
البَابُ التَّاسِعُ

* الاتجاه نحو الأطعمة النباتية
الطبيعية وإقلال اللحوم
الحمراء والأغذية المصنعة .

الاتجاه نحو الأطعمة النباتية الطبيعية

وإقلال اللحوم الحمراء والأغذية المصنعة

تهتم دراسات وأبحاث التغذية الآن بطرق التغذية التي تحد كثيراً من الدهون والكوليسترول ، وأيضاً الأغذية المصنعة التي انتشرت وتعددت طرق تقديمها بشكل جذاب حتى تبدو شهية للمستهلك .

ومعنى ذلك أن يتناول الإنسان الأطعمة السهلة الإعداد والطهي القليلة الدهون واللحوم وبخاصة الحيوانية الحمراء (ضأن - كندوز .. الخ) .

ونحن نعرف أن اللحوم الحمراء وغيرها من المصادر الحيوانية الأخرى [دجاج - سمك - بيض - لبن - جبن .. الخ] تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية التي يتكون منها البروتين الضروري لنمو الجسم ، وتجديد وإصلاح التالف من أنسجته ، إلا أن هذه اللحوم تحتوي على مستويات عالية من الدهون والكوليسترول ، كما أن عادة تسمين المواشى بالهرمونات عند التجار لزيادة المكسب ، يؤدي إلى انتقال هذه الهرمونات إلى أجسامنا عند تناول هذه اللحوم ، وتسبب أضراراً بالغة للإنسان .

وصحيح أن المصادر النباتية للبروتين مثل البقول والحبوب الصحيحة والخبز والمكسرات والخضراوات ، ينقصها واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية وعددها ٨ ، وهي التي لا يستطيع جسم الإنسان أن يصنعها ، ولا بد أن يأخذها من الغذاء ولذا تسمى أساسية إلى جانب ١٤ حمضاً آخر يستطيع الجسم أن يصنعها بنفسه من الأطعمة الأخرى .

ولكن إذا تناول الشخص خليطاً من البقول (فول مدمس مثلاً) والحبوب (خبز) وخضراوات طازجة (سلطة خضراء) فإن هذه الوجبة النباتية تكمل بعضها بعضاً في الأحماض الناقصة ، فما ينقص في الفول المدمس يكمله الخبز وهكذا . وهذا يجعلها كافية لاحتياجات الإنسان اليومية من البروتين وآمنة وأقل ضرراً .

ومن الطريف أن نعرف أن الرياضيين الذين يقومون برياضة الجري يتعدون عن اللحوم الحمراء المسمنة ، ويبحثون عن الأطعمة المفيدة غير الدهنية ، حتى تبقى أجسامهم رشيقة ويستطيعون الجري ، والأطعمة النباتية تساعد على إنقاص الوزن .

وكيف يعيش غير المثقفين غذائياً الذين يعرفون القليل عن التغذية أو محدودى الدخل الذين يعتمدون في معظم وجباتهم اليومية على الأطعمة النباتية من خبز وبقول وخضراوات لأنها أرخص من اللحوم ، فقد أمكنهم بالفريضة أن يتناولوا خليطاً من هذه الأطعمة تكفى لتغذيتهم وإشباعهم دون أن يعرفوا قيمتها الغذائية .

وهؤلاء يحتاجون إلى توعية وترشيد بما تحويه وجباتهم اليومية من مواد غذائية يحتاجها جسمهم ، وكيف تكون الوجبة متكاملة ومتوازنة حتى وإن كانت مكوناتها بسيطة حتى تعطيهم كل ما يحتاجه الجسم [مثل أكل الجرجير الأرخص والأفيد من الخيار] .

والواقع أننا نأكل أكثر من احتياجات جسمنا من البروتينات والدهون ، والسكريات ، وبخاصة في الشاي الثقيل عدة مرات في اليوم ، وربما لا نحصل على احتياجات جسمنا من بعض الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، لأننا نهمل الفاكهة والخضراوات الغنية بهما .

ونحن نشعر بالضيق والتألم إذا فكرنا جدياً ، أو طلب منا تغيير عاداتنا الغذائية الخاطئة للأفضل .

فكيف نبتعد عن اللحوم الشهية المحمرة والمغطاة بالبيض والبسماط (البانيه) التي تكثر فيها الدهون ، وكيف نحرم أنفسنا من أطباق الحلوى الدسمة الكثيرة السكر كالبسوسة ، والكنافة ، والجاتو والشيكولاته ، والحلوى السكرية وكلها غنية بالدهون والنشويات والسكر ، والسكريات الزائدة عن حاجة الجسم تتحول إلى دهون تترسب في الجسم وتسبب أمراض السكر والقلب والشرابيين والسمنة .

ويجب أن نضع في اعتبارنا أن بعضنا يستطيع أن يأكل كميات كبيرة من أطعمة متعددة طرق الطهي معقدة التركيب من تحمير وتسبيك وصلصات ثقيلة وخلافه ، أو أن تحتوى الوجبة على أطعمة شديدة الحموضة أو كثيرة التوابل الحريفة كالشطة والكاري والمخللات الحريفة ، يمكن للبعض أن يأكل مثل هذه الأطعمة في وجبة واحدة وفي وقت واحد دون أن يتعب ، في حين يكون ذلك متعباً للبعض الآخر .

وقد دلت التجارب على أن الجمع بين أطعمة كثيرة حتى بين أحسنها في وقت واحد ، يريك عملية الهضم ، ويحدث عسر الهضم والحموضة والحرقان وامتلاء المعدة والانتفاخ ، لأن الأنواع المختلفة من الطعام من بروتينات ودهون ونشويات وسكريات تحتاج إلى عصارات هاضمة وإنزيمات متخصصة لهضم كل نوع منها مما يجهد الجهاز الهضمي ويسبب الأمراض والمتاعب .

ويكون الهضم أكثر كفاءة عند تناول صنف خفيف من الطعام ، لأن تناول كميات معتدلة من الأطعمة البسيطة الطهي في الوجبة الواحدة ، يعطي فرصة للجهاز الهضمي أن يأخذ أفضل ما في هذه الأطعمة لفائدة الجسم ودون إجهاد . والأطعمة التي لا تهضم سريعاً وكفاءة تعتبر أساساً للأمراض الحديثة الكثيرة لأنها تمكث طويلاً في الجهاز الهضمي وتنتج سموماً .

