

## الفصل الواحد والعشرون

### المشروبات والمنبهات

### المشروبات الدافئة والمنبهة

### الشاي والقهوة والكاكاو

الشاي والقهوة تعد من المواد ذات القيمة الغذائية وذلك لتأثيرهما المنبه في الجهاز العصبي المركزي.

أما الكاكاو فإنه يحتوي على مواد غذائية، علاوة على مادته المنبهة الخفيفة، ويمكن ذكر المواد الأساسية لكل منهما:

١- الشاي: المواد الأساسية: شاين - تانين - زيت طيار.

٢- القهوة: المواد الأساسية: كافين - تانين - زيت طيار.

٣- الكاكاو: المواد الأساسية: ثيرومين - مادة دهنية - مادة كربوهيدراتية.

ويتناول الإنسان الشاي والقهوة لأنهما منبهان للجسم، وهذا عائد لوجود مادة التانين في الشاي، والكافين في القهوة. أما رائحة الشاي والقهوة المميزة، فتعود لوجود زيت طيار، خاص بكل منهما، أما أوراق الشاي، فكلما زادت فترة النقع كلما زادت كمية أو نسبة التانين بالشاي وبالقهوة أيضاً. تتحول بالشاي إلى حامض التانيك الذي يؤدي إلى مرارة الطعم، ومهيجاً إلى الغشاء المخاطي المبطن للمعدة عند ذلك يؤدي إلى عسر الهضم، وكذلك يؤثر في هضم النشويات.

أما تأثير المواد المنبهة في الجسم فيكمن في إنعاش الفكر، وتجديد الرغبة في النوم أحياناً، كما يساعد على تجميع الفكر إن صح التعبير. وكذلك تساعد في التنبيه من الإغماء وتنشيط الكلى، وإفراز البول، ويزيل الصداع والمغص أحياناً.

ملاحظة: كتبت بعض هذه الخصائص العلمية بعد اطلاعي على بعض الموسوعات العلمية.

## الشاي

موطنه الأصلي، الصين، واليابان والهند وسيلان من زمن قديم ولكنه لم يعرف في أوروبا إلا منذ زمن قريب أي حوالي ٣٥٠ سنة تقريباً وبقي نادر الاستعمال مدة طويلة، وأخيراً انتشر بكثرة في جميع البلاد.

نبات الشاي له ساق طويل وأوراق مسننة صغيرة، دائم الخضرة وله زهرة بيضاء اللون، وهو من النباتات التي تعيش طويلاً، وتقطف ثلاث مرات في السنة بعد أن يصبح عمر النبتة ثلاث سنوات، وتقطف في الربيع والصيف وأوائل الخريف.

وهي أنواع حسب المنبت، وأجود قطفات الشاي القطفة الأولى في الربيع، لذلك يكون أفضل أنواع الشاي، كذلك الشاي نوعان: أخضر، وأسود.

الشاي الأخضر: تقطف الأوراق وتجفف بسرعة، في درجة حرارة عالية، لتخرج منها الأبخرة بسرعة، ويبقى لون الورق أخضر.

الشاي الأسود: أو العادي، كما هو شائع عندنا، فتترك الأوراق لتذبل وتترك أكواماً بالشمس مدة ١٢ ساعة، ثم تؤخذ هذه الأوراق، وتجفف تماماً عند ذلك يزول لونها الأخضر، وتصبح كما تعلم سوداء.

والنوع الأكثر شيوعاً، هو الشاي الأسود، أما الأخضر فيستعمل في بلدان شمال إفريقيا إن صح التعبير.

طريقة عمل الشاي:

١- الماء: يجب أن يكون الماء نقياً خالياً من الأملاح، لأنها تتفاعل مع الشاي ولذلك يجب أن يكون الماء مقطراً، وذلك لأن الماء النقي يساعد على حل الشاي جيداً، واستخراج مادة الشاي، كذلك يجب أن لا يغلي الشاي كثيراً بحيث لا يطرد فقاقيع الهواء الموجودة داخل الماء، ولأنها تساعد على بقاء طعم الشاي جيداً، هذا مع مرعاة النظافة في أواني الشاي اللازمة للاستعمال.

أما مقادير الشاي فهي تختلف من ذوق إلى آخر وعلى الأرجح أن يكون معدل نصف ملعقة شاي للكوب الواحد، أما إذا كان الشاي أكياس فكيس لكل فنجان أما السكر فيكون حسب الطلب.

أما خواص الشاي فهي كما يلي :

١- ينبه ويعطي في حالات الإغماء .

٢- يستعمل كمادات للعين .

٣- يستعمل مع الليمون الحامض غرغرة في حالة التهاب الحلق واللوزتين .

٤- يخفف من حالة الإسهال عندما يكون داكناً .

٥- يستعمل في حفلات الشاي وتسمى باسمه .

هذا ويقدم الشاي مع النعناع كما ذكرنا سابقاً، بإضافة النعنع مع إبريق الشاي أما كمية النعنع حسب الذوق وأي كمية تكفي .

شاي مع حليب: كذلك يقدم مع الشاي إبريق من الحليب الطازج المغلي وحسب الذوق يخلط مع الشاي .

شاي بارد:

يغلى الشاي كالعادة ثم يبرد ويصب عند التقديم بكاسات زجاجية مع شرحات ليمون حامض .

## القهوة

١- قهوة تركية:

يغلى الماء مع السكر المطلوب، ثم يضاف ملعقة شاي من البن لكل ملعقة سكر، هذا إذا كانت القهوة جيدة أما إذا كانت القهوة حلوة فيزداد السكر، وإذا كانت سكر قليل يضاف كمية السكر المطلوب وتقدم أيضاً القهوة سادة، بدون سكر وذلك حسب الذوق والطلب .

