

الباب الاول

المغزاة - القيمة الغذائية

لا توجد سوى ثلاث اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند اختيار أنواع الغذاء ، سواء اللازم منها الاستهلاك العادي أو للتخزين السنوي - وهي كما يلي بالنسبة لأهميتها :-
أولا - القيمة الغذائية في الأطعمة

ثانيا - مقدار حفزها لحاسة الذوق وفتحها للشهية
ثالثا - قيمتها المادية (ثمنها)

وقد وضعت القيمة المادية للأطعمة في المرتبة الثالثة عند الاختيار وذلك لأنه غالبا ما توجد أطعمته تكون رخيصة في ثمنها وغنية في قيمتها الغذائية والعكس بالعكس ، وعناصر الغذاء الرئيسية هي :-

الكربوهيدرات (النشا والسكر) ، الشحم ، البروتين والطعام العادي يحتوي على هذه المواد بنسب متوسطة ، فإذا كان الطعام غنيا فانه يحتوي فوق ذلك على باقي العناصر

اللازمه للصحة وهى :-

الاملاح ، الماء ، الفيتامينات

ونفصل فيما يلى كل عنصر منها على حدة :-

١ - الكربوهيدرات .

وهي تشمل كل أنواع المواد النشوية والسكرية مثل
القمح والذره والحنطة والشعير والشوفان والأرز وجميع انواع
الحبوب ، وكذلك على المشروبات الحلوة والعسل والمربيات
وايضا المواد الصلبة فى البطاطس والحبوب مثل البسلة والفل،
كما أن الموز الذى لم يتم نضجه بعد يحتوى على النشا الذى يتحول
إلى مواد سكرية بعد أن يتم نضجه ويصبح اسمر اللون
والفواكه الناضجه وكثير من الخضراوات تحتوى على السكر ايضا.

٢ - الشحوم .

ويشمل جميع أنواع الزيوت والشحوم النباتية والحيوانية
المختلفة ، مثل الدهن فى اللحم البقرى أو الضأن ، والزبد ،
والشحم فى صفار البيض وزيت الزيتون وزيت الشيرج .

٣ - البروتينات

وهي المواد الزلائية الموجودة في أنسجة الحيوانات وتشمل
الأنواع اللينة من اللحوم والسكريات والسمك والحبوب واللبن
والبيض وفي أنسجة النباتات أيضاً مثل البسلة والفاصوليا والعدس

٤ - الأملاح المعدنية

وتوجد في اللحوم والسمك واللبن والحبوب والخضار
والفاكهة.

٥ - الماء :-

وهو في أغلب الأغذية التي نتناولها.

٦ - الفيتامينات

وهي مواد كيميائية ذات أهمية عظيمة وتوجد بنسب
صغيرة جداً في الأطعمة المختلفة، ويمكن أن تزول منها بسبب
الطبخ كما في الغلال أو بالتدخين كما في طهي الفواكه.

وعلى هذا الأساس فإنه توجد أغذية من نوع ما يمكن
احلالها محل أغذية من نوع آخر لاحتوائها على نفس العناصر
الموجودة في الأخرى - فمثلاً توجد في بعض البقول أو

الخضروات مادتى البروتين والشحم تجعلها تتفوق فى كثير من الحالات على اللحم البقرى وعلى ذلك يمكن لربة الدار ان تجد مجالا للاقتصاد فى ميزانية الخزين باحلال الحبوب أو بعض الخضروات محل اللحم أو السمك أو الدجاج دون أن تفقد شيئاً من الميزة الغذائية اللهم الا بعض النكهة التى يمكن التغلب عليها باتقان الطهى

فمثلا اذا قلت كمية اللحم المستعملة فى وجبة من الوجبات وأضفت بدلها بسلة أو فول ، فان النتيجة تكون اقتصادية ومفيدة للصحة ، وليس هنالك فى مواد التغذية ما هو اخص ولا اكثر تغذية من البسلة أو الاربيا وهما من مواد التخزين ويمكن اعتبارهما من الاغذية النافعة التى تحل محل اللحوم . والفول يحتوى على فيتامينات ثمينة وهو غذاء مهم فى مصر . والأفضل ان ينقع قبل طهيهِ باثنتى عشر ساعة أو اكثر

حفظ الأطعمة

والاطعمة المحفوظة بكميات كبيرة لغرض الاستهلاك التدريجى فى وقت الحاجة او للغذاء اليومى يجب أن تحفظ فى

أوعية نظيفة جداً وفي خزائن خاصة تكون درجة الحرارة فيها متوسطة وعلى الأخص في تخزين الحبوب أو المربي أو المأكولات المحفوظة في صفايح .

حفظ اللحوم .

وأعظم عناية تلزم في حفظ اللحوم إذا لم تدع الحاجة لاستعمالها بمجرد وصولها من القصاب . ففي هذه الحالة يجب أن تمسح فوراً وتجفف من الماء ثم ترش بالدقيق والملح والنعناع . . والمفاصل يجب أن تعلق في الحوامل الخاصة بها معرضة للهواء لأن وضع اللحم في أطباق تسبب ضغطاً من شأنه أن يبعث فيها الذن والفساد .

وإذا علقت اللحوم في تيار من الهواء يمكن أن تعيش مدة أطول .

وإذا أريد غايها - يجب أن تملأ كلها بالملح وعلى الأخص في منطقة المفاصل .

وفي الجو الحار يجب أن تمسح بالخل والماء وتحفظ مع قطع مشرحة من البصل ، وإذا حفظت في مكان جاف بارد

يمكن ان تبقى صالحة عدة ايام حتى لو كان الجو حاراً
واذا أعدت للطبخ - يجب ان تغسل بماء بارد وتزال
منها شرائح البصل

ومن المستحب ان يطهى اللحم مباشرة بعد القطع
أو على الأقل يطبخ جزئياً (يشوح) أو يسلق نصف سلق
وخصوصاً في فصل الصيف .

وثمة طريقة أخرى لحفظ اللحوم وهى تغطيته بطبقة
من النخالة الجافة وتعليقه في تيار من الهواء . ولا يستحسن
وضع اللحوم في الثلاج لأن ذلك يمتص منها المصير الحيوى
ويجعلها جافة وأقل تغذية .

والسمك يشترط دائماً ان يؤكل طازجاً في يوم شرائه
ويجب ان يكون لحمه صلباً نظيفاً وقشوره لامعة يسهل ازالته
وذيلة متصلب والميون صافية فلا تكون كابية بشمة . ولا
يكون محتويًا على رائحة نكته . ومن الملامات الخطرة الدالة
على فساد السمك هو ازرقاق لونه بعد مسه بالاصابع .

حفظ الخبز والبسكويت طازجا

ويمكن أن يحفظ الخبز طازجا بوضعه في وعاء من الخبز أو الفخار (برام) على أن يكون مغطى بقطعة من القماش، وفي الطقس الحار يستحسن لف الخبز في لفافة رطبة داخل هذا الأناء.

أما البسكويت والكعك فيحفظ في صفايح محكمة الغلق ، ووضع تفاحة في صفيحة البسكويت تجعلها رطبة دائما.
