

## الباب الثاني

الابان وصنجانها

اللبن :

يعتبر اللبن أكل غذاء سواء كان للطفل أو للشباب ،  
لانه يحتوى على كل العناصر الضرورية لنمو الجسم وحيوية  
الأنسجة والخلايا .

وإن الأم بالنسبة لأى مخلوق صغير هو أضمن غذاء  
له لاحتوائه على العناصر الغذائية بنسب معتدلة صحيحة  
أما عن استعمال الابان الثاوية لرضاعة الطفل أو لغذاء  
المريض فإن لبن البقر هو أنسبها .

وجدير بالذكر ان الاطفال الذين يتغذون على الابان  
العادية المدفأة يجب أن يتناولوا عصير البرتقال أو عصير  
العنب بمقدار ملعقة شاي مرة أو مرتين يومياً

اختبار اللبن :

وهناك طريقة سهلة جداً يمكن لربة الدار أن تختبر  
بواسطة الابن في منزلها حتى تعرف عما إذا كان متخثراً

أو مخففاً بالماء وذلك باستعمال مقياس خاص يسهل الحصول عليه من الصيدليات فكلاً خاص هذا المقياس الى أسفل في اللبن كلما عرف أن اللبن مخفف بالماء والعكس بالعكس .

وتوجد طريقة أخرى على جانب من البساطة للكشف على اللبن باستعمال محرك زجاجي أو ابرة خياطة نظيفة جداً ولا معة وغمرها في اللبن ثم رفعها بسرعة فإذا كانت نقطة اللبن المعلقة بالأبرة أو بالمحرك باقية معلقة في نهايتها كان ذلك دليلاً على جودة اللبن . أما إذا سقطت نقطة اللبن بسرعة كان ذلك دليلاً على غشه .

### فساد اللبن أو تلوثه

واللبن سريع القبول للتلوث والفساد فيجب حفظه بعناية فيوزع في أوعية معقمة ومغلقة ، وأنسب الأوعية لحفظه هي الزجاجية ويجب وضعها في أمكنة باردة بعيدة عن باقى الاغذية المحفوظة .

ولا يسمح بتاتا بحفظ اللبن في أوعية مفتوحة أو معرضة للجو والافسد سريعاً بسبب الغبار أو الذباب

### حفظ الابن طازجا

ويمكن حفظ الابن طازجا طول الليل في الجو الحار دون ان يروب وذلك بتسخينه الى درجة الغليان حفظه في الكيلار البارد .  
ويمكن حفظه ايضا مدة ٣٦ ساعة في جو دافئ اذا جهز له الوعاء الخاص به بمسحه جيدا ووضعها في وعاء آخر عميق مملوء الى نصفه بالماء .

أو يوضع الابن في ابريق موضوع داخل طبق عميق به ماء بارد ويغطى الابريق بقطعة من القماش تبدل أطرافها في الماء الخارجى

وإذا راب الابن قليلا فيمكن اعادته الى حالته الأولى باضافة قليل جدا من بيكربونات الصودا اليه ، وحينئذ فإنه يذلى دون ان يتخثر ( يقطع ) .

اما إذا راب الابن تماما وأصبح غير مناسب لتقديمه على المائدة فلا يهمل بتاتا ، ولكنه يستعمل في صنع الكعك او فى عمل نوع من ( جبنة بالسكرية ) بالكيفية التالية :

يلف الابن الرائب المتخثر فى قطعة من الوسايين وتعاق

حتى تنزل منه آخر نقطة من ( الشرش ) وتبقى القطع المتجبنة  
المتناسكة ثم تغمر اللقافة في ماء يغلي وترفع ثانية وتجفف بالطريقة  
الأولى ، ويضاف إليها الملح والنعناع حتى توافق المذاق المطاوب  
وتكون قرصاً لطيفاً من الجبنة .

### اللبن الزبادى

يعرف اللبن الزبادى الجيد بقلة الحموضة وبتماسك قوامه وخلوه  
من المواد المخاطية والدهن المتجمع . ومن طعم القشدة الرائبة .  
واللبن الزبادى يمكن عمله فى المنزل بطريقة سهلة بسيطة  
وذلك بان يوضع اللبن الجيد فى وعاء نظيف على النار حتى يغلى  
مدة خمس دقائق - وبحرك اللبن فى اثناء ذلك باستمرار - ثم  
يصب وهو يغلى فى انية أخرى نظيفة حولها ماء درجة  
حرارته ٥٥° سنتجراد ويمزج اللبن جيداً بماء يساوى ٥ ٪  
من وزنه من لبن زبادى جيد مصنوع فى اليوم السابق ، ثم  
يصب المزيج فى ( السلطين ) أو ما أشبهه وتغرس الى حافظها  
العليا تقريبا فى مياه درجة حرارتها من ٤٥ - ٤٨° سنتجراد  
ويترك هكذا فى الماء بدون تحريك مدة أربع ساعات فيتم بذلك

صنع اللبن الزبادى . ويحسن تبريده بمد ذلك فى مشاجه (تلاجه)  
إن أمكن .