القهوة السادة:

هذا النوع من القهوة الأكثر شيوعاً في الوطن العربي وخاصة عند أهل البادية، ولها أدوات خاصة وهي:

١- المحماسة: وهي عبارة عن قلاية لها ذراع طويل، إذ يوضع البن داخلها ويحرك بواسطة يدها أو ملعقة طويلة وتقرّب على النار وتبقى تحرك حتى تأخذ اللون المطلوب، كذلك يحمص حب الهال بنفس

الطريقة بعد ذلك تنقل القهوة إلى الجرن «المهباش» وهو عبارة عن تجويف خشبي له عميق معين ومزخرف من الخارج وله يد يدق بها البن لا يقل طولها عن ٨٠ سم تقريباً وللقهوة والمهباش عند الدق صوت جميل .

بعد ذلك تنقل إلى أبريق نحاسية، لها شكلها الخاص بها، وتسمى الدلة تغلى بها ثم تصفى في دلة أصغر، وهكذا وأخيراً تصب في وعاء آخر يسمى المصب نحاسي ومزخرف الشكل، وعند التقديم تصب في فناجين خاصة ومزخرفة أيضاً، ودائماً المعزب يتذوق القهوة عند الصب أولاً وذلك خوفاً من برود القهوة أو أن القهوة تحتاج إلى أي شيء والفنجان الثاني يقدم إلى الضيف أو الأكبر سناً.

القهوة الفرنسية :

قهوة مطحونة خشنة مثل القهوة السادة يغلى الماء، ويضاف البن ٢٠٠ غرام لكل لتر تقريباً، وعند أول غلية ينقل الإبريق إلى نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة، بعد ذلك يصفى بمصفاة من الشاش، وتقدم ساخنة داخل ابريق خاص والحليب كذلك جانباً، ويقدم السكر على حدة، وفي كثير من الحالات يكون إبريق القهوة خاص بارتفاع سخان الفيل أي ٤٠ سم، ويكون داخله عبارة عن قاعدة لها ارتفاع عليه مثل العلبة، ولها غطاء ولها مثل المصفاة توضع القهوة بوسطها وتدخل داخل الابريق ويغلق بعد إضافة الماء، عند ذلك تغلي القهوة وكأنها عند الصب مصفاة، ويقدم معها عند الطلب حليب وسكر كما ذكرنا .

## اليانسون

الطريقة :

اغل الماء في إبريق شاي نظيف، ثم ضع اليانسون في الماء، غطّ الإبريق واتركه يغلي على نار هادئة، حتى يصبح لون السائل مائلاً إلى الصفرة. حلّ السائل وذوّب السكر فيه، أو قدم السكر على حدة بعد تصفية اليانسون.



## الزنجبيل

الطريقة:

اغل الماء في إبريق شاي، أضف الزنجبيل إلى الماء ودع الخليط يغلي على نار هادئة، لمدة ربع ساعة تقريباً.

بعد ذلك صفّ الزنجبيل بمصفاة ناعمة داخل ابريق معد لذلك، وقدمه على صينية مع السكر والفناجين كما يقدم الشاي.

\* \* \*

## البابونج

الطريقة:

اغل الماء داخل وعاء نظيف، ثم نظف البابونج واغسله جيداً أو أضفه إلى الماء، وغط الوعاء ودع الخليط يغلي على النار حتى يصبح لون المحلول أصفر تقريباً.

صفّ المحلول وقدمه في إبريق آخر على حدة مع سكرية وفناجين.

\* \* \*

## النسكافه

هي عبارة عن قهوة سريعة الذوبان، تقدم في وعاء خاص، وكذلك السكر ويقدم معها الماء المغلي، على حدة مع باقي أدوات الاستعمال، وكذلك يقدم حليب ساخن.

\* \* \*

## الكاكاو

تخلط ملعقة ونصف صغيرة من الكاكاو، مع فنجان ماء داخل غلاية، وتخلط جيداً على النار إلى درجة الغليان.

وعند التقديم يقدم معها على حدة حليب مغلي وسكر كل على حدة، فيسكب الشخص حسب ذوقه من السكر والحليب، أو يغلى الحليب مع الماء والكاكاو والسكر في أكثر الأحيان.

\* \* \*

## المشروبات الباردة

### شراب الخروب

#### الطريقة:

١- نغسل الخروب جيداً، ثم نجففه، ونأخذ مقدار ١ كغم، بعد ذلك يدق الخروب جيداً، وينقع في ٤ لتر من الماء النظيف لمدة ١٢ ساعة تقريباً.

يضاف إلى الخروب المنقوع تقريباً لتر واحد من الماء أيضاً، ثم يوضع على النار ليغلي مدة نصف ساعة، بعد ذلك يرفع عن النار، ويوضع جانباً حتى يبرد ثم يفرك باليد، ويصفى الخليط، بعد ذلك يضاف السكر ٢٠٠ غرام لكل لتر من الماء وعصير الخروب، ويضاف لكل لتر ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض المصفى، يعاد الخليط إلى النار ليغلي مدة عشرة دقائق، ثم يرفع إن كان هناك رغوة ويصفى مرة أخرى ويبرد ويقدم حين الطلب.

\* \* \*

### شراب التمر هندي

#### المقادير:

تمر هندي نصف كغم.  
سكر ٢٥٠ كيلوغرام.  
ليمون حامض عصير نصف كوب.

#### الطريقة:

يغسل التمر هندي وينقع بماء نظيف يكفي لغمره مدة ١٢ ساعة تقريباً يفرك جيداً باليد ثم يوضع على النار مدة قليلة إلى درجة الغليان، أو بدون ذلك. يفرك بعد ذلك باليد جيداً، ويصفى بشاشة نظيفة ويبرد حين الطلب.

\* \* \*