الأغذية المصنعة :

انتشرت وتعددت أشكالها وأنواعها مثل « الهامبرجر » و « اللانشون » و « البسطرمة » واللحوم المفرومة ، والكفتة التامة التحمير ، وأنواع الحلوى السكرية ، والشيكولاته ، والجبن المطبوخ (نستو وخلافه) .. قد تكون غير جيدة فتضيف إليها بعض شركات إنتاج الأغذية مواد حافظة غير قانونية ، ومواد كيميائية من مكسبات طعم ولون وإضافات أخرى حتى تبدو شهية ، وجذابة للمستهلك وكلها إضافات بالغة الضرر على صحة الإنسان .

والمفروض على المؤسسات المعنية بإنتاج السلع الغذائية أن تقدم البيانات الصحيحة لكل سلعة وترفقها مع العلبة أو الكيس فيستطيع المستهلك أن يميز الجيد من الرديء .

كما يجب أن تدون مكونات الطعام والوزن والكمية وتاريخ الإنتاج ومدة الصلاحية ، كما يجب أن يوضح على السلعة إذا كانت المؤسسة قد استخدمت ألواناً صناعية أو روائح مقلدة كما في (الكريمات والجيلي) أو أى مواد كيميائية للحفاظ وغير ذلك من الإضافات حتى لا يخدع المستهلك .

مثال : انتشرت اللحوم المفرومة المجمدة ، وبعض الأنواع تباع على أنها لحم مفرى خالص ، وهى فى الواقع إحدى منتجات فول الصويا ، ولا بأس بذلك ولكن يجب أن يذكر ذلك صراحة على الكيس ، أو أن يكون اللحم غير صالح للاستهلاك الآدمي وتضاف إليه مواد ملونة وحافظة ومواد نكهة تغير من طعمه وشكله فيبدو طازجاً للمستهلك ، ويسعر أرخص فيقبل عليه ويتعرض لأخطار جسيمة .

هذا ما جعل كثيراً من الناس يغيرون من عاداتهم الغذائية الخاطئة ، فيعرف الشخص العادات التي يسرف في اتباعها ولا تفيده ، بل تضر صحته .

ويرى خبراء التغذية أنه يمكن للإنسان الذي يريد فعلاً أن يقلل من أكل اللحوم والأغذية المصنعة أن يتدرج ويتحول من الأطعمة الحيوانية إلى الأطعمة النباتية وذلك على ثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى :

وهي للأشخاص الذين هم على استعداد للإقلال من تناول اللحوم الحمراء في وجباتهم اليومية ، فتؤكل مرة واحدة في الأسبوع فقط ، وتستبدل بالدجاج والسمك إلى جانب البيض واللبن ومنتجاته من جبن وزبادى ، والإكثار من الخضراوات والفاكهة ، وهي كلها أطعمة مستحبة ، ويستطيع أن يتبعها كثير من الناس .

المرحلة الثانية :

وهي للأشخاص الذين هم على استعداد أن يتعدوا عن اللحوم بكافة أنواعها من لحوم حيوانية وطيور وأسماك ، أى الأشخاص النباتيين العاديين ، فيتناول الشخص البقول والخضراوات والفاكهة والحبوب الصحيحة كالبليلة والفريك والبرغل والأرز ، إلى جانب اللبن ومنتجاته من جبن وزبادى وخلافه وأيضاً البيض .
وهي مرحلة يمكن للكثيرين اتباعها ، فهم يحصلون على البروتين الكامل بخلط الأطعمة النباتية مع الحيوانية من غير اللحوم .

المرحلة الثالثة :

وهي للأشخاص الذين يريدون أن يعيشوا نباتيين تماماً وهؤلاء يقصرون وجباتهم اليومية على تناول الأطعمة النباتية فقط ، أى البعد عن اللحوم بكل أنواعها وأيضاً منتجاتها من بيض ولبن وجبن وخلافه .
وهذه المرحلة لا يستطيع كثير من الناس اتباعها لصعوبتها كما أن عدم وجود أى مصدر حيوانى ، قد يعرضهم لنقص بعض الفيتامينات كفيتامين (ب_{١٢}) الذى يوجد فى المصادر الحيوانية .

الغذاء الصحى

كما ينصح به خبراء التغذية

١ - أن يحتوى الطعام اليومى أولاً على كمية مناسبة من الخضراوات المطهية والطازجة والفواكه ، لما تحويه هذه الأطعمة النباتية من فيتامينات هامة وهى ، أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والمغنسيوم والفسفور ، إلى جانب الألياف التى لها دور وقائى ضد السرطان وبخاصة سرطان القولون والثدى ؛ والفاكهة والخضراوات أطعمة غير مسمنة .

٢ - الإقلال من اللحوم الحمراء (ضأن - كندوز) والتخلص من الدهون الظاهرة بها وأن تكون مقطعة صغيراً لضمان طهيها جيداً ، والتخلص من الدهون بها والميكروبات الضارة والطفيليات التى تنتقل إلى جسم الإنسان بطرق الطهى السطحي كالمشويات وتفضل طرق السلق فى الماء جيداً - الطهى فى الفرن حتى تمام النضج - التسييك فى مادة دهنية قليلة ولفترة كافية .

ويحتاج الشخص البالغ إلى شريحة صغيرة (٥٠ - ٨٠ جم) فى اليوم وأن تؤكل مرة واحدة فى الأسبوع فقط .

٣ - تؤكل الفراخ مرة أو مرتين فى الأسبوع مع نزع الجلد الذى يحتوى على كثير من الدهن المشبع واختيار طرق الطهى الجيد القليلة الدهون .

٤ - يؤكل السمك مرة على الأقل فى الأسبوع (حوالى ٣٠٠ جم) وتفضل الأسماك البحرية كالعشر البياض - المرجان - الوقار وغيرها لأنها تحتوى على أحماض دهنية غير مشبعة تساعد على خفض السكر والكولسترول بالدم .

٥ - الإقلال من المواد الدهنية بكافة أنواعها من زبد وسمن طبيعى وصناعى مهدرج وقشدة وزبوت نباتية ، وتفضل الزيوت التى تحتوى على أحماض دهنية غير مشبعة وبكميات صغيرة فى طهى الطعام . [مثل زيت الذرة - عباد الشمس] .

٦ - أن يتناول الشخص اللبن والجبن القليل الدسم والملح ، وبكميات معتدلة ويفضل الجبن الطبيعى كالجبن الأبيض والقريش والجودة عن الجبن المطبوخ المصنع (مثل مثلثات الجبن) - واللبن يعطى الجسم احتياجاته من الكالسيوم والبروتين وبعض الفيتامينات مثل أ ، ب ، وغيرها .

٧ - يأكل الإنسان المشويات بكميات معقولة ، ويفضل الخبز البلدى والسن الذى يحتوى على الردة عن الخبز الإفرنجى الذى يعطى سعرات أكثر ، كما أن الردة تحتوى على الألياف المفيدة للجسم ولعملية الإخراج ، ولا تعطى سعرات كاللدقيق الأبيض . (من ١ ١/٣ - ٢ رغيف يومياً) .

٨ - التنوع فى أكل الفاكهة والخضراوات المتعددة كل أسبوع لضمان الحصول على جميع الفيتامينات والأملاح المعدنية التى يحتاجها الجسم .

٩ - الابتعاد عن السكر الكثير ، والتوابل الحريفة كالشطة والمخللات والملح التى تضر الجسم ، وتهيج الجهاز الهضمى وتسبب البواسير .

١٠ - لا يحاول الشخص أن يجهد ذهنه فى حساب عدد السعرات والجرامات التى يتناولها فى وجباته اليومية .

ولكن المطلوب هو أن يتأكد من توازن محتويات الطعام الذى يتناوله كما سبق .

ويمكنه التعرف على ذلك بمراقبة وزن جسمه دائماً مع الموازنة بين ما يأكله الشخص يومياً وما يؤديه من مجهود .
ينظر جداول الأوزان الطبيعية المناسبة للرجل والمرأة ، وأيضاً جداول المجهود الذى يقوم به الإنسان وما يستهلكه من
سعرات ص ١٦ .

وأخيراً :

لاشك أن أفضل طعام يأكله الإنسان هو الطعام المنزلى لأن مكوناته معروفة ، وأيضاً طرق إعدادها ونظافتها وطهيه ،
لا يحتوى على إضافات أو مواد حافظة ، وهو أكثر أمناً وصحة للشخص .
وأن يلتزم الإنسان بعاداته الغذائية السليمة التى يتبعها فى بيته عندما يتناول طعامه خارج المنزل حتى لا يتعرض لتعاب
وأمرض هو فى غنى عنها .

أطباق تعتمد بدرجة كبيرة على المصادر النباتية

سلطة الفاصوليا البيضاء بالخضراوات

تعتبر وجبة غذائية متكاملة البروتين النباتي والحيواني في البيض المسلوق ويمكن عمل مقدار كبير منها وحفظه مغطى في الثلاجة ، ويؤخذ منه حسب الطلب والوجبة : غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية في الخضر ، والبروتين في الفاصوليا والبيض ، والكربوهيدرات في الفاصوليا ، والدهون في البيض والزيت المستعمل للتبيل .

الطريقة :

- ١ - تغسل الفاصوليا ، وتغلى بالماء البارد ، وترفع على النار ، وتترك تغلى لمدة ٢ - ٣ دقيقة .
- ٢ - تترك في الماء الساخن بعيداً عن النار حتى يزيد حجمها (حوالي $\frac{1}{4}$ - ١ ساعة) .
- ٣ - تصفى من ماء السلق ويستغنى عنه .
- ٤ - تغطى بماء جديد وترفع على النار ، وتترك حتى تنضج على نار متوسطة مغطاة حتى تتشرب الماء (حوالي ١ ساعة) .
- ٥ - يدق الثوم مع الملح ويقشر البصل ويقطع أنصاف دوائر رفيعة .
- ٦ - يضاف الثوم والبصل وعصير الليمون والخل إلى الفاصوليا الناضجة الساخنة .
- ٧ - يضاف الزيت وتقلب وتترك حتى تبرد .
- ٨ - تقلب الفاصوليا مع الخضراوات المفرومة بخفة حتى لا تنهري .
- ٩ - تحفظ في الثلاجة مغطاة وعند الطلب تغرف في طبق التقديم وتجمل بالبيض المسلوق المقطع أرباع أو حسب الرغبة .
- ١٠ - تقدم كوجبة متكاملة خفيفة .

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك (٢ كوب) فاصوليا بيضاء جافة
- ٦ كوب ماء بارد
- ١ فص ثوم - ٢ بصلة صغيرة
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
- ١ ملعقة كبيرة خل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت ذرة

الخضراوات :

- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ١ ملعقة صغيرة نعناع أخضر مفروم
- ١ فلفل خضراء رومي مقطعة صغيراً
- ٣ بيضة مسلوقة .

الأرز بمكعبات الباذنجان

[من تركيا]

هو طبق من الأرز بالباذنجان ، وبعض الخضر ، يقدم مع سلطة اللبن الزبادى كوجبة متكاملة ونوع من الفاكهة .

المقادير :

- ٢ ثمرة باذنجان رومى متوسطة .
- ١ بصلة كبيرة مقطعة أنصاف حلقات .
- ٤ حبة طماطم مقشرة مقطعة صغيراً .
- ١ كوب من زيت الزيتون ، أو زيت ذرة .
- ٢ كوب أرز ، ملح وفلفل .
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم .
- ٢ كوب ماء أو مرق .

للتقديم :

- ١ - يغسل الباذنجان ويجفف ولا يقشر ويقطع إلى مكعبات كبيرة .
- ٢ - يوضع فى مصفاة ويرش بالملح ويترك حوالى ٣٠ دقيقة حتى يتخلص من المرارة .
- ٣ - يشطف الباذنجان ويجفف .
- ٤ - يسخن الزيت فى إناء ويقلى الباذنجان حتى يحمر مع التقليب .
- ٥ - يضاف البصل المقطع إلى الباذنجان ويقلب حتى يصبح شفافاً - لا يتلون .
- ٦ - تضاف الطماطم المقشرة المقطعة والبقدونس وتبل الخليط بالملح والفلفل .
- ٧ - يترك الخليط على نار هادئة حتى الغليان .
- ٨ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ، ويصفى ثم يوضع فوق خليط الباذنجان والطماطم .
- ٩ - يضاف الماء أو المرق . ويسخن الكل دون تحريك حتى الغليان .
- ١٠ - تهدأ الحرارة ويغطى الإناء ، ويترك يغلى بهدوء حتى ينضج الأرز ويتشرب الماء .
- ١١ - تطفأ النار ويترك مغطى جيداً حوالى ١٠ دقائق .
- ١٢ - يقلب الأرز بالباذنجان برفق بشوكة ويقلب فى طبق التقديم .
- ١٣ - يقدم مع لبن زبادى كوجبة متكاملة البروتين والقيمة الغذائية وقد يقدم معه نوع من الخضر الطازجة أو فاكهة .

الباذنجان الأروس (البلدى) بحشوة الخضر

[من تركيا]

يقدم هذا الطبق كوجبة خفيفة مع خبز أو كنوع من السلطة بجانب الأطباق الأخرى .

الطريقة :

- ١ - يزال الكأس الأخضر من الباذنجان ويشق طولياً شقاً عميقاً دون أن يفصل .
- ٢ - ينقع الباذنجان فى ماء بارد وملح ويترك لمدة ٣٠ دقيقة .
- ٣ - يصفى من ماء النقع ويشطف جيداً ويجفف .
- ٤ - تقطع البصلة إلى أنصاف دوائر رقيقة . تقطع الطماطم المقشرة صغيراً .
- ٥ - تخلط بالبقدونس المفروم والملح والفلفل .
- ٦ - يشوح البصل فى الزيت الساخن حتى يصبح شفافاً ويضاف إليه الثوم المدقوق ويقلب لمدة دقيقة .
- ٧ - يضاف البصل إلى خليط الطماطم والبقدونس ويقلب جيداً .
- ٨ - يشوح الباذنجان المشقوق الصحيح فى قليل من الزيت الساخن وقد يترك بدون تشويح . يصفى على ورق يمتص الزيت الزائد .
- ٩ - يرص الباذنجان فى صينية أو إناء وتملاً الشقوق جيداً بحشوة الخضر وتفرد بقية الحشوة فوق الباذنجان .
- ١٠ - يضاف عصير الليمون والماء والسكر ، ويغلى الإناء ، ويرفع على النار الهادئة ويترك حتى ينضج لمدة حوالى ٤٥ دقيقة ، أو يوضع فى الفرن مغطى حتى ينضج .
- ١١ - يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ١٢ - يقدم دافئاً كوجبة خفيفة مع خبز .

المقادير :

- ٨ حبات باذنجان طويل متوسطة .
- ٣ بصلات متوسطة .
- ٤ فصوص ثوم مدقوقة .
- ¼ كوب زيت زيتون أو زيت سلطة .
- ٣ حبات طماطم متوسطة مقشرة .
- ١ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم .
- ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ¼ كوب ماء .
- ملح - فلفل .
- ¼ ملعقة شاي من السكر .

[لبنان - سورية - الأردن]

هو طبق من السلطة الشائعة في هذه البلاد مثل التبولة متكامل القيمة الغذائية ، والفرق بينهما هو استعمال الخبز المحمص المكسر صغيراً (كما في الفتة) بدلاً من البرغل في التبولة ، ويستعمل نوع من الخبز المرقوق يمكن استبداله بالخبز البلدي المحمص أو الشامي الرقيق الناشف .

الطريقة :

- ١ - يحمص الخبز في الفرن حتى يصير ذهبياً . يكسر قطعاً صغيرة .
- ٢ - تقطع أوراق الخس صغيراً ، وأيضاً الطماطم المقشرة تقطع صغيراً .
- ٣ - توضع جميع مكونات السلطة في سلطانية ، ويضاف إليها الخبز ويقرب الجميع جيداً .
- ٤ - يخلط الزيت بعصير الليمون والملح والفلفل .
- ٥ - يضاف خليط الزيت للسلطة ويقرب جيداً .
- ٦ - تحفظ في التلاجة مغطاة حين وقت التقديم .
- ٧ - تقدم كوجبة متكاملة القيمة الغذائية .

المقادير :

- ١ رغيف خبز بلدي أو شامي محمص .
- ٦ ورقات خس طازجة .
- ١ ثمرة خيار مقشرة مقطعة مكعبات .
- ٢ ثمرة طماطم متوسطة مقشرة .
- $\frac{1}{4}$ كوب من البصل الأخضر المفروم .
- ٢ ملعقة كبيرة بقندونس مفروم - ملح وفلفل .
- ١ ملعقة كبيرة نعناع أخضر مفروم .
- ٢ فلفلة خضراء رومي مفرومة .
- $\frac{1}{4}$ كوب من عصير الليمون .
- ١ فص ثوم مفروم .
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون أو زيت سلطة جيد .

التبولة اللبنانية

هو طبق من السلطة الغنية بالخضراوات المتنوعة ويضاف إليها البرغل الناعم كمادة نشوية ذات قيمة غذائية ، وتقدم السلطة كوجبة متكاملة تؤكل بأوراق الخس بدلاً من الخبز - غنية بالفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، وتعطى سعرات قليلة .

الطريقة :

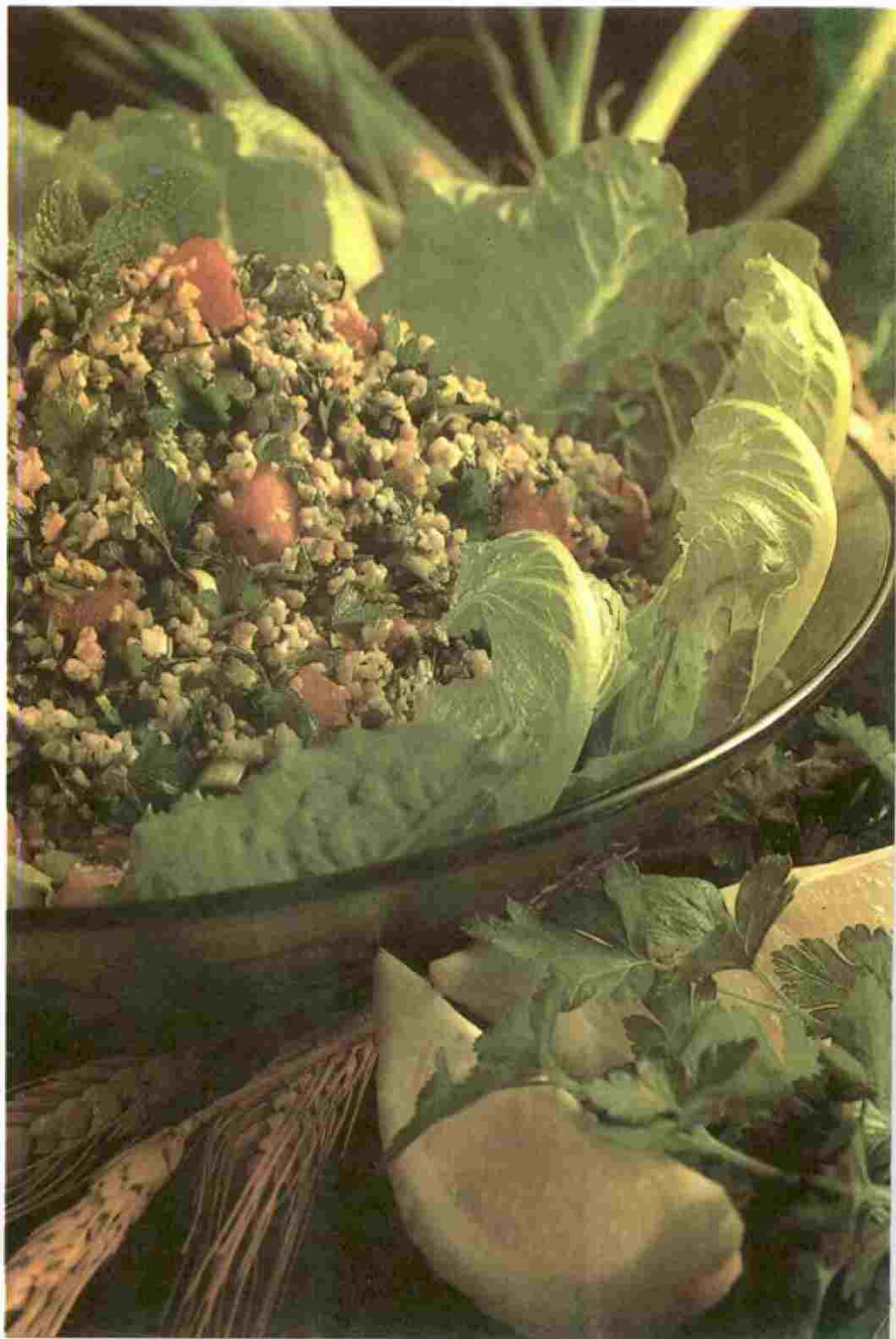
- ١ - ينقى البرغل ويوضع فى سلطانية ويغلى بالماء البارد - يترك منقوعاً ٣٠ دقيقة .
- ٢ - يصفى من ماء النقع جيداً ، ويضغط عليه يظهر الملعقة حتى يتخلص تماماً من الماء . يترك جانباً .
- ٣ - ينظف البقدونس والنعناع وتقطف أوراقهما وتغسل وتفرم مع البصل الأخضر .
- ٤ - يوضع البرغل فى سلطانية ويضاف إليه خليط البصل والخضر مع التقليب الجيد حتى يتشرب نكهة البصل والخضر .
- ٥ - يخلط الزيت مع عصير الليمون والتوابل ويقلب بشوكة جيداً .
- ٦ - يضاف للسلطة ويقلب الكل جيداً .
- ٧ - تقشر الطماطم وتزال البذور وتقطع صغيراً وتخلط بخفة مع السلطة .
- ٨ - تغطى السلطة وتوضع فى الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل تقديمها .
- ٩ - تغسل أوراق الخس الناضرة جيداً .
- ١٠ - تغرف السلطة فى طبق التقديم محاطة بأوراق الخس .

المقادير :

- $\frac{2}{4}$ كوب برغل ناعم - ماء بارد للنقع .
- $1\frac{1}{4}$ - ٢ كوب أوراق بقدونس مفرومة .
- $\frac{1}{4}$ كوب بصل أخضر مفروم .
- $\frac{1}{4}$ كوب نعناع أخضر مفروم .
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت ذرة (يفضل عن زيت الزيتون) .
- $1\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من الملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل .
- $\frac{1}{4}$ كوب من عصير الليمون .
- ٢ حبة طماطم جامدة .
- أوراق خس طازجة .

ملحوظة :

- إذا أريد الاحتفاظ بالسلطة عدة أيام فى الثلاجة فيجب عدم وضع الطماطم أو الخس - وتضاف عند التقديم وكذلك الخس أيضاً .
- يفضل البعض زيادة كمية البرغل وتقليل البقدونس ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .



حمص الشام بالسبانخ

[من أرمينيا]

من الأطباق النباتية المرتفعة القيمة الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية في حمص الشام والسبانخ - قليلة السعرات .

المقادير :

- ١ ¼ كوب من حمص الشام .
- ١ بصلة كبيرة مفرومة .
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو ذرة .
- ١ ملعقة كبيرة من مربى الطماطم أو صلصة الطماطم .
- ¼ كيلو من السبانخ .
- ١ ملعقة شاي سكر .
- ملح وفلفل .
- ماء لنقع الحمص .

الطريقة :

- ١ - يغسل الحمص ويوضع في سلطانية ويغشى بالماء البارد ويترك منقوعاً طوال الليل (حوالي ١٢ ساعة) في مكان غير حار .
- ٢ - يوضع الحمص وماء نقعه في إناء ويرفع على النار حتى الغليان .
- ٣ - يغطي الإناء وتهدأ النار ، ويترك يغلي حتى ينضج تماماً حوالي ساعتين .
- ٤ - تشوح البصلة خفيفاً في الزيت الساخن ويضاف إليها مربى الطماطم أو تستبدل بالصلصة وقليل من الملح والفلفل والسكر وتقلب جيداً .
- ٥ - تضاف إلى الحمص الناضج ويترك جانباً .
- ٦ - تنقى السبانخ من الأوراق الذابلة وتغسل جيداً وتصفى .
- ٧ - تزال الرؤوس وتقطع الأوراق مع سوق السبانخ قطعاً صغيرة .
- ٨ - تضاف السبانخ إلى خليط الحمص ويضاف قليل من الماء .
- ٩ - يغطي الإناء ويترك على النار يغلي بهدوء لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة أخرى .
- ١٠ - يقدم الحمص بالسبانخ مع قليل من السائل والخير كوجبة خفيفة ويمكن تقديمه بارداً .

قلقاس مسلوق صحيحاً

يسلق صحيحاً بعد غسله كما في البطاطس الصحيح المسلوق ويقدم دافئاً كنوع من السلطة الخفيفة المغذية وهو سهل الهضم .

المقادير :

- ١ كيلو قلقاس .
- ١ حزمة كرفس مقطعة صغيراً .
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون .
- قليل من الملح والفلفل .
- ١ ملعقة كبيرة زيت ذرة .

الطريقة :

- ١ - يغسل القلقاس جيداً وهو صحيح ولا يقشر .
- ٢ - يغطى بالماء ، ويرفع على النار ، ويترك على النار حتى يغلى ويبلون وينضج (٢٥ دقيقة) .
- ٣ - يرفع القلقاس من ماء السلق ويبرد ويقشر ويقطع إلى مكعبات .
- ٤ - يوضع في طبق التقديم ويخلط بالكرفس المغسول جيداً المفروم أو المقطع صغيراً وعصير الليمون والزيت وتبيل خفيفاً بالملح والفلفل .
- ٥ - يقدم دافئاً ويمكن استبدال الكرفس بأوراق السلق والكزبرة الخضراء تغسل وتسلق وتفري بالسكين وتخلط بالقلقاس بدون تحمير ، يناسب كثيراً من الحالات المرضية .

سلطة حمص الشام بالطحينة

من المأكولات الشعبية المفيدة ، $\frac{1}{4}$ كوب من حمص الشام المسلوق يوفر للجسم ١٠٪ من احتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، فقير في الدهون ، ويرفع من قيمته الغذائية الطحينة الغنية بالدهون والبروتين والكالسيوم والحديد .

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كيلو حمص الشام .
- ٣ فصوص ثوم .
- $\frac{1}{4}$ كوب طحينة بيضاء .
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون .
- ١ ملعقة كبيرة خل .
- قليل من الملح والفلفل .
- بقادونس للتجميل .

الطريقة :

- ١ - ينقع الحمص لمدة ١٢ ساعة بعد تنقيته وغسله .
- ٢ - يفري الحمص ناعماً بعد تصفيته من ماء النقع ويخلط بالطحينة والثوم المفروم .
- ٣ - يخلط عصير الليمون بالخل والملح والفلفل ويقلب جيداً بشوكة .
- ٤ - يضاف لخليط الحمص والطحينة مع التقليب الجيد .
- ٥ - تغرف سلطة الحمص في أطباق صغيرة وتجميل بالبقادونس .

قدر الخضر اليونانى

[تورلى خضر بدون لحم]

هو طبق من الخضراوات والأعشاب المضاف إليه الطماطم مقطعة أو عصير يطهى فى الفرن ويقدم كوجبة ساخنة مستقلة أو إلى جانب شرائح السمك أو اللحم المشوى .

الطريقة :

- ١ - تكحت الكوسة والبطاطس وتغسل وتقطع حلقات سمك ١ سم .
- ٢ - تنزع بذور الفلفل الأخضر ويغسل ويقطع حلقات ويخلط بالكوسة والبطاطس .
- ٣ - يخلط الثوم والطماطم والسكر معاً .
- ٤ - تدهن صينية أو طبق فرن مناسب بالزيت وترص طبقة من حلقات البصل أولاً ، ويوضع عليها طبقة من الكوسة والبطاطس والفلفل الأخضر .
- ٥ - يوضع عليها طبقة من خليط الطماطم .
- ٦ - يرش عليها قليل من الزيت والملح والفلفل والبقدونس والشبت المفروم .
- ٧ - تكرر العملية حتى تنتهى الخضراوات ، ويوضع على الوجه باقى البقدونس والشبت والزيت .
- ٨ - لا يضاف ماء ويكتفى بماء الطماطم - تغطى الصينية وتوضع فى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج حوالى ١ - ١ ¼ ساعة .
- ٩ - يكشف الغطاء فى آخر مدة النضج لمدة ٥ - ١٠ دقائق .
- ١٠ - تقدم كوجبة مستقلة ساخنة أو تقدم بجانب شرائح السمك أو اللحم المشوى .

المقادير :

- ١ - ١ كيلو كوسة متوسطة .
- ١ - ١ كيلو بطاطس .
- ٢ فلفلة رومى خضراء .
- ٢ كوب طماطم مقشرة مقطعة أو عصير .
- ٢ فص ثوم مفرى .
- ١ - ١ ملعقة صغيرة سكر .
- ٢ بصلة مقطعة حلقات .
- ٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم .
- ٢ ملعقة صغيرة من الشبت المفروم .
- ١ - ١ كوب زيت زيتون أو زيت جيد .
- ملح - فلفل .

الزيتون الأخضر المرصوص

[من قبرص]

وهو الزيتون الأخضر المخلل على طريقة قبرص .

المقادير :

- ١ كيلو زيتون أخضر طازج .
- ماء - ملح رشيدى .
- أوراق عنب مغسولة .
- ليمون مقطّع صغيراً .

للتقديم :

- ١ عصير ليمونة .
- ١ فص ثوم مهروس .
- ١ ملعقة كبيرة كزبرة مدقوقة .
- ¼ كوب زيت زيتون أو زيت ذرة .

الطريقة :

- ١ - يشق الزيتون أو يضرب خفيفاً بمطرقة خشب لشقه ويغسل .
- ٢ - يرص فى برطمان كبير ويغضى بالماء البارد ويضغظ عليه بطبق صغير حتى يكون الزيتون مغموراً تماماً بالماء .
- ٣ - يغير الماء كل ٢٤ ساعة ٤ مرات (لمدة أربعة أيام) .
- ٤ - يصفى الزيتون من الماء ويرص فى برطمان نظيف .
- ٥ - يوضع فى إناء ماء مساوٍ لكمية الماء المصفى ويضاف إليه ¼ كوب من الملح الرشيدى لكل ٤ أكواب من الماء .
- ٦ - يرفع على النار حتى يذوب الملح مع نزع الريم ويترك يغلى دقيقة . يبرد .
- ٧ - يصب الماء المملح البارد فوق الزيتون فى البرطمان ويغضى بورق العنب المغسول وقطع الليمون ويقفل جيداً .
- ٨ - يوضع البرطمان فى مكان مظلم بارد لمدة ٣ أسابيع على الأقل .
- ٩ - عند التقديم - يغسل الزيتون بالماء البارد ويرص فى برطمان نظيف ويعصر عليه الليمون ويخلط بالثوم المهروس والكزبرة المدقوقة ويغضى بزيت الزيتون أو زيت الذرة .
- ١٠ - يترك لمدة ١ - ٢ ساعة قبل تقديمه كنوع من المخللات .

السمبوسك السريع

[لبنان - سورية - الأردن]

هى طريقة سريعة وسهلة لعجن المكونات ، ويحشى السمبوسك بالتمر (العجوة) أو أى حشوة أخرى حسب الرغبة .
يقدم كوجبة خفيفة للفتور مع فنجان من الشاي أو بعد الظهر .

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح فى سلطانية ويضاف الخلب فى حالة استعماله وتعمل حفرة بالدقيق .
- ٢ - يسخن اللبن والزبد والسكر حتى يذوب السكر فيضاف الزيت ويبرد قليلاً .
- ٣ - يصب خليط اللبن على الدقيق ويقلب بملعقة خشبية حتى الحصول على عجينة طرية . تعجن باليد حتى تصير ملساء ناعمة .
- ٤ - تقطع العجوة المنزوعة النواة وتوضع فى إناء مع الزبدة أو الزيت وتقلب على نار هادئة حتى يتكون معجون متجانس - تبعد عن النار ويضاف ماء الورد .
- ٥ - تفرد العجينة على سطح مرشوش خفيفاً بالدقيق لسماك $\frac{1}{4}$ سم وتقطع دوائر مثل القطايف .
- ٦ - توضع ملعقة صغيرة من حشوة التمر بوسط الدائرة وتطوى حتى تأخذ شكل نصف دائرة وتضغط الأطراف حتى تلتحم وقد تستعمل أسنان الشوكة لهذا الغرض .
- ٧ - ترص على صاج غير مدهون وتخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- ٨ - تبرد وتقدم أو تحفظ للاستعمال .

المقادير :

- $\frac{2}{3}$ كوب من الدقيق .
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح .
- ١ ملعقة كبيرة من مسحوق الخلب (اختيارى) .
- $\frac{1}{4}$ كوب من الزبدة السائلة .
- $\frac{1}{3}$ كوب من اللبن .
- $\frac{1}{4}$ كوب من السكر السترفيش .
- $\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون - أو زيت جيد .

حشوة التمر :

- $\frac{1}{4}$ كيلو من العجوة .
- ١ ملعقة صغيرة من الزبد أو الزيت .
- ١ ملعقة صغيرة من ماء الورد .

ملحوظة :

- يمكن فرد العجينة كالمسابق ويسط الحشو على نصفها ويطوى عليه النصف الثانى - تقفل الأطراف جيداً - تقطع مربعات تسهلاً للعمل .
- ترص على الصاج غير المدهون وقد تدهن خفيفاً باللبن ويخبز .
- يمكن إضافة $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكنج بودر تنخل مع الدقيق والملح فتساعد على خفة السمبوسك .

جاتو دقيق السميط

[من اليونان]

هو نوع من الكعك اللدسم يعمل بخليط من دقيق السميط والدقيق الأبيض (القمح) ويخلط بالمكسرات ويسقى بالشراب بعد خبزه .

الطريقة :

- ١ - تدعك الزبدة والسكر وبشر الليمون بملعقة خشبية في سلطانية أو باستعمال الخلاط الكهربائي حتى يصير الخليط خفيفاً .
- ٢ - يضاف البيض واحدة واحدة مع الدعك الجيد - تضاف الفانيليا .
- ٣ - ينخل الدقيق الأبيض مع البيكنج بودر والملح ويخلط بدقيق السميط جيداً .
- ٤ - يضاف خليط الدقيق إلى خليط الزبدة ويضاف اللبن مع التقليب الجيد .
- ٥ - يصب الخليط في قالب جاتو أو صاج فرن مدهون بالسمن بحيث يصل إلى $\frac{3}{4}$ الارتفاع .
- ٦ - يرص على وجه العجينة أنصاف اللوز وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة حوالي ٥٠ دقيقة أو حتى تنضج ويحمر الوجه .
- ٧ - يعمل الشراب . يذاب السكر في الماء على النار مع التقليب ثم يضاف عصير الليمون ويترك الشراب يغلي مع نزع الريم لمدة ٥ دقائق ويبرد .
- ٨ - ينزع الجاتو من الفرن ويصب عليه الشراب البارد حتى يتشربه تماماً .
- ٩ - يترك الجاتو حتى يبرد ويقطع مربعات أو مستطيلات حسب الرغبة قبل التقديم .

المقادير :

- $\frac{3}{4}$ كوب من الزبدة .
- $\frac{3}{4}$ كوب من السكر الناعم .
- بشر ليمونه .
- ٣ بيضة .
- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق السميط .
- ١ كوب دقيق أبيض .
- ٤ ملعقة شاي بيكنج بودر .
- ذرة ملح
- $\frac{1}{4}$ كوب لبن .
- $\frac{1}{4}$ كوب لوز محمص مفروم .
- أنصاف لوز مقشر مسلوق - فانيليا .

الشراب :

- ٢ كوب سكر .
- $\frac{1}{2}$ كوب ماء .
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

اللبن الزبادى

باستعمال اللبّن المجفف مع اللبّن الحليب

اللبن الزبادى من الأطعمة المستحبة المرتفعة البروتين والقيمة الغذائية

المقادير :

- $\frac{3}{4}$ كوب من اللبّن المجفف كامل الدسم أو منزوع الدسم .
- ٦ أكواب من اللبّن الحليب .
- $\frac{1}{4}$ كوب من خميرة الزبادى الطازجة .

