



الباب الثانى

تجهيز المطبخ لعمل العصائر

يجب تجهيز المطبخ لكى يصبح مطبخاً طبيعياً أى مطبخاً مناسباً لإعداد العصائر والوجبات الطبيعية المجهزة من الخضروات والفواكه الطازجة. إن المطبخ الطبيعى هو المكان المناسب الذى تبدأ فيه التغذية الصحيحة لجميع أفراد العائلة. ولذلك فإنه دائماً نظيفاً ومضيئاً بدون روائح الشحوم والزيوت الناتجة عن القلى وأيضاً جيد التهوية، ولا يحتوى على أطعمة مطبوخة أو نصف مطبوخة ومخزونة بالثلاجة لاستعمالها فى اليوم التالى. وبدلاً من ذلك فإنه مزوداً دائماً بالمنتجات الطازجة والأعشاب ذكية الرائحة والتوابل الطيبة وأكياس الحبوب والبقول المحفوظة بدواليب المطبخ والفواكه والخضروات الطازجة المحفوظة بالثلاجة.

تجهيز الأطعمة فى المطبخ الطبيعى

يجب أن نشترى ما يكفيننا من أغذية لمدة أسبوع على الأكثر فإن الأغذية الطازجة تفسد حتى فى أحسن ظروف حفظها، فمن المؤلم أن نتخلص من الخضروات والفواكه نظراً لفسادها. انى أشتري ١٢ كيلو جراماً من الجزر كل أسبوع وهذا يكفى لعائلتنا. وبما أن الجزر يمكن حفظه لمدة أسبوعين فدائماً نشترى ٢٤ كيلو جراماً ونخزنها فى ثلاجة أخرى غير التى بالمطبخ. ونحاول دائماً أن نشترى الفواكه والخضروات المزروعة فى أرض عضوية (أرض يستخدم فيها الأسمدة العضوية فقط). وبمجرد وصولنا إلى المنزل نقوم بغسلها وتجفيفها فى الهواء الجاف وتخزينها فى الثلاجة أو على الأرفف حسب

درجة نضجها (الارشادات الخاصة بكل نوع من الفواكه أو الخضروات سوف تجدها بالباب الرابع). ويجب التأكد من جفاف الخضروات ذات الأوراق الغزيرة مثل السبانخ والخس قبل وضعها فى أكياس من البلاستيك وتخزينها بالثلاجة. من المستحب شراء الأعشاب الطازجة أو إذا أمكن زرعها بالمنزل. وإذا استخدمت الأعشاب الجافة والتوابل فيستحسن وضعها فى قنينات زجاجية وتخزينها فى دواليب مظلمة. يُكتب التاريخ على كل زجاجة عند وضع الأعشاب أو التوابل بها ولا تستعمل هذه الاعشاب والتوابل أكثر من ثلاثة أو أربعة أشهر من تاريخ وضعها بالقينيات. وتعتبر أجنة الحبوب وزريعة القمح من المصادر الهامة للعناصر الغذائية ولا تكلف شيئاً إذا زُرعت بالمنزل وتناولناها مباشرة بعد نموها وعصرها.

العصّارة

العصّارة هى الجهاز الأساسى فى المطبخ الطبيعى، فلا تتردد فى شراء العصارة الغالية ذات الجودة العالية ويعتمد سعر العصارة على قدرة محركها، فقدره محرك العصارة غالية الثمن لاتقل عن خمسة أثمان قدرة حسانية (القدرة الحسانية هى وحدة قياس لقدرة المحرك وتساوى ٧٣٥,٥ وات) وسرعته حوالى ٦٠٠٠ لفة فى الدقيقة. ويجب أن تكون العصارة خفيفة الوزن (وزنها لايزيد عن ٥ كيلو جرام) وذات تصميم يسمح بطرد لبابة الفواكه أو الخضروات المعصورة إلى خارج العصارة أثناء عملية العصر وبدون فك الأجزاء المتحركة للعصارة.

توضع العصارة على منضدة متسعة بجانب حوض المطبخ حتى نتمكن من غسل أجزائها المتحركة بعد كل استعمال بسهولة. ويستعمل لوح خشبى أو بلاستيك (طوله ٥٠ سم وعرضه ٤٠سم) لتقطيع الفواكه أو الخضروات بعد غسلها. تغسل الأجزاء المتحركة للعصارة بعد كل عملية عصر بالماء البارد وتجفف وتنقع الأجزاء المتحركة

للعصارة في محلول الماء والصابون كل عدة أيام وبعد ذلك تغسل بالماء الدافئ. يستعمل
الخلاط لعمل عصائر الفواكه أو الخضروات اللينة التي لا يمكن عصرها بالعصارة فعلى
سبيل المثال يمكن عمل مشروب لذيذ الطعم وذو قيمة غذائية عالية من الموز وعصير
البرتقال أو الأناناس.