### الزبدة

الزبدة الجيدة يجب أن تكون ذات نكهة جيدة ، خالية  
من الروائح الغريبة كرائحة البترول أو السمك أو غيرها ويجب  
أن تكون طازجة غير متزنخة ، والا تقل نسبة الدهن فيها عن  
٨٢ ٪ من وزنها أى ان كل ١٠٠ رطل زبدة يجب أن تصفى  
على ٨٢ رطل مسلى نقى أى (العشرة ثمانية على الأقل) .  
وأنسب وقت لتخزين الزبدة هو شهر طوبه أى فى  
موسم الشتاء .

والزبدة من الاغذية التى لا تخزن للاستهلاك السنوى  
ولسكنها تحفظ الى أيام قليلة فى الجوف الدافئ بنفس الطريقة  
التي يحفظ بها اللبن

فاذا دب اليها الفساد فيمكن اصلاحها بتسييحها وقشط  
رغوتها - ثم تضاف اليها قطع من البقساط محمرة نحيراً  
خفيفاً .. وبعد ثلاث دقائق يزال البقساط ويترك الزبد يتركز

فسوف تجدونها صالحة للأكل لا أثر فيها للفساد .

وتوجد طريقة أخرى لإصلاح الزبدة المتزنخة المتمغننه تتلخص  
فى وضعها فى ماء بارد بداخله قليل جدا من كربونات الصودا  
وفى بلى ثلاثة طرق لاكتشاف الزبدة الجيدة من الزبدة  
المغشوشة .

(١) ضعى جزءاً قليلاً من الزبدة فى ملعقة وأذيبها على  
نار هادئة وسمى للرائحة فان الزبدة المغشوشة أو الصناعيه  
تكون رائحتها شديدة وغير لطيفة بينما تكون الزبدة  
الجيدة ذات رائحة لطيفة تميزها عن سابقتها .

(٢) ضعى جزءاً من الزبدة بحجم البرقوفة فى ملعقة شوربة  
وسيجبها على النار محرّكة اياها بعود خشبي الى أن تقرب من  
الغليان وداوى التحريك لاسيما على حافة الملعقة فان زبدة الجيدة  
تذوب بهدوء دون احداث صوت ويزداد حجمها بطفور غوة  
بيضاء جميلة اما الزبدة المغشوشة أو الصناعيه فتغلي بصوت  
ظاهر وتتناثر محدثة رغوة بسيطة أو بدون رغوة .

(٣) ضعى مقدار نصف كوبة من اللبن الحليب فى فنجان

من الصباح وسخني اللبن الى قرب الغليان وضعي مقدار ملعقة  
من الزبدة المذابة للاختبار واستمري في التسخين حتى يغلي  
اللبن محرّكة إياه بقطعة نظيفة من الخشب والآت ضعي  
الفنجان في طبق متسع يحتوي على كمية وافية من الماء المشايح  
وقطعة صغيرة من الشاي تصل الى ربع ارتفاع اللبن تقريبا .  
حركي اللبن الموجود في الفنجان جيدا في حركات متقاطعة  
كما تحركي الماء المشايح كل دقيقة بتحريك الفنجان في الطبق  
فاذا كانت الزبدة مفسرشة فانها تتجمع قبل مضي ١٠ دقائق  
في شكل كتلة ناعمة تنساب بسرعة منفصلة عن اللبن  
أما الزبدة الجيدة فلا يحدث لها ذلك بتاتا .

والزبدة لا تخزن كمؤونة سنوية الا بعد تسخينها وفصل  
المواد الدخيلة عليها فتصبح ( سمنا صافيا )

### حفظ المسلي

وأحسن وسيلة لحفظ المسلي هي تخزينه في أوعية نظيفة  
معدّمة من الفخار سبق غسلها بالماء الحار دون استعمال  
الصابون - ويجب وضع هذه الأوعية في مكان جاف بارد

بعيد عن الشمس . ويجب أن تكون الأوعية مغلقة تماما حتى لا يتطرق اليها الهواء . ففسد مثلا بجزء من عجينة الدقيق - والمسلى اذا زئخ يصعب اعادة نكهته الطبيعية بالطرق العادية . وانما يحتاج الامر الى آلات غالية الثمن ومعامل كبيرة مجهزة .

### الجبن

الجبن طعام ثمين وعلى الأخص النوع ( الدوبل ) الذى لم تنزع منه قشدة اللبن أثناء صنعه وهذا النوع يسمى ( جبنة بالسكر ) ففى تحتوى على نسبة مئوية كبيرة من البروتين والشحم - واكثفها عشرة المضم فيحسن أكلها مع قطعة من البقسماط ليتيسر مضغها جيدا قبل ابتلاعها .  
وأى مقدار من الجبن يفيد الشخص الذى يؤدى مجهودا جسمانيا أكثر من اللحم البقرى .

والجبن طعام مناسبات فاذا كان استعماله فى أوقات متقاربة فيمكن حفظه بلفه فى قطعة من القماش تكون قد بللت بشئ من الماء والخل ، مع غسله قبل تناوله .

ويجب أن يحفظ الجبن فى مكان جاف ولاكن اذا كانت

الرطوبