اللون على ألا يزيد الحامض حتى لا يعوق نضج مثل هذه الخضرة .

وتعرف صبغة الأنثوزانثين أيضاً باسم الفلاكون ، لأنها مشتقة من الفلافونيدات ، كذلك الأنثوسيانين الحمراء مشتقة من نفس هذه الصبغة ، كما يتضح من الجدول التالى .

صبغات الخضار الشائعة*

الصبغة	اللون	الخضراوات
كلوروفيللات Chlorophylls		
١ - كلوروفيل أ	أخضر قوى يميل للزرقة	خمس - سبانخ
٢ - كلوروفيل ب	أخضر يميل للصفرة	بسلة - فاصوليا خضراء
٣ - فيوفيتين أ	أخضر باهت يميل للرمادي	الخضار الخضراء التي طهيت لمدة أكثر من ٧ دقائق
٤ - فيوفيتين ب	أخضر زيتوني	
كاروتينويدات Carotenoids		
Carotenes (أ) كاروتينات		
١ - ألفا - كاروتين a-carotene	برتقالي مصفر	الجزر - القرع العسلي
٢ - بيتا - كاروتين β-carotene	برتقالي محمر	الجزر - البطاطا الصفراء
٣ - ليكوبين Lycopene	أحمر	طماطم - فلفل أحمر
Xanthophylls (ب) زانثوفيللات		
٤ - كريبتوزانثين Cryptoxanthin	أصفر	الذرة الشامي
٥ - ليوتين Lutein	برتقالي	السبانخ
Flavonoids فلافونويدات		
١ - أنثوسيانين	أحمر - بنفسجي - أزرق	بنجر - كرنب أحمر - باذنجان (رومي - أسود)
٢ - أنثوزانثين	أبيض	قرنبيط - بصل جاف - لفت - بطاطس

* Margaret Food Fundamentals (1974).

جدول يبين تأثير المعاملات المختلفة على صبغات الخضر

الصبغة	اللون	ذوبانها في الماء	تأثير الحامض	تأثير القلوى	تأثير المعادن	تأثير طول مدة الطهي
● كلوروفيل Chlorophyll	أخضر (بصلة)	قليل جدًا	يتحول إلى أخضر زيتوني	يتحول إلى أخضر زاهي	النحاس والحديد أخضر زاهي	أخضر زيتوني
● كاروتينويدات Carotenoids	أصفر وبرتقالي وبرتقالي محمر [بطاطا - جزر طماطم]	قليل جدًا	ضعيف	ضعيف	ضعيف	ضعيف وطول المدة تجعله قائمًا
● فلاونويدات : ١ - أنثوسيانين Anthocyanins	أحمر (بنجر)	شديد الذوبان	أحمر زاهي	بنفسجي أو أزرق	بنفسجي مع الصفاح أخضر مع الحديد	ضعيف
٢ - أنثوزانثين Anthoxanthins	أبيض مصفر (قرنيط)	يذوب	أبيض	أصفر	أصفر مع الألومنيوم بني مع الحديد	أصفر قائم غير مقبول

إعداد وطهى الفاكهة والخضراوات

متى تطهى الفاكهة ؟

لا شك أن أشهى طعم للفاكهة نفضله عند تناولها طازجة كما هي بدون طهى . فتظهر نكهتها الحلوة ورائحتها المميزة المستحبة . بالإضافة إلى احتفاظها بأكبر قدر من قيمتها الغذائية التى من أهمها فيتامين ج . إلا أن هناك حالات يفضل فيها طهى الفاكهة وهى :

- ١ - عندما تكون الفاكهة جامدة الألياف كالخوخ والكمثرى والتفاح الأخضر حيث تطهى فى شراب سكرى خفيف (كمبوت) يكسبها حلاوة وليونة . فتصير أسهل هضمًا عما لو أكلت نيئة وخاصة للأطفال والمرضى والمسنين .
- ٢ - عند حفظ الفاكهة كشراب أو مربى . وذلك فى مواسمها عندما تكون وفيرة ورخيصة وفى أجود حالاتها .
- ٣ - عندما تكون الفاكهة مجففة كالتين والبلح والقراصيا والشمش حيث تساعد عمليتي التقع والطهى على استعادتها للماء الذى فقدته بالتجفيف وبالتالى ليونتها .

طهى الخضرا وما يحدث لها من تغييرات :

- ١ - ليونة الألياف وسهولة هضمها خاصة إذا كانت الخضرا مهروسة أو مصفاة كالعدس .
 - ٢ - تنتفخ حبيبات النشا فى الخضرا النشوية . كالبطاطس والقلقاس وتصير لينة سهلة المضغ والهضم .
 - ٣ - تتأثر نكهة الخضرا وقد يفقد بعضها . كما تظهر نكهة البعض الآخر أكثر وضوحًا كالقرنبيط والكرفس والفلفل الأخضر .
 - ٤ - يتغير طعم وحجم وشكل الخضرا كما تتأثر بعض الصبغات .
 - ٥ - تتأثر الفيتامينات الذوابة فى الماء وهى ب المركب وح . وهذا الأخير يفقد سريعًا :
- (١) بارتفاع درجة الحرارة والطهى لمدة طويلة . (ب) بالأكسدة . (ج) بالذوبان فى ماء الطهى .

فيتامينات الخضرا والفاكهة وتأثير الطهى عليها

تأثير الحرارة فى وجود				ذوبانه فى الماء	الفيتامين
الضوء	القلويات	الأحماض	الأوكسيجين (أكسدة)		
حساس	ثابت	ثابت	حساس	لا	أ (كاروتين)
ثابت	حساس	حساس	ثابت	نعم	ب _١ (الثيامين)
حساس	حساس	ثابت	ثابت	نعم	ب _٢ (الريبوفلافين)
ثابت	ثابت	ثابت	ثابت	نعم	النياسين
حساس	حساس	حساس	حساس	نعم	ج (حمض الأسكوربيك)

* Margaret Food Fundamentals (1974).

خطوات إعداد الفاكهة والخضر قبل الطهي

وتشمل :

عمليات الغسيل - التجفيف - الكحت أو التقشير - التقطيع - الحرس - التصفية ... إلخ .

أولاً : غسل الفاكهة والخضر :

تعرض الفاكهة والخضر للتلوث بالطمى والرمل والذباب والحشرات والميكروبات والكيمائيات المستعملة لرشها . لذا يجب غسلها قبل طهيها أو أكلها . وخاصة تلك التي تؤكل طازجة دون طهي ، فهي تحتاج إلى مزيد من العناية عند غسلها . وماء الصنبور الجارى هو المفضل دائماً لكل عمليات الغسل . لأن استعمال الماء الدافئ أو الساخن يسبب ذبول الفاكهة والخضر ، ويؤثر على شكلها وطعمها عند تقديمها . وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوع الفاكهة أو الخضر .

● **الفاكهة اللينة :** كالفراولة والتين والبلح الرطب وغيرها توضع في وعاء كبير به ماء بارد (من الصنبور) وترفع باحتراس باليدين وبسرعة حتى لا تنهك أنسجتها وتكرر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل . أو توضع على مصفاة تحت رذاذ ماء الصنبور . وهذه الفاكهة سريعة العطب . ولذا يجب أن تغسل وقت استهلاكها مباشرة . وعمليات الغسل المتكررة تفقدها سريعاً حلاوتها ولونها وصلابتها .

● **الخضر الورقية :** كانسبانخ والملوخية والخس والجرجير .. إلخ . تحتاج إلى عناية كبيرة في غسلها فتوضع في وعاء كبير وتغسل تحت ماء الصنبور الجارى ورقة ورقة للتخلص من الحشرات والرمل . وبخاصة التي تؤكل نيئة كالجرجير . ثم تهز بقوة للتخلص من الماء الزائد وتوضع في مصفاة . أما خضر السلطة فتوضع في كيس من البلاستيك أو طبق كبير وتحفظ في الثلاجة حتى تستعيد صلابتها وطراحتها قبل تناولها أو عند عمل السلطة .

● **الفاكهة الصلبة :** كالبرتقال والخوخ والكمثرى والتفاح والمango وغيرها . تغسل جيداً بالماء والفرجون الخاص أو لوعة نظيفة لإزالة كل ما يعلق بقشرتها . وقد يستعمل نوع جيد من الصابون في غسلها . ثم تشطف واحدة واحدة جيداً مع مراعاة عدم تجرييحها وتحفف تماماً قبل حفظها في الثلاجة أو تناولها .

● **الخضر الجفرية والدرنات :** كالجزر والبطاطس والبطاطا والقلقاس والقمح كالحيار والبادنجان والطماطم تعامل نفس معاملة الفاكهة الصلبة .

● **القرنبيط والكرب :** يسهل اختفاء الحشرات داخلها ، ولذا يجب أن تفصل أوراق الكرب وزهرات القرنبيط . وتنقع قليلاً في ماء وملح بحيث تكون الزهرة لأسفل ، فتطفو الحشرات على السطح . ترفع الخضر وتغسل الوحدات جيداً بالماء .

ثانياً : تقشير الفاكهة والخضر :

قد تؤدي هذه العملية إلى كثير من الفقد . كما يتضح من هذه الأمثلة :

- (أ) نحن نستغني عادة عن الأوراق الخارجية الخضراء الداكنة للخس والكرب وكلما ازدادت الأوراق اخضراراً زادت بها نسبة فيتامينى ا - ح . ولذا يجب أن نعتاد على الاستغناء عن الأجزاء المتهكة أو الذابلة من الأوراق الخارجية فقط لتقليل الفقد .
- (ب) استعمال سكين غير حاد أو صدى مع عدم العناية بالمحافظة على أكبر كمية ممكنة من الجزء اللحمى عند تقشير البطاطس

والخيار والبادنجان وغيرها ، يؤدي إلى فقد كبير في الكمية المشتراة وفي قيمتها الغذائية . لذا يجب أن تكحت البطاطس الجديدة خفيفاً ومثلها الكوسة والجزر وتفسر البطاطس القديمة رفيعاً بسكين حاد من الصلب أو بمقشرة الخضر ومثلها باقي الخضر الشبيهة . (جـ) بعض أجزاء النبات شديدة الصلابة ولا تلين بالطهي ، فهي عديمة الفائدة . ولذا يجب التخلص منها مثل القشرة الخشبية للقلقاس ، وأوراق الخرشوف الخارجية وسوق الملوخية . ويراعى عند تقطيفها أن يترك جزء صغير من العروق اللينة مع الأوراق . فهذا يزيد من قيمتها الغذائية ويكسيها طعماً أفضل .

(د) كثير من الفاكهة والخضر تحتفظ بحلاوتها ونكهتها ولونها الطبيعي إذا طهيت صحيحة بدرن تقشير . مثل البطاطس والجزر والكوسة والبادنجان والبنجر والتفاح الأخضر . ويتوقف هذا على طريقة الطهي المتبعة والصنف المطلوب .

ثالثاً : تقطيع الفاكهة والخضر :

وهي عملية هامة وتحتاج إلى عناية كبيرة . وطريقة الطهي هي التي تحدد طريقة التقطيع مثل : الشرائح - الأصابع - الحلقات - المكعبات - البشر - الفرى - الهرس - العصر ، وغير ذلك .

وتقطيع الخضر يجب أن يسبق الطهي مباشرة ولا تترك مقطعة ومعرضة للجو أو متقوعة في الماء .

١ - الفاكهة والخضر التي تؤكل طازجة نيئة كسلطة ، يفضل تقطيعها إلى أجزاء كبيرة بأحجام متناسبة مع ما يقدم معها في نفس الطبق من فاكهة أو خضر . أما الشرائح الرفيعة فسطحها المعرض للجو يكون كبيراً وبالتالي يزيد الفقد في الفيتامينات الهامة مثل ح ، ا . وكلما زاد التقطيع زاد الفقد .

٢ - الخضر المسلوقة تترك حتى تبرد تماماً قبل تقطيعها . مثل البطاطس والكوسة وغيرها حتى لا تهشم أنسجتها وتفقد شكلها .

٣ - ترك الفاكهة والخضر مقطعة ومعرضة للجو فترة طويلة يعرضها لتغير لونها الطبيعي (التفاح - الكثرى - الموز - البطاطس - الباذنجان ... إلخ)

٤ - بشر الجزر وفري الخس والبقدونس يفقدها نكهتها ولونها بالإضافة إلى الفقد الكبير في الفيتامينات .

٥ - عصر الفاكهة والخضر كالبرتقال والجوافة والطماطم يفقدها معظم فيتامين ج ، وخاصة إذا كان العصير ساخناً ، ولذلك فعند عمل العصير تثلج الفاكهة أولاً وتعصر سريعاً خلال مصفاة نظيفة تماماً ، أو في الخلاط الكهربائي ويوضع العصير في إناء من الزجاج (دورق) أو الصيني ويغطى ويحفظ مباشرة في الثلاجة لتقليل الفقد وللاحتفاظ بلون ونكهة العصير الطبيعية ويفضل عصر كميات صغيرة تسهل تناولها أولاً بأول .

وهكذا يتبين أنه لا بد من استعمال سكين حاد من الصلب غير القابل للصدأ حتى لا تهتك وتتمزق أنسجة النبات مثل الطماطم . فالسكين الصدئ والمصفاة غير النظيفة يتفاعل معدنها (الحديد أو النحاس) مع حمض الأسكوربيك (فيتامين ح) في الفاكهة والخضر فيتغير لونها وطعمها ويتلف الفيتامين .

لماذا يتغير لون الفاكهة والخضر (تسود) في أثناء تقشيرها وتقطيعها ؟

من المضايقات والمشاكل التي تقابل ربة البيت والقائمات بتصنيع الأغذية المعلبة والمجمدة ، أن بعض أنواع الفاكهة كالتفاح والموز والكثرى ، والخضر كالبطاطس والبطاطا والبادنجان والخرشوف ، يتغير لونها إلى البني أو تسود عند تقشيرها وتقطيعها مما يجعل شكلها غير شهى عند التقديم كسلطة الفاكهة مثلاً ، ويزيد الاسوداد إذا تركت الفاكهة والخضر المقطعة معرضة للجو . وتلاحظ

هذه الظاهرة أيضاً في الفاكهة المجروحة والثالفة (المعطوية) كالموز مثلاً . فما السبب في حدوث هذا الاسوداد ؟ وكيف يمكن المحافظة على اللون الطبيعي للفاكهة والخضر حتى تكون شهية للأكل ؟

والتفسير ببساطة هو كما يلي :

تحتوى الفاكهة والخضر على مركبات عضوية معقدة تسمى بالإنزيمات . هذه الإنزيمات تبقى محبوسة داخل أنسجة النبات طالما كان سليماً . ولكن عند حدوث أى خدش كما يحدث عند تقشير الفاكهة والخضر سابقة الذكر . تتعرض الإنزيمات داخل الأنسجة إلى الهواء الجوى (الأوكسجين) فتشيط مباشرة وتمارس نشاطها على بعض المركبات في الفاكهة والخضر (وهي الفينولات) فتؤكسدها ويتغير لونها وفي دقائق قليلة نجد أنها تحولت إلى اللون البنى . وبدأت تفقد صلابتها ونكهتها الجيدة . وتصبح الفاكهة والخضر غير شهية المنظر وغير صالحة للأكل ، وبصفة خاصة الفاكهة التي تؤكل دون طهي . ومن هذه الإنزيمات إنزيم يسمى أوكسيداز "Oxidase" . يؤكسد المركبات الفينولية سابقة الذكر ويحولها إلى اللون البنى أو لون مسود غير مرغوب . ويعرف بالتفاعل الإنزيمى Enzymatic reaction

كيف يمكن التغلب على هذا التغير (الاسوداد) ؟

يمكن إيقاف فعل الإنزيمات سابقة الذكر المسببة لهذا التلون غير المرغوب في أثناء تقشير وتقطيع الفاكهة والخضر بعدة طرق منها :

١ - إضافة حامض :

توضع الفاكهة المقطعة مباشرة في قليل من الماء المضاف إليه عصير ليمون كما في التفاح مثلاً . أو يوضع قليل من عصير الليمون على الفاكهة مباشرة كما في الموز .

٢ - إضافة السكر :

ترش الفاكهة المقطعة بالسكر فيعمل كعازل بين الهواء وبين الإنزيمات أو توضع الفاكهة في محلول سكرى مركز وتصلح هذه الطريقة عند عمل سلطة الفاكهة . وعند تجميل سطح الفطائر وأطباق الحلوى بالفاكهة الطازجة .

٣ - إضافة الملح :

تغمر الخضر في ماء بارد أو ماء وملح . كما في البطاطس فيؤدى نفس عمل السكر . أو إضافة عصير الليمون لماء نقع الخرشوف . أو رش الباذنجان بالملح

ويلاحظ أن هذه الطرق تتعارض مع مبدأ عدم نقع الخضر حتى لا تتسرب مكوناتها الغذائية في الماء . وبخاصة إذا كانت مقطعة . ولذا يجب الإسراع في إعداد مثل هذه الخضر ونقعها . صحيحة على قدر الإمكان . والمشكلة بالنسبة للخضر أقل منها في الفاكهة : لأن الخضر تطهى عادة وهذا يساعد على إتلاف الإنزيم . في حين تؤكل معظم الفاكهة طازجة نيئة .

٤ - الطهي :

توضع الفاكهة المقطعة كالتفاح في شراب سكري يغلى لعدة دقائق كما في عمل الكمبوت . فتتلف الحرارة المرتفعة الإنزيم وتستعيد الفاكهة لونها الطبيعي . وبالنسبة للخضر توضع في ماء يغلى لعدة دقائق وتسمى عملية تبيض . كما في سلق الخرشوف والبطاطس في الماء المغلي . يلاحظ أنها استعادت لونها الطبيعي مرة أخرى والحرارة هنا تتلف الإنزيم .

٥ - إضافة مواد كيميائية :

هناك أيضاً المواد الكيميائية المختزلة وتستعمل في التصنيع الغذائي كالتعليب والتجميد وغيرها حيث يضاف محلول حامض الأسكوربيك ومركبات الكبريت وغير ذلك .

طهى الخضر

تؤكل معظم الفاكهة طازجة غير مطهية . ولذلك فسوف يقتصر التطبيق على طهى الخضر الطازجة والمعلبة والمجمدة والجافة

تطهى الخضر بعدة طرق هى : السلق - التسبيك - الطهى بالبخار - التحمير - الشى - الطهى فى الفرن .
وتصلح كل من هذه الطرق لطهى أنواع مختلفة من الخضر . فمثلا من الخضر التى تصلح للشى : البطاطس - البطاطا -
الطماطم - البنجر - الباذنجان - البصل .
ويمكن طهى النوع الواحد من الخضر بعدة طرق . فمثلا يمكن تقديم البطاطس مسلوقة أو مشوية أو محمرة أو بيوريه أو فى
الفرن . وتختلف نكهتها وشكلها وطريقة تقديمها وقيمتها الغذائية فى كل من هذه الطرق .

ويراعى عند طهى الخضر بصفة عامة :

- ١ - تقليل مدة الطهى كلما أمكن ذلك .
- ٢ - المدة اللازمة للطهى تتوقف على حجم الخضر وعمرها وصلابتها والوقت من الموسم (جديدة - بالغة - شائعة) وطريقة الطهى المستخدمة .
- ٣ - استعمال إناء متين بغطاء محكم ويفضل الألومنيوم عن النحاس لسهولة تنظيفه . وان يكون حجمه مناسباً لكمية الخضر .
- ٤ - الطهى فى إناء الضغط لفترة قصيرة جداً يعطى نتائج جيدة سريعة .
- ٥ - زيادة مدة الطهى تمزق أنسجة الخضر وتفقد صلابتها وشكلها ولونها الطبيعى ونكهتها المميزة .
- ٦ - تقليب الخضر أقل ما يمكن فى أثناء النضج حتى لا تتهتك أنسجتها .

سكر الخضر :

تفقد الخضر بعض حلاوتها بعد قطفها وبخاصة إذا تركت طويلاً قبل طهيها ، ولذا يفضل استعمال كميات صغيرة من السكر فى طرق سلق وتسبيك الخضر . وهى كمية ضئيلة ولكنها تكسب الخضر طعماً جيداً . وتعيد إليها بعض السكر الذى فقدته . ويظهر ذلك بوضوح فى الباذلاء عندما تشيخ فيتحول السكر بها إلى نشا يفقدها طعمها المستحب .
فى هذا الكتاب : يلاحظ فى مقادير بعض الخضر استعمال كمية صغيرة من السكر لتحسين الطعم .

أولاً : سلق الخضر

السلق من طرق الطهى السريعة التى لا تحتاج إلى ملاحظة كبيرة . وقد تكون من أكثر الطرق استعمالاً فى طهى الخضر حيث إنها تصلح كخطوة أولى فى إعداد كثير من الأصناف كالخضر السوتيه . والخضر بالصلصة الفرنسية . أو بصلصة المايونيز . أو بالصلصة البيضاء وغير ذلك . والخضر المسلوقة خفيفة سهلة الهضم .

من مساوئها : يؤخذ على هذه الطريقة الفقد الكبير فى القيمة الغذائية للخضر وبخاصة إذا كانت مقطعة وكمية ماء السلق كبيرة ، فتصنف الخضر عادة ويستغنى عن الماء حاملاً معه فيتامينات ب_١ ، ب_٢ ، النياسين ، حمض الإسكوربيك (فيتامين ج) ومعظم الأملاح المعدنية والسكريات مما يضعف نكهة الخضر ولونها ، وتفقد طعمها الجيد وقيمتها الغذائية .

ثا هي الطريقة الصحيحة لسلق الخضرا ؟

أولا : سلق الخضرا صحيحة أم مقطعة ؟

(أ) سلق صحيحة بقشرها كلما أمكن ذلك . مثل : (جزر - بطاطس - بنجر .. إلخ) والقشرة تنزلق بسهولة بعد السلق دون فقد يذكر في الجزء اللحمي أو القيمة الغذائية .

(ب) بعض الطرق تتطلب تقطيع الخضرا . فتسلق مقطعة بأحجام متجانسة حتى تنضج في وقت واحد . والخضرا المقطعة تأخذ نصف مدة طهي الصحيحة وتزيد نسبة الفقد ويمكن التغلب على ذلك بتقليل الماء بحيث تنضج الخضرا بعد النضج وتستعيد ما تسرب به من المواد الغذائية .

ثانيا : كمية الماء المناسبة ودرجة حرارته :

- (أ) يجب أن يكون الماء في درجة الغليان في كل الحالات .
(ب) الخضرا الكثيرة الماء كالسبانخ تسلق بدون ماء أو تضاف كمية قليلة جدًا منه .
(ج) باقي الخضرا تسلق في أقل كمية ممكنة من الماء تكفي فقط لإنضاجها (تغطي الخضرا) .
(د) يشد عن القاعدة السابقة الخضرا القوية الرائحة مثل الكرنب والقرنبيط ، فتسلق في كمية كبيرة من الماء للتخلص من مركبات الكبريت غير المستحبة ، وعادة يستغنى عن ماء السلق .

ثالثا : هل يكشف الإناء أم يغطي ؟

- (أ) كقاعدة عامة تغطي جميع الخضرا الصفراء والبرتقالية والحمراء والبيضاء لحبس الأحماض الطيارة التي تزهى لونها ولإسراع النضج (تنظر صبغات الخضرا) .
(ب) يكشف الغطاء عند سلق الخضرا الخضراء (كلوروفيل) لمدة 5 دقائق حتى تتطاير الأحماض التي تفقدها لونها الزاهي . ثم يغطي الإناء بعد ذلك للإسراع في النضج .
(ج) يكشف الغطاء أيضا عند سلق الكرنب والقرنبيط للتخلص من رائحة مركبات الكبريت سابقة الذكر .

ثانيا : تسبيك الخضرا

وهي طريقة شائعة الاستعمال في مصر وفيها تطهى الخضرا في وسط مختلط من : السائل والمادة الدهنية والبصل وعصير الطماطم واللحم في حالة استعماله والتوابل . وذلك في إناء محكم الغطاء على نار هادئة أو في الفرن ، فتكتسب الخضرا وبخاصة الضعيفة النكهة كالكوسة طعما أفضل .

ولا شك أنها طريقة مستحبة اقتصادياً وتناسب الأسر الكبيرة العدد . فتناول اللحم مطهياً مع الخضرا أوفر كثيراً من تناول اللحم المشوى أو البفتيك مع الخضرا السوتية .

هذا إذا اتبعت الطريقة الصحيحة لتسبيك الخضرا ، إذ يؤخذ على طريقة التسبيك المصرية بعض العيوب هي :

١ - تتطلب طريقة التسييك المصرية وقتاً وجهداً كبيراً من ربة البيت في إعدادها ، فتحمر أولاً البصل في كمية كبيرة من المادة الدهنية حتى يصبح لونه بنيًا . ثم تضيف كمية كبيرة من عصير الطماطم وتركه على نار هادئة حتى تنفصل المادة الدهنية وتظهر على السطح مما يجعل لون الطماطم قاتمًا مركزًا ويطغى على اللون الطبيعي للخضر وتصبح عسرة المضم وتسبب حموضة وحرقان بالمعدة .

٢ - يشوح البعض الخضر في المادة الدهنية قبل إضافة الطماطم أو بعدها وهذا يجعلها أكثر صلابة فتأخذ وقتاً أطول في الطهي ويتغير لونها كثيراً ، وبصفة خاصة الخضر الخضراء . نظراً لحموضة الوسط الشديدة . ويتطلب إضافة مزيد من المادة الدهنية .

٣ - كثيراً ما تضطر ربة البيت إلى إعادة تسخين الخضر المسبكة في اليوم التالي . ولا بأس من إجراء ذلك مرة . وقد ترك الخضر فترة طويلة على نار هادئة حتى تبنى ساخنة إلى أن يحضر أفراد الأسرة تباعاً مما يغير شكل الخضر ويهتك أنسجتها ويفقدونها نكهتها ولونها ومعظم قيمتها الغذائية وتصبح غير شهية .

ومن الممكن تعديل طريقة التسييك المصرية فتصبح شهية صحية سهلة المضم كما يأتي :

- ١ - وضع أقل كمية ممكنة من المادة الدهنية ، وقد تكون خليط من السمن والزيت أو الزيت فقط وهو الأيد صحياً . ويستغنى عن المادة الدهنية في حالة استعمال لحوم مغلفة بالدهن أو مرق اللحوم أو الطيور أو مكعبات المرق .
- ٢ - استعمال أقل كمية ممكنة من عصير الطماطم وعدم تركها حتى تنفصل عن السمن حتى يبقى لونها زاهياً شهياً . وهي من الناحية الصحية أفيد وخاصة لمرضى الكلى والمعدة والقولون .

وتتبع طريقتان للتسييك :

الأولى : الطريقة النيئة (في في في) .

الثانية : طريقة التسييك الخفيف .

(أ) الطريقة النيئة

وهي طريقة سهلة وسريعة وصحية ، توفر وقت وجهد المرأة العاملة . وفيها توضع الخضر والسائل واللحم والبصل والطماطم والمادة الدهنية في إناء بغطاء ، ترفع على النار وترك حتى تنضج ، وهي تحتاج إلى ملاحظة قليلة . أو توضع في صينية أو بيركس في الفرن . وتعطى ناتجاً شهياً سهل المضم .

وتصلح هذه الطريقة لطهي معظم الخضر ، مثل : القرع - الفاصوليا الخضراء - البطاطس - الباذنجان .. إلخ .

(ب) التسييك الخفيف

وهي طريقة معدلة لطريقة التسييك المعروفة ، وفيها تشوح البصلة المفربة خفيفاً بحيث تبقى صفراء فاتحة اللون حتى لا تفقد حلاوتها (نسبة السكر بها) التي تكسب الخضر طعمًا مستحبًا . ثم تضاف الطماطم مقشرة ومقطعة أو عصير وكذا السائل والتوابل . عندما تغلي تضاف الخضر وتعطى وتترك حتى تنضج على نار متوسطة الحرارة حتى يتم النضج في وقت قصير .

وبإحدى الآتي :

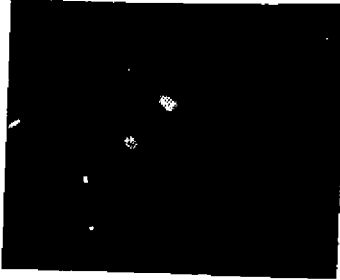
البصل : نقشر البصلة ونغسل ونجفف . نقطع على لوحة خشب أو المنضدة إلى حلقات سمك ١ سم . ثم تقطع الحلقات إلى مكعبات ، فالبصل المقرى غليظاً يكسب الخضر المسبكة طعمًا جيدًا ولا يحترق سريعاً كالبصل المبشور الذي يفقد طعمه وحلاوته .



تقطيع البصل مكعبات



استخلاص عصير البصل



نقشير الطماطم بتعرضه للهب أو الماء المغل

تجهيز الطماطم : تجهز بإحدى هذه الطرق تبعاً للإمكانات المتاحة :

- ١ - تغسل وتجنّف وتقطع نصفين عرضاً . يشر كل نصف بالمبشرة ضيقة الثقوب .
- ٢ - تقشر وتقطع صغيراً ، وذلك بفرز الشوكة في حبة الطماطم وتعرض لحرارة اللهب المباشرة ، فتشقق الطماطم ويسهل نزع القشرة ، أو تغمس في ماء مغلي لمدة دقيقة فتترلق القشرة بسهولة . وقد تضاف مقطعة حلقات بدون تقشير .
- ٣ - تقطع الطماطم وتصنى من خلال مصفاة الخضر . أو باستعمال الخلاط الكهربائي . ويتوقف ذلك على الأدوات المتوفرة ، وعلى وقت ربة البيت في استعمال وغسل هذه الأدوات ، وتبعاً لرغبة أفراد الأسرة .

مكعبات المرق المجهزة : (مذكورة في باب الحساء) :

مكعبات المرق سهلة الاستعمال وبخاصة في حالة عدم وجود لحوم أو طيور بالمنزل فهي تكسب الخضر طعمًا جيدًا . ويراعى عند استعمالها عدم إضافة الملح إلا بعد تذوق السائل لمعرفة الكمية الواجب إضافتها ، فهذه المكعبات تحتوى على نسبة مرتفعة من الملح لحفظها من الترنخ .
وتصلح طريقة التسيك الخفيف لطهى كثير من الخضر ، مثل : البسلة - البطاطس - القرع - القرنبيط - الخرشوف - السبانخ - الباذنجان .. إلخ .

صلصة الطماطم : تضاف في حالة عدم توفر الطماطم بنسبة ملعقة لكل ١ ك خضر .
وهي أسهل في الاستعمال ، ولكنها ليست أفضل طعمًا من الطماطم الطازجة .

ثالثاً : تشويح الخضر

[الخضر السوتيه]

سوتيه Sautéed كلمة فرنسية معناها يقفز ، أى أن الخضر المسلوقة الساخنة تهز (تنطق) فى الإناء مع المادة الدهنية حتى تختلط بها دون أن تهشم .

والطريقة المتبعة :

- تستعمل كمية قليلة من مادة دهنية جيدة ويفضل الزيت لجودة طعمه . ويناسب البعض زيت الذرة أو زيت جيد النوع الذى من مميزاته أنه لا يتجمد على الخضر فى الشتاء كالزبد .
- تضاف المادة الدهنية المختارة للخضر المسلوقة الساخنة ، فى إناء متسع (طاسة تيفال) .
- تغطى ويضغط على الغطاء باليدين ، يهز الإناء سريعاً على النار بحركة من أسفل لأعلى مرة أو مرتين حتى تختلط الخضر بالمادة الدهنية دون أن تتفتت أو تلتصق بالإناء - ترفع سريعاً وتبل حسب الرغبة وتقدم ساخنة تماماً .

الخضر المناسبة كسوتيه :

الباذلاء - الجزر - البطاطس - الفاصوليا الخضراء - القرع - القرنبيط .. إلخ .

رابعاً : طهى الخضر بالبخار

تتميز هذه الطريقة باحتفاظ الخضر بمعظم قيمتها الغذائية كما أنها خفيفة وسهلة الهضم . ولذا فهي تناسب المرضى والناقهين والمسنين وغيرهم ، وهى غير شائعة الاستعمال بالمنزل وتستخدم على نطاق أكبر فى المستشفيات والفنادق . وتبع طريقتان :

الطريقة الأولى : يستخدم فيها إما إناء بغطاء محكم أو حلة الضغط بالبخار . وهذه الطريقة هى الأكثر استعمالاً فى المنزل . فتطهى الخضر فى بخارها :

الطريقة الثانية : يستخدم فيها وعاء البخار المزودج ويوضع على النار المباشرة ، أو أن يكون من الأحجام الكبيرة التى تعمل بالكهرباء وتستخدم فى المستشفيات والفنادق وغيرها .

أولاً : باستعمال إناء متين محكم الغطاء :

توضع به الخضر المراد طهيها بالبخار . وهى تناسب الخضر المحتوية على نسبة كبيرة من الماء . كالكوسة والجزر الصغير والبنجر ومن الخضر الورقية السبانخ ويكتفى بما تحمله الخضر من قطرات الماء التى بقيت بعد غسلها . يغطى الإناء ويرفع بمحتوياته على النار حتى تصل للغليان ثم تهدأ الحرارة حتى لا تحترق الخضر مع تقلبها باحتراس وتترك من ٥ إلى ٢٠ دقيقة تبعاً لنوع الخضر . وقد تترك الخضر صحيحة كما فى الكوسة الصغيرة الحجم أو تقطع حسب الرغبة ، كما قد يضاف إليها قليل جداً من الماء لإتمام النضج .

ثانيًا : باستعمال حلة الضغط (البرستو) :

يضاف للخضر قليل جدًا من الماء وترفع للغليان ، ثم يحكم قفلها وتهدأ الحرارة نوعًا . والخضر الخضراء اللون تحتاج إلى ثوانٍ لإنضاجها حتى تحتفظ بشكلها ولونها الأخضر وإلا تبهت وفقدت لونها ، تبرد الحلة تحت مياه الصنبور قبل فتحها ، أو تترك حتى تبرد تدريجيًا . ومن مميزات حلة الضغط أنها توفر الوقت والوقود . وتحفظ للخضر لونها ونكهتها ومعظم قيمتها الغذائية بشرط اتباع الوقت المحدد تمامًا وإلا أنت بنتيجة عكسية . وتصلح حلة الضغط لطهي أنواع كثيرة من الخضر . وقد أظهرت الأبحاث أن الخضر الخضراء المسلوقة في الماء المغلي تنضج بشكل أفضل وتحتفظ بلونها الأخضر وفيتامين ج عن المطهية في بخار الخضر نفسها . ولذا لا تناسب هذه الطريقة الخضر الخضراء كالبسلة والخضر القوية الرائحة كالكرنب والقرنبيط التي تحتاج لكبة كبيرة من الماء .

ثالثًا : استعمال وعاء البخار المزدوج :

وهي طريقة بطيئة غير شائعة الاستعمال . وتتكون من وعائين السفلى أكبر قليلًا من العلوى ويغلى فيه الماء . والوعاء العلوى على شكل مصفاة يثبت على الوعاء السفلى ويوضع به الطعام . ويغلى بغطاء محكم تمامًا كي يجبس بخار الماء المتصاعد من الماء الذي يغلى في الوعاء السفلى . ومن عيوب هذه الطريقة أنها بطيئة وتستهلك كثيرًا من الوقود والوقت ، وإن كان الفقد في القيمة الغذائية للخضر قليلًا . كما أن الوعاء السفلى يحتاج إلى ملاحظة ، فكثيرًا ما يتبخر الماء ويحرق ويحترق ، ولذا يجب تزويده بالماء المغلي ، وهذا يؤخر أيضًا النضج . وبطبيعة الحال لا تصلح هذه الطريقة للخضر الخضراء اللون ، والقرنبيط والكرنب ، تناسب الأطعمة الموضوعة في قالب كسوفليه الخضر وبعض أنواع البودنج والكراميل .

خامسًا : تحمير الخضر

من الطرق المستحبة لأنها تضيف مادة دهنية للخضر وهي فقيرة فيها ، وتحسن طعمها ولوانها تحتاج إلى تجهيز للخضر وجهه وملاحظة في أثناء التحمير .

وقد تستعمل :

١ - طريقة التحمير البسيط (كمية قليلة من المادة الدهنية) .

٢ - أو طريقة التحمير الغزير (كمية كبيرة من المادة الدهنية) .

ويراعى في التحمير البسيط أن تبقى درجة حرارة السمن أو الزيت منخفضة نسبيًا حتى لا تحترق الخضر سريعًا وتلف نكهتها .

أما في طريقة التحمير الغزير فتختبر عادة درجة حرارة المادة الدهنية باستعمال الترمومتر أو بأحد الطرق المنزلية المعروفة (بنظر طرق التحمير في استهلاكات الدهون - الباب الثالث) . وتحمر الخضر بعد تقطيعها إلى أحجام متجانسة السمك كالآتي :

١ - كما هي . أى بدون تغطية مثل البطاطس المحمر

٢ - مغموسة في البيض المخفوق المتبل كالقرنبيط .

٣ - متبلّة بالدقيق مثل الكوسة أو الباذنجان .

٤ - مغطاة بالبيض والبقساط مثل كفتة البطاطس .

٥ - مغطاة بالنقيطة مثل القرنبيط .

● فائدة تغطية الخضّر أنها تقلل من نشربها للمادة الدهنية ، وتكسبها طعمًا ولونًا أفضل ، وترفع من قيمتها الغذائية .

سادسًا : شى الخضّر

تصلح طريقة الشى لمجموعة من الخضّر فتشوى صحيحة بقشرها ، إما فى الفرن أو على النار المباشرة . ومنها : الطاطم - البطاطا - البطاطس - الباذنجان - البنجر - الجزر - البصل .

وتكسب الخضّر المشوية طعمًا شهياً ورائحة مستحبة وتحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية لعدم وجود سائل تسرب إليه بعض المواد الغذائية مثل السلق ، كما أنها تحتفظ بقشرتها فيصبح الجزء المأكول منها كبيرًا .

وتختار الوحدات الكبيرة أو المتوسطة الحجم من الخضّر . أما الصغيرة فلا تصلح للشى لسرعة جفافها وصغر كمية الجزء اللحمى داخل القشرة كالبطاطا المشوية .

وفى هذه الطريقة تغسل الخضّر جيدًا وتجفف . وقد تدهن بالسمن أو الزيت قبل وضعها فى الفرن حتى تلين القشرة ولا تنكش كثيرًا وتكتسب طعمًا مستحبًا . كما قد تنقب بعض الخضّر بالشوكة كالبطاطس أو بعمل شق بسطحها العلوى حتى يسمح للبخار بالخروج ويساعد على سرعتها نضجها . بعض الخضّر يمكن شيه على النار المباشرة كالباذنجان والبصل .

وبعد شيه يفرغ جزء من محتوياتها كما فى البطاطس والبطاطا ، وتهرس مع قليل من الزيت والدين . وتبل بالملح فى الأولى ، والسكر فى الثانية ، وتملأ بها القشرة ثانية . يعاد تسخينها فى الفرن وتقدم ساخنة . والبعض يأكل القشرة أيضًا وبخاصة إذا دهنت بمادة دهنية تجعلها لينة محمرة .

سابعًا : طهى الخضّر فى الفرن

وتطبق هذه القاعدة على أنواع كثيرة من الخضّر كمسقة البطاطس والباذنجان والتورلى والخضّر بالشاميل وسوفليه الخضّر وغير ذلك . والخضّر المطهية فى الفرن تكون أشهى طعمًا وأفضل شكلًا من المطهية على النار ، ولكنها تستهلك كمية أكبر من الوقود ، ووقتًا أطول



شى البطاطس فى الفرن بعد شقها لسرعة نضجها

البازلاء (البسلة) Peas

من الخضار البقلية تحتوى على سكر ونشا وبعض البروتين النباتى . غنية فى أملاح المغنسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والأحماض الكبريتية ، وبها نسبة قليلة من فيتامينات ا . ب المركب . جـ . عند حفظها فى الثلاجة توضع بدون تقشير لفترة قصيرة قبل الطهى حتى تحتفظ بحلاوتها ، تفقد حلاوتها فى آخر الموسم لتتحول السكر بها إلى نشا ، ولذا يضاف إليها قليل من السكر حتى تستعيد حلاوتها .

٥ ١ كوب بسلة مسلوقة (١٦٠ جم) يعطى :

٢,٩ مليجرام حديد
١١٥ سُعْراً .

٩ جرام بروتين نباتى غير كامل
١٩ جرام كربوهيدرات

بازلاء خضراء مسلوقة

المقادير :

١ كيلو بسلة مقشرة	١ ١/٢ ملعقة شاي ملح
حوالى ١ - ٢ كوب ماء أو مرق لحم أو طيور	ذرة سكر (١/٤ ملعقة شاي) .

الطريقة :

- ١ - يوضع الماء فى إناء مناسب الحجم ويرفع على النار حتى يغلى .
- ٢ - تغسل البسلة وتضاف للماء المغلى وكذا الملح والسكر ويغطى الإناء حتى يعود الماء للغليان السريع ثانية .
- ٣ - يكشف الغطاء لمدة لا تزيد عن ٥ دقائق حتى تندفع الأحماض الطيارة الموجودة بالخضر ، مع بخار الماء (تنظر صبغة الكلوروفيل) .
- ٤ - يغطى الإناء بعد ذلك وتترك تغلى بهدوء دون أن يندفع الغطاء ويتسكب الماء على الموقد .
- ٥ - تقلب الخضر بخفة مع نزع الرمم إذا ظهر ، وتترك حتى تنضج وتتشرب السائل حوالى ١٠ - ٢٠ دقيقة .
- ٦ - يختبر النضج بسهولة غرس الشوكة فى البسلة ويجب ألا تزيد كمية الماء المتبقى بعد النضج عن حوالى ملعقتين حتى تحتفظ الخضر بمظهرها اللامع وليونتها .
- ٧ - تعرف وتقدم ساخنة مباشرة مع كمية السائل القليلة المتبقية .

الخضار الخضراء الأخرى

تطبق هذه الطريقة على جميع الخضار الخضراء كالكوسة والفاصوليا الخضراء .. إلخ للمحافظة على لونها الأخضر الزاهى ، فيما عدا الإسفناخ والخبيزة لأنها تحتوى على نسبة عالية من الماء . والكلوروفيل بها شديد التركيز ولذا فهو لا تتأثر بالطهى فى إناء مغطى طول الوقت مع كمية قليلة من الماء .

ثنائى البازلاء والجزر السوتيه

من السوتيهات الشائعة التقديم . ثنائى البازلاء والجزر يلونها المتناسق الشهى . ويصاحب هذا السوتيه أطباق اللحوم والطيور مثل يفتيك اللحم ، وشرائح اللحم السوتيه المعروفة بالإسكالوب (ينظر باب اللحوم) .

المقادير :

١ ملعقة كبيرة زبد أوزيت جيد	١/٢ بك بسلة مسلوقة
قليل من الملح والفلفل للتبيل	٣ جزرة متوسطة مسلوقة ومقطعة أرباع أو مكعبات

الطريقة :

- ١ - يفضل استعمال طاسة كبيرة الحجم أو إناء، متسع يسمح بهز وتحريك الخضر المسلوقة دون أن تهرس أو تنفتت ، والطاسة التيفال ممتازة لهذا الغرض لعدم التصاق الخضر بها .
- ٢ - يسخن الزبد أو الزيت خفيفاً وتضاف الخضر الساخنة . تهز الطاسة بحقة وسرعة على نار هادئة نوعاً حتى تختلط الخضر بالمادة الدهنية لمدة لا تزيد عن ١ - ٢ دقيقة .
- ٣ - ترش الخضر خفيفاً بالملح والفلفل وتغرف في الطبق المعد بجوار اللحم أو حسب الرغبة . وتقدم ساخنة .

إرشادات :

- ١ - تسلق الخضر الصفراء والبرتقالية كالجزر ، والبيضاء كالبطاطس . والحمراء كالبنجر بنفس طريقة سلق البسلة الخضراء ، أى في ماء يغلى مع تغطية الإناء طول الوقت لإكسابها اللون الزاهى الشهى (تنظر صبغات الخضر) .
- ٢ - إذا استعمل مرق اللحم أو الطيور في سلق الخضر فيكفى بما فيها من مادة دهنية . وهذا يكسبها طعمًا جيدًا . وتسخن الخضر فقط حتى تشرب بقايا المرق قبل تقديمها ساخنة .
- يمكن إضافة الزبد إلى الخضر في الإناء الذى سلقته فيه وهى ساخنة فينصهر ويختلط بها مع تحريك الإناء خفيفاً كالسابق . وهى الطريقة الأفضل .

البازلاء بالصلصة الفرنسية

يضاف للبازلاء المسلوقة الباردة مقدار من الصلصة الفرنسية (باب الصلصات) وتترك ١٠ دقائق حتى تشرب الصلصة وتقدم باردة .

البازلاء بالطماطم (تسيك خفيف)

[باستعمال مكعبات المرق]

تتبع طريقة التسيك الخفيفة وذلك بتشويح البصل المفروى في المادة الدهنية حتى يصفر فقط ثم تضاف باقى المقادير . ومكعبات المرق تحسن الطعم كما لو كانت الخضر مطهية مع اللحم .

المقادير :

١ ك باذلاء مقشرة مغسولة	١ ملعقة كبيرة سمن أوزيت
٣ جزرة متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة	١ بصلة متوسطة مفرية (مكعبات)
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح	$\frac{1}{4}$ ك طماطم مصفاة
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سكر - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل	حوالي ٢ كوب ماء
	٢ مكعب مرق طيور أو لحوم

الطريقة :

- ١ - يضاف البصل المقرى للمادة الدهنية ويرفع الإناء على النار الهادئة مع التقليب . حتى يصفر لون البصل .
- ٢ - يضاف الماء وعصير الطماطم ومكعبات المرق والسكر ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .
- ٣ - تضاف الباذلاء والجزر بعد إعداده . ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يتم النضج (٢٥ - ٤٠ دقيقة تبعاً لعمر الخضرة)
- ٤ - يجب ألا تقل نسبة السائل (الصلصة) بالخضرة عن حوالي ١ كوب بعد النضج وأن تكون الخضرة محتفظة بشكلها الجيد .
تبل البسلة بالملح والفلفل باحتراس (مكعبات المرق تحتوى على نسبة عالية من الملح) .

● طبق يزن ٢٠٠ جم يعطى حوالي ١٨٠ سعراً .

إرشادات :

- لا يكتشف الغطاء عند تسببك الخضرة الخضراء كالمسلوقة والسوتيه ، حيث أننا نضيف عصير طماطم يزيد من حموضة السائل وهذا يساعد على تحول اللون الأخضر سريعاً إلى اللون الأخضر الزيتوني ، ولكن وجود اللون الأحمر للطماطم يكسبها لوناً شهياً .
- البسلة في آخر الموسم تفقد حلاوتها لتحول السكريات إلى نشا ، وتشيع ، لذلك تسلق أولاً في ماء أو في السائل بدون إضافة الطماطم التي تعوق النضج ، وتضاف الطماطم قبل تمام النضج بحوالى ١٠ دقائق .

الباذلاء البطاطس

يفضل البعض وضع البطاطس بدلا من الجزر في الباذلاء بالطماطم السابقة ، ونظراً لسهولة نضج البطاطس ، فيضاف في منتصف مدة النضج ٣ وحدات من البطاطس المتوسطة مقطعة مكعبات لمقادير البسلة السابقة ويستغنى عن الجزر .

الباذلاء بالجزر والبطاطس

كمقادير البسلة بالطماطم السابقة ويضاف ٢ من البطاطس المتوسطة المقطعة مكعبات في منتصف مدة النضج . ويعتبر هذا الثلاثي من الخضرة وهى البسلة والجزر والبطاطس أحد أنواع التورلى المظهر على النار بدلا من الفرن .

البازلاء بالدمعة باستعمال الثوم بدلا من البصل

تستبدل البصلة المقرية في مقادير البصلة بالطماطم . بالثوم فيضاف ٥ فصوص ثوم مقرية تشوح خفيفاً في المادة الدهنية ، وتضاف باقي المكونات كالسابق - وقد يضاف الثوم نيئاً بدون تشويح .

البازلاء بالطماطم باستعمال اللحم

يستعمل في لحم ضأن أو كندوز صغير . يقطع مكعبات متوسطة الحجم ويشوح مع البصلة قبل إضافة باقي المكونات . يطهى كما في البازلاء بالطماطم .
في حالة اللحم الكبير يطهى في كمية من الماء تكفي لإنضاجه نصف نضج . وحتى يتشرب الماء ثانية . يضاف إليه السمن والبصل المقرى ويشوح حتى يحمر خفيفاً . تضاف باقي المكونات ويتم كالسابق .



تسيك الخضار في إثناء على النار أو في طاجين
بغطاء في الفرن

القرع (الكوسة) Squash

من الخضراوات الثميرية يحتوى على نسبة لا بأس بها من الأملاح المعدنية وخاصة البوتاسيوم . وقليل من فيتامين ا و ب المركب والقرع من الخضراوات التى تناسب جميع الأعمار . الصغار والكبار ومعظم الحالات المرضية . لأنه قليل الألياف وسهل الهضم .

● ١ كوب قرع مسلوق (٢١٠ جم) يعطى :

٠.٨ ملليجرام حديد	٢ جرام بروتين
٣٠ سُعْراً	٧ جرام كربوهيدرات

القرع المسلوق

المقادير :

١ ك قرع (كوسة) صغير الحجم	١/٢ ملعقة شاي ملح
١/٢ - ١ كوب ماء أو خلاصة لحم أو طيور	١/٢ ملعقة شاي سكر - ١/٢ ملعقة شاي نعناع جاف

الطريقة :

- ١ - يغسل القرع ويكحت خفيفاً بحيث يحتفظ بلونه الأخضر ، أو يترك بدون كحت إذا كان طازجاً وقشرته لامعة ملساء .
- ٢ - يقطع من طرفيه ويترك صحيحاً إذا كان صغيراً أو متوسط الحجم (الوحدات الكبيرة تقطع دوائر بانحراف سمك ٣ سم حتى تحتفظ بشكلها بعد النضج) .
- ٣ - يشطف ثانياً قبل سلقه فى الماء المغلى أو الخلاصة والملح ، وتتبع طريقة سلق البسلة . ويجب أن يتشرب القرع السائل حتى لا يفقد منه شيء .
- ٤ - عند تمام نضجه (حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة) يضاف النعناع الجاف الناعم (وقد يستغنى عنه) . ويغطى الإناء ويبعد عن النار لاستخلاص نكهة النعناع .

القرع السوتيه

تقسم وحدات القرع الصحيحة المسلوقة نصفين طولاً وتقلب بخفة فى قليل من الزيت الساخن كما فى البسلة السوتيه ص ١٢٩ . ترش خفيفا بالملح والفلفل وتقدم ساخنة ، أو مصاحبة لأطباق اللحوم والطيور .

طريقة أخرى :

يشوح القرع المجهز النىء لمدة دقيقة فى الزيت الساخن ، ويضاف إليه قليل من الماء الساخن ، يغطى ويترك حتى ينضج ويتشرب الماء بحيث يحتفظ بشكله سليماً (حوالى ١٠ دقائق) .

مسقعة القرع بالطريقة النينة [تطهى على النار أو فى الفرن]

المقادير :

١ ك قرع متوسط الحجم	١ ك طماطم يقطع حلقات
١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات	١ كوب ماء ساخن
١ ملعقة متوسطة سمن	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل
١/٢ ك لحم ضأن أو كندوز صغير مقطع مكعبات	١/٢ ملعقة شاي سكر

الطريقة :

- ١ - يكحت القرع خفيفاً ويغسل ويقطع شرائح بانحراف سمك ٣ سم .
- ٢ - تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل وتخلط بالقرع واللحم والسكر وبعض الطماطم .
- ٣ - يوضع فى صينية أو طبق فرن (بيركس) وترص باقى حلقات الطماطم على الوجه .
- ٤ - يضاف السمن والماء . تغطى الصينية وترفع على النار حتى تغلى لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق (لتوفير الوقت وجزء من الوقود فى حالة وضعها فى الفرن) .
- ٥ - توضع فى فرن حار على الرف المنصف للفرن حتى تنضج ويحمر سطحها خفيفاً من ٣٠ - ٤٠ دقيقة . وقد تسوى على النار لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- فى حالة استعمال البيركس يوضع مباشرة فى الفرن حتى لا يتعرض للكسر على النار المباشرة (هناك بعض أنواع حديثة تتحمل حرارة الموقد المعتدلة مثل الكورننج وير Cömning ware) .
- قد يسلق اللحم نصف سلق إذا كان كبيراً ثم يضاف وماء سلقه لباقي المقادير .
- فى حالة عدم وجود اللحم يضاف ٢ مكعب مرق للسائل .

القرع بالصلصة البيضاء (البشاميل)

الأطباق التى تدخل فيها الصلصة البيضاء تعتبر بديلة للحوم ، لأنها تحتوى على بروتين حيوانى فى اللبن والجبن الرومى المستعمل . وقد يضاف البيض أيضاً .

المقادير :

١/٢ ك قرع مسلووق أو سوتيه	١ ملعقة صغيرة زيت أو سمن
مقدار صلصة بيضاء متوسطه السمك	٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
(ينظر باب الصلصات) ص ٣٨٩	

الطريقة :

- ١ - برص القرع في صينة صغيرة أو طبق قرن مدهون خفيفاً . ويرش بملعقة جبن رومى .
- ٢ - تخلط الصلصة البيضاء المتبللة بملعقة جبن رومى وتصب على سطح القرع بحيث تغطي تماماً (الصلصة البيضاء وتسمى أيضاً بشاميل . يجب أن تكون متوسطة السمك وتغطي ظهر الملعقة الخشب . لأن الصلصة الخفيفة تنزلق من السطح إلى أسفل . والسميكة لا تغطي السطح بالتساوى وتصبح جامدة بعد وضعها في الفرن) .
- ٣ - ترش ملعقة الجبن الأخيرة على السطح ويوزع عليها قطع الزبد أو ملعقة سمن سائحة .
- ٤ - توضع في فرن حار في الربع العلوى من الفرن حتى يحمر السطح سريعاً .
- ٥ - تمسح حواف طبق الفرن بفوطة مبللة لإزالة الأجزاء المحترقة . ويقدم على طبق مسطح مفروش بفوطة نظيفة مطوية حتى تحمى المائدة من حرارة البيركس . وحتى لا يتزلق البيركس من الطبق وهو ساخن عند التقديم . يحمل بقليل من البقدونس الصحيح .

القرع المحشو

المحشوات من الأطباق الشرقية المحبة التي قلما تخلو منها وليمة ، ويمكن تقديمها بمحشوات مختلفة منها المكلف كالعصاج ، ومنها الاقتصادية كالضلمة ، والآن أصبحت المحشوات من الأطباق التي تتطلب إعداداً كبيراً لا يتوفر لربة البيت مع التزاماتها العديدة وعملها بالخارج . مما يضطرها إلى تقديمها في فترات متباعدة .

والخلطات المستعملة للحشو عادة هي :

- ١ - خلطة اللحم والأرز .
 - ٢ - خلطة اللحم المعروفة بالعصاج .
 - ٣ - خلطة الأرز بدون لحم المعروفة بالضلمة .
- ولكل من هذه الخلطات نوع الخضار التي تناسبها .
- فخلطة اللحم والأرز تصلح لحشو كل من : القرع - الباذنجان الأسود والأبيض - الكرنب - ورق العنب - الطماطم - الفلفل الأخضر .
- وخلطة العصاج تصلح لحشو : القرع - البطاطس - الخرشوف - الطماطم .
- وخلطة الضلمة تصلح لحشو : القرع - الباذنجان الأسود والأبيض - الكرنب - ورق العنب - الطماطم - الفلفل الأخضر .
- ويمكن حشو القرع بالثلاث أنواع من الخلطات السابقة .

قرع محشو بخلطة اللحم والأرز

المقادير :

خلطة اللحم والأرز :

١ ك قرع متوسط الحجم	١ ك لحم كندوز مفري
١ - ٢ كوب عصير طماطم	١ كوب أرز .

١ ٢ كوب ماء مغلى	بصلة متوسطة مفرية
١ مكعب مرق إذا أريد	١ ثمرة طماطم مقشرة ومقطعة صغيراً
١ ملعقة صغيرة سمن	ملح ، فلفل ، ١ ٢ ملعقة شاي نعنناع جاف

الطريقة :

- ١ - يختار القرع المتوسط الحجم الصلب حتى يسهل تفريغ لبه الداخلى ، والقرع الكبير الحجم يقطع نصفين قبل تفريغه ، أما القرع الصغير فيصعب تفريغه ولا يستوعب الحشو .
- ٢ - القرع الخارج ثوًا من التلاجة يكون شديد الصلابة ، ولذا يجب أن يترك حتى يفقد برودته ويلين نوعًا وإلا انكسر فى أثناء نزع اللب .
- ٣ - يغسل القرع ويكحت خفيفًا ويترك الطازج الأملس القشرة بدون تقشير .
- ٤ - يقور بمقوار رفيع من الداخل للخارج باحتراس حتى لا ينكسر مع ترك حوالى ١ ٢ سم من اللب عند القاع وحوالى ١ ٢ سم حول الجدران .
- ٥ - يغسل ثانية ويصنى من الماء ويتبل خفيفًا بالملح والفلفل .

تجهز الخلطة كالآتى :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيدًا ويصنى .
- ٢ - تقشر الطماطم بتعريضها للحرارة المباشرة أو فى ماء مغلى ثم تجفف وتقطع صغيرًا .
- ٣ - تفرى البصلة وتدعك بالملح والفلفل .
- ٤ - تضاف الطماطم والبصل وباقي المقادير الأخرى إلى الأرز واللحم وتقلب جيدًا ، ويعاد تبيلها .
- ٥ - يحشى القرع بالخلطة مع ترك حوالى ٢ سم بدون حشو (يعمل حساب انتفاخ الأرز والمكونات الأخرى) .
- ٦ - يرص القرع فى إناء متسع نوعًا بطريقة منظمة إما رأسياً أو أفقياً .
- ٧ - يضاف إليه السمن ويغطى ويترك على نار هادئة حوالى ٥ دقائق .
- ٨ - يضاف عصير الطماطم والماء وقليل من الملح . يغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب معظم السائل من ١٥ - ٢٠ دقيقة . (يختبر النضج عندما يلين الأرز وينفتح) .
- ٩ - يرص فى طبق التقديم وتصب حوله الصلصة المتبقية ويقدم ساخناً .

إرشادات : (يختار أحد هذه الطرق)

- القرع بمكعبات المرق : يستغنى عن السمن ويضاف ٢ مكعب مرق طيور أو لحوم إلى الماء المغلى وعصير الطماطم ويصب على القرع المرصوص فى الإناء ويتمم كالسابق .
- برص القرع المحشو فى صينية . يغطى ويطهى على النار كالسابق وفى نهاية النضج يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب لوناً ذهبياً ويحف نوعًا .

- يوضع القرع المحشو في طبق فرن بغطاء (بيركس) ويزج في فرن متوسط الحرارة من البداية حتى ينضج ، حوالى ١ ساعة ، ثم يقدم بمحتوياته على المائدة على طبق مسطح مغطى بغطاة مطوية .
- ٣ وحدات متوسطة من القرع المحشو (٢٠٠ جم) تعطى حوالى ٢٥٠ سُعْرًا .

القرع المحشو بالعصاج

المقادير :

خلطة العصاج :

١ ك قرع متوسط الحجم	١ ك لحم كتلوز مفري
١ كوب عصير طماطم	١ بصلة كبيرة مفرية
١ كوب ماء مغلى	١ ملعقة كبيرة سمن
١ كوب ماء مغلى	ملح ، فلفل

طريقة عمل العصاج :

- ١ - يضاف البصل المفري للحم في إناء ويرفع على النار الهادئة حتى يتشرب اللحم السائل مع تقلبيه بين وقت وآخر . وقد يضاف إليه قليل من الماء حتى يتم نضجه .
 - ٢ - يضاف السمن والتوابل ويقلب الخليط حتى يحمر خفيفاً .
 - ٣ - يضاف عادة للعصاج المستعمل للحشو عصير طماطم (١ كوب عصير) ، ويترك على نار هادئة حتى يتشرب العصير - يستعمل بعد أن يهدأ .
- يحمى القرع بنفس الطريقة السابقة ، يضاف السائل ويسوى إما على نار هادئة أو في الفرن .
أو : يقطع القرع نصفين بالطول ، ينزع اللب من النصف المقطوع ويرش بالملح ثم يحمى بالعصاج . يرص في صينية ويطهى في الفرن . [قد يغطى الحشو بملعقة صلصة بيضاء بعد نضج القرع في الفرن] . يترك حتى يحمر السطح خفيفاً .

القرع الضلّة

الضلّة هي الخلطة الزائفة بدون لحم وتعمل بالزيت ، ولذا تقدم دائماً باردة .

المقادير :

- ١ ك قرع - ١ ك طماطم - ٢ ملعقة كبيرة زيت - جزرة كبيرة مقطعة حلقات - ٣ فصوص ثوم - ١ ك ملح - ١ ك ماء مغلى - ١ ك ماء مغلى .



طماطم بحشوات مختلفة - تقدم كمشهيات: جمبرى بالمايونيز - سلطة روسية بالأنشوجة - سلطة بطاطس



تقلب لتصفيتها من الماء ثم
تحشى حسب الرغبة وتلج قبل التقديم



تشرشر الحواف بسكين حاد
وتفرغ الطماطم من اللب



يقطع جزء صغير من
الطماطم ويستغنى عنه



طماطم محشوة (ضلعة) في الفرن



كوكتيل الجمبرى (مشهيات)



كرنبه صحيحة محشوة بخلطة اللحم والأرز - على الطريقة الغربية



تقفل الأوراق على بعضها
وتربط الكرنبة المحشوة
بالدوبارة. تسوى كما في
الطريقة المعروفة



يعد الحشو وتوضع كمية من
الحشو بين الأوراق وبعضها



تعد الكرنبة وتغسل وتسلق في
ماء مغلي وملح لمدة ٥ دقائق حتى تلين



بَطَاطِسْ بَالْمَشْرُومِ مَقْفُطَةٌ بِصَلْصَةِ بَيْضَاءٍ خَفِيفَةٍ وَتَوْرَلِي (بمجموعة من الخضار المطهية في فرن)



خلطة الضلمة :

١ كوب أرز	١ ملعقة شاي بقدونس مفري
١ بصلة كبيرة مفرية	١/٤ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة كبيرة زيت	١ ملعقة شاي نعناع جاف
١/٤ ملعقة شاي ملح ، ١/٤ ملعقة شاي فلفل	(مكعب مرق وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل ويصق .
- ٢ - تدعك البصلة بالملح والفلفل وتخلط بباقي مقادير خلطة الضلمة .
- ٣ - يحشى القرع كالسابق .
- ٤ - ترص حلقات الجزر في الإناء . ويرتب عليها القرع والثوم المقطع غليظاً والزيت .
- ٥ - يضاف عصير الطماطم للماء المغلى ويصب على القرع .
- ٦ - يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة (يختبر نضج الأرز) .

خلطة الضلمة (نصف ناضجة) :

- ١ - يشوح البصل المفري في الزيت حتى يصفر لونه .
- ٢ - يضاف إليه الأرز المغسول والطماطم والتوابل ، يقلب على نار هادئة حتى يتشرب الأرز السائل (حوالى ٥ دقائق)
- ٣ - ترفع الخلطة من على النار ويضاف البقدونس والنعناع - تبرد قبل استعمالها .
- ٥ - قد يسوى القرع الضلمة في بيركس مغطى يوضع في الفرن .

القرع المحشو على الطريقة الأمريكية

وفيها يستعمل لب القرع مع البقسماط الناعم في الخلطة بدلا من الأرز واللحم . وهى طريقة اقتصادية .

المقادير :

١ ك قرع متوسط الحجم	١/٤ كوب جبن رومى مبشور
الخلطة :	١/٤ كوب بقسماط ناعم
لب القرع مفري بالسكين	ملح ، فلفل ، ١/٤ ملعقة شاي مستردة
١ ملعقة كبيرة سمن	السائل :
١ بصلة متوسطة مفرية أو ٤ فصوص ثوم مفرية	١/٤ كوب ماء مغلى - ١/٤ كوب عصير طماطم
١ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة صغيراً	مكعب مرق

الطريقة :

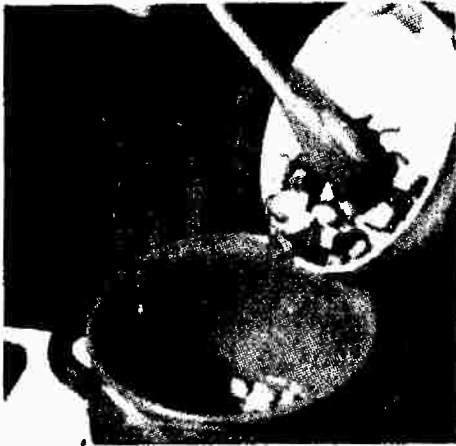
- ١ - يشوح البصل أو الثوم خفيفاً في السمن . يضاف لب القرع والطاطم المقطعة ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينشرب السائل (٣ - ٥ دقائق)
- ٢ - يرفع من على النار وتضاف باقى المقادير وتترك الخلطة حتى تبرد قبل استعمالها .
- ٣ - يحشى القرع المجهر (اللب استعمل في الخلطة) .
- ٤ - يرص في طبق فرن ويضاف إليه السائل المذكور . يغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة حوالى ٣٥ - ٤٥ دقيقة حتى يتم النضج .
- ٥ - يقدم طبق الفرن بمحتوياته .

القرع بالبهار

- تصلح هذه الطريقة للقرع الصغير الحجم الطازج . يغسل ويوضع صحيحاً بدون تقشير في إناء ويرفع على نار مرتفعة نوعاً بضع دقائق مع تغطية الإناء حتى يبدأ تصاعد البخار . يضاف الملح وتهدأ الحرارة جداً حتى ينضج القرع في بخاره لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة . يضاف إليه قطعة زبد و١ ملعقة شاي نعناع جاف ويبعد على النار ويقدم ساخناً .
- ٥ تناسب هذه الطريقة كثيراً من الحالات المرضية . وقد يستغنى عن الزبد .

القرع المقل

- ١ - يكحت القرع الكبير أو المتوسط الحجم . ويقطع إلى ٣ شرائح بالطول سمكها حوالى ٢ سم .
- ٢ - يغسل ويجفف ، ينيل بالملح والفلفل . ثم في الدقيق ويزال الزائد بالضغط على الشرائح باليدين .
- ٣ - يقلى في الزيت الساخن ويرفع على ورقة تتشرب الزيت الزائد .
- ٤ - يقدم مباشرة ساخناً وقد يقدم معه صلصة الخل بالثوم .



الفاصوليا الخضراء Green or String Beans

من الخضرا البقلية وهى مصدر ممتاز للبوتاسيوم والمغنسيوم ، وتحتوى على قليل جداً من البروتين وفيتامين أ ، ب المركب ، كما تحتوى على الكربوهيدرات وبعض الألياف .

ومن الفاصوليا الخضراء النوع المبروم الرخص ، السهل القطع باليد ، وتسمى فاصوليا مانجاتو ، وهى كلمة إيطالية معناها « تؤكل كلها » ، لأنها تكاد تكون خالية من الخيوط الجانبية التى توجد عادة فى النوع العادى « المبطط » .

١ كوب فاصوليا خضراء مسلوقة (١٢٥ جم) يعطى :

١- ملليجرام حديد

٣٤ سُعْراً

٢ جرام بروتين

٧ جرام كربوهيدرات

فاصوليا خضراء مسلوقة

المقادير :

١/٢ ملعقة شاي ملح
١/٢ ملعقة شاي سكر

١ ك فاصوليا خضراء
ماء أو مرق للسلق حوالى ٢ - ٣ كوب

الطريقة :

١ - تزال الخيوط الجانبية إن وجدت وتقطع بانحراف من ٣ - ٤ قطع وقد تترك صحيحة ، ويقطع طرفاها بانحراف ، ويتوقف ذلك على طريقة تقديمها .

٢ - تسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وتتبع خطوات سلق الباذلاء الخضراء. ص ١٢٨.

فاصوليا سوتيه

يضاف للفاصوليا المسلوقة السابقة ملعقة كبيرة زبد أو زيت كما فى الباذلاء .

فاصوليا بالطريقة النيئة

(أ) باللحم - كمقادير وطريقة القزق نى × نى ، وتطهى إما فى إناء مغطى على النار . أو توضع فى طبق فرن بغطاء .

(ب) بالزيت وبدون لحم - نفس المقادير ويستغنى عن اللحم ويضاف الزيت بدلا من السمن وتعمل بالطريقة النيئة على النار وتؤكل عادة باردة .

فاصوليا بالصلصة الفرنسية

مثل الباذلاء الخضراء بالصلصة الفرنسية وتقطع بانحراف .

قد تشق الفاصوليا الخضراء نصفين طولاً إذا كانت كبيرة السن حتى يسهل وصول الحرارة إلى داخلها ، وتتبع هذه الطريقة فى التسبيك .

الجزر الأصفر Carrots

من الخضار الجذرية ، أليافه شديدة الصلابة تحتاج إلى مضغ جيد عند تناوله نيئًا ، ولذلك يفضل بشره في أطباق السلطة ، غنى بالكربوهيدرات والبوتاسيوم والصوديوم وقليل من الكالسيوم والفوسفور .
وهو مصدر ممتاز للكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين أ (ينظر صبغات الخضار) ، ولا يتأثر الفيتامين بالحرارة ، ولذا يستفيد الجسم بالفيتامين فى الجزر المطهى أفضل منه فى النيئ .
• جزرة نيئة وزنها ٥٠ جم تعطى ٥,٥٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ :

١ كوب جزر نيئ مبشور (١١٠ جم) يعطى :	١ كوب جزر مسلوq (١٤٥ جم) يعطى :
٤٥ سُعْرًا	٤٥ سُعْرًا
١ جرام بروتين	١ جرام بروتين
١٢,١٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ	١٥,٢٢٠ وحدة دولية من فيتامين أ

الجزر المسلوq

كمقادير وطريقة سلق الباذلاء الخضراء ويراعى الآتى :

- ١ - يغطى الإناء طول مدة الطهى للاحتفاظ بلون الجزر الجيد ، ولتقصير مدة الطهى حيث أن صبغة الكاروتين بالجزر لا تتأثر بالحرارة كالكلوروفيل .
- ٢ - يسلق الجزر صحيحًا وبدون تقشير لمدة تتراوح بين $\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$ ساعة حسب الحجم ، وبعد السلق تنزلق القشرة بسهولة وهو ساخن ، وتتبع هذه الطريقة فى الأطباق الباردة كصلصة المايونيز التى يمكن فيها ترك الجزر حتى يبرد قبل تقطيعه .
- ٣ - يسلق الجزر مقطعًا حسب الرغبة كالحلقات - مكعبات - أرباع .. إلخ . على أن يتشرب ماء السلق حتى يستعيد ما فقده من قيمة غذائية فيه ، ويلاحظ أنه يأخذ وقتًا أقل من الصحيح .
وتتبع هذه الطريقة عند تقديم الجزر ساخنًا مباشرة كالجزر السوتي . ويمكن أن تتبع القائمة بالعمل الطريقة التى تجدها مريحة .

١ - الجزر السوتي

كمقادير وطريقة الباذلاء السوتي ويقطع الجزر حسب الرغبة مكعبات أو حلقات أو يترك صحيحًا ، وخاصة الصغير الحجم .

٢ - الجزر السوتي (يطهى بالبخار بدون ماء)

تعتبر هذه الطريقة من طرق السوتي السهلة السريعة فتضاف المادة الدهنية من البداية وتصلح للخضار الصغيرة السن .

المقادير :

٦ جزرات متوسطة الحجم	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سكر ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
٢ ملعقة كبيرة زبد	١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى (وقد يستغنى عنها)

الطريقة :

- ١- يكحت الجزر خفيفاً ويقطع شرائح طويلة رفيعة سمك $\frac{1}{4}$ سم . يوضع في إناء متين القاع (حتى لا يحترق) أو إناء من التيفال . يضاف إليه باقى المقادير ويغطى جيداً (ماعدا البقدونس) .
- ٢- يرفع على النار حتى يبدأ الغليان فتهدأ الحرارة ويترك حوالى ٢٠ دقيقة على نار هادئة مع هز الإناء بين وقت وآخر حتى يتم النضج - يقدم ساخناً .
- ٣- يرش بالبقدونس المفروى فى حالة استعماله قبل التقديم .

الجزر اللامع (متكرمل)

- ترتفع به نسبة السكر الذى يتكرمل خفيفاً عند تسخينه فيكسبه نكهة حلوة مستحبة ولوناً حمراً لامعاً .
- ١- يسلق عدد ٦ جزرات متوسطة أو كبيرة الحجم صحيحاً بقشره كالسابق .
 - ٢- تنزع القشرة وهو ساخن ويقطع نصفين طولاً أو أرباع فى الكبير الحجم .
 - ٣- يوضع فى إناء ويضاف إليه ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن - ١ ملعقة كبيرة سكر - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح . يغطى ويوضع على نار هادئة مع هز الإناء باحتراس بين وقت وآخر حتى يتشرب المادة الدهنية ويحمر لونه ويلمع .
 - ٤- يقدم ساخناً مع أطباق اللحوم والطيور الرستو .

ملحوظة : يراعى أن بنضج الجزر نصف نضج حتى لا يتهتك فى أثناء وضع الزبد والسكر وإعادة تسخينه . وقد يطهى فى بيركس بغطاء يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ ق ، ثم يكشف الغطاء فى الدقائق الأخيرة حتى يحمر لونه .

سوفليه الجزر

المقادير :

١ كوب جزر مسلووق مهروس	مقدار صلصة بيضاء سميكة (ينظر باب الصلصات) ص ٣٨٩
٣ - ٤ بيضة منفصلة	قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

تتبع طريقة سوفليه الإسفاناخ. ص ١٦١

البنجر من الخضراوات الجذرية يحتوى على نسبة جيدة من السكر ، ويصنع منه سكر البنجر ، غنى بالبوتاسيوم والصوديوم وبه قليل من الفيتامينات . يحتوى على صبغة الأنثوسيانين الحمراء الشديدة الذوبان فى الماء . وهو من الخضراوات المليئة .

البنجر المسلوق

يسلق البنجر صحيحاً بدون تقشير مع ترك جزء من الساق ملتصقاً به ، حتى لا يتسرب لونه الأحمر إلى الماء . ويسلق فى كمية كافية من الماء المغلى . يغطى الإناء طول الوقت لتزهى لونه ، وقد يضاف ماء السلق ملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون فى نصف مرحلة النضج . (تنظر صبغات الخضراوات) .

والبنجر المسلوق صحيحاً سهل التقشير كالجزر ، ويمكن تقطيعه حسب الرغبة ، ولو أنه يأخذ وقتاً طويلاً فى النضج يتراوح بين

١ - ٢ ساعة

● لتقصير مدة الطهى وتوفير الوقود يطهى فى حلة الضغط أو يقشر ويقطع شرائح أو مكعبات ويسلق فى كمية أقل من الماء المغلى . يغطى وتهدأ الحرارة حتى ينضج ويتشرب الماء فيستعيد لونه الأحمر ثانية وتتراوح مدة النضج بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

البنجر المشوى

يحفظ البنجر المشوى بقيمته الغذائية ولونه الأحمر القوى ، ويقدم بالصلصة الفرنسية أو يدخل فى أطباق السلطة بالمايونيز أو للتجميل .

الطريقة :

- ١ - يغسل البنجر جيداً ويجفف ويترك جزء صغير من الساق حوالى ١ بوصة .
- ٢ - يوضع فى صاج مدهون بالسمن أو تلف كل واحدة فى ورق الألومنيوم (aluminum foil) أو ورق زبد مدهون بالسمن فيساعد على سرعة نضجة فى أفرنائه المتصاعدة ويحفظه من الجفاف .
- ٣ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج ويلين لمدة ١/٢ ساعة للصغير . ١ ساعة للكبير .
- ٤ - يقشر بسهولة وهو ساخن ويقطع ويستخدم حسب الرغبة .

● قد يشوى البنجر على النار المباشرة بوضعه على صفيحة مع تقلية ويترك حتى يلين . (حوالى ١/٢ ساعة) وهى طريقة اقتصادية فى الوقود والوقت .

الخرشوف Artichoke

من الخضر الزهرية يحتوى على كمية من السكر ونسبة جيدة من معادن البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم ، ونسبة عالية من الفوسفور والأحماض الكبريتية مما يجعل تأثيره حمضياً فى الجسم . ويحتوى الخرشوف على حمض التانيك الذى يسبب بعض الإمساك ، كما يعمل على تغير لون الخرشوف عند تقطيعه .

ويرى بعض الأطباء أن الخرشوف لا يناسب مرضى السكر لاحتوائه على نسبة عالية من البيورين purine الذى يساعد على إنتاج حمض البوليك .

والجزء الصالح للأكل من الخرشوفة قليل حوالى ٢٥ ٪ فقط وينحصر فى الجزء اللين السفلى للأوراق الملتصق بالقاعدة ، وقلب الخرشوفة بعد نزع الزغب .

● ١٠٠ جم خرشوف مسلووق يعطى : ٧٠ سُعْراً ، ٣ جم بروتين ، ١٥ جم كربوهيدرات .

الخرشوف المسلووق

تختار الوحدات الطرية الخضراء اللون النصف مقفولة ، سواء الكبيرة الحجم أو الصغيرة . والخرشوف من الخضر التى تسبب مضايقات كبيرة لربة البيت نظراً لسرعة تغير لونه واسوداده واسوداد اليدين أيضاً فى أثناء تقشيريه (ينظر تغير لون الخضر) . ومن المفيد دلك اليدين بعصير الليمون قبل تقشيريه أو يلبس قفاز المطبخ الخاص . ويعتبر الخرشوف من الخضر غير الاقتصادية إذ يفقد ثلاثة أرباعه بالتقشير . ويسلق بطريقتين :

أولاً : سلق الخرشوف صحيحاً :

- ١ - يقطع ساق الخرشوفة مع ترك حوالى ٣ سم ملتصقاً بالقاعدة . ينزع الصف الأول للأوراق الخارجية الجافة .
- ٢ - يقص أو يقطع بسكين حاد حوالى ٣ سم من الجزء العلوى الإبرى لباقي الأوراق .
- ٣ - يوضع فى ماء بارد حتى ينتهى المقدار كله .
- ٤ - يغسل ويسلق صحيحاً فى كمية كافية من الماء المغلى لتغطيته (يرص فى الإناء بحيث تكون الأوراق رأسية) .
- ٥ - يضاف ملعقة شاي ملح وعصير ليمونة أو ملعقة خل لكل ٦ خرشوفات .
- ٦ - يغطى الإناء ويترك يغلى بهدوء حتى ينضج حوالى ٤٥ دقيقة ، ويلاحظ أن الخرشوف يفقد لونه الأخضر الضعيف سريعاً ، سواء كان مغطى أو مكشوفاً ولذا يجب تغطيته من البداية للاحتفاظ بنكهته الجيدة .
- ٧ - يختبر النضج بسهولة نزع ورقة .
- ٨ - يقدم صحيحاً ساخناً أو بارداً (مثلجاً) مع صلصة فرنسية كسلطة ويلاحظ قطع الجزء المتبقى من الساق قبل تقديمه .

ثانياً : سلق الخرشوف مقطّعاً :

- ١ - تتبع نفس الخطوات السابقة ، ويلاحظ نزع جميع الأوراق الخشنة ، وتقشر الأجزاء الجامدة من جوانب وقاعدة الخرشوف جيداً باستعمال سكين من الصلب مع قطع جزء من القاعدة ، حتى تتركز الخرشوفة عليها فلا تميل على أحد الجوانب عند

حشوها وتنسكب محتوياتها . تقطع أيضًا من أعلى عند نهاية الأوراق الجافة .

٢ - ينزع الزغب البنفسجي اللون من الداخل بكحته بملعقة شاي أو باستعمال مقشرة الخضر وقد يترك ثم ينزع بعد سلق الخرشوف .

٣ - تترك الخرشوفة صحيحة في حالة حشوها وفيما عدا ذلك تقطع نصفين أو أربعة ، وقد تترك صحيحة إذا كانت صغيرة الحجم .

٤ - توضع مباشرة في الماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا تسود ويجب إجراء هذه العملية بمنتهى السرعة .

٥ - يضاف للماء المغلي ، الملح وعصير الليمون وملعقة كبيرة دقيق تفكك أولاً في قليل من الماء البارد قبل إضافتها ، وهذا يساعد على استعادة الخرشوف لونه الطبيعي ثانية .

٦ - يسلق الخرشوف في الماء المغلي مع تغطية الإناء كالسابق لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، ويلاحظ أنه استعاد لونه الأبيض (صبغة الأنثوزانثين) لايقاف نشاط الإنزيم كما سبق الذكر .

٧ - يقدم ساخناً كما هو مع ما تبقى من ماء سلقه الذي يكتسب قواماً سميكاً نوعاً من الدقيق ، ويعاد تتيبله حسب الرغبة .

٨ - أو يرفع الخرشوف من ماء السلق المتبقى ويرص في طبق ، تصب عليه الصلصة الفرنسية وهو ساخن ثم يترك حتى يبرد .

٩ - أو يستعمل ماء السلق في عمل صلصة بيضاء خفيفة تصب على الخرشوف في الطبق ويقدم ساخناً بعد رشه بالجبين الرومي .

الخرشوف بالصلصة البيضاء الخفيفة

وهي طريقة سهلة وسريعة بدون مادة دهنية ، ويستعمل إناء واحد يوضع على النار . ويناسب الأطفال والكبار ، المرضى والأصحاء لا يحتاج إلى فرن .

المقادير :

٦ وحدات من الخرشوف مقطع	١ ك لحم بتلو أو كندوز صغير
أنصاف أو أرباع (نيء)	٤ كوب ماء ، بصلصة صحيحة
١ ملعقة كبيرة دقيق	فص مصطكي ، ورقة لاورا
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون	١ ملعقة شاي ملح - ١ ملعقة شاي فلفل

الطريقة :

١ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم ويسلق في الماء المغلي والملح .

٢ - ينزع الريم وتضاف البصلة والمصطكي وورقة اللاورا والفلفل - يغطى ويترك حتى يقترب من النضج (يضاف ماء إذا احتاج الأمر) .

٣ - ترفع البصلة وورقة اللاورا ويضاف الدقيق بعد تفكيكه بالماء البارد ويقلب جيداً ، كما يضاف عصير الليمون .

٤ - يضاف الخرشوف المقطع .

- ٥ - يغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج مع تقلبه من آن لآخر . وإضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
٦ - يعاد تتبيله ويوضع في طبق غرف عميق ويقدم ساخناً .

طرق أخرى :

- في حالة عدم وجود لحم يستعمل ٢ مكعب مرق لحوم أو طيور يضاف للماء ويرفع على النار حتى يغلى ويستغنى عن البصلة وورقة اللاورا . يضاف الخرشوف ويتمم كالسابق .
- تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة بتحمير الدقيق في السمن (باب الصلصات) ويضاف السائل على أن يكون نصفه خلاصة اللحم السابقة والنصف لبن أو أن يكون كله من خلاصة اللحم .

الخرشوف بالبشاميل

المقادير :

- ٦ وحدات من الخرشوف مقطع كالسابق ومسلوق نصف سلق .
١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك (باب الصلصات) على أن يكون نصف السائل المستعمل من ماء سلق الخرشوف .
٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور ، $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

الطريقة :

- ١ - يرص الخرشوف المسلوق في طبق فرن أو صينية مدهونة خفيفاً بالسمن .
٢ - يرش بنصف مقدار الجبن الرومى المبشور .
٣ - يغطى بالصلصة البيضاء ويرش بباقي الجبن الرومى .
٤ - يوزع الزبد قطعاً صغيرة على السطح أو يرش بالسمن السائح .
٥ - يوضع في فرن حار حتى يحمر الوجه لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .
٦ - تفتح حواف الطبق بفرطه مبلة ويوضع على طبق مسطح مغطى بقطعه مطوية ، ويقدم ساخناً .

خرشوف بالعصاج

المقادير :

- | | |
|---|--|
| ١٢ واحدة من الخرشوف الصحيح | ١ كوب من ماء سلق الخرشوف |
| $\frac{1}{4}$ ك عصاج بالطماطم (ينظر باب اللحوم) | $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم ، فص ثوم |
| | $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل |

الطريقة :

- ١ - يسلق الخرشوف صحيحًا نصف سلق بدون إضافة دقيق لماء السلق .
- ٢ - يصنى من ماء السلق ويحشى بالعصاج ويرص فى طبق فرن مدهون بالسمن أو صينية .
- ٣ - يضاف عصير الطماطم لماء سلق الخرشوف وفص الثوم والتوابل ويغلى على النار .
- ٤ - تصب الصلصة على الخرشوف .
- ٥ - يغطى ويطهى على نار هادئة أو فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٦ - يرص فى طبق وتصب حوله الصلصة المتبقية ، أو يقدم فى نفس البيركس ساخناً .

الخرشوف المحشو بالجزر والبسلة السوتيه

يقدم هذا الصنف مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى الساخن وأطباق اللحوم الكبيرة كالفخذة والرسو الساخنة .

المقادير :

- ١٠ وحدات كبيرة من الخرشوف
- ٥ وحدات من الجزر مقطع شرائح طولها حوالى ٤ سم وسمكها حوالى ٢ سم .
- ١ كوب بسلة خضراء .

الطريقة :

- ١ - يقشر الخرشوف بعناية ويفرغ الزغب . يسلق كما فى الخرشوف المسلوق ويستبدل الماء بكوب من مرق الديك الرومى ، لمدة لا تزيد عن ١٠ دقائق حتى يحتفظ بصلابته ولونه الطبيعى .
- ٢ - يسلق الجزر والبسلة كل على حدة فى كمية أخرى من المرق (ينظر سلق البسلة) بحيث تحتفظ الخضمر بصلابتها ولونها الطبيعى ، (حوالى ١٠ دقائق) .
- ٣ - يكتفى بما فى المرق من مادة دهنية ولا تشوح الخضمر .
- ٤ - يحشى الخرشوف بالخضمر فيرص الجزر رأسياً بشكل دائرى ويملاً الوسط بالبسلة يشكل هرمى ، أو تملأ خرشوفة بالجزر وأخرى بالبسلة وترص بالتبادل فى طبق « السرفيس » حول الديك الرومى ويقدم ساخناً .

خرشوف محشو بالخضمر بالصلصة الفرنسية

يقدم كسلطة باردة أو كنوع من المشهيات .
تسلق الخضمر السابقة فى الماء بدلا من المرق . تبرد وتقطع حسب الرغبة تبلى بالصلصة الفرنسية . تملأ بها وحدات الخرشوف المسلوق وتقدم باردة .

خرشوف محشو بالخضر والمايونيز

يقدم مثلجاً كنوع راقٍ من المشهيات .

تخلط الخضر المسلوقة السابقة (بسلة - جزر) بقليل من صلصة المايونيز بدلا من الصلصة الفرنسية . تملأ بها وحدات الخرشوف المسلوقة - يغطى سطح كل خرشوفة بملعقة مايونيز سميكة وتحمّل خفيفاً بقطعة جزر أو بضع حبات من البسلة - تقدم مثلجة على فرشة من أوراق الخس . (ينظر باب الصلصات) .

خرشوف بالطاطم

تتبع طريقة البسلة بالطاطم باستعمال ٦ وحدات من الخرشوف النئ المقطع أرباع. ص ١٢٩



تقطيع الخرشوف باستعمال
المقص الخاص أو السكين

القرنبيط Cauliflower

من الخضار الزهرية ، به نسبة جيدة من البوتاسيوم وزيت المستردة والكالسيوم ، ونسبة لا بأس بها من السكر وفيتامينات أ ، ب ، ج . يفضل أكله مسلوقة حتى لا يسبب بعض الانتفاخ ، كما أن زيت المستردة به يسبب بعض الاضطرابات لمن يعانون من أمراض الكلى .

١٠٠ جم قرنبيط مسلوقة تعطى ٢٥ سُعْراً .

القرنبيط المسلوقة

يسلق بطريقتين بحيث يحتفظ بصلابته ولا تفتت الزهرات وفقدت شكلها .

الطريقة الأولى : (يسلق صحيحاً) :

- ١ - تختار القرنبيطة البيضاء المتوسطة الحجم السليمة الأزهار . يقطع الجزء السميك من ساق القرنبيطة وتترع الأوراق الخارجية الخضراء وتترك صحيحة .
- ٢ - تنقع في ماء وملح بحيث يكون الرأس لأسفل لمدة ١٠ دقائق (للتخلص من الحشرات) ثم تغسل جيّداً باحتراس .
- ٣ - تسلق في كمية كافية من الماء المغلي المضاف إليها ملعقة شاي ملح بحيث تكون الزهرات لأعلى حتى لا تهتك . تترك تغلي لمدة ٥ دقائق بدون غطاء مع نزع الرغيم إذا تجمع على السطح (توضع قطعة خبز أو قليل من الكون الصحيح لامتصاص الأحماض الكبريتية غير المرغوبة) .
- ٤ - ترفع قطعة الخبز في حالة استعمالها ويضاف عصير ليمونة أو ملعقة كبيرة خل أبيض ، ويغطى الإناء لإسراع النضج (تراجع مركبات الكبريت بالكربن والقرنبيط) .
- ٥ - يترك يغلي حوالي ١٥ دقيقة أو حتى يلين الساق خفيفاً .
- ٦ - ترفع القرنبيطة باحتراس من ماء السلق الذي يستغنى عنه عادة .

الطريقة الثانية : (يسلق مقطّعاً) :

- ١ - تفصل الزهرات باحتراس ويعمل حز بالساق لسرعة النضج .
- ٢ - تسلق كالسابق ويلاحظ أنها تأخذ وقتاً أقل في النضج من ٧ - ١٠ دقائق ويجب أن تكون مناسكة والزهرات سليمة غير مفتتة .
- ٣ - تصفى من ماء السلق وتقدم حسب الرغبة .

قرنبيط سوتيه :

- ١ - يضاف للزهرات الساخنة ملعقة كبيرة زبد أو سمن ساخن .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل وتقدم كسوتيه ساخن .

قرنيط بالصلصة الفرنسية :

تبل الزهرات الساخنة بالصلصة الفرنسية وتترك حتى تتشربها وتبرد تمامًا ، ثم ترص في طبق وتقدم كسلطة أو تدخل في أطباق السلطة الشتوية أو بالمايونيز. ص ٣٨٢.

القرنيط بالبشاميل

المقادير :

قرنيطة صغيرة مسلوقة	٣ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك (باب الصلصات)	١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
مضاف إليها بيضة مخفوقة قليلا ص ٣٨٩	

الطريقة :

تتبع طريقة الخرشوف بالبشاميل وتخلط الصلصة البيضاء بالبيضة وتبلى قبل تغطية القرنيط بها .

منوعات :

- يضاف للقرنيط بالبشاميل ١ ك عصاج بالطاطم يوضع بين طبقتين من القرنيط ، ثم يغطى بالبشاميل .
- القرنيط بالطاطم : مثل البسلة بالطاطم باستعمال قرنيطة متوسطة مسلوقة نصف سلق ومقطعة ص ١٣١.
- مسقعة القرنيط : مثل مسقعة القرع بالطريقة النيئة باستعمال قرنيطة متوسطة مسلوقة نصف سلق ومقطعة . ١ ك عصاج بالطاطم .

قرنيط بالبيض المسلوق والصلصة البيضاء

هذه الطريقة لا تحتاج للفرن وفيها تصب الصلصة البيضاء على القرنيط ويقدم مباشرة .

المقادير :

١ قرنيطة مسلوقة مقطعة زهرات (ساخنة)	١ ملعقة بقدونس مفري
٢ بيضة مسلوقة جامد (ساخنة)	١/٢ ملعقة شاي ملح
١ كوب صلصة بيضاء متوسطة ساخنة (باب الصلصات)	١/٢ ملعقة شاي فلفل

الطريقة :

- ١ - ترص الزهرات في طبق غرف بشكل منسق مع حلقات البيض ويحفظ صفار بيضة للتجميل ، يرش بالملح والفلفل .
- ٢ - تصب الصلصة البيضاء الساخنة على القرنيط والبيض وتجميل بصفار البيضة المفري ، والبقدونس المفري ، ويقدم الطبق ساخناً كبديل للحم .

قرنيط بالنقيطة

تعمل النقيطة بطريقتين : إحداها بخميرة البيرة ، والثانية بالبيض والزيت .

أولاً : النقيطة بخميرة البيرة :

٢ كوب دقيق	قطعة خميرة بيرة في حجم قطعة السكر
١ كوب لبن أو ماء	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ويوضع في سلطانية وتعمل حفرة في وسطه .
- ٢ - تدعك الخميرة بملعقة صغيرة في كوب مع قليل من الماء الدافئ وتصب في الحفرة .
- ٣ - يضاف اللبن أو الماء الدافئ ويقلب مع الدقيق بملعقة خشبية مع الخفق الجيد ، حتى تتكون عجينة لينة نوعاً ما .
- ٤ - تترك لمدة ساعة حتى تختمر ثم تستعمل .

القرنيط :

- ١ - ترش الزهرات المسلوقة نصف سلق خفيفاً بالملح والفلفل وتغمس واحدة واحدة في النقيطة بحيث تغطيها ، ثم ترفع على ملعقة سلك أو شوكة للتخلص من الزائد من النقيطة وتهز بلطف على حافة سلطانية النقيطة .
- ٢ - تخفف الملعقة أو الشوكة في الزيت الغزير الساخن (ينظر التحمير الغزير - الباب الثالث) . تترك حتى تحمر من ٢ - ٣ دقائق ترفع على ورقة لامتصاص الزيت الزائد وتقدم ساخنة بعد تحميلها بالبقدونس .

ثانياً : النقيطة بالبيض :

٢ كوب دقيق - ١ بيضة - ١ كوب لبن أو ماء - ١ ملعقة كبيرة زيت - ملح .

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ويوضع في سلطانية كالسابق . يصب به البيض والسائل . والزيت . ويخفق بقوة حتى تتكون عجينة ملساء . تترك حوالي ١/٢ ساعة حتى تمتلئ بالهواء وتستعمل كالسابق . وقد يفصل الصفار عن البياض ، ويخفق البياض حتى يجمد ويضاف للنقيطة قبل استعمالها مباشرة وهذا يجعلها خفيفة .

منوعات :

- قرنيط بالبيض والبقسماط : تغمس الزهرات في بيض مخفوق قليلاً (٢ بيضة + ملعقة كبيرة زيت + قليل من الملح) ثم في البقسماط الناعم ويضغط عليه بخفة حتى يلتصق ويحمر كالسابق .
- قرنيط بالبيض : تغمس الزهرات في قليل من الدقيق المتبل ، ثم في البيض المخفوق قليلاً . ترفع مباشرة بملعقة مصفاة وتوضع في الزيت الساخن حتى تحمر .
- قرنيط بالتوم والكمون : تتبل الزهرات بمخلوط مكون من : ملعقة كبيرة خل + ٣ فصوص ثوم مدقوقة ناعماً مع قليل من الملح والكمون . تتبل القطع بعد ذلك في الدقيق ، ثم تحمر في الزيت الغزير .

الكرب Cabbage

من الخضار الورقية . ويحتوى على نسبة جيدة من الكاروتين (فيتامين ا) وخاصة الأوراق الخارجية . كما أنه مصدر جيد لليوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين ج الذى يفقد منه جزء بالطهى . وبه آثار من اليود والحديد . ويحتوى أيضاً على مركبات الكبريت القوية الرائحة غير المستحبة ، وهى تظهر وتزيد بطول مدة الطهى . ويسبب الكرب بعض الانتفاخ عند تناوله .

الكرب المسلوق

أولاً : سلق الأوراق صحيحة :

- ١ - تفرق الأوراق باحتراس يقطعها بسكين حاد عند مكان التحامها بالساق السميك ، ويستغنى عن بعض الأوراق الخارجية الذابلة . تغسل الأوراق جيداً باحتراس .
 - ٢ - نضع كمية كافية من الماء فى إناء متسع ويرفع على النار حتى يغلى . ويضاف إليه ملعقة شاي ملح ومثلها كمون صحيح لكل كربة .
 - ٣ - تلى بعض أوراق الكرب فى الماء المغلى ويترك الغطاء مكشوفاً حتى تتطاير الرائحة القوية لمركبات الكبريت . تترك حتى تلين من ٣ - ٥ دقائق .
 - ٤ - نرفع باحتراس بمقصوصة أو ملعقة كبيرة سلك وتوضع فى مصفاة .
 - ٥ - نكرر العملية مع باقى الأوراق بحيث يكون الماء فى درجة الغليان باستمرار .
 - ٦ - نترك حتى تصفى من ماء السلق وتستعمل حسب الرغبة .
- الأوراق الصغيرة الداخلية والجزء اللين من الساق يقشر ويقطع شرائح ويخلل بعد السلق .

ثانياً : سلق الأوراق مفردة :

- لكل قاعدة شواذ وقد ذكر سابقاً أن الخضار تسلق صحيحة كلما أمكن ذلك . أو مقطعة على أن تشرب ماء السلق . وبالنسبة للكرب يمكن سلقه مفرداً والاستغناء عن ماء سلقه للتخلص من بعض مركبات الكبريت الذائبة
- ١ - يفصل الجزء السميك من الساق وكذا الأوراق الخشنة الخارجية ويستغنى عنها .
 - ٢ - تقطع الكربة نصفين طولاً ، أو أربعة أجزاء إذا كانت كبيرة الحجم . يوضع جزء على المنضدة ، ويقطع شرائح رفيعة بالطول بسكين حاد ، أو يشرب بمبشرة متسعة الثقوب .
 - ٣ - يوضع فى مصفاة ويغسل تحت ماء الصنبور .
 - ٤ - يوضع فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وعصير ليمونة . ويترك حتى يلين من ٢ - ٣ دقائق . بحيث يحتفظ بصلابته يصفى من الماء كالسابق ويستعمل مباشرة . ه عادة يؤكل كنوع من السلطة :

الكرنب بالزيت والثوم

المقادير :

١ ملعقة شاي ملح . ١/٤ ملعقة شاي فلفل	١/٤ ملعقة شاي نعناع	١ كرنبة صغيرة
١/٤ ملعقة شاي سكر	١ ملعقة كبيرة عصير ليمون	١ بصلة متوسطة مفرية
١ كوب ماء	٤ فصوص ثوم	٢ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

- ١ - يسلق الكرنب مفرياً نصف سلق (كالسابق) وقد يفري ويترك نيئاً .
- ٢ - تشوح البصلة المفرية في الزيت الساخن حتى تصفر خفيفاً . ويضاف الكرنب النيئ أو المسلوق نصف سلق ويقلب لمدة ٣ - ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف الماء والملح والفلفل والسكر ويترك حتى يغلي .
- ٤ - يغطى ويترك على نار متوسطة حتى ينضج ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٥ - يدق الثوم والنعناع ويضاف للكرنب الناضج . وكذا عصير الليمون ويغطى .
- ٦ - يبعد عن النار مباشرة ويترك حتى يبرد . يغرف ويقدم بارداً .

كرنب مفري بصلصة الطماطم

المقادير :

١ ملعقة كبيرة سمن	١ كوب عصير طماطم	١ كرنبة صغيرة
فلفل . ١/٤ ملعقة شاي سكر	١/٤ كوب ماء	١ بصلة متوسطة مفرية
٢ - ٣ بيضة مسلوقة جامد	٢ مكعب مرق	أو ٤ فصوص ثوم مقطع رقيقاً

الطريقة :

- ١ - يسلق الكرنب مفرياً ويصنى .
- ٢ - تشوح البصلة أو الثوم في السمن حتى يصفر ، ثم يضاف عصير الطماطم والماء ومكعبات المرق والسكر . يغطى ويترك يغلي من ٣ - ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف الكرنب المسلوق ويقلب في الصلصة . ويترك حتى ينضج ويتشرب الصلصة حوالي ٥ - ١٠ دقائق .
- ٤ - يعاد تبيله ويغرف في طبق ويحمل حوله بالبيض المسلوق المقطع أرباع أو حلقات . ويقدم ساخناً كبديل للحوم .

كرب محشو

المقادير :

١ كربة متوسطة الحجم	١ كوب عصير طماطم - ١ كوب ماء
مقدار من خلطة اللحم بالأرز (ينظر القرع) ص ١٣٥.	١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت
أو مقدار من خلطة الأرز (ضلمة) ص ١٣٦	رأس ثوم صحيح بقشرة - ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تسلق الأوراق صحيحة كالسابق وتترك حتى تبرد .
- ٢ - تفرد الأوراق على منضدة بحيث يكون السطح الأملس اللامع لأسفل .
- ٣ - تنزع العروق الغليظة بسكين حاد وتقطع الورقة قطعاً متوسطة الحجم .
- ٤ - تجهز خلطة اللحم والأرز بدون طماطم ، وكذلك يستغنى عن الطماطم في خلطة الضلمة .
- ٥ - يوضع ملعقة شاي من الحشو المختار على قطعة كرب وتلف كالإصبع وتثنى الأطراف للداخل في أثناء اللف حتى لا يتساقط الحشو . تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٦ - يوضع السمن أو الزيت في إناء مناسب الحجم ويفرش في قاعه من ٢ - ٣ من الأوراق الخارجية للكرب ويوزع عليها فصين أو ثلاثة من الثوم بدون تقشير .
- ٧ - يرص الكرب بنظام مع وضع بعض فصوص الثوم بين الطبقات حتى ينتهى المقدار .
- ٨ - يغلى الماء وعصير الطماطم والملح والفلفل ، ويصب على الكرب المحشو ويسط فوقه واحدة من الأوراق الخارجية ويغطى سطحة بغطاء ضاغط .
- ٩ - يرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- ١٠ - يترك حتى يهدأ ثم يقلب على طبق كبير مناسب ويقدم ساخناً . أما الضلمة فتقدم باردة .

منوعات :

- يستبدل الثوم الصحيح بنصف رأس ثوم (٥ فصوص) تدق مع ١ ملعقة شاي نعناع وقليل من الملح وتضاف للكرب بعد نضجة ، كما يضاف ملعقة كبيرة عصير ليمون ويترك ٥ دقائق .
- الحشو المحشو : تتبع نفس الطريقة باستعمال عدد ٢ - ٣ خسة ويسلق لمدة دقيقتين فقط . تزال العروق ويحش كالكرب ويضاف عصير الليمون بدلا من الثوم .
- السلق المحشو : كالكرب المحشو ويوضع عصير ليمون بدلا من الثوم .
- قد يضاف عدد ٢ مكعب مرق طيور أو لحوم للسائل قبل وضعه على جميع الحشوات فيكسبها طعماً جيداً . كما يفضل البعض إضافة حزمة شبت مفروى للخلطة .

ورق العنب Vine Leaves

يؤخذ من كرم العنب وأفضله ورق العنب البناني اللين الكبير الحجم ، وأوراق العنب غنية بفيتامين أ والحديد والكالسيوم ، كما تحتوي على فيتامينات ب المركب وجـ .

١٠٠ جم ورق عنب مسلوق تعطى:

٤	جرام بروتين	١٥,٥٠٠	وحدة دولية من فيتامين أ
٢,٥	جرام ألياف	٤٠٠	ملجم كالسيوم
٣٠	سُعراً	٤	ملجم حديد

ورق عنب محشو

من المحشوات الشرقية المستحبة ويعتبر علامة مميزة في ولائتنا وخاصة في فصل الصيف حيث تكثر الأوراق الطازجة . ويوجد مجمداً أو محفوظاً في محلول ملحي . والأخير يجب نقعه في الماء البارد قبل استعماله للتخلص من الملح .
يحتوى ورق العنب إما بخلطة اللحم والأرز (الخلطة النيئة) أو خلطة الأرز (الضلمة) .

المقادير :

١ ك ورق عنب بناني

خلطة الضلمة :

مقدار خلطة الضلمة بمحشو القرع . باستعمال

١ ١/٢ كوب أرز ويستغنى عن البقدونس ص ١٣٦

وتستعمل الخلطة إما نيئة أو نصف ناضجة

خلطة اللحم والأرز :

١/٢ ك لحم كندوز مفري

١ كوب أرز ، ملح ، فلفل

بصلة متوسطة مفرية ، ١ ملعقة صغيرة سمن

١ ملعقة كبيرة سمن أوزيت

يضاف سائل مكون من : (١/٢ - ١ كوب ماء - ١ مكعب مرق طيور) ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

للتقديم : سلطة لبن زبادى

الطريقة :

١ - يغسل ورق العنب جيداً بالماء وهو مرتب في شكل حزم مربوطة الأعناق .

٢ - يسلق في ماء مغلي وملح . ويلاحظ تغير اللون الأخضر للأوراق سريعاً إلى لون أخضر زيتوني لارتفاع نسبة الأحماض

بها . وهو ليس دليلاً على نضج الورق .

٣ - يترك الورق حتى يلين لمدة تتراوح بين ٣ - ٥ دقائق حسب سمك وخشونة الورق .

٤ - ترفع الحزم باحتراس بمقصوفة وتوضع في مصفاة وتترك حتى تبرد .

- ٥ - يعد الحشو في هذه الأثناء .
- ٦ - تنزع الأعناق باحتراس وبفرد ورق العنب على المنضدة بحيث يكون السطح الأملس اللامع لأسفل .
- ٧ - يوضع قليل من الحشو المختار على الورقة، وتلف كالإصبع مع نبي الأطراف للداخل في أثناء اللف حتى لا يتساقط الحشو .
- ٨ - يفرد جزء من الأعناق بقاع الإناء لحماية الحشوشن الاحتراق وإكسابه طعمًا حمضيًا - يفرش عليها بضع ورقات عنب (تفضل حلة تيفال) .
- ٩ - يرص ورق العنب المحشو بنظام في الإناء وقد توضع فصوص ثوم صحيحة أو حلقات جزر بين الطبقات .
- ١٠ - يضاف السمن أو الزيت ويغطى سطح الحشو بطبق صغير لضغطه .
- ١١ - يرفع على نار هادئة لمدة ٣ - ٥ دقائق . يضاف السائل ساخنًا ويغطى .
- ١٢ - يترك على نار هادئة حتى يتشرب السائل وينضج - يضاف عصير الليمون بعد تمام النضج .
- ١٣ - يترك حتى يهدأ قبل قلبه أو يرص بنظام في طبق التقديم - ويقدم معه سلطة الزبادى - الضلعة تؤكل باردة .



الباذنجان Aubergine or Eggplant

من الخضار الثرية ، وهو من العائلة القرعية . يحتوى على بعض المعادن ، ويسود سريعاً عند تقطيعه وتعرضه للجو لوجود المركبات الفينولية به (ينظر تغير لون الخضار) ويجذب البعض طهى الباذنجان بعد تقطيعه دون نقع فى الماء أو رشه بالملح والضغط عليه حتى يتخلص من بعض مائه ومرارته (طعمه القابض) . ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .

باذنجان مقلى

المقادير :

١ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل
زيت للتحمير (حوالى ١ كوب)

١/٢ ك باذنجان رومى
٢ ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

- ١ - يغسل الباذنجان ويحفف ويقشر رفيعاً ويقطع شرائح بالعرض سمك ١ سم .
- ٢ - إما أن يرش خفيفاً بالملح ويوضع فى مصفاة ١ ساعة للتخلص من بعض مائه أو يغطى بالدقيق المتبل بالملح مباشرة دون التخلص من مائه .
- ٣ - يضغط على الدقيق خفيفاً حتى يلتصق بالشرائح ويترك على ورقة زبد حوالى ١٥ دقيقة حتى يجف (وهذا يقلل من امتصاصه للمادة الدهنية) .
- ٤ - يحمر نحميراً بسيطاً فى الزيت الساخن (ينظر التحمير البسيط والغزير) مع تقلبيه من جهتيه حتى يحمر سطحه ، ويرفع بشوكة أو ماسك على ورقة تشرب الزيت الزائد .
- ٥ - يرص فى طبق ويحمل بالقدونس ويقدم ساخناً .

منوعات :

● يقلى كالسابق ويدق ٣ فصوص ثوم مع ١/٢ ملعقة شاي نعناع ويضاف إليها ملعقة كبيرة خل . يرش على سطح الباذنجان المقلّى بعد رصه فى الطبق .

● الباذنجان بالبيض والبقسماط : بعد تتبيل الشرائح بالدقيق تغطى بالبيض المربوب ثم بالبقسماط الناعم ، ويضغط عليه بالسكين حتى لا يتساقط فى أثناء التحمير ، يحمر فى الزيت الساخن نحميراً بسيطاً أو غزيراً حتى يحمر لونه . يقدم ساخناً بعد تجميله بالقدونس ، وقد يقدم معه صلصة طماطم وسلطة خضراء كوجبة كاملة مع خبز .

● يقلى الباذنجان بالدقيق ويرص فى صاج . توضع على كل شريحة حلقة طماطم ثم شريحة جبن رومى . يوضع أسفل شواية الفرن حتى يحمر السطح خفيفاً ويقدم ساخناً

باذنجان بالطحينة

المقادير :

١ ك باذنجان رومى	٣ فصوص ثوم ، ١ ملعقة شاي ملح
٣ ملعقة كبيرة طحينة	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - يغسل الباذنجان ويحفف ويشوى إما على النار المباشرة (حوالى ١/٢ ساعة) أو يوضع فى صاج فى الفرن لمدة حوالى ١ ساعة حتى يلين .
- ٢ - يقشر ويوضع فى سلطانية ويهرس بشوكة من الصلب يضاف إليه الثوم المدقوق بالملح ، والطحينة وعصير الليمون . يخفق الخليط جيداً بملعقة خشبية مع إضافة قليل من الماء إذا كان الخليط سميكاً أو يخفق فى الخلاط .
- ٣ - يغرف فى طبق سلطة ويحمل بالبقدونس ولا داعى لرش سطحه بالزيت فالطحينة تحتوى على نسبة كبيرة من الزيت (٥٠ ٪ منها زيت) .
- تستبدل الطحينة بالزبادى ويضاف كوب زبادى وملعقة واحدة طحينة للخليط السابق ، ويقلل عصير الليمون إلى ملعقة واحدة . وهو أخف من السابق وأعلى فى قيمته الغذائية .

مسقعة الباذنجان بالطريقة النيئة

المقادير :

١ ك باذنجان رومى	١/٢ ك لحم كندوز مقطع مكعبات أو عصاج
بصلة مقطعة حلقات	١/٢ ك طماطم مقطعة حلقات
ملعقة كبيرة سمن أو زيت	١/٢ - ١ كوب ماء -
١/٢ ملعقة شاي ملح - ١/٢ ملعقة شاي فلفل	١ مكعب مرق طيور أو لحوم

الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان ويقطع شرائح سمك ١ سم ويغسل جيداً .
- ٢ - يتمم كما فى مسقعة القرع بالطريقة النيئة ويطهى على النار أوفى الفرن .

الباذنجان المحشو

- ١ - يختار الباذنجان الأسود أو الأبيض المتوسط الحجم اللامع . بقور له وينقع فى ماء وملح .
- ٢ - يغسل جيداً ويصق من الماء ويمشى بمخلطة اللحم والأرز أو خلطة الضلعة كما فى مقادير وطريقة عمل محشو القرع .

بادنجان رومى محشو وبالبشاميل (من أطباق الحضر الراقية)

- ١ ك بادنجان رومى
١ ك عصاج بالكسرات (بندق - لوز)
١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة .

الطريقة :

- ١ - يقسم البادنجان نصفين طولاً ويحتفظ بالكأس الأخضر والعنق .
 - ٢ - يفرغ كل نصف من اللب مع ترك جزء صغير . يغسل جيداً .
 - ٣ - يرص فى صينية ويوضع فى الفرن حتى يذبل نوعاً قبل حشوه .
 - ٤ - تحشى أنصاف البادنجان بالعصاج . ويغطى كل منها بملعقة صلصة بيضاء ، وقد يرش السطح بالجبن الرومى .
 - ٥ - يوضع فى الفرن حتى يحمر السطح ويقدم ساخناً مع أرز وسلطة خضراء أو خضر سوتيه .
- قد تشوح البادنجانة وهى صحيحة فى زيت ساخن حتى تلين ولا تمتص المادة الدهنية - تتم كالسابق .



الإسفاناخ (السبانخ) Spinach

من الخضرا الورقية الغنية بأملاح البوتاسيوم والحديد والكالسيوم ، وهى مصدر ممتاز لفيتامين أ ، وبها نسب قليلة من فيتامين ب المركب ، ج . وتحتوى أيضاً على نسبة عالية من حمض الأكساليك الذى يتحد بالكالسيوم مكوناً أكسالات الكالسيوم (التى تكون حصوة الكلى) ، ولذلك فهى لا تناسب من يعانون من أمراض الكلى . ويمكن تقليل نسبة الأكسالات بها عن طريق الاستغناء عن ماء سلقها ، وإن كان يفقد معها بعض الأملاح والفيتامينات . أو يضاف لماء السلق قشرة بيضة مغسولة جيداً فيتحد الكالسيوم الموجود بالقشرة مع حمض الأكساليك بالسبانخ ، فيجعلها أكثر فائدة وأفضل طعاماً . يستغنى عن القشرة .

١ كوب سبانخ مسلوq (١٨٠ جم) يعطى :

١٦٧ ملجم كالسيوم	٥ جم بروتين
٤ ملجم حديد	٤٠ سُعْراً

١٤,٥٨٠ وحدة دولية من فيتامين أ

إسفاناخ مسلوq

- ١- يقل حجم الخضرا الورقية وبصفة خاصة الإسفاناخ بالطهى وذلك لارتفاع نسبة الماء بها (٩٢ ٪) ، ولذا يجب طهى كمية كافية منها حتى يحصل الشخص على حوالى $\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$ كوب مطهى (كيلو السبانخ يكفى ٤ - ٥ أشخاص) .
- ٢- تزال الأوراق الذابلة والتالفة ، ويقطع جزء من الرأس إذا كان غير صالح للأكل .
- ٣- توضع حزم السبانخ فى وعاء كبير عميق وتغسل حزمة حزمة تحت ماء الصنبور مع الاعتناء بالجزء المتصل برأس السبانخ لإزالة الرمل والحشرات . تكحت الرأس جيداً .
- ٤- تترك الحزمة كما هى أو تفرق الأوراق وتسلق فى إناء كبير الحجم مع كمية قليلة من الماء المغلى وقليل من الملح . وقد لا يضاف الماء .
- ٥- تصفى من ماء السلق ويستغنى عنه عادة كما سبق الذكر . وتستعمل السبانخ حسب الرغبة .

الإسفاناخ البيوريه بالصلصة البيضاء

المقادير :

١ ك إسفاناخ	٢ - ٣ بيضة مسلوقة جامد مقطعة أرباع
$\frac{1}{4}$ مقدار صلصة بيضاء سميكة . (باب الصلصات) .	ملح - فلفل - قليل من جوزة الطيب (تبشر) .

الطريقة :

- ١- تفرى الإسفاناخ المسلوقة (المصفاة) ناعماً إما بسكين كبير حاد أو مخزطة الملوخية أو مصفاة الخضرا أوفى الخلاط .
- ٢- تعمل الصلصلة البيضاء السميكة وتخلط بالإسفاناخ وتقلب على نار هادئة لمدة ٣ - ٥ دقيقة .

٣ - تبيل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وتوضع في طبق وتجمل بأرباع البيض المسلوق .

٤ - يرص حولها شرائح خبز أفرنجي محمر (يقطع مثلثات أو أصابع) ويقدم ساخناً .

• عند تقديم طبق من السلطة الخضراء مع طبق الإسفاناخ البيوريه تعتبر الوجبة كاملة ، فهي تحتوي على بروتينات حيوانية في البيض واللين ، وكربوهيدرات في الخبز ودقيق الصلصة البيضاء ، ودهون في الصلصة وتحمير الخبز ، وأملاح معدنية وفيتامينات في طبق السلطة . (ينظر مرشد الغذاء الصحي الباب الثاني) .

الإسفاناخ بالبيض

من الأطباق الشائعة تقديم الإسفاناخ مع البيض وهذا يرفع من قيمتها الغذائية ويجعل الطبق كامل البروتين ، بديلاً للحوم . ويقدم الإسفاناخ بالبيض بعدة طرق تختار منها ربة البيت ما يفضله أفراد أسرته ومن هذه الطرق :

١ - دقية الإسفاناخ بالبيض :

تعمل إسفاناخ مكورة باللحم المفري أو بدونه وترك حتى تتشرب السائل تماماً .
تخفق ٣ بيضات مع قليل من الملح والفلفل . تقدح خفيفاً ملعقة سمن في دقية مناسبة الحجم مستديرة القاع . تبعد عن النار ويصب فيها البيض وتعاد على نار هادئة حتى يتجمد نوعاً السطح السفلي للبيض .
توضع الإسفاناخ على البيض فيرتفع البيض النقي عند ضغط الإسفاناخ عليه ويغطي جوانب الدقية . يحرك الإناء على نار هادئة حتى يتجمد البيض في القاع والجوانب . ترك حتى تهدأ ثم تقلب في طبق وتقدم ساخنة مباشرة .

٢ - قوالب الإسفاناخ بالكستردة المملحة :

طريقة التقديم شبيهة بالإسفاناخ البيوريه سابقة الذكر ، وتستبدل الصلصة البيضاء السميكة بفتات خبز أفرنجي باث .
المقادير :
٢ كوب إسفاناخ مسلوق مفري ناعم - ١ ½ كوب فتات خبز أفرنجي - ٢ بيضة مخفوقة - ١ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور أو بصل مبشور - ¼ ملعقة شاي ملح - ½ ملعقة شاي فلفل - ١ ½ كوب لبن .
للتقديم : ٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات - مثلثات خبز أفرنجي محمرة .

الطريقة :

١ - يخلط الإسفاناخ بالمقادير الأخرى ويقلب جيداً ويبتل .
٢ - تدهن ٦ قوالب صغيرة للكستردة غير منقوشة وتُملأ بخلط الإسفاناخ السابق . ترص في صاج به ماء ساخن يصل لمنتصف القوالب حتى لا يدخل الماء في الخليط .

٣ - توضع في فرن متوسط الحرارة حتى تتجمد الكستردة .

٤ - تقلب على طبق مسطح كبير ويوضع على كل قالب شريحة بيض مسلوق ويجعل حولها بمثلثات الخبز المحمر وحلقات طماطم كوجبة كاملة

٣ - الإسفاناخ بالبيض في الفرن :

المقادير :

مقدار إسفاناخ بيوريه - ٤ بيضة - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل - بشرة جوزة الطيب أو قليل من البهار - ملعقة سمن سائح .

الطريقة :

- ١ - بدهن طبق فرن (بيركس) بالسمن وتوضع به الإسفاناخ البيوريه ويعمل بها ٤ حفر بحجم البيضة النيئة .
- ٢ - يكسر البيض واحدة واحدة في فتجان قهوة . وتصب كل بيضة باحتراس في إحدى الحفر . ترش بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو البهار . يوضع قليل من السمن السائح على سطح كل بيضة .
- ٣ - توضع في فرن حار أو أسفل شواية الفرن حتى يتجمد البيض نوعاً . يقدم الطبق ساخناً .

ملحوظة: البعض يسلق البيض بدون قشر في الماء ويرقع بملعقة مصفاة لتصفيته من الماء ويتم كالماء . وهذه الطريقة تحتاج إلى خبرة وعناية كبيرة .

٤ - سوفليه الإسفاناخ :

وهو عبارة عن خليط خفيف هش من الإسفاناخ ويعتمد في خفته على خفق بياض البيض حتى يعطى رغوة بيضاء جامدة . ويجب أن يوضع في الفرن مباشرة قبل تقديمه . لأن الخليط يهبط سريعاً بعد تقديمه نظراً لشدة خفته . وقد لا يستسيغه البعض لأنه غير مألوف في مصر .

المقادير :

مقدار إسفاناخ بيوريه - ٤ بيضة منفصلة - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل - ١ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور .

الطريقة :

- ١ - يضاف صفار البيض إلى خليط الإسفاناخ البيوريه ويقلب جيداً .
- ٢ - يتبل بالملح والفلفل والجبن الرومي المبشور .
- ٣ - يتحقق بياض البيض في سلطانية مستديرة القاع باستعمال مضرب سلك أو عجل . حتى يعطى رغوة كبيرة بيضاء جامدة .
- ٤ - يقلب بياض البيض بحقة متناهية مع خليط الإسفاناخ .
- ٥ - يصب الخليط في طبق فرن مدهون جيداً بالسمن ويوضع مباشرة في فرن حار حتى يرتفع ويتجمد سطحه .
- ٦ - يقدم ساخناً جلياً إلى المائدة قبل أن يهبط .

الإسفاناخ المكمور

المقادير :

١/٢ ملعقة شاي ملح - ١/٢ ملعقة شاي فلفل
ملعقة متوسطة سم
٤ فصوص ثوم مدقوقة أو مقطعة رفيعاً
ملعقة كبيرة أرز مغسول

١ ك إسفاناخ مقطعة .
١/٢ ك لحم كندوز أو ضأن مقطع مكعبات
١ بصلة متوسطة مفربة غليظاً
١/٢ ك عصير طماطم

الطريقة :

- ١ - يوضع اللحم في إناء مع قليل من الماء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج وبتشرب الماء .
- ٢ - يضاف السمن والبصل ويشوح مع اللحم حتى يصفر البصل . يضاف الثوم والعصير ويتبل . يغطى ويترك حتى يغلى .
- ٣ - يغسل السبانخ جيداً ويصنى من الماء . يقطع بسكين حاد ، ويبدأ من الرأس في اتجاه الأوراق ، ويقطع قطعاً طولها ٢ - ٣ سم . يمكن طهى رهوس السبانخ على حدة أو مع الأوراق إذا كانت لبنة صغيرة السن .
- ٤ - تضاف السبانخ للصلصة السابقة ، أو تسلق في قليل من الماء ويستغنى عنه ، وذلك قبل إضافتها للصلصة . يغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
- ٥ - يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج حوالى ٥ دقائق - تقدم ساخنة .

الإسفاناخ المكمور بدون لحم :

يضاف ٢ مكعب مرق طيور للسائل بدلاً من اللحم فيكسبه نكهة اللحم .



فطير ملفوف محشو بالسبانخ البيورية (الفطير ص ٦٢٤)

الحبازى (الخبيزة) Mallow

من الخضر الورقية التى لا تطهى كثيراً كالإسفناخ لحشونة أوراقها التى لا يستسيغها الكثيرون ، ولذا يفضل سلقها قبل إضافتها لباقي المكونات حتى تكون أسهل هضمًا .

والخبيزة تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم والحديد وفيتامين أ ، ونسبة قليلة من فيتامين ب المركب .

خبيزة مسلوقة

تقطف الأوراق وتغسل جيدًا كما فى السبانخ . تسلق فى كمية قليلة من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح حتى تلين الأوراق ، لمدة ٥ - ١٠ دقائق . تصنى من ماء السلق وتستعمل .

طهى الخبيزة بالمرق والخضرة

المقادير :

١ حزمة كزبرة خضراء .	٢ كوب مرق طيور أو لحم
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل	أو ٢ مكعب مرق + ٢ كوب ماء
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سكر لتحسين الطعم	١ ك خبيزة
١ ملعقة كبيرة دقيق	٢ حزمة سلق

للتقلية : ٦ فصوص ثوم - ١ ملعقة شاي كزبرة جافة - ١ ملعقة صغيرة سمن .

الطريقة :

- ١ - تقطف الخبيزة والسلق وتغسل الخضر جيدًا وتصنى . تسلق كالسابق وتصنى .
- ٢ - نفرى ناعمًا بالسكين أو المخرطة أو فى الخلاط كما فى السبانخ البيوريه ، ونفرى الكزبرة الخضراء ناعمًا .
- ٣ - يغلى المرق ويعاد تسيله بالملح والفلفل والسكر وتضاف الخضر المفرية .
- ٤ - تقلب ثم تغطى وتترك تغلى حوالى ٥ دقائق .
- ٥ - يكشف الغطاء ويرش الدقيق خفيفًا على السطح بواسطة إصبعي الإبهام والسبابة مع التقليب السريع باليد الأخرى حتى لا يتكتل (يكلكع) . يسخن الدقيق فى طاسة مع تقلبه حتى يصفر خفيفًا . وهذا يمنع تكتله قبل إضافته للخبيزة .
- ٦ - تعمل التقلية ، فتدق الكزبرة الجافة ويضاف إليها الثوم ويدق ناعمًا .
- ٧ - يسخن السمن خفيفًا فى طاسة ويضاف إليه الثوم المدقوق . يقلب سريعًا على نار هادئة حتى يصفر ويضاف للخبيزة .

ملحوظة :

- ١ - تقدم الخبيزة في هذه الحالة كنوع من الحساء السميك القوام ويقدم معها أرز مفلفل والطيور أو اللحم .
 - ٢ - قد يضاف ٢ ملعقة كبيرة أرز بدلا من الدقيق وقوام الخبيزة في هذه الحالة يكون سميكا كالإسفناخ المكمور .
- ويضاف الأرز المغسول للمرق حتى يلين نوعا قبل وضع الخبيزة ، حتى تحتفظ بلونها الأخضر .

الخبيزة باللحم المفروم

المقادير :

١ ك خبيزة	بصلة مفرية	ملعقة كبيرة سمن
$\frac{1}{2}$ ك لحم مفروم	٢ فص ثوم مفري وقد يستغنى عنه	ملح - فلفل - ذرة سكر

الطريقة :

- ١ - تضاف البصلة المفرية للحم ويشوح في السمن حتى يحمر نوعا .
- ٢ - تغسل أوراق الخبيزة وتوضع في مصفاة ويصب عليها ١ كوب من الماء المغلي حتى تلين نوعا . تفرى وتضاف للحم وتقلب معه ٥ دقائق . يضاف $\frac{1}{2}$ كوب ماء وتبلى الخبيزة .
- ٣ - يضاف الثوم المفري في حالة استعماله ، وتغطى وتترك حتى تغلى ، نهدأ الحرارة نوعا وتترك حتى تنضج .
- ٤ - تقدم ساخنة ومعها أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

الخبيزة بالزيت

- ١ - تشوح الخبيزة المقطعة النيئة في الزيت حتى تدبل وتلين (١ ك خبيزة - ٢ ملعقة كبيرة زيت)
- ٢ - يضاف إليها بصلة مفرية مع التقليب حوالى ٥ دقائق - يضاف قليل من الماء والملح وتغطى .
- ٣ - تترك على نار هادئة حتى تنضج وتشرب الماء - تؤكل باردة .

الملوخية (Jew's Mallow) Molokheia

من الخضر الورقية ، ومن أشهر أطباقنا المصرية التي تؤكل كثيرًا في فصل الصيف . وتحتوى الملوخية على نسبة لا بأس بها من البروتين النباتي وخاصة السوق اللينة القريبة من الأوراق (٥ ٪) ، كما أنها غنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين ١ - ونسبة لا بأس بها من فيتامين ج . وقليل من فيتامين ب المركب .

وطهى الملوخية يختلف من أسرة لأخرى تبعًا للطريقة المحببة لأفرادها فالبعض يفضل وضع التقلية على المرق . والبعض الآخر يضيفه بعد وضع الملوخية في المرق ، ولا بأس من صنعها بالطريقة التي تفضلها الأسرة على أن تتبع الطريقة الصحيحة لطهيها .

طهى الملوخية

المقادير :

١ ك ملوخية	١ طماطم متوسطة (اختياري)، ¼ ملعقة شاي سكر
١ لتر مرق أرانب أو طيور أو لحم	١ فص حبهان - ١ فص مصطكى
بصلة مقطوعة نصفين	¼ ملعقة شاي ملح . ¼ ملعقة شاي فلفل
للتقلية : ١ ملعقة شاي كزبرة جافة - ٦ فصوص ثوم - ١ ملعقة متوسطة سمن .	

الطريقة :

غسل الملوخية :

- ١ - تختار الملوخية ذات الأوراق الخضراء الخشنة الطازجة . يقطع جزء كبير من العروق المحتوية على الطمى
- ٢ - تغسل وتوضع على مصفاة للتخلص من الماء وحتى تجف نوعًا .
- ٣ - تقطف الأوراق مع ترك جزء صغير من العروق اللينة ملتصقًا بها حتى يكسبها طعمًا وقوامًا أفضل ، وخاصة الصغيرة الأوراق الجديدة .
- ٤ - توضع الأوراق في طبق كبير عميق وتغمر في الماء ثم تنشل وتكرر العملية مرة ثانية ثم تنشل ، وتوضع على مصفاة ويمرر عليها ماء الصنبور وهي في المصفاة عدة مرات للتخلص تمامًا من الرمل والحشرات والشوائب .
- ٥ - تترك فترة في المصفاة للتخلص من معظم الماء . ثم تفرد على منضدة في مكان هادئ مع تقليلها بين وقت وآخر حتى تجف تمامًا من الماء دون أن تذبل أو تسود .

تجهيز المرق :

- ١ - يجهز النوع المختار من اللحوم (أرانب - طيور - لحم) . تسلق في إناء كبير الحجم به حوالى لتر ماء يغلي . يغطى ويترك حتى يبدأ الغليان ثانية يرفع الغطاء ويتزع الرم المتراكم على السطح .
- ٢ - تضاف البصلة المقطوعة ، والملح والفلفل والسكر ، والمصطكى والحبهان بعد شقه ، (والطماطم المقطعة) .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك يغلي بهدوء حتى لا تتسكب المحتويات على الموقد ، حتى يتم نضج اللحم المختار .

٤ - تختبر بسهولة قطعها بالشوكة . وبالنسبة للحم يكون مقطعاً قطعاً متوسطة الحجم . ترفع من المرق .

طهى الملوخية :

- ١ - تفرى الملوخية بالمخرفة على لوح خشب أو منضدة حتى تنعم أو تفرى بمفراة الملوخية الخاصة . ويكون ذلك قبل وضعها في المرق حتى لا تسود . ويمكن حفظها في طبق وتغطى وتوضع في الثلاجة لحين استعمالها .
- ٢ - يصنى المرق ويعاد للإناء ويجب أن تكون كميتته مناسبة لمقدار الملوخية ، فإذا كان مركزاً يضاف إليه قليل من الماء .
- ٣ - يغلى المرق وتضاف الملوخية مع التقليب الجيد بمقصوفة حتى تنفك . وتترك تغلى وهي مكشوفة لمدة دقيقتين . تبعد عن النار .

التقليد : تدق الكزبرة ويضاف إليها الثوم وقليل من الملح ويدق جيداً . يسخن السمن خفيفاً في طاسة ويضاف إليه الثوم ويقلب جيداً على نار هادئة حتى يصفر ثم يضاف للملوخية . تقدم ساخنة مباشرة .

التقديم :

تصب في طبق غرف عميق كبير بغطاء ويقدم معها الأرز المفلفل والدمعة واللحوم أو الطيور . بعد تحميرها .

إرشادات :

- عدم تجفيف الملوخية جيداً وقرمها وهي مبللة يجعلها لزجة ممخطة بعد الطهى نظراً لاحتوائها على مواد غروية ، ويصعب تفكيكها في المرق .
- الملوخية الجديدة أوراقها صغيرة قليلة المادة الغروية ، ولذلك فهي (تسقط) عند إضافتها للمرق . ويجب أن تكون كمية المرق قليلة جداً عند إضافتها ، ويزاد المرق الساخن تدريجياً إذا لزم الأمر .

الملوخية الجافة

تتبع طريقة الملوخية الخضراء باستعمال ١ كوب ملوخية جافة ناعمة بدلاً من الخضراء .

الملوخية المجمدة

يفضل البعض استعمال الملوخية المجهزة المجمدة التي توفر كثيراً من الجهد والوقت الذى يبذل في قطف الأوراق الطازجة وغسلها .. إلخ . ولكنها لا تصل إلى جودة الطازجة من حيث الطعم واللون والرائحة .

طريقة طهيها :

تترك الملوخية حتى تفقد برودتها الشديدة ، ويجب وضعها في المرق المغلى قبل أن تتفكك تمامًا وينفصل منها الماء .
تعرض الملوخية المفرومة المجمدة للأسوداد وتفقد نكهتها وتصير لزجة ممخطة إذا حفظت طويلا أو بطريقة غير سليمة .

الملوخية الجافة على البارد (شلولو)

من الأطباق الشهيرة في صعيد مصر ، وتؤكل باردة في الصيف .

المقادير :

١ ٢	كوب ملوخية جافة ناعمة
١ ٢	ملعقة شاي ملح
١	عصير ليمونة
١	كوب ماء مثلج
٤	فصوص ثوم مدقوقة ناعماً
	أو بصلة مفرية ناعماً

الطريقة :

- ١ - توضع الملوخية في سلطانية ويضاف إليها الثوم المدقوق بالملح أو البصل المفري وعصير الليمون .
- ٢ - يضاف إليها الماء البارد تدريجياً مع التقليب المستمر حتى تختلط جيداً . تقدم باردة .

الملوخية بالبقول النابت

تتبع طريقة الملوخية باللحم على أن يستبدل اللحم بالبقول النابت ، فيستعمل ٢ كوب فول نابت مقشر ويزك حتى ينضج ثم يرفع . تضاف الملوخية المفرية للسائل المغلى وتعمل الثقيلة بالزيت بدلا من السمن .



البامية Okra

من الخضر الثمرية الغروية . تحتوى على بعض الكربوهيدرات ، وهى غنية بالصوديوم وتحتوى على نسبة جيدة من الكالسيوم ونسب قليلة من فيتامينى أ ، ب المركب . ويوجد منها نوعان : البامية الرومى الطويلة الفاتحة اللون والبامية البلدى القصيرة الخضراء اللون والكثيرة الزغب . وتعتبر البامية من الخضر (المليئة) وخاصة البلدى .

البامية بالدفعة

المقادير :

١ ك بامية رومى أو بلدى	١/٢ ملعقة شاي ملح - ١/٢ ملعقة شاي فلفل
٢ كوب مرق طيور أو لحم ضأن	١/٢ ملعقة شاي سكر
٤ ثمرات طماطم مصفاة	٥ فصوص ثوم - ملعقة صغيرة سمن

الطريقة :

- ١ - تغسل البامية وتوضع فى مصفاه للتخلص من الماء حتى لا تكون لزجة عند تقميعها .
- ٢ - تقمع بإزالة الجزء العلوى بشكل هرمى ويقطع جزء صغير من أسفل . وقد توضع البامية البلدى فى فوطة وتترك خفيفاً للتخلص من جزء من الزغب الحشن على سطحها .
- ٣ - يدق الثوم والملح ناعماً ويشوح فى السمن حتى يصفر ، ثم يضاف إليه المرق المعد وعصير الطماطم والسكر . يعاد التتبيل ويغلى الإناء حتى يغلى السائل .
- ٤ - تضاف البامية وتغطى وتترك تغلى بهدوء حتى تنضج ، من ٢٠ - ٣٥ دقيقة . تقلب مرة باحتراس أو يهر الإناء بلطف حتى لا تهتك أنسجتها .

إرشادات :

- البامية المطهية بالطريقة السابقة ، تكون خفيفة سهلة الهضم ، جيدة الطعم ، وتفضل كثيراً على الطرق التى تشوح فيها البامية فى المادة الدهنية مع اللحم الملبس بالدهن (الضأن) ، وتسبك الطماطم ، مما يجعلها ثقيلة عسرة الهضم ، تسبب حموضة بالمعدة .
- يفضل البعض عمل البامية بالبصل المفرد بدلا من الثوم أو يضاف الثوم نيتا بعد تشويح البصل مع اللحم ثم تضاف باقى المكونات . قد توضع فى بيركس بغطاء وتطهى فى الفرن . يكشف الغطاء قبل التقديم لتحسين السطح خفيفاً . (حوالى ١ ساعة) .
 - طاجن البامية :

يشوح ١/٢ ك بامية معدة فى زيت ذرة - يعصر عليها ليمونة - ترص فى طاجن فرن على هيئة طبقات من البامية وحلقات جزر مسلوقة وعصاج - يغطى سطحها بحلقات طماطم - توضع فى الفرن .

البامية بالخضرة

تطبق مقادير وطريقة القلقاس بالخضرة باستعمال ١ ك بامية بدلا من القلقاس . ص ١٦٩ .

من الخضر الدرنية . يحتوى على نسبة عالية من النشا وكمية قليلة من الكالسيوم والحديد . يحتوى أيضا على نسبة كبيرة من المواد الغروية . ولذا تحاول الكثرات التخلص من المادة الغروية بنقع القلقاس المقطع في ماء دافئ لفترة طويلة مما يؤدي إلى تسرب معظم قيمة الغذائية في ماء النقع . ولذا يجب عدم نقعه كما يتبين من طريقة الإعداد الآتية :

القلقاس بالخضرة

المقادير :

١ ك قلقاس	لتر ماء - بصلة - فص حبهان
١ ك لحم كندوز أو ضأن مقطع مكعبات	١/٢ ملعقة شاي ملح - ١/٢ ملعقة شاي فلفل

للتقلية : حزمة سلق - حزمة كزبرة خضراء - ٥ فصوص ثوم - ملعقة سمن

الطريقة :

تقشير القلقاس :

- ١ يفضل تقشير بدون غسيل حتى لا يترلق في أثناء التقشير . ومعروف أن قشرته خشبية سميكة تحتاج إلى كثير من الجهد .
- ٢ - يستعمل سكين حاد كبير نوعاً ويقشر على المنضدة بحيث يتجه نصل السكين إلى أسفل في اتجاه المنضدة حتى لا يسبب جروح بالغة باليدين . ويستمر على ذلك حتى ينتهي التقشير .

غسله وتقطيعه :

- ١ - يغسل جيداً وهو صحيح ويخفف تماماً في فوطة نظيفة . ولا يغسل بعد ذلك ثانية . تفرد الفوطة على المنضدة وتوضع عليها واحدة من القلقاس الصحيح (فائدة الفوطة أنها تمنع انزلاق القلقاس في أثناء تقطيعه) .
- ٢ - يقطع باحتراس إلى شرائح بالضغط على السكين في اتجاه إلى أسفل كالسابق . بحيث يكون سمك الشرائح ٢ سم . تقطع الشرائح مكعبات (تقطع الشريحة إلى ٣ أصابع ثم تقطع الأصابع إلى مكعبات) .
- ٣ - توضع المكعبات في طبق وتغطى لحين استعمالها .

طهي القلقاس :

- ١ - يجهز المرق كما في الملوخية ويصق . وقد يترك اللحم المقطع به أو يحفظ جانباً .
- ٢ - يقطع السلق والكزبرة وتغسل الخضر جيداً وتخفف وقد تفرى نوعاً . بمخرطة الملوخية .
- ٣ - توضع الخضر في طاسة على نار هادئة مع تقلبها حتى تجف تماماً وتهرس بظهر المعلقة .
- ٤ - في نفس الوقت يغلى المرق ويضاف القلقاس للمرق وهو يغلى . وهذا يساعد على احتفاظ المكعبات بشكلها غير لزجة ، وعلى سرعة نضجها . يغطى ويترك ينضج بهدوء لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة أو حتى يسهل قطعه بالشوكة .
- ٥ - يوضع السمن على الخضر المهروسة السابقة مع التقليب المستمر حتى تصير ناعمة .

٦- يضاف الثوم المدقوق ناعماً مع الملح ويقلب حتى يصفر يضاف للقلقاس ويغطى . يترك يغلى دقيقة .

ملوحة : قد يستعمل مسحوق الخضرة الجاهزة فيضاف منه ١ ملعقة شاي للثوم بعد رفعه من على النار .

مسقعة القلقاس

- ١- تتبع طريقة مسقعة القرع (الطريقة النيئة) ص ١٣٣
- ٢- يقطع القلقاس شرائح بشوح في قليل من السمن أو الزيت ويرص في طبق الفرن ويتم كالقرع .
- ٣- يوضع في الفرن أو توضع شرائح القلقاس بالتبادل مع العصاج بالطاطم وتطهى على النار .

الطاطم Tomatoes

من الخضرة الثمرية . تحتوى على نسبة عالية من البوتاسيوم وفيتامين أ . ونسبة لا بأس بها من فيتامين ج ، ب المركب ، ولكنها فقيرة في باقي الأملاح المعدنية .
والطاطم توجد على مدار السنة ، ولذا فتلا تخلو منها المائدة بلونها الأحمر الشهى . في أطباق السلطة أو مطهية مع الخضرة أو محشوة وغير ذلك .

- ٢ ثمرة طاطم متوسطة (٢٠٠ جم) تعطى : ١,٦٤٠ وحدة دولية من فيتامين أ ، ٤٠ سعراً .



طاطم محشوة بالبيض

المقادير :

٦ ثمرات طاطم مستديرة جامدة متوسطة الحجم	٦ بيضة
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن سائح	ملح - فلفل - قليل من البهار
١ بصلة مبشورة	أو جوزة الطيب

الطريقة :

- ١- تغسل الطاطم وتجفف ، ويقطع جزء صغير من سطحها المستدير ويستغنى عنه .
- ٢- يفرغ جزء من اللب والبذور باحتراس باستعمال ملعقة شاي أو مقشرة الخضر . تبلى خفيفاً بالملح والفلفل .
- ٣- يشوح البصل في المادة الدهنية حتى يصفر ، ويوزع على الطاطم ، فيوضع ملعقة شاي في كل واحدة .
- ٤- تكسر بيضة في فئجان قهوة وتصب باحتراس في واحدة من الطاطم - تكرر العملية .
- ٥- ترش البيضة بالملح والفلفل والبهار أو جوزة الطيب تبشر خفيفاً على سطحها .
- ٦- يوضع قليل من الزبد أو السمن السائح على سطح كل بيضة .
- ٧- ترص الطاطم في صينية أو بيركس ، وتوضع في فرن حار نوعاً أو أسفل الشواية حتى يتجمد البيض قليلاً (حوالى ١٠ دقائق) . يقدم الطبق بمحتوياته ساخناً .

طاطم محشوة

المقادير :

- لكل ١٥ ثمرة طاطم مستديرة جامدة متوسطة الحجم :
- $\frac{1}{2}$ مقدار خلطة اللحم والأرز أو $\frac{1}{2}$ مقدار خلطة الضلمة
- أو ١ مقدار عصاج بالمكسرات - ماء متبل بالملح والفلفل .
- (ينظر القرع المحشو) ص ١٣٥ ، ١٣٦

الطريقة :

- ١- تغسل الطاطم وتجفف ، ويقطع جزء صغير من سطحها المستدير ويحتفظ بالغطاء ملتصقاً بها (مكان التحام العنق بالطاطم يكون لأسفل كقاعدة يتحمل الحشو) .
- ٢- تنزع البذور وجزء من اللب باحتراس وتقلب لتصفيتها من الماء .
- ٣- تحشى إلى منتصفها بكل من : خلطة اللحم بالأرز أو خلطة الضلمة (يعمل حساب انتفاخ الأرز) . أما بالنسبة لحشوة العصاج فتملأ الطاطم للنهاية .
- ٤- تلف كل واحدة في ورقة زبد مدهونة حتى لا تفقد شكلها نظراً لشدة ليونتها .
- ٥- ترص في صينية مدهونة ويضاف إليها حوالى ١ كوب ماء مغلي وملح باحتراس (لا يضاف للعصاج) .
- ٦- توضع في فرن متوسط الحرارة وهو أفضل طريقة لإنضاجها حتى لا تتمزق بقوة الغليان على النار .

- ٧ - تترك حتى تنضج من ١٥ - ٣٠ دقيقة حسب نوع الخلطة المستعملة .
٨ - تترك حتى تهدأ وينزع الورق وترص في طبق وتقدم ساخنة . أما الضلمة فتقدم باردة .

إرشادات :

- قد تسوى خلطة اللحم بالأرز وخلطة الضلمة لمدة ٥ دقائق وتبرد قبل حشو الطماطم . وهذا يساعد على سرعة نضجها مع الطماطم وتحفظ الطماطم بشكلها الجيد .
- قد يستبدل الأرز في خلطة الضلمة بالبرغل المغسول المصفى .

طماطم محشوة بالخضر السوتيه

تعد الطماطم كالسابق وتحشى بخلط من الخضر السوتيه مثل البسلة والجزر والبطاطس المقطعة مكعبات وتقدم ساخنة .
طماطم محشوة بالخضر بالصلصة الفرنسية : تبلى الخضر السابقة بالصلصة الفرنسية وتعلأ بها الطماطم ، وتقدم باردة كنوع من السلطة أو المشهيات .

القلقل الأخضر المحشو Sweet Pepper

من الخضر الثرية . غنى جداً بفيتاميني ا ، ج . يؤكل نيئاً في أطباق السلطة ولكنه عسر الهضم لصلابة أليافه . يصلح حشوه بالخلطات الثلاث بعد قطع الجزء العلوى ونزع البذور . يوضع مع الخضر الأخرى المحشوة كالقرع والبادنجان فيكسيها نكهة شبيهة .

التورلى Tourly

عبارة عن خلط من خضراوات الموسم كالجزر والكوسة والبسلة والبطاطس والفاصوليا الخضراء والبصل .. إلخ .
١ - تجهز الخضر كل حسب نوعه وترص في طبق فرن في طبقات وبينها العصاج بالطماطم ويفضل عدم تشويح الخضر حتى يكون خفيفاً سريعاً وسهل التنفيذ .
٢ - قد تقطع الخضر على شكل كرات صغيرة من البطاطس والجزر والكوسة وبصل القاورمة ، كما يشكل اللحم المفروم على هيئة كرات تشوح خفيفاً في السمن - وترتب الخضر واللحم في طبق فرن . يسقى بالماء المغلى وعصير الطماطم والتوابل يطهى على النار أو في الفرن .

تورلى بالخضر المشوطة والبشاميل

المقادير : ١ كيلو خضر متنوعة مجهزة - $\frac{1}{2}$ ك عصاج بالطماطم - مقدار بشاميل ص ٣٨٩ .

الطريقة : ١ - تشوح الخضر خفيفاً في الزيت وتصفى .

٢ - ترص في طبقات متبادلة مع العصاج بالطماطم - تغطى بالبشاميل .

٣ - ترش بالجبن الرومى المشور وتوضع في الفرن حتى يحمر السطح .

الفاكهة والخضراوات المعلبة والمجمدة

تقدمت كثيرًا صناعة الفاكهة والخضرة المعلبة والمجمدة . وزاد استهلاكها نظرًا لسهولة نقلها من مكان لآخر . ولتوافرها في غير مواسمها . وسرعة إعدادها وتجهيزها .

الفاكهة والخضرة المعلبة :

الفاكهة مثل : المشمش - الخوخ - التفاح - الكثرى - الكرز - الأناناس .. إلخ .

الخضرة مثل : البسلة الخضراء - الخرشوف - الجزر - الفاصوليا الخضراء .. إلخ .

البقول مثل : الفول المدمس - فول الصويا وغير ذلك .

وتحفظ هذه المأكولات في علب من الصفائح مغطاة من الداخل بطبقة عازلة « ايناميل enamel » . تمنع اتحاد أحماض الفاكهة والخضرة بمعدن العلب وتحميها من الفساد .

ويجب عند شراء العلب أن تكون خالية من الصدأ والثقوب الرفيعة والانتفاخ . ويعرف ذلك بالضغط على العلب ، وبذل الانتفاخ على دخول الهواء وفساد ما بداخلها .

وقد تحفظ الفاكهة والخضرة في برطمانات زجاجية يمكن للمشتري رؤية ما بداخلها والتأكد من صلاحيتها . وتتأثر بعض الصبغات بالضوء وبخاصة صبغة الأنثوسيانين الحمراء . فيبيت لونها كما في الفراولا والكرز .

حفظ العلب :

تحفظ في مكان بارد جاف خارج الثلاجة حتى لا تؤثر الرطوبة داخل الثلاجة عليها فتتصدأ ويحدث بها ثقب رقيقة تعرضها للتلف والتلف السريع .

والعلبة تظل معقمة إلى أن تفتح ويدخلها الهواء . وفي هذه الحالة يجب أن تستعمل مباشرة . وإذا بقي منها شيء فيجب أن تحفظ العلب بمحتوياتها مغطاة في الثلاجة على ألا تزيد المدة عن يومين . وإلا قتل في إثناء نظيف جاف من الصني أو ما شابه وتحفظ أيضًا في الثلاجة . ويجب استهلاكها سريعًا في جميع الحالات .

طهي الخضرة المعلبة :

تسخن العلب بعد فتحها لمدة قصيرة . لأن الخضرة تمر بدرجات حرارة مرتفعة في عمليات التعليب تجعلها شبه ناضجة . ويجب أن يقدم السائل الموجود بالعلبة مع الخضرة حتى تحفظ بما يحويه من فيتامينات وأملاح معدنية وخلافة ، وتقدم الخضرة المعلبة كسوتيه أو بالصلصة الفرنسية أو صلصة الطماطم أو المايونيز وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

الخضرة المجمدة :

تباع مجمدة داخل أكياس من البلاستيك المتين . وتحفظ في درجة حرارة منخفضة (في الفريزر) .

من أمثلة الخضرة المجمدة : البسلة - الجزر - البامية - اللوخية - ورق العنب - الخرشوف - خليط من الخضرة المتنوعة - سلطات خضراء وغير ذلك .

وتعرض الخضر قبل تجميدها للحرارة المرتفعة لمدة قصيرة جداً وهي المعروفة بعملية التبييض (تسلق في ماء مغلي بضع ثواني) وذلك لإيقاف فعل الإنزيمات والقضاء على الميكروبات التي تسبب فسادها - وتحفظ الخضر المجمدة بمعظم قيمتها الغذائية وصفاتها الزاهية الخضراء والصفراء والحمراء .

حفظ الخضر المجمدة :

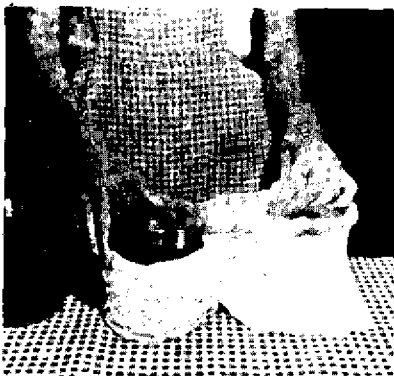
تحتفظ فور شرائها في فريزر التلاجة على أن تكون مجمدة تماماً . وإلا فقدت طراحتها وجودتها إذا ابتدأ الثلج ينصهر . وفي هذه الحالة يجب طهيها مباشرة . كثير من ربات البيوت الآن يقمن بحفظ الخضر بطريقة التجميد « في الديو فريزر » . وذلك عندما تكون متوفرة وفي أجود حالاتها .

طهي الخضر المجمدة :

لا تختلف طريقة الطهي عن الخضر الطازجة فيما عدا أنها تأخذ وقتاً أقصر . ويفضل طهي الخضر وهي في الحالة المجمدة حتى تحتفظ بقيمتها الغذائية وشكلها المتاسك ولونها الزاهي . أما إذا تركت حتى ينصهر الثلج ينفصل الماء من الخضر حاملاً معه المواد الهامة كالأملاح المعدنية والفيتامينات وغير ذلك . ويتبع الآتي :

- ١ - يغلى كمية قليلة من الماء والملح أو خلاصة الطيور أو اللحم .
- ٢ - يفتح الكيس وتفرد الكتلة المتجمدة باحتراس ، كالبسلة الخضراء مثلاً . إلى عدة أجزاء وتوضع في الماء المغلي مباشرة .
- ٣ - يلاحظ انخفاض شديد في درجة الحرارة . يغطي الإناء وترفع درجة الحرارة حتى يعود السائل للغليان السريع .
- ٤ - يكشف الغطاء لمدة لا تزيد عن ٣ دقائق بالنسبة للخضر الخضراء كما في الطازجة .
- ٥ - تهدأ الحرارة نوعاً وتترك الخضر حتى تنضج ويلاحظ أنها تأخذ حوالى نصف وقت الطازجة . وتقدم الخضر المجمدة بنفس طرق الطازجة . الخضر المجمدة التامة الطهي ترفع على نار هادئة حتى ينصهر الثلج وتسخن للدرجة المطلوبة .

إحدى طرق حفظ الخضر



Potatoes البطاطس

تعتبر البطاطس ملكة الخضروات فهي أكثرها استهلاكاً بين جميع الطبقات وفي معظم دول العالم وخاصة أوروبا ، وهي من الخضار الدرنية .

ويظن الكثيرون أن البطاطس مصدراً للمواد النشوية فقط . ولذلك فهي تؤدي إلى السمنة ، والواقع أن ما يضاف إليها من مواد دهنية وصلصات وخلافه هي التي تساعد على السمنة . وعند مقارنة البطاطس بالأرز والمكرونة وهما من النشويات أيضاً ، تجد أنها تتميز عنها بأن الوحدة المتوسطة من البطاطس المسلوقة تمد الجسم بالآتي :

حوالي ٣٠ ٪ من احتياجاته من فيتامين ج .

٤ ٪ من فيتامين ب المركب .

كمية من الحديد تقارب الموجود في صفار بيضة .

٤ ٪ بروتين ، ٤ ٪ كربوهيدرات

جدول يوضح كيف تتغير القيمة الغذائية للبطاطس بطرق الطهي المختلفة

الطريقة التي اتبعت في طهي البطاطس	ماء ٪	طاقة سعات	بروتين جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملليجرام	حديد ملليجرام	فيتامين ج ملليجرام
● مسلوقة بقشرها (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٨٠	١٠٥	٣	٢٣	١٠	٠.٨	٢٢
● مسلوقة بدون القشرة (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٨٣	٨٠	٣	١٨	٧	٠.٦	٢٠
● مشوية في الفرن ثم قشرت (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٧٥	٩٠	٢	٢١	٩	٠.٧	٢٠
● محمرة أصابع ٢ × ١ × ١ بوصة (١٠ قطع وزنها ٥٧ جم)	٤٥	١٥٥	٢	٢٠	٩	٠.٧	١٢
● محمرة شبس قطرها ٢ بوصة (١٠ قطع وزنها ٢٠ جم)	٢	١١٥	١	١٠	٨	٠.٤	٣
● بيوريه باللبن والزبد (١ كوب = ١٩٥ جم)	٨٠	١٨٥	٤	٢٤	٤٧	٠.٨	١٨

وتختلف البطاطس من حيث الحجم والشكل والعمر ، فمنها الجديدة الصغيرة السن والبالغة والقديمة ، وهناك اختلاف آخر له أهمية كبيرة في طريقة طهيها ، فبعض أنواع البطاطس ترتفع به نسبة السكر وتقل نسبة النشا وتسمى بالبطاطس الشمعية ، وعلى عكسها البطاطس غير الشمعية إذ ترتفع بها نسبة النشا ويقل السكر ولكل منها الطرق المناسبة للطهي .

معلومات يهيك معرفتها عن البطاطس

- ١ - تتميز البطاطس الجديدة بصلابتها ولونها الأبيض وقشرتها الرقيقة التي يسهل كحتها ، وترتفع بها نسبة الماء وفيتامين ج .
 - ٢ - تتميز البطاطس القديمة بلونها الأصفر وبأنها أقل صلابة من الجديدة لتبخر جزء من الماء . فتقل في الوزن وتنكمش قشرتها وتصبح سميكة يمكن إزالتها بالتقشير . وقد تظهر بها بعض البروزات (مزرعة) .
 - ٣ - تخزين البطاطس في درجة حرارة مرتفعة يؤدي إلى سرعة فسادها وتظهر بها البروزات (ترزج) . وإذا تعرضت لأشعة الشمس مدة طويلة تتكون بها بقع خضراء اللون هي مادة السولانين solanin الضارة ، وهذه المادة تحتوي على الكلوروفيل الأخضر متحداً مع مركب قلوي طعمه قابض (مر) .
 - ٤ - تخزين البطاطس في درجة حرارة منخفضة كالثلاجة ٤°م (٤٠°ف) يساعد على تحول المواد النشوية بها إلى مواد سكرية . فتصبح غير صالحة للتخمير والشى والبيوريه وغيره .
 - ٥ - التخزين الصحيح للبطاطس هو بوضعها في مكان رطب متجدد الهواء مظلم (جوال أو كيس قماش) . أى في درجة ١٠ - ١٣°م (٥٠ - ٦٠°ف) . وهذا في حالة الكميات الكبيرة . ويمكن حفظها بهذه الطريقة في حالة جيدة عدة أشهر . والأفضل شراء كميات صغيرة للإستهلاك حتى لا تفقد نصف ما بها من فيتامين ج ويقل وزنها .
 - ٦ - كما سبق الذكر هناك أنواع شمعية من البطاطس (ترتفع بها نسبة السكريات) . وأنواع غير شمعية (ترتفع بها نسبة النشا) . ولكل منها استعماله في الطهى .
- ومن الصعب التعرف على هذه الأنواع بالشكل لاختيار الطريقة المناسبة لطهيها . وبصفة عامة فإن نسيج البطاطس الشمعية أملس كالشمع في حين يبدو في البطاطس غير الشمعية ناعماً مسامياً .
- وهناك اختبار بسيط يمكن إجراؤه في حالة الكميات الكبيرة للبطاطس ، للتعرف على مدى صلاحيتها للتخمير كالآتي :
- نوضع البطاطس كما هي صحيحة بدون تقشير في محلول ملحي مكون من ١١ كوب ماء مذاب فيه ١ كوب ملح ناعم . فالبطاطس التي تسقط في قاع الإناء تصلح للتخمير لارتفاع نسبة النشا بها (كثافتها النوعية أكبر) على حين أن التي تطفو لأعلى ترتفع بها نسبة السكر ولا تصلح للتخمير لأنها تحترق سريعاً كما يلاحظ ذلك عند تخمير البطاطس بالطريقة الصحيحة . ومع ذلك لا تنجح وتكون فاقمة اللون غير هشة ، ويتبين من الجدول الآتي الطرق المناسبة لطهى كل منها .

معلومات علمية :

- بتغير لون البطاطس عند تقشيرها وتقطيعها وتركها معرضة للهواء . وهو تفاعل إنزيمى تتحول بسببه البطاطس إلى لون محمر . ثم إلى لون قاتم غير مرغوب يعرف بصبغة الملائين melanin (تفاعل الإنزيم مع الحامض الأميني التيروسين في وجود الأوكسجين) . وقد سبق ذكر ذلك - يراجع تغير لون بعض الفاكهة والخضر .
- هناك تفاعل ثانى يسمى تفاعل برونينج Browning reaction يكسب الأطعمة اللون البنى ، ويحدث نتيجة لتفاعل البروتين (مجموعة الأمين) مع السكريات ومجموعة الألدهيد ، وهذا نلاحظه على القشرة البنية للكعك عند وضعه في الفرن ، والبطاطس المحمر وغير ذلك ، وقد يكون غير مرغوب كما في الأطعمة المخزونة لمدة طويلة ، مثل اللبن المكثف الحلى (لبن العلب) .
- هناك تفاعل ثالث وهو التكرمل ويحدث عند تحويل السكر إلى كراميل ، أو عند احتراق الخضر والفاكهة المرتفعة السكر كالجزر والبنجر ، ويدخل التفاعل بالكربملة مع تفاعل برونينج في إكساب اللون البنى المستحب لسطح الخبزات .

البطاطس الشمعية (مرتفعة السكر) ملساء كالشمع	البطاطس غير الشمعية (مرتفعة النشا) ناعمة مسامية
١ - تمتص كمية أقل من الماء . ويقل تبعاً لذلك انتفاخ حبيبات النشا . فتحتفظ بشكلها متماسكة ولا تتناثر في ماء السلق . ٢ - تصلح للأصناف التي تتطلب قطعاً منتظمة الشكل مثل البطاطس المسلوق - سلطة البطاطس - البطاطس السوتيه - البطاطس بالمايونيز وغيرها . ٣ - لا تصلح للتحمير والشى . والبطاطس المهروس (بيوريه) ، وكفتة البطاطس وغيرها . ويفضل اختيار الوحدات المستطيلة في التحمير لسهولة تقطيعها إلى أصابع أو أرباع أو دوائر شمس . إلخ . وارتفاع نسبة النشا بها يساعد على نضجها من الداخل قبل أن يحمر سطحها الخارجى وتصبح مقرمشة مستحبة (تفاعل بروننج هنا يكون أبطأ) . ٤ - البطاطس البيوريه تكون بيضاء خفيفة وهشة . طعمها مستحب .	١ - عند سلقها تمتص كمية كبيرة من الماء . وتنتفخ حبيبات النشا بها . فتنفجر جدران الخلايا ويتناثر بعضها في ماء السلق . ٢ - لا تصلح للأصناف التي تتطلب قطعاً متماسكة محتفظة بشكلها كسلطة البطاطس ٣ - تصلح للتحمير والشى . والبطاطس المهروس (بيوريه) ، وكفتة البطاطس وغيرها . ويفضل اختيار الوحدات المستطيلة في التحمير لسهولة تقطيعها إلى أصابع أو أرباع أو دوائر شمس . إلخ . وارتفاع نسبة النشا بها يساعد على نضجها من الداخل قبل أن يحمر سطحها الخارجى وتصبح مقرمشة مستحبة (تفاعل بروننج هنا يكون أبطأ) . ٤ - البطاطس البيوريه تكون بيضاء خفيفة وهشة . طعمها مستحب .

بطاطس محمر
شمس - أصابع - إلخ



البطاطس المسلوقة

تسلق البطاطس لتقديمها ساخنة أو باردة . أو لإدخالها في أطباق مركبة مثل كفتة البطاطس ، أو البطاطس البيوريه في الفرن وغير ذلك ، وبالرغم من سهولة طريقة السلق ، فقد تعمل بشيء من التساهل الذى يؤدي إلى تفتتها أو احتراقها أو عدم بياض لونها .

أولاً : تسلق صحيحة :

١ - البطاطس الصغيرة الحجم تسلق دائماً صحيحة بقشرها للاستفادة بأكبر كمية من حجمها (حوالى ٩٨ ٪ من وزنها) . والذى يضيع معظمه بالتقشير .

٢ - البطاطس المتوسطة والكبيرة الحجم تسلق بقشرها أيضاً . وهو الأفيد والأسهل فالقشرة تنزلق سريعاً بعد السلق . وقد تكحت البطاطس الجديدة . وتقشر القديمة ربيعاً لإسراع عملية النضج .

٣ - تغسل البطاطس جيداً باستعمال فرجون الخضر أو لوفة لإزالة الطمي . وتسلق في كمية من الماء المغلى تكفى لتغطيتها . ويفضل اختيار البطاطس المتساوية الحجم حتى تنضج كلها في وقت واحد .

٤ - يغطى الإناء ، ويترك يغلى بهدوء حتى تلبن البطاطس وتنضج (٢٥ - ٤٥ دقيقة) ويراعى أن تبقى سليمة لا تنفجر أو تفتت .

٥ - ترفع من ماء السلق ويستغنى عنه . والفقد هنا يكون قليلاً جداً لوجود القشرة .

٦ - تقشر وهى ساخنة فتزلق القشرة بسهولة ، ويساعد على ذلك استعمال سكين من الصلب - تقدم صحيحة ساخنة . أو تغطى وتترك حتى تبرد تماماً قبل تقطيعها حسب الرغبة إلى أشكال منتظمة .

٧ - تصلح طريقة السلق هذه عند تقديم أطباق باردة من البطاطس . مثل سلطة البطاطس والسلطة الشتوية والبطاطس بالمايونير وغير ذلك ، حتى لا تشرب كمية كبيرة من الماء وتحتفظ بطعمها الجيد وتكون متماسكة عند تقطيعها .

ثانياً : تسلق مقطعة :

يتساوى الفقد في القيمة الغذائية تقريباً بين الخضر المسلوقة بقشرها والتي تسلق مقشرة ومقطعة . إذا تشربت المقطعة ماء السلق

ثانية . كما ذكر ذلك سابقاً . ومن مميزات هذه الطريقة أن البطاطس تكون جاهزة ومعدة للتقديم ساخنة مباشرة . بعد إضافة الزيت وغيره من الإضافات إليها . أى أن هذه الطريقة تصلح لكل أطباق البطاطس الساخنة كالبطاطس السوتيه والبيوريه وغير ذلك .

١ - تكحت أو تقشر البطاطس كالسابق (تغمر في ماء بارد أو ماء وملح إذا كانت الكمية كبيرة حتى ينتهى التقشير ، ينظر تغير لون الخضر الباب الرابع) .

٢ - تقطع سريعاً إلى أرباع أو قطع متجانسة الحجم ، وتوضع في كمية قليلة من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح ($\frac{1}{3}$ ملعقة شاي ملح لكل كوب ماء) .

٣ - يغطى الإناء ويترك يغلى بهدوء حتى تنضج ، وقد يضاف قليل من الماء المغلى إذا احتاج الأمر ، كما يضاف بضع قطرات من عصير الليمون في منتصف مدة النضج حتى يكسبها البياض الناصع ، ولا يعوق نضجها (صبغة الأنثوزائين) .

١٥ - ٢٠ ق .

٤ - يجب أن تتشرب البطاطس الماء عند تمام نضجها . تتبل وتقدم ساخنة مباشرة . أو تقدم حسب الرغبة .

إرشادات :

- يلاحظ أن البطاطس تسود في أثناء تقطيعها بعد السلق . وهذا الإسوداد يختلف عن الذى يحدث عند تقطيعها وهي نيئة (تفاعل إنزيمى) ، ويرجع ذلك لأحد الأسباب الآتية :
- (أ) استعمال سكين صدئ فى التقطيع .
- (ب) استعمال إناء ألومنيوم مسود .
- (ج) استعمال ماء عسره أملاح الحديد . فهناك بعض المركبات فى البطاطس تتأكسد بفعل الحديد فى وجود الهواء الجوى ، وقلما يحدث ذلك فى البطاطس الجديدة . أو المسلوقة بالطريقة الصحيحة .



البطاطس الشائعة التقديم بأسمائها المعروفة دوليًا

● بطاطس سوتيه Sauté :

بطاطس مسلوقة ساخنة إما صحيحة صغيرة أو حلقات سُمك ١ سم أو مكعبات صغيرة . توضع في طاسة كبيرة (نهضل التيفال) ، ويضاف ملعقة كبيرة زبد أو زيت جيد لكل ١ كيلو بطاطس . تسخن على نار هادئة مع هز الطاسة بلطف . تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة تمامًا مصاحبة لأطباق اللحوم والطيور .

● بطاطس ميتر دوتيل Maitre d'hôtel :

بطاطس مسلوقة مقطعة شرائح سُمك ١ سم . ترص في بيركس وتغطى بلبن ساخن (١/٢ ك بطاطس مسلوقة ، ١ كوب لبن) . ترش بالبقدونس والتوابل وجوزة الطيب . توضع في فرن حار ٥ دقائق وتقدم ساخنة .
أو يستبدل اللبن (بلاتين) ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت ذرة وملعقة صغيرة خل مع البقدونس المفروى والتوابل وتسخن في الطاسة على نار هادئة .

● بطاطس بيوريه Purée :

أى المهروسة والمخلوطة بالزبد واللبن الساخن (مذكورة بالتفصيل) .

● فرنش فرايز French fries :

أى البطاطس المحمرة على الطريقة الفرنسية ، على هيئة أصابع طويلة (مذكورة بالتفصيل) .

● بطاطس إسكالوب Escaloped or Scalloped :

كلمة إسكالوب كانت فى الأصل تعنى الطهى فى صدفة مروحية الشكل . أما الآن فيستعمل طبق فرن « بيركس » . وهى عبارة عن بطاطس مسلوقة مقطعة شرائح سُمك ١/٢ بوصة كالمسابقة ، تدحرج فى دقيق متبل ، وترص فى طبق فرن فى شكل طبقات ، ويصب عليها اللبن الساخن والزبد أو القشدة (٢ كوب لبن - ١ ملعقة كبيرة زبد - ١/٢ ك بطاطس مسلوقة) . تتبل وتوضع فى فون متوسط الحرارة ١٧٥ م (٣٥٠ ف) لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

● يلاحظ التشابه بينها وبين بطاطس ميتر دوتيل .

● بطاطس ريسوليه Rissolé :

كلمة ريسوليه تعنى « اللون البنى المحمر » وهى كلمة فرنسية .

وهى عبارة عن بطاطس صحيحة ، أو قطع كبيرة الحجم بيضاوية الشكل كالبليضة ، تسلق وتشوح فى الزبد الساخن ثم توضع فى فرن حار حتى تكتسب اللون البنى المحمر .

وتقدم عادة مع أطباق اللحوم والطيور والأسماك الصحيحة المطهية فى الفرن .

● بطاطس جراتان Au gratin :

كلمة جراتان تعني « تكوين قشرة » وعادة يصحبها الجبن الرومي المبشور .
وهي عبارة عن بطاطس مسلوقة مقطع شرائح ، يرص في طبق فرن ويغطى بالصلصة البيضاء بالجبن الرومي المبشور ، ويرش السطح خفيفاً بالقساط ثم بالزبد المنصهر ، يوضع في فرن حار حتى يحمر السطح ويكون قشرة . المدة من ٣٠ - ٣٥ دقيقة .
المقادير :

٢ كوب بطاطس مسلوقة ، مكعبات أو شرائح - مقدار صلصة بيضاء متوسطة - (باب الصلصات) ١ كوب جبن رومي مبشور - قليل من الملح والفلفل - ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

● بطاطس رستو Roast or Franconia :

أنى المظمية في الفرن . وهي عبارة عن بطاطس صغيرة أو متوسطة الحجم ، تسلق صحيحة لمدة ٥ دقائق ، ثم توضع مع اللحم أو الفخذة الرستو قبل تمام نضجها بحوالي ١ - ٢ ساعة . يغطي البطاطس بالدهن المتساقط من اللحم مع تقلبيه بين وقت وآخر حتى يحمر سطحه - وقد توضع البطاطس على حدة في صينية بها سمن ساخن (٢ ملعقة كبيرة لكل ١ ك بطاطس مسلوقة نصف سلق أو نبي صحيح) . توضع في فرن حار نوعاً لمدة ١ ساعة مع تقلبها بين وقت وآخر حتى يحمر سطحها .

● بطاطس أوبريون O'Brion or O'Brien :

هذا النوع من البطاطس يطلق على اسم شخص يدعى (O'Brinn) أيرلندي الأصل ، وهو عبارة عن بطاطس متلوق مقطع مكعبات أو حلقات سمك ١ سم ، يشوح في السمن (سوتيه) ، ثم يحمل بالبصل المقطع حلقات والفلفل الأخضر المفري .
١ - تشوح ٢ شريحة بصل في ٣ ملعقة كبيرة من السمن يقلب معها عدد ٢ من الفلفل الأخضر المفري .
٢ - يضاف (١ ك من البطاطس النيئ) (مكعبات) وقليل من الملح . يغطي الإناء ، ويطهى على نار هادئة حتى ينضج .
وعند التقديم يرش ببقدونس مفري .
ملحوظة : معظم تسميات أصناف البطاطس السابقة مأخوذة من المطبخ الفرنسي .

البطاطس المحمر

البطاطس المحمر من الأصناف المستحبة والتي يفضلها الكثيرون برغم ما تضيفه من سعرات كثيرة (ينظر الجدول) . ونحتاج إلى عناية خاصة وقد تختلف نتيجة التحمير تبعاً للظروف الآتية :

١ - البطاطس الجديدة الصغيرة السن ، أى في أول موسمها تحتوي على نسبة كبيرة من الماء لا تقل عن ٨٠ ٪ ، وهذا يعوق عملية التحمير لأن الماء يخفف درجة حرارة الزيت كثيراً حتى يتحول إلى بخار ، ويتبقى الجزء الأكبر منه في البطاطس ، فتتكش بعد التحمير وتفقد صلابتها وهشاشيتها .

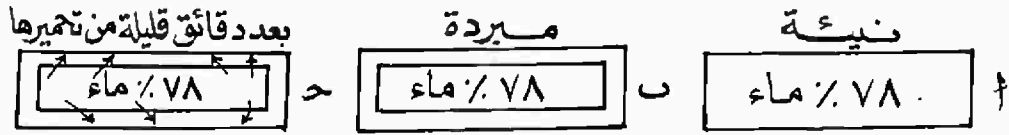
٢ - البطاطس الجديدة البالغة تقل بها نسبة الماء والسكر وترتفع نسبة النشا ، ولذا فهي أصلح الأنواع للتحمير البسيط والغزير وتعطى نتائج ممتازة .

- ٣ - البطاطس القديمة وخاصة المخزونة بطريقة غير صحيحة يتحول النشا بها إلى سكر ، كما سبق الذكر ، وهذا يساعد على سرعة تلونها باللون البني القاتم غير المستحب ، ويبقى داخلها نيئاً فتفقد صلابتها وطعمها الهش (المقرمش) وشكلها الشهى .
- ٤ - يتضح مما تقدم أن البطاطس الجديدة الكثيرة الماء والقديمة المخزونة والشمعية كلها لا تصلح للتحمير ، كما أن صلابة البطاطس المحمرة وهشاشيتها واكتسابها اللون الذهبي المستحب يتوقف على حجم القطع وسمكها وطريقة ودرجة التحمير .

وتحمير البطاطس بطريقتين :

- تحمير بسيط في كمية قليلة من الزيت الساخن ، وهذه تحتاج إلى ملاحظة وتقليب مستمر حتى تكون متجانسة اللون .
- تحمير تحميرًا غزيرًا على مرحلة واحدة أو مرحلتين ، والطريقة الأخيرة تعطى ناتجًا جيدًا ، وهي المتبعة في الفنادق والمطاعم .

والشكل التالى يوضح كيف تفقد شريحة البطاطس المحمرة صلابتها بعد تركها بضع دقائق



أ (١) شريحة البطاطس وهي نيئة

ب (ب) بعد التحمير هشة وجافة من الخارج

ج (ج) بعد تركها بضع دقائق يتحرك الماء من المنطقة الداخلية إلى الخارجية فتفقد صلابتها وتنكمش نوعًا .

أصابع البطاطس المحمر

أصابع البطاطس المحمر هي المعروفة باسم French fries (أى على الطريقة الفرنسية) ، وقد تكون الأصابع نيئة أو مسلوقة لمدة ٥ دقائق قبل تحميرها .

تحمير بسيط

- ١ - تختار البطاطس المستطيلة الكبيرة الحجم .
- ٢ - تغسل وتقشر ربيعًا ، وتقطع شرائح بطول البطاطس وسمك ١ سم .
- ٣ - تقطع كل شريحة إلى أصابع طويلة عرضها ١ سم ، وتلف مباشرة في فوطة نظيفة حتى لا يتغير لونها .

- ٤ - إذا كان هناك وقت كافٍ فتوضع أصابع البطاطس في سلطانية بها ماء مثلج وتغطى ، ويفضل وضعها في الثلاجة لمدة تتراوح بين ١ - ١ ساعة ، وبرودة الماء تمنع تسرب المواد الغذائية ، وتساعد على صلابة أنسجتها ، وتحفظ البطاطس بلونها الأبيض ، وعند التحمير تكتسب اللون الذهبي المستحب .
- ٥ - توضع كمية من الزيت في طاسة التحمير المثينة ، وتسخن على النار حتى يبدأ تصاعد الدخان (تراجع طريقة التحمير واختبار درجة الحرارة المناسبة) ص ٩٦ .
- ٦ - تصفى البطاطس من الماء المثلج ، وتجفف جيدًا في فوطة نظيفة. توضع كمية تغطي قاع الطاسة مع قلبها حتى تحمر.
- ٧ - ترفع بمقصوفة أو ماشابه وتصفى جيدًا من الزيت . توضع على ورق يمتص الزيت الزائد .
- ٨ - تكرر العملية حتى ينهى المقدار . ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة مباشرة .

البطاطس المحمر (على مرحلة واحدة)

تحمير غزير

- تجهز البطاطس كما في طريقة أصابع البطاطس وتتقع في ماء مثلج لمدة ١ - ١ ساعة ، ثم تصفى وتجفف جيدًا .
- تحمّر تحميرًا غزيرًا في الزيت الساخن عند درجة ١٩٩ م (٣٩٠ ف) باستعمال سلة وإناء التحمير الغزير (يراجع التحمير الغزير) ، أو باستعمال إناء عميق وملعقة سلك أو مقصوفة لرفع البطاطس بعد تحميرها (حوالي ٥ دقائق) . توضع على ورق يمتص الدهن الزائد ، ثم ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة جدًا .
- تختبر درجة حرارة الزيت بوضع مكعب خبز فإذا احمر في أقل من دقيقة يكون مناسبًا لتحمير البطاطس .
 - تطبق هذه الطريقة على البطاطس الشبس وغيرها .

البطاطس المحمر (على مرحلتين)

تحمير غزير

تعتبر هذه الطريقة من أفضل طرق تحمير البطاطس ، وهي المتبعة في الفنادق والمطاعم حتى يمكن تقديم البطاطس ساخنة تمامًا عند الطلب ، فهي تحل مشكلة تقديم البطاطس المحمر باردًا وغير هش عند تحمير كميات كبيرة منه ، وتركها فترة حتى ينهى المقدار كله .

وتتبع الخطوات الآتية :

- ١ - يقطع البطاطس الكبير الحجم أصابع أو حسب الرغبة ويتقع في الماء المثلج لمدة تتراوح بين ١ - ١ ساعة ، أوليف في فوطة نظيفة كما سبق الذكر .
- ٢ - يسخن الزيت الغزير (حوالي ٢ كوب) إلى الدرجة الأولى أى ١٧٧ م (٣٥٠ ف) (زيت ساخن يجتبر كالمسبق) .
- ٣ - ترص طبقة من البطاطس المجفف في سلة التحمير الغزير ، وتخفض السلة باحتراس في الزيت الساخن لمدة ٣ - ٤ دقائق ، ثم ترفع قبل أن تحمر البطاطس .

- ٤ - يوضع البطاطس على ورق يمتص الزيت الزائد وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٥ - فى حالة عدم وجود إناء التحمير العزير تستعمل كزولة ثابتة القاعدة . وترفع البطاطس باستعمال ملعقة كبيرة من السلك أو مقصورة .
- ٦ - يترك البطاطس حتى يبرد وقد يحفظ فى الثلاجة لحين تقديمه ساخناً .
- ٧ - يسخن الزيت لدرجة حرارة أعلى من السابقة ١٩٦ - ٢٠٤ م (٣٨٥ - ٤٠٠ ف) .
- ٨ - درجة حرارة الزيت المرتفعة تكسب البطاطس الذى تم تحميره أولاً الصلابة والهشاشة المطلوبة . ويتخلص من الزيت الزائد به .
- ٩ - يعاد تحمير البطاطس باحتراس بنفس الطريقة الأولى لمدة ٣ - ٤ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبى المحمر .
- ١٠ - ترفع السلة وتمز باحتراس لتصفية الزيت الزائد . ويوضع البطاطس على ورقة لامتصاص الدهن .
- ١١ - يقدم ساخناً تماماً بعد تبيله بالملح والفلفل .

منوعات :

● البطاطس الشبس chips :

تقطع البطاطس المستديرة الكبيرة الحجم حلقات رقيقة جداً باستعمال سكين كبير من نوع حاد . بحيث يظهر نصل السكين أسفل الشريحة ، وهى تحتاج إلى خبرة ومران ، ولا تعطى حلقات متجانسة السُمك مثل قطاعة البطاطس اليدوية أو الكهربائية . تحمر بالطريقة السابقة ، ويجب أن نجفف جيداً ويلاحظ فصل الدوائر عن بعضها عند وضعها فى الزيت الساخن ، حتى لا تلتصق ببعضها وتكون كتلة متماسكة يصعب فصلها ، وهى سريعة النضج وتحتاج إلى تقليب ومراقبة مستمرة .

● عيدان الكبريت straws :

تقطع البطاطس شرائح سمك ١ سم ثم تقطع كل شريحة بالطول إلى عيدان سمك ١ سم (ضعف سمك عود الكبريت) . تحمر بالطريقة السابقة (أصابع البطاطس) ويلاحظ أنها تنضج وتحمّر سريعاً كالبطاطس الشبس السابقة .

● أنصاف حلقات :

تقطع البطاطس المستديرة إلى حلقات سمك ١ سم وتقطع كل حلقة إلى نصفين . هذا ويمكن تقطيع البطاطس بأشكال زخرفية مختلفة باستعمال القطاعات الخاصة .

البطاطس المحمر فى الفرن على الطريقة الفرنسية

هذه الطريقة سهلة وسريعة ، وتصلح عند تقديم كميات كبيرة ، فتوفر كثيراً من الجهد .

١ - يقشر البطاطس ويقطع شرائح بالطول ثم إلى أصابع سُمك ١ بوصة .

٢ - ينقع فى ماء مثلج لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة . يجفف جيداً فى فوطة .

٣ - يرص فى صاج فرن ويصب عليه زيت ساخن (١ كوب لعدد ٤ بطاطس) ويقلب جيداً فى الزيت ويرش بالملح

والفلفل .

٤ - يوضع في فرن حار ٢٣٢ م (٤٥٠ ف) لمدة ١ ساعة أو حتى يحمر .

٥ - يفرد على ورق يتشرب الدهن ويقدم ساخناً .

ملحوظة : يمكن تطبيق هذه الطريقة على البطاطس المسلوق نصف سلق .

البطاطس بالكريمة

تبدل البطاطس في هذه الطريقة كأنها محمرة في المادة الدهنية ، وتأخذ وقتاً أقل من البطاطس الرستو في الفرن .

المقادير :

١٠ وحدات من البطاطس الصحيحة الصغيرة الحجم مسلوقة مقشرة . ٢ ملعقة كبيرة ماء - ١ ملعقة كبيرة سكر - ١ ملعقة

كبيرة زبد أو سمن .

الطريقة :

١ - يوضع السكر والماء في إناء مناسب الحجم ، ويرفع على النار حتى يغلي ويتحول إلى كريمة ذهبية اللون .

٢ - تضاف المادة الدهنية للكريمة .

٣ - توضع البطاطس المسلوقة وتهر على النار الهادئة حتى تتلون باللون البني المحمر .

٤ - تقدم ساخنة وقد تصاحب أطباق اللحوم والطيور .

ملحوظة : إذا لم تتوفر البطاطس الصغيرة الحجم تقطع البطاطس الكبيرة إلى أرباع وتتم كالسابق .

البطاطس البيوريه Mashed Potatoes-Purée

(خفيفة وهشة)

البيوريه أى المهروسة ، وهى تناسب الصغار والكبار ، كما تصلح لكثير من الحالات المرضية ، لأنها قليلة الألياف - سهلة الهضم - شهية إذا عملت بالطريقة الصحيحة .

يستخدم في عملها إناء واحد تام النظافة وشوكة وملعقة خشب .

البطاطس الجديدة البيضاء غير الشمعية تعطي ناتجاً ممتازاً ، ومن الأخطاء التى تقع فيها الكثيرات زخرفة البطاطس البيوريه

بالقمع ، فتبرد ويصبح الخليط سميكاً لزجاً غير مستساغ الطعم ، والمفروض أن تقدم خفيفة وهشة وساخنة تماماً .

المقادير :

١ ك بطاطس	١ كوب لبن ساخن
١ - ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل

● بالنسبة للأشخاص المتنوعين من الدهون الحيوانية والنباتية الصلبة . يستعمل ملعقة كبيرة زيت ذرة ولبن منزوع الدسم .

الطريقة :

- ١ - تسلق البطاطس مقشرة مقطعة ، في كمية كافية لتغطيتها من الماء المغلي ، في إناء تام النظافة . تهدأ الحرارة حتى تنضج دون أن تحترق مع تغطية الإناء (١٥ - ٢٠ دقيقة) .
- ٢ - عندما تنضج وتتشرب الماء يكشف الغطاء ، وتهرس بشوكة من الصلب الذي لا يصدأ في نفس الإناء وهي على نار هادئة جداً حتى يتبخر كل الماء وتصير ملساء ناعمة تماماً .
- ٣ - يضاف إليها اللبن الساخن تدريجياً . وكذا الزبد وتحقق بملعقة خشب بقوة على النار الهادئة حتى تبيض وتنعم تماماً .
- ٤ - تتبل بالملح والفلفل وتغرف في طبق ساخن بشكل هرمي . وتجميل سريعاً بظهر الشوكة . تقدم ساخنة تماماً بمفردها ، أو مع الطيور واللحوم كطبق اللحم بالصلصة البنية وغير ذلك .

إرشادات :

- ١ - يضاف بضع قطرات من عصير الليمون في منتصف مدة سلق البطاطس حتى تكسبها اللون الأبيض الشهى (صبغة الفلافون) ، ويراعى ألا تزيد كمية الحامض حتى لا يعوق نضج حبيبات النشا في البطاطس ، ولذا يضاف في منتصف المدة .
- ٢ - الكميات الكبيرة من البطاطس تهرس في الخلاط مع تخفيفها باللبن ، وعند استعمال مصفاة الخضراوات أو هراس البطاطس . فيجب أن يستعمل بمنتهى السرعة حتى لا تتفاعل البطاطس بالمعدن عند احتكاكها به في وجود الهواء فيسود لونها . كما سبق الذكر .
- ٣ - تهرس البطاطس دائماً وهي ساخنة ، فإذا تركت حتى تبرد تصير معطاة لزجة ثقيلة القوام ويتغير لونها ويصعب هرسها .
- ٤ - البطاطس البيورية الساخن يفقد قوامه الخفيف المش وطعمه الجيد بعد ٢٠ دقيقة من عمله . فإذا تعذر تقديمه مباشرة يترك مغلي في الإناء لحين تقديمه ، ويعاد التسخين على نار هادئة مع إعادة خفقه . وقد يضاف إليه بعض اللبن إذا كان سميكاً .

سوفليه البطاطس

السوفليه خليط خفيف هش سهل الهضم .

المقادير :

١/ مقدار بطاطس بيورية (السابق)	قليل من الملح والفلفل
٢ - ٣ بيضة منفصلة	بشرة جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يضاف صفار البيض للبطاطس البيورية مع الخفق الجيد وتبل خفيفاً .
- ٢ - يخفق بياض البيض جامداً (رغوة بيضاء متماسكة) .

- ٣ - يضاف البياض المخفوق للخليط السابق ويقلب بخفة .
- ٤ - يكوم في طبق فرن مدهون ، ويوضع في فرن حار نوعاً حتى يتفخ ويحمر السطح . يحمل بالبقدونس ويقدم ساخناً .
- ملحوظة : يمكن تقديم سوفليه البطاطس باستعمال البياض المخفوق فقط لمن لا يرغبون في أكل الصفار ويخفف باللبن المنزوع الدسم .

بطاطس الدوقة Duchess Potatoes

يمكن تشكيل هذا النوع من البطاطس بقمع التجميل على شكل وردات كالتي فور ، أو شريط متصل أو متقطع حسب الرغبة . ثم توضع في الفرن حتى تتأمسك ويحمر سطحها . تجميل بها أطباق اللحوم والأسماك أو تقدم كصنف مستقل . وتعمل من البطاطس البيوريه السابقة مع تقليل اللبن وإضافة البيض كالاتي :

المقادير :

١ ملعقة كبيرة لبن أو كريمة	١ ك بطاطس مسلوق مهروس ساخن
٢ بيضة أو صفار ٤ بيضات	٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
بشرة جوزة الطيب	١/٨ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل

الطريقة :

- ١ - يضاف الزبد واللبن للبطاطس المهروس الساخن .
- ٢ - يضاف البيض واحدة واحدة مع الخفق الجيد ، ويحتفظ بجزء من بياض بيضة لدهن الوجه ، تبلى بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٣ - يوضع الخليط في كيس من القماش السميك به قمع تجميل ، يدفع الخليط داخل الكيس على شكل وردات أو الشكل المطلوب ، على صاج مدهون . أو تجميل بها أطباق اللحوم والأسماك بعمل وردات أو شريط متصل حولها من طاطس الدوقة .
- ٤ - يدهن السطح خفيفاً ببياض البيض المزوج خفيفاً باللبن ، أو بالبياض فقط .
- ٥ - تحبز في فرن متوسط الحرارة ١٧٥ م (٣٥٠ ف) حتى يحمر سطحها .
- ملحوظة : هذا النوع من البطاطس أكثر دسامة من البيوريه ووجود البيض يساعد على احتفاظه بالتشكيلات التي تقدم منه .

بطاطس بصلصة بيضاء خفيفة

من الأطباق الخفيفة السهلة الهضم ، وتعمل من البطاطس النيئ مباشرة .

المقادير :

٣ كوب بطاطس نيء مشور غليظ (حوالي ١ ك)	٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مشور
٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة (باب الصلصات)	١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
ص ٣٨٩	قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

- ١- تخلط البطاطس بالصلصة البيضاء الخفيفة ، وتبلى بالملح والفلفل والجبن الرومى المشور .
- ٢- توضع فى طبق فرن مدهون ويوزع الزبد أو السمن على سطحها .
- ٣- توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١ ساعة ، ثم تبدأ الحرارة وتترك ١ ساعة أخرى . حتى تنضج وتحمّر خفيفاً .
- ٤- تجمل بالقدونس وتقدم ساخنة .

كفتة البطاطس Croquettes

فى هذه الطريقة تخلط كفتة البطاطس بالجبن الرومى المشور بدلا من العصاج الذى تحشى به البطاطس فى الطريقة العادية .

المقادير :

١ مقدار من بطاطس الدوقة ص ١٨٧	١ - ٢ بيضة للتغطية
١ كوب جبن رومى مشور	١ كوب بقسماط ناعم
زيت للتحمير الغزير	قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

- ١- تخلط بطاطس الدوقة بالجبن الرومى المشور ويعاد التتبيل .
- ٢- يشكل الخليط إلى اسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق .
- ٣- تقسم الاسطوانة إلى أجزاء متساوية السمك (حوالي ١ بوصة) .
- ٤- تشكل القطع إلى كرات أو مستديرات أو أصابع وتبلى بالدقيق .
- ٥- يخفق البيض قليلا ، ويتبل بالملح والفلفل - ويوضع البقسماط على ورقة زبد .
- ٦- تغمس وحدات الكفتة فى البيض وترفع بشوكة أو ملعقة سلك لتصفية الزائد من البيض .
- ٧- توضع باحتراس على البقسماط ، وتحرك الورقة برفع أطرافها إلى أعلى حتى يغطى البقسماط سطح الكفتة تماماً من كل جهة .
- ٨- يضغط على البقسماط بسكين حتى يلتصق بالكفتة ولا يتساقط فى أثناء التحمير . وتساوى الوحدات على المنضدة ثانية حتى تستعيد الشكل المطلوب .
- ٩- تحمر فى الزيت الغزير وترفع بمقصوفة أو ملعقة كبيرة مثقبة . توضع على ورق يمتصب الدهن الزائد (تراجع طريقة التحمير فى الباب الثالث - المواد الدهنية .

١٠ - ترص في طبق وتُجمل خفيفاً بالبقدونس .
ملحوظة : إذا كان خليط البطاطس ليناً فتغطى مرتين بالبيض والبسماط حتى تكون متماسكة ولا تفتح في أثناء التحمير .

البطاطس البيوريه في الفرن

المقادير :

١ مقدار بطاطس الدوقة ص ١٨٧	١ ملعقة سمن
١ ك عصاج (باب اللحم)	١ ملعقة كبيرة مكسرات (بندق - سوداني)

الطريقة :

- ١ - تعمل بطاطس الدوقة ، ويوضع نصفها في طبق فرن مدهون .
- ٢ - يخلط العصاج بالبندق أو السوداني المقروم غليظاً ، ويسط على طبقة البطاطس . يغطى بالنصف الثاني من البطاطس ويساوى السطح جيداً . يدهن بالبيض المتبل المخفف بقليل من اللبن .
- ٣ - يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .
- ٤ - يجمل بالبقدونس ويقدم ساخناً .

منوعات :

- يستبدل العصاج بالجبن الأبيض ، فيدهك ١ ك جبن أبيض بقليل من الزيت أو الزبد ، و١ ملعقة شاي نعناع ويستعمل للحشو .
- تدهن صينية صغيرة جيداً بالسمن وترش بطبقة سميكة من البسماط الناعم ، ويسط نصف البطاطس ثم الحشو المختار . ثم النصف الآخر ويتم كالسابق وبعد النضج تقلب وتقدم مجملة بالبقدونس .

■ طبق البطاطس البيوريه المجمل :

- ١ - يسط نصف خليط بطاطس الدوقة في بيركس مدهون بالسمن ، ثم يسط عليه الحشو المختار .
- ٢ - يوضع النصف الثاني في كيس به قع تجميل ، ويغطى سطح الحشو بوردات متراصة بجوار بعضها أو شكل شريط بحيث يغطى الحشو .
- ٣ - يدهن خفيفاً بالبيض ويوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح . يجمل بالبقدونس ويقدم ساخناً .

بطاطس مشوية في الفرن

المقادير :

٤ وحدات كبيرة مستطيلة من البطاطس	١ ملعقة شاي ملح - قليل من الفلفل
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	١ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
١ كوب لبن ساخن	أو بصل مبشور

الطريقة :

- ١ - تغسل البطاطس وتجفف ، توضع في صاج في فرن حار نوعاً ١٩٠ م (٣٧٥ ف) حتى تنضج (حوالى ١ ساعة) .
 - ٢ - تقطع نصفين طولاً ويفرغ الجزء اللحمى باحتراس مع الاحتفاظ بالقشرة سليمة .
 - ٣ - يخلط اللب باللبن الساخن . والزبد أو السمن . والملح والفلفل والجبن الرومى أو البصل ويقلب جيداً .
 - ٤ - يعاد الخليط للقشرة ويكوم بشكل هرمى .
 - ٥ - يوضع في فرن حار لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح خفيفاً .
 - ٦ - يحمل خفيفاً بالبقدونس ويقدم ساخناً مع طبق سنطة خضراء كوجبة خفيفة .
- ملحوظة :** قد تقدم البطاطس المشوية كما هى على المائدة وتخلط في أثناء الأكل بالزبد والتوابل أو الصلصات كصلصة المستردة والكتشب وغير ذلك .

بطاطس باللحم الضأن في الفرن

من أطباق البطاطس الشرقية الشهية ، ونظراً لارتفاع نسبة الدهن باللحم الضأن . فقد يكتفى به ويستغنى عن السمن .

المقادير :

١ ك بطاطس	١ ك طماطم مقشر ومقطع حلقات
من ٢ - ٣ ك لحم من الفخذة أو الكتف الضأن	١ ملعقة شاي ملح ، ١ ملعقة شاي فلفل
١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات	١ ملعقة شاي قرقة - ١ كوب ماء .

الطريقة :

- ١ - يغسل البطاطس ويشتر رفيماً أو يكحت . يقطع حلقات متوسطة السمك ١ سم .
 - ٢ - تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل والقرقة ويخلط بالبطاطس .
 - ٣ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع قطعاً متوسطة الحجم ، ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل .
 - ٤ - ترص البطاطس بالبصل في صينية أو طبق فرن على هيئة طبقات مع حلقات الطماطم ويوضع بوسطها مقطع اللحم ، بحيث تكون الطبقة العليا من حلقات الطماطم .
 - ٥ - يوضع ملعقة سمن على السطح إذا كانت في حاجة إلى ذلك ويضاف الماء .
 - ٦ - تغطى البطاطس وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (من ٤٥ - ٥٥ دقيقة) .
 - ٧ - يكشف الغطاء لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح قبل التقديم .
- إذا كان اللحم كبير السن يمكن سلقه نصف سلق وإضافته مع ماء سلقه للبطاطس وإتمام النضج في الفرن .
 - توفيراً للوقت والوقود قد تطفى البطاطس على النار أولاً وتوضع في الفرن حتى يحمر السطح .

بطاطس محشوة بالعصاج

المقادير :

١ ك بطاطس مستدير متوسط الحجم	١ كوب عصير طماطم . ١ كوب ماء
١ ك عصاج بالمكسرات والطماطم (ينظر القرع)	١ مكعب مرق - ملح . فلفل

الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس أو يكحت ويقور ، يقطع جزء صغير من السطح السفلى حتى يرتكز جيداً .
- ٢ - يغسل ويسلق في الماء المغلي لمدة ٣ - ٥ دقائق بحيث يتشرب الماء . أو يشوح خفيفاً في قليل من السمن أو الزيت .
- ٣ - يحشى البطاطس بالعصاج ويرص في صينية أو طبق فرن (بيركس) .
- ٤ - يصب حوله السائل المتبل ويوضع في فرن متوسط أو يطهى على نار هادئة حتى ينضج .



Sweet Potatoes البطاطا

تعتبر البطاطا من الخضار الجذرية ، ونحن نأكلها كصنف حلو ، مسلوق أو مشوية أو بيوريه بالسكر وغير ذلك .
تحتوى البطاطا على كمية كبيرة من النشا والسكر ، وهى مصدر جيد للكالسيوم والبوتاسيوم وبها آثار من اليود ، والصفراء منها غنية بفيتامين أ ، كما تحتوى على كميات قليلة من فيتامينى ب المركب ، ج .

واحدة من البطاطا المشوية أو المسلوقة (١٠٠ جم) تعطى :
نسبة عالية من فيتامين أ : ٨٩١٠ - ١١,٦١٠ وحدة دولية ، ١١٤ - ١٤٠ سعرا

البطاطا المسلوقة

- ١ - تختار الوحدات الممتلئة المتوسطة الحجم ، الخالية من العطب .
- ٢ - تغسل جيدا باستعمال فرجون أولوفة .
- ٣ - ترفع على نار هادئة مع كمية قليلة من الماء (١ ك بطاطا - ١ كوب ماء) .
- ٤ - تغطى وتترك حتى تلين وتنضج وتشرب الماء (٢٥ - ٣٠ دقيقة) .
- ٥ - يهز الإباء من آن لآخر منعًا لالتصاقها . وقد يضاف إليها قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٦ - تقشر وتقدم حسب الرغبة .

بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	٤ وحدات من البطاطا المسلوقة
١ كوب سكر أو عسل أسود	مقطعة مكعبات أو حسب الرغبة
١ ملعقة شاي بشر برتقال . عصير برتقالة	١ ملعقة شاي ملح

الطريقة :

- ١ تخلط المقادير (ماعدا البطاطا) فى طاسة كبيرة وترفع على نار هادئة .
- ٢ تضاف البطاطا المقطعة وتهز الطاسة سريعًا على النار الهادئة حتى تشرب الخليط جيدًا .

بطاطا مشوية

- ١ تختار البطاطا الكبيرة أو المتوسطة الحجم -- تغسل كالسابق وتخفف - يقطع جزء صغير من أحد طرفيها أو تحرم بالشوكة وهذا يساعد على سرعة نضجها وعدم انكماشها . وقد تدهن خفيًا بالسمن أو الزيت .
- ٢ - توضع فى صاج فى فرن حار لمدة حوالى ١ ساعة حتى تلين وتنضج .

- ٣ - تقدم كما هي أو تقطع نصفين طولاً يفرغ جزء من اللب ويخلط بقليل من الزيت والسكر والقرفة .
٤ - يعاد للقشرة وتسخن في الفرن أو تحت الشواية . تقدم ساخنة .

بطاطا بيوريه

المقادير :

٦ وحدات من البطاطا المتوسطة	١ ملعقة شاي ملح
٢ ملعقة كبيرة زيت	١/٤ كوب لبن
٢ ملعقة كبيرة سكر أو عسل أسود	١ ملعقة شاي قرفة

الطريقة :

- ١ - تسلق البطاطا كالسابق . وقد تقشر ربيعاً وتسلق مقطعة كما في البطاطس .
- ٢ - تهرس بشوكة أو في الخلاط الكهربائي أو باستعمال مصفاة سلك .
- ٣ - يضاف الزيت واللبن والسكر والملح ويخفق الخليط جيداً حتى يصير ناعماً .
- ٤ - تضاف القرفة وقليل من المكسرات المفربة غليظاً إذا أريد .

بودنج البطاطا بعصير البرتقال

مقدار بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال .
١ كوب مكسرات مفرية .

الطريقة :

- ١ - تهرس البطاطا وتخلط بباقي المقادير مع التقليب الجيد حتى ينعم الخليط . قد تقطع حلقات .
- ٢ - تضاف المكسرات ويوضع الخليط في طبق فرن مدهون .
- ٣ - يرش السطح خفيفاً بالسكر ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .



البقول Legumes

البقول هي مجموعة الخضر الجافة مثل الفول والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبياء والبسلة الجافة وفول الصويا والحمص والتمرّس والفول السوداني ، ولو أننا نعتبر الأخير من المكسرات . وتدخّل ضمن مجموعة اللحوم وبدائلاتها (ينظر مرشد الغذاء الصحي الباب الثاني) .

وتعتبر البقول من أهم مصادر البروتين النباتي الذي يعتمد عليه النباتيون في غذائهم بصفة خاصة ، وهو أقل في قيمته الحيوية من البروتين الحيواني (لحوم - أسماك - بيض .. إلخ) لنقص بعض الأحماض الأمينية الأساسية به . وتبلغ نسبة البروتينات بالبقول من ٢٠ إلى ٢٧ ٪ . ويمكن رفع قيمتها الحيوية بما يضاف إليها من أطعمة أخرى كتناول الفول المدمس بالجبن الأبيض مثلاً . ونحتوي البقول أيضاً على الكربوهيدرات ، كما أنها غنية بمجموعة فيتامين ب ، وبعض الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور ، ولكنها فقيرة في الدهون ما عدا الفول السوداني وفول الصويا ، ولذا تضاف إليها مواد دهنية عند طهيها

هضم البقول :

يعتمد هضم البقول على طريقة إعدادها وطهيها ، وهي أفسر هضماً من الخضر واللحوم وغيرها من الأطعمة . ويرجع ذلك إلى تضاعف حجمها وامتصاصها لكميات كبيرة من الماء ، وكثير من الأشخاص لا يتحملون البقول لما تسببه من انتفاخ وتراكم الغازات بالأمعاء . لأنها تبقى مدة طويلة بالمعدة قد تزيد عن ٤ ساعات .

ويمكن بالطهي الصحيح والنضج التام استغلال البقول وتقديمها في وجبات متزنة للاستفادة ببروتيناتها ، وهذا يساعد كثيراً على هضمها وامتصاصها ، فالبقول المصفاة كالعدس والبصارة والفول المدمس المصق تمتص معظم بروتيناتها حوالي ٩٠ ٪ . ومن الكربوهيدرات حوالي ٩٧ ٪ ، في حين تصل نسبة ما يمتص من بروتينات البقول الصحيحة كالفاصوليا البيضاء والعدس بحبة وغيرها إلى حوالي ٦٠ ٪ ، أما الفقد في الكربوهيدرات فقليل .

ومن أسباب عدم إقبال الكثيرات على طهي البقول . ما تستغرقه من وقت طويل في نضجها وطهيها . وما تستهلكه من وقود . وحلة الضغط الآن توفر كثيراً من الوقت والوقود في طهي مثل هذه الأطعمة

التركيب العام للبقول قبل وبعد الطهي

ناضجة (في ١٠٠ جرام)	بيّنة (في ١٠٠ جرام)
٦ ٧ جرام	٢٠ - ٢٤ جرام
١٦ ١٨ جرام	٤٥ ٥٥ جرام
٣ ٥ جرام	١٢ ٢١ جرام
٩٢ ٩٩ سم	٢٥ ٣٠٠ سم
١٠ ٢٤ ملليجرام	٤ ٨٥ ملليجرام
٢ ٢,٥ ملليجرام	٥ ٧ ملليجرام
٨٠ - ١٠٠ ملليجرام	٢٤٠ ٣٠٠ ملليجرام

إعداد البقول للطهي :

● نقع البقول :

تنقع البقول الجافة عادة قبل طهيها للأسباب الآتية :

١ - لتلين غلافها الخارجي الشديد الصلابة (السيلوز) .

٢ - لكي تستعيد الماء الذي فقدته بعملية التجفيف فيتضاعف حجمها .

٣ - لتقصير مدة الطهي وتوفير الوقود .

٤ - لإزالة جزء كبير من المواد المسببة للمرارة وبعض السموم . A Flatoxins

وتنقع البقول كالقول والفاصوليا البيضاء والبسلة الجافة وغيرها في ماء بارد لمدة لا تقل عن ٨ ساعات ، وقد تصل إلى ١٢ ساعة (طول الليل) حتى تلين . وتمتص كمية كبيرة من الماء فيتضاعف حجمها كثيراً ويزيد وزنها ، ففي الفاصوليا البيضاء تصل نسبة الماء بها بعد النقع إلى ٧٠٪ بعد أن كانت ١٪ .

وللسرعة يمكن تقصير مدة النقع بوضع البقول في ماء يغلي على النار لمدة ٣ - ٥ دقائق ، وتترك في هذا الماء لمدة حوالي ساعة ، فتمتص البقول في ساعة واحدة كمية من الماء مماثلة لما تمتصه بالنقع لمدة ١٥ ساعة . وإن كانت الاستفادة من بروتينات البقول المنقوعة أفضل من المعرضة للغلي . وهكذا يتبين أن لكل طريقة مزاياها .

وتفقد البقول كمية لا تذكر من البروتين والسكر في ماء النقع ، وهي ليست ذات أهمية طالما أننا نتخلص من مسببات المرارة وسموم بعض البقول كالفاصوليا البيضاء وما يسببه القول المدمس من حساسية للبعض وخاصة الأطفال .

وقد تلجأ بعض ربات البيوت إلى إضافة بيكربونات الصوديوم لماء نقع البقول ، خاصة إذا كان الماء عسراً ، لإسراع عملية امتصاص الماء ، وكما سبق الذكر في الخضر الخضراء فإن البيكربونات تتلف ما بالبقول من فيتامين هام وهو ب (الثيامين) وتؤثر على لونها وشكلها ، وتسبب تفتتها من الخارج بعد النضج ، في حين يبقى داخل البقول صلباً غير تام النضج .

● كمية الماء ومدة النضج :

يحتاج الكوب من البقول الجافة إلى حوالي ٤ أكواب ماء للنقع ، وتتراوح مدة النضج بين ١ إلى ٢ ساعة حسب نوعها ويعطى الكوب من البقول بعد النضج : من ثلاثة إلى أربعة أضعافه وهو نبيء ولذا يجب أن يؤخذ هذا في الاعتبار عند تقدير قيمتها الغذائية .

● طهي البقول :

تطهى البقول إما باستعمال إناء الضغط السريع الاقتصادي في الوقود والوقت ، أو باستعمال إناء منين محكم الغطاء وفي كلتا الحالتين تتبع الخطوات الآتية :

١ - تنقى البقول من الشوائب كالخصى والطين وخلافه .

٢ - تغسل جيداً عدة مرات في وعاء عميق كبير الحجم ، ويراعى عدم سقوط جزء منها في الحوض في أثناء تصفية الماء (كما يحدث في العدس) .

٣ - تصفى من الماء بوضعها في مصفاة ويمر عليها الماء ثانية ، وتنقع كما ذكر سابقاً

- ٤- أو يغلى الماء فى الإناء بنسبة ٤ أكواب ماء لكل ١ كوب بقول . تضاف البقول ويغلى الإناء حتى يبدأ الغليان ، فتهدأ الحرارة نوعاً ويترك من ٢ إلى ٤ دقائق مع نزع الريم .
- ٥- يرفع الإناء من على النار ، وتترك البقول فى الماء الساخن لمدة ساعة على الأقل حتى تمتص كمية كبيرة من الماء ويتضاعف حجمها ، وميزة هذه الطريقة أنها سريعة وتحتفظ فيها البقول بلونها ونكهتها التى تضعف كثيراً بالتقع لمدة طويلة .
- ٦- يستغنى عن ماء السلق بالنسبة للفاصوليا البيضاء والفول المدمس كما سبق الذكر .
- ٧- يتم النضج حسب الرغبة . إما باستعمال إناء الضغط فيضاف للبقول ضعف حجمها من الماء بحيث لا تزيد كل المحتويات بما فى ذلك البصل والطماطم والمادة الدهنية وغير ذلك عن حجم إناء الضغط ، يرفع على النار حتى يغلى ، يغطى وتهدأ الحرارة نوعاً ويحسب الوقت اللازم للنضج حوالى ١-٢ ساعة .
- ٨- فى حالة استعمال إناء عادى يضاف ٣ إلى ٤ أضعاف حجم البقول من الماء المغلى (يعمل حساب البخار) . يغطى ويترك يغلى بهدوء . مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر . وتستغرق مدة الطهى من ٢-٣ ساعات .
- ٩- يلاحظ عدم إضافة الملح إلا فى النهاية حتى لا يعوق النضج .
- ١٠- تطبق هذه الطريقة على معظم البقول .



الفول Broad-Beans

الفول المدمس Stewed Beans

يعتبر الفول المدمس من أطباقنا الشعبية العالية القيمة الغذائية ، ويؤكل عادة في الفطور أو في كل وجبة وفي إفطار رمضان ، وقد يضاف إليه مواد غذائية أخرى تكمل نقصه في بعض الأحماض الأمينية الأساسية وفي المواد الدهنية ، كالجبين الأبيض والبيض والطحينة وغير ذلك .

ويعطى ١٠٠ جم من الفول المدمس : (ناضج بدون أى إضافات أخرى) :

١٨,٧ ملليجرام كالسيوم	٧,١ جرام بروتين
١,٦ ملليجرام حديد	١٧ جرام كربوهيدرات
٨٦,٥ ملليجرام فوسفور	٥,١ جرام سليولوز (ألياف)
٤٧,٢ ملليجرام كبريت	٩٢ سُعْرًا

تدريس الفول :

يوضع الفول بعد نقعه بالطريقة السابقة في الدماسة (الغاز أو الكهربائية) بنسبة كوب من الفول إلى ٤ كوبات من الماء المغلي ، و١ كوب من العدس الأصفر . يغطى ويترك حتى ينضج ، لمدة تتراوح بين ٦ ، ١٢ ساعة حسب نوع الفول ، ودرجة الحرارة المستعملة ، ويلاحظ عدم فتح الدماسة حتى لا يسود الفول - وقد يدمس في إناء الضغط لمدة حوالى ساعتين . ويلاحظ سرعة اسوداد الفول المدمس بعد تعرضه للهواء الجوى ، وهى من المشاكل التى تحتاج إلى مزيد من الدراسة ، ويمكن التغلب على هذه الحالة إلى حد ما بوضع طبقة من الزيت على سطحه تمنع اتحاد بعض مركباته بالهواء ، ويحفظ الفول بعد تدميسه ، في إناء محكم الغطاء من الصينى أو البلاستيك بعد تغطية سطحه بطبقة من الزيت كما سبق الذكر ، في مكان بارد .

من أطباق الفول المدمس الشائعة :

● فول بالطاطم :

يضاف عصير واحدة من الطاطم المتوسطة إلى ١ كوب من الفول المدمس ويقرب على نار هادئة لمدة قصيرة . يغرف في طبق ويتبل بالملح والبقدونس المفروى والزيت ، ويقدم ساخناً . أو تقطع حلقات طاطم على سطح الفول وتعتبر وجبة كاملة مع رغيف .

● فول بالزيت والليمون :

يدق فص ثوم ويخلط بعصير ليمونة وقليل من الملح ، ويضاف للفول المدمس الساخن . يغرف في طبق ويرش سطحه بالزيت ويقدم .

وقد يستغنى عن الثوم وتوضع ملعقة شاي بقودونس صحيح أو مقطع على الفول .

● فول بالزبد :

تسخن ملعقة كبيرة زبد في طاسة ، يضاف إليها ١ كوب فول مدمس ويقرب لمدة دقيقة . يتبل بالملح والفلفل ، يغرف ويقدم ساخناً .

قد يستبدل الزيت بالسمن . أو يكتفى بوضعه على الفول الساخن في الطبق .

● فول بالطحينة :

يقدم الفول المدمس متبلاً بالملح والفلفل . وتقدم الطحينة المتبلّة بالكُمون وعصير الليمون منفردة ، ويخلط على المائدة عند الأكل . أو تضاف الطحينة للفول المدمس وتخلط به ويتبل .

● فول بالبيض :

يقلى البيض واحدة واحدة ويرص على سطح الفول ، ويرش خفيفاً بالملح والفلفل ويقدم . أو يسلق البيض ويقشر ، ويقطع حلقات رفيعة (بالقطاعة) ويرص على طبق الفول .

● طبق فول مدمس بالزيت والليمون (٢٠٠ جم) يعطى حوالى ٢٧٠ سعراً .

Besarah البصارة

من الأطباق الشعبية الشائعة وهى عبارة عن خليط من الفول المدشوش والخضر ، تصفى بعد النضج وتقدم دافئة أو باردة

المقادير :

١ ك فول مدشوش	١ ملعقة شاي نعناع جاف
١ بصلة مقطعة حلقات	١ ملعقة شاي كسبرة ناعمة
١ حزمة بقდونس منق مغسول	٤ فصول ثوم
١ ملعقة شاي ملوخية جافة	١ ملعقة شاي ملح ، قليل من الفلفل

للتقلية : بصلة كبيرة مفرّية - ١ ملعقة كبيرة زيت .

الطريقة :

- ١ - ينقى الفول ويغسل جيداً . يوضع فى إناء ويغلى بكمية كافية من الماء .
 - ٢ - تضاف إليه باقى المقادير ، ويرفع على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويغلى
 - ٣ - يترك حتى ينضج تماماً على نار هادئة لمدة حوالى ١ - ١ ١ ساعة .
 - ٤ - يضاف إليه قليل من الماء كلما احتاج الأمر مع مراعاة عدم تقلّيه .
 - ٥ - يصفى بمصفاة الخضر أو مصفاة سلك .
 - ٦ - يعاد للإناء ويتبل بالملح والفلفل ، ويترك على نار هادئة حتى يغلى ويغلظ القوام نوعاً .
 - ٧ - تعمل التقلية بتحميم البصل المفرى فى الزيت حتى يصفر لونه ، ويضاف نصف البصل مع الزيت للبصارة المصفاة
 - ٨ - تغرف فى طبق عميق كبير وتترك حتى تهدأ وتجمل بباقى البصل المحمر . تقدم دافئة أو باردة .
- ملحوظة : قد تتبل بقليل من الكراوية المحمصة الناعمة والشطة ، ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .

الفول النابت

غنى بفيتامين ب ويصلح كعلاج للجهاز الهضمي

تنبت الفول :

ينقى الفول الكبير الحجم الأبيض ، ويغسل جيداً . ينقع في ماء بارد لمدة يومين أو ثلاثة ، مع تغيير الماء مرتين في اليوم . يصفى من الماء ويوضع في سلطانية من الصيني أو البلاستيك . ويغطى بقطعة نسيج متسعة المسام مبللة ، لمدة ٦ - ١٢ ساعة حتى ينبت .

سلقه :

يشطف الفول النابت بالماء ، ويسلق في ماء مغلي يكفي لتغطيته . يضاف إليه بصلة صحيحة وملعقة كبيرة عصير ليمون لكل ١ كوب فول حتى يحتفظ بلونه الأبيض ، ويترك حتى ينضج - يتبل بالملح والكمون الناعم .



العدس Lentils

أكثر أنواع البقول استهلاكاً بعد الفول المدمس ، ويعتبر العدس المصرى من أفضل الأنواع فى العالم ، وتقدم منه أطباق متنوعة مثل حساء العدس - الكشرى - العدس المطبوخ وغير ذلك . والعدس الأصفر المصنّى وخاصة الحساء المقدم منه ، أسهل هضمًا من العدس نجبة ومن البقول الأخرى .

ويعطى ١٠٠ جم من العدس الناضج :

١٠,٥ ملليجرام كالسيوم	٦,٨ جرام بروتين
٢,٢ ملليجرام حديد	١٨,٣ جرام كربوهيدرات
٨٠ ملليجرام فوسفور	٢,٤ جرام سليلوز
٣٧,٣ ملليجرام كبريت	٩٥ سُعْرًا

(الطريقة الأولى) طهى العدس الأصفر

المقادير :

١ كوب ماء	١ ٢ ك عدس أصفر
١ ٢ ملعقة شاي كمون ناعم ، ملح وفلفل	بصلة متوسطة
١ ملعقة كبيرة زيت	٤ - ٥ فصوص ثوم

الطريقة :

- ١ - يغسل العدس جيدًا فى إناء عميق مع دعه خفيفاً بين راحتي اليدين ، حتى يتخلص من قشرته القاذرة الرقيقة ويذوب جزء من الطين . يصنى باحتراس .
- ٢ - تكرر العملية ويوضع فى مصفاة ويمرر عليه الماء عدة مرات حتى يتخلص من بعض الحصى الصغير غير القابل للذوبان .
- ٣ - يسخن الماء على النار ، ويضاف إليه العدس والبصل والثوم المقطع . يغطى ويترك على نار هادئة ، مع إضافة الماء قليلا قليلا كلما تشربه العدس دون تقليب ، وهذا يساعد على سرعة نضجه .
- ٤ - يخفف قليلا بالماء قبل تصفيته مباشرة ، حتى يسهل مروره من المصفاة الضيقة الثقوب ، وهذا يساعد أيضاً على بقاء الحصى بقاء الإناء (يروق) .
- ٥ - يعاد العدس المصنّى للإناء ، ويتبل بالملح والفلفل ، ويترك على نار هادئة مع تقلبيه حتى يغلظ قوامه نوعاً . يضاف إليه الكمون والزيت مع التقليب ويقدم ساخناً .

(الطريقة الثانية) طهى العدس الأصفر

المقادير :

٣ فصوص ثوم - ملح وفلفل	١ ٢ ك عدس أصفر
١ ٢ ملعقة شاي نعناع جاف	بصلة مقطعة حلقات رفيعة

١ عصير ليمونة
١ كوب ماء

عدد ١ كوسة متوسطة الحجم
١ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل المقطع رفيعاً في الزيت حتى يصفر ، يضاف إليه الماء ويترك حتى يغلي فيضاف العدس المغسول المصفي .
 - ٢ - تكحت الكوسة وتقطع مكعبات صغيرة وتضاف للعدس . يغطى الإناء ويترك على النار حتى ينضج تماماً ، حوالي ١ ساعة ، ثم يصفى كالسابق .
 - ٣ - يعاد العدس المصفي للإناء ، ويدق الثوم والملح والتعناع ويضاف للعدس وكذا عصير الليمون ، يترك حتى يغلي لمدة دقيقتين ويقدم ساخناً المقدار يكفي من ٤ - ٥ أشخاص .
- ملحوظة :** قد يضاف للعدس بعد تصفيته ، ملعقة كبيرة أرز مغسول ويستغنى عن التعناع والثوم . يترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز .

حساء العدس الأصفر

مذكور في الحساء - الباب السادس ص ٣٧٠.

١ - الكشرى بالعدس بحبة

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت
١ ملعقة شاي ملح . ١ ملعقة شاي فلفل
ماء كاف للنضج

١ كوب عدس بحبة
١ كوب أرز
بصلة كبيرة مقطعة حلقات

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل ويصفى من الماء .
- ٢ - يشوح الأرز قليلاً في ملعقة من الزيت . ويضاف إليه ١ كوب ماء مغلي . يتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ الغليان ، ويتشرب الأرز جزءاً من السائل .
- ٣ - تهدأ الحرارة ويغطى ويترك حتى ينضج على نار هادئة جداً حوالي ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٤ - يغسل العدس . فيذوب معظم الطين ويصفى الماء للتخلص من الشوائب .
- ٥ - تكرر العملية حتى يصفو الماء، يصفى العدس ويترك حتى يجف، ثم ينقى من الحصى جيداً.
- ٦ - يسلق في كمية كافية من الماء المغلي حتى ينضج . ويصفى من الماء المتبقى من السلق أو يترك حتى يتشربه .
- ٧ - يضاف العدس للأرز ويقلب معه بخفة . باستعمال شوكة أو مقصوصه في حالة الكميات الكبيرة .

- ٨ - يشوح البصل في ملعقة الزيت المتبقية حتى يصفر . يصفى الرب المتحلف على الكشرى ويعاد تنبيهه
- ٩ - يرص البصل المحمر في قاع قالب . ويملأ القالب بخليط العدس والأرز مع الضغط خفيفاً عليه حتى يناسك . ثم يقدح في طبق مناسب . لا داعي للمكرونة في الكشرى حتى لا تنطفي المواد النشوية على بروتين العدس .
- ١٠ - يقدم معه صلصة الطماطم المعروفة وطبق من السلطة الخضراء

صلصة الطماطم :

تقدح ملعقة كبيرة من الزيت ويضاف إليها كوب عصير طماطم مع التقليب يضاف إليها ملعقة كبيرة من الخل . وتبتل بالملح والفلفل تترك الصلصة تعل لمدة دقيقتين

تقديم آخر :

يترك الأرز والعدس بعد النضج كل على حدة . وتوضع طبقة من الأرز على البصل المحمر في القالب ثم طبقة من العدس وتكرر ثانية ويضغط عليه خفيفاً ثم يقلب ويقدم كالسابق .

٢ - الكشرى بالعدس بحبة

نفس المقادير السابقة ولكنها تعمل بطريقة سريعة مختصرة في إناء واحد كالآتي :

- ١ - يشوح البصل في الزيت حتى يصفر . ويضاف ٢ كوب ماء ويترك حتى يغلي ، ثم يضاف العدس المغسول المصفي ويترك على نار هادئة حتى ينضج تقريباً مع إضافة ماء إذا احتاج .
- ٢ - يغسل الأرز ويصفى يضاف للعدس ويقلب معه بخفة . يضاف ١ كوب ماء ويبتل بالملح والفلفل . يعطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج العدس والأرز حوالي ١ ساعة ويتشرب الماء
- ٣ - يغرف في طبق ويقدم معه صلصة الطماطم كالسابق .
- طبق كشرى (١٥٠ جم) يعطى حوالي ٢٠٠ سعراً .

٣ - الكشرى بالعدس الأصفر

تتبع مقادير وطريقة الكشرى بالعدس بحبة الثانية ، وقد يتم النضج بوضع خليط العدس والأرز في طبق فرن مدهون بباريت . يغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويتشرب السائل . يقدم الطبق بمحتوياته

٤ - كشرى بالبيض

سطر ص ٣٤٧ - أطباق بديلة للحوم.

White Beans الفاصوليا البيضاء

من البقول الشديدة الصلابة كالفاول ، ولذا يجب نقعها لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة (طول الليل) أو تسلق لمدة قصيرة كما سبق الذكر في نقع البقول ويستغنى عن ماء النقع أو السلق للتخلص من سموم الفاصوليا .

• يعطى ١٠٠ جم من الفاصوليا الناضجة :

٦٤,٥	مليجرام كالسيوم	٦,٦	جرام بروتين
٢,٥	مليجرام حديد	١٦,٦	جرام كربوهيدرات
١٢٢	مليجرام فوسفور	٧,٢	جرام سليولوز
٤٦,٣	مليجرام كبريت	٨٨	سُعرا

فاصوليا بيضاء مكورة

تتبع مقادير وطريقة طهي البسلة الخضراء باستعمال ١ ك فاصوليا بيضاء منقوعة أو مسلوقة ص ١٣١

فاصوليا بيضاء بالصلصة الفرنسية والبقدونس

تنقع الفاصوليا وتسلق حتى تنضج . تصلى من ماء السلق وتبل وهى ساخنة بالصلصة الفرنسية المضاف إليها ملعقة شاي قدونس مفرى تقدم كنوع من السلطة .

لوبيا مكورة Kidney-Beans

أصغر حجماً وأقل صلابة من الفاصوليا الجافة وتطهى بنفس مقادير وطريقة الفاصوليا البيضاء المكورة

لوبيا باللحم المفرى والفلفل الأخضر

المقادير .

٣	ملعقة كبيرة زيت	١	كوب لوبيا جافة
١ - ٢	فص ثوم مفرى	١	بصلة كبيرة مفرىة
واحدة	من الفلفل الأخضر المفرى	١ ك	لحم مفرى
١ ك	كوب عصير طماطم	قليل	من الملح والفلفل

الطريقة :

- ١ - تنقع اللوبيا كالسابق ، ثم تسلق لمدة ساعة حتى تلين وتقرب من النضج .
- ٢ - يشوح البصل والثوم والفلفل الأخضر المفرى فى الزيت الساخن ، ثم يضاف اللحم المفرى ويقلب الجميع حتى يحمر اللحم خفيفاً .
- ٣ - تضاف الطماطم واللوبيا والتوابل . يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج لمدة حوالى ١/٢ ساعة .

الطعمية (الفلافل) Tameya

من الأطباق الشعبية الشهيرة . ويمكن تقديم وجبة مترنة ، كاملة البروتين بتناول الخبز والطعمية والسلطة الخضراء . ذلك لأن بروتيناتها النباتية الناقصة يكمل بعضها البعض . فالخبز ينقصه الحمض الأميني الأساسي الليسين وفول الطعمية غني به ، كما أن الفول فقير في حمض التربتوفان والخبز غني به .

١٠٠ جم من الطعمية المقلية (٣ وحدات كبيرة الحجم) يعطى :

حوالى ٢٠٠ سعر	٥,٥ جم بروتين
٣٦ ملليجرام كالسيوم	١٨ جم كربوهيدرات
٣ ملليجرام حديد	٢٥ جم دهون (زيت القلى)

مقادير الطعمية :

٥ - ١٠ فصوص ثوم . قليل من الكرات أو كسيرة خضراء	١ ك فول مدشوش
١ ملعقة شاي كسيرة ناعمة	١ حزمة بقدونس
ملح ، فلفل ، كمون ناعم	٢ بصلة متوسطة

للتحمير : زيت غزير (حوالى ١ كوب) .

الطريقة :

- ١ - ينقى الفول وينقع من يوم إلى اثنين حتى يلين (وقد يستعمل الفول النابت) مع تغيير الماء مرتين في اليوم .
- ٢ - يغسل جيداً ويصق من ماء النقع . ويفرم بمفراة اللحم اليدوية أو الكهربية مرتين .
- ٣ - تجهز الخضرة فيغسل البقدونس والكرات ويقطع غليظاً . ويقشر البصل والثوم ويقطع ويفرم الجميع .
- ٤ - تخلط الخضرة بالفول المفروم ، ويفرم الجميع مرة أو اثنين . تبيل الخلطة بالملح والفلفل والكمون والكسيرة الناعمة . تترك ساعة مغطاة حتى تختمر .
- ٥ - تشكل أقراص صغيرة . ببل اليد في الماء لسهولة التشكيل ، أو باستعمال ملعقة خاصة لتشكيل الطعمية . تحمر في الزيت الساخن الغزير . تقدم ساخنة على فرشاة من البقدونس .

إرشاد :

- قد يضاف للخليط السابق من ٢ - ٣ بيضة مخفوقة ، تقلب جيداً مع الخليط ، وهى تعمل على خفة الخليط وتجعل الطعمية هشّة ، وترفع من قيمتها الغذائية والحويوة كبديل اللحم .
- يمكن حفظ خليط الطعمية النيء في إناء من الصيني أو البلاستيك في الثلاجة مع تغطيته . ويؤخذ منها للتحمير أولاً بأول حتى تقدم ساخنة في أى وقت حسب الرغبة .

- يجب أن يكون خليط الطعمية لينًا نوعًا حتى يعطى ناتجًا هشًا خفيفًا .
- قد تغمس أقراص الطعمية في السمس قبل تحميرها وهذا يزيد نسبة الكالسيوم والحديد والبروتين بها .

خليط الطعمية المجهز (عجينة طازجة) :

من السهل الآن الحصول على خليط عجينة الطعمية طازجًا . يعبأ في أكياس من البلاستيك المتين ويحفظ في الثلاجة لحين استعماله . وهو يوفر كثيرًا من الوقت والجهد المبذول في عمليات النقع والفرم التي تتمع الكثيرين من صناعة الطعمية بالمنزل ، والعجينة الطازجة أفضل من خليط الطعمية المجفف . لأنها تحتفظ بلونها الزاهي ونكهتها الجيدة وطراحتها .

خليط الطعمية المجفف :

يحتوى على نفس مكونات الطعمية في حالة مجففة . يعبأ الخليط في أكياس على هيئة مسحوق مجفف سهل الحفظ . وعند استعماله يعجن بالماء البارد لتحويله إلى عجينة لينة . تترك فترة من الوقت حتى تلين مكوناتها وتخمثر نوعًا . تشكل وتحمّر كالطعمية الطازجة ، ولكنها لا تصل إلى جودة العجينة الطازجة من حيث لونها الأخضر ونكهتها ودرجة انتفاخها .

الطعمية النامة التجهيز (الفلافل) :

تشتهر بها بعض المطاعم المتخصصة ، وتقدمها على درجة كبيرة من الجودة والانتان . وقد يلجأ البعض إلى إضافة الخبز المبلى لعجينة الطعمية لزيادة حجمها . وهذا يغير طعمها . بالإضافة إلى تحميرها في زيت غزير مترنخ سبق استعماله مرات عديدة دون تجديد ، مما يؤدي إلى ترنخه وتحلله ويتلف نكهة الطعمية ويجعلها ضارة صحياً .

فول الصويا Soy-Beans

هذا النوع من البقول مازال غير شائع الاستعمال في مصر ، وقد نال شهرة كبيرة في أوروبا وأمريكا ، وقد عرفته الصين واستعملته منذ عهد بعيد (حوالى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد) . ويتميز بأن بروتيناته تختلف عن المصادر النباتية الأخرى ، لأنها كاملة الأحماض الأمينية الأساسية ، مثل البروتينات الحيوانية ، وتستهلك الصين واليابان كميات كبيرة منه في شكل جبن الصويا وصلصات ومعاجين وخلطات متنوعة لتكملة النقص في الأرز وهو الغذاء الرئيسى هناك .

ويستعمل فول الصويا أيضًا كبديل للبن البقرى في تغذية الأطفال الرضع ، وتصنع منه خلطات في شكل لحوم لها طعم ونكهة اللحوم الحيوانية وقيمتها الغذائية مرتفعة ، كما يدخل في خلطات الفطائر والكعك والخبز . بعد التخلص من نكهته غير المستحبة فيكسب المحبوزات لونًا بنيًا لامعًا .

• ويعطى ١٠٠ جم من فول الصويا :

٤٤ ٪ بروتين (وهي نسبة أعلى منها في أى طعام آخر غنى بالبروتين كالحكم والسمك) .

٢٠,٦ ٪ دهن (ويختلف عن البقول الأخرى في ارتفاع نسبة الدهن به) .

٢٥ ٪ كربوهيدرات . ٢,٢ ألياف

طهى فول الصويا :

. يتقع مثل الفاصوليا البيضاء وباقي البقول ويستغنى عن ماء التقع للتخلص من مرارته ويطهى بنفس طريقة الفاصوليا البيضاء حتى ينضج تمامًا لإتلاف العامل الذى يعوق عملية الهضم به ، وبذلك يسهل هضمه وامتصاصه .

الفول السودانى Peanuts

ينتمى إلى البقول وإن كان يستعمل مثل المكسرات ، وهو غنى فى الدهون والبروتينات وبه نسبة قليلة من الكربوهيدرات ، ويستخرج من دهون الفول السودانى السمن الصناعى (المرجرين) ، وزبدة الفول السودانى **Peanuts Butter** وتعطى ١٠٠ جم من الفول السودانى :

٢٥ . بروتين	وهو غنى فى البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم
٤٨ . ٥٤ دهون	والفوسفور والكبريت ، وفى فيتامين ب المركب
١٠ . كربوهيدرات	وخاصة النياسين ويضاف للذرة لعلاج البلاجرا

وتناول ١ كوب لبن مع الفول السودانى يرفع بروتينه ويجعله غذاء ممتاز للأطفال الذين يعانون من نقص البروتين ، أو خلط السودانى المطحون مع اللبن المخفف وإدخاله فى بعض أنواع البسكويت " ١٥٠ جم فول سودانى تعطى حوالى ٨٤٠ سُعْرًا .

حمص الشام
أحد أنواع البقول



القيمة الغذائية لبعض الفاكهة

الفاكهة	حجم	وزن (جرام)	طاقة (سعرات)	ماء %	بروتين (جرام)	كربوهيدرات (جرام)	فيتامين أ (د.و)	فيتامين جملد
برتقال بلدى	١ واحدة	١٨٠	٦٠	٨٥	٢	١٦	٢٤٠	٧٥
برتقال بلدى بصره	١ واحدة	٢١٠	٧٥	٨٦	١	١٩	٣١٠	٧٠
عصير برتقال طازج	١ كوب	٢٤٩	١١٥	٨٨	٢	٢٦	٥٠٠	١٢٢
عصير برتقال معلب	١ كوب	٢٤٩	١٢٠	٨٧	٢	٢٨	٥٠٠	١٠٠
عصير برتقال مجمد	١ كوب	٢٤٨	١١٠	٨٨	٢	٢٧	٥٠٠	١١٢
تفاح	واحدة متوسطة	١٥٠	٧٠	٨٥	آثار	١٨	٥٠	٣
جريب فروت	١ واحدة	٢٨٥	٥٥	٨٩	١	١٤	١٠	٥٢
جريب فروت عصير	١ كوب	٢٤٧	١٠٠	٨٩	١	٢٤	٢٠	٩٦
خوخ	١ متوسطة	١١٤	٣٥	٨٩	١	١٠	١٣٢٠	٧
عنب أحمر	١ كوب	١٤٠	٩٥	٨٢	١	٢٦	١٢٠	٥٠
فراولة منزوعة الكانس	١ كوب	١٤٩	٥٥	٩٠	١	١٣	٩٠	٨٨
كمثرى	١ واحدة	١٨٢	١٠٠	٨٣	١	٢٥	٣٠	٧
ليمون (بنزهر)	٣ كبيرة	١٠٠	٢٨	٨٩	٠.٥	٨	١٠	٥٠
مانجو	١ واحدة	١٥٠	١٠٠	٨٢	١	٢٥	٥٠٠٠	٧٠
شمش	٣ وحدات	١١٤	٥٥	٨٥	١	١٤	٢٨٩٠	١٠
موز	١ واحدة	١٥٠	٨٥	٧٦	١	٢٣	١٩٠	
يوسو	١ متوسطة	١١٤	٤٠	٨٧	١	١	٣٥٠	٢٠
بطيخ	شرحه	٢	٤١	٩٤	٠.٨	١٠	-	١
تفاح	شرحه	٢٠	٥٢	٨٣		١٢	٥٠٠	٦٠

وحدة دولية ينظم فيتامينات

اللب الأول

[illegible]

القيمة الغذائية للفاكهة المجففة

الفاكهة المجففة	حجم	وزن (جم)	طاقة (سعرات)	ماء (%)	بروتين (جم)	كربوهيدرات (جم)	دهون (جم)	كالمسيوم (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين أ (وحدة دولية)	ثيامين (ملجم)	رايوفلافين (ملجم)
بلح ١ كوب	١٧٨	٤٩٠	٢٢	٤	١٣٠	١	١٠٥	٥٠٣	٩٠	٠,١٦	٠,١٧	
تين واحدة كبيرة	٢١	٢٣	٢١	٦٠	١٥	١	٢٦	٠,٦	٢٠	٠,٠٢	٠,٠٢	
زبيب ١ ١/٢ ملعقة كبيرة	١٤	٤٠	١٨	آثار	١١	آثار	٩	٠,٥	آثار	٠,٠٢	٠,٠١	
قراصيا ٤ وحدات	٣٢	٧٠	٢٨	١	١٨	آثار	١٤	١,١	٤٤٠	٠,٢	٠,٤	
مشمش ١ كوب	١٥٠	٣٩٠	٢٥	٨	١٠٠	١	١٠٠	٨,٢	١٦,٣٥٠	٠,٢	٠,٢٣	

القيمة الغذائية للمكسرات

النقل (المكسرات)	حجم	وزن (جم)	طاقة (سعرات)	ماء (%)	بروتين (جم)	كربوهيدرات (جم)	دهون (جم)	كالمسيوم (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين أ (وحدة دولية)	ثيامين (ملجم)	رايوفلافين (ملجم)
بيكان ١ كوب	١٨٠	٧٤٠	٣	١٠	١٦	٧٧	٧٩	٢,٦	١٤٠	٠,٩٣	٠,١٤	
فول سوداني ١ كوب	١٤٤	٨٤٠	٢	٣٧	٢٧	٧٢	١٠٧	٣,٠	-	٠,٤٦	٠,١٩	
عين جمل ١ كوب	١٢٦	٧٩٠	٣	٢٦	١٩	٧٥	آثار	٧,٦	٢٨٠	٠,٢٨	٠,١٤	
لوز مقشر ١ كوب	١٤٢	٨٥٠	٥	٢٦	٢٨	٧٧	٣٣٢	٦,٧	صفر	٠,٣٤	١,٣١	
بندق ١ كوب	١٤٠	٧٨٥	٥	٢٤	٤١	٦٤	٥٣	٥,٣	١٤٠	٠,٦٠	٠,٣٥	

الباب الخامس

اللحوم

لحوم الحيوانات - طيور - أسماك .

أولاً - لحوم الحيوانات
تركيبها - قيمتها الغذائية - أقسامها -
طرق حفظها - طرق طهيها .

ثانياً - الطيور
تركيبها - قيمتها الغذائية - أنواعها -
طرق تقطيعها - طرق طهيها .

ثالثاً - الأسماك
أقسامها - قيمتها الغذائية - فسادها -
تنظيفها وسلخها - طرق طهيها .

بدائل اللحوم
نماذج لأطباق نباتية وحيوانية بديلة
للحوم .