الطريقة :

- ١ - يخلط اللبّن الجاف باللبّن الحليب ويقلب جيّدًا .
- ٢ - يرفع اللبّن على نار هادئة حتى يسخن قبل الغليان ويرفع .
- ٣ - يبرد اللبّن حتى يصل إلى درجة حرارة ٤٥°م (يكون دافئًا) ويختبر بإصبع اليد .
- ٤ - يخلط $\frac{1}{4}$ كوب من اللبّن الدافئ مع خميرة الزبادى ويقلب جيّدًا .
- ٥ - يضاف لباقى اللبّن مع التقليب الجيد .
- ٦ - يصب فى ٦ سلاطين أو أكواب الزبادى الصغيرة .
- ٧ - ترص السلاطين فى صينية ، ويصب حولها ماء ساخن نوعًا (٥٠م) بحيث يصل إلى ارتفاع اللبّن فى السلاطين .
- ٨ - تغطى السلاطين جيّدًا ويغطى الجميع بقطعة من الصوف أو فوطة سميكة وتترك فى مكان دافئ حتى يتماسك الزبادى حوالى ٣ ساعات - إذا ترك كثيرًا ترتفع نسبة الحموضة ويصير لاذعًا - يحفظ فى الثلاجة للاستعمال .

ملحوظة :

- هناك جهاز خاص لعمل الزبادى وذلك لمن يستهلكون كميات كبيرة منه .

اللبنة

[من الشام]

وهى نوع من الجبن الطازج يصنع من المتبقى من الزبادى إذا زادت حموضته فيصعب تناوله كما هو .

المقادير :

- ٦ سلطانية لبن زبادى .
- ٢ ملعقة شاي ملح سفرة .

الطريقة :

- ١ - يفرغ الزبادى فى سلطانية كبيرة ويضاف إليه الملح ويقرب جيدًا .
- ٢ - تجهز قطعة قماش نظيفة من الشاش المزدوج أو القطن وتوضع على مصفاة .
- ٣ - يصب الزبادى فى منتصف الشاشة وتجمع الأطراف وترتبط جيدًا وتعلق فى علاقة فوق سلطانية لتلقى الماء المتساقط (شرش) - تترك حوالى ١٠ ساعات .
- ٤ - تنزع اللبنة من الشاشة وتُحفظ فى سلطانية مغطاة فى الثلاجة وتستعمل فى الفطور تؤكل مع الخبز وقليل من زيت الزيتون أو حسب الرغبة .

ملحوظة :

- هذا النوع من الجبن الطازج يناسب المرضى غير المسموح لهم بتناول الملح فى الطعام ويمكن تقليل الملح إلى $\frac{1}{4}$ ملعقة فقط أو بدون ملح كما يمكن استعمال الزبادى المصنوع من اللبن المنزوع الدسم .

طاجن الخضراوات الشتوية

هو مجموعة من خضراوات الموسم ترص في صينية نئ في نئ وتغطى بخلطة من الطماطم وتسقى بالماء أو المرق وتوابل وتطهى فى الفرن .

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضراوات ويقطع الباذنجان بالعرض أنصاف شرائح بدون تقشير .
- ٢ - تقشر البطاطس وتقطع حلقات وتكحت الكوسة وتقطع شرائح طولية .
- ٣ - يقشر البصل ويقطع حلقات .
- ٤ - يجهز صاج فرن ويدهن بالزيت ويرص بالطول صف باذنجان ثم صف كوسة ثم صف بطاطس وصف حلقات البصل وترش خفيفا بالملح والفلفل والزعتر .
- ٥ - تعمل الخلطة : يوضع فى سلطانية البقسماط وعليه الطماطم المقطعة صغيراً والثوم المفروم والبقدونس والملح والفلفل والزعتر . وتقلب جيداً مع قليل من الزيت .
- ٦ - توضع خلطة الطماطم على الخضراوات المرصوصة بحيث تغطيها .
- ٧ - ترش بالزيت الباقي وكوب الماء أو المرق .
- ٨ - تغطى وتوضع فى الفرن حتى ينضج حوالى ١ ساعة .
- ٩ - تقدم ساخنة .

المقادير :

- ١ باذنجان رومى متوسطة الحجم .
- ٢ ثمرة بطاطس متوسطة .
- ٢ ثمرة كوسة متوسطة .
- ٢ بصل متوسطة .
- ١ كوب ماء أو مرق .

خلطة مكونة من :

- ٥ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم .
- ٣ حبات طماطم مقطعة .
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم .
- ٢ فص ثوم مفروم .
- ١/٤ كوب زيت .
- ملح - فلفل - زعتر .

قد تسلق الخضير كل على حدة ثم ترتب فى طبق التقديم كنوع من السلطة الشتوية وتبل بالصلصة الفرنسية أو صلصة المايونيز .

References

مراجع عربية

- ١ - التغذية العلاجية ، متى خليل عبد القادر
أستاذ التغذية - جامعة حلوان ١٩٩٠ .
- ٢ - الطهي علم وفن ، نرجس حبيب سابا ، أستاذ التغذية ، جامعة حلوان سابقاً
دار المعارف ١٩٨٥ (طبعة أولى) .
- ٣ - الغذاء صحة ودواء ، الأستاذ يوسف رياض
مستشار القلب والأمراض الباطنية ١٩٨٥ .
- ٤ - المرشد الطبي الحديث ، مجموعة من أساتذة الطب
مطبعة الشرق الأوسط ، لبنان ، ١٩٥٩ .
- ٥ - غسل النحل والطب الحديث ، د . علي فريد محمد علي
مطبعة أخبار اليوم ، ١٩٨٦ .
- ٦ - كنوز طب الأعشاب ، طارق يوسف
المركز العربي الحديث ، ١٩٩٣ .
- ٧ - موسوعة الطبخ الميسرة ، تأليف تس مالوس (ترجمة عبد الهادي عبلة)
مكتبة لبنان ١٩٨٧ .

مراجع أجنبية

- 1 - All Colour Pressure Cooking, Hennerwood Publication Co., London, 1978.
- 2 - Cooking Step-by-Step, Annette Wolter, Hamlyn Publishing, London, 1980.
- 3 - Guide to Good Food, Velda L. Largen, U.S.A., 1988.
- 4 - The Complete Handbook of Nutrition, Gary and Steve Null, U.S.A., 1972.
- 5 - The Cook's Book, by Marie. Christine, Cressent Books, New York, London, 1979.
- 6 - The Gradual Vegetarian, Lisa Tracy M. Evans and Company, New York, 1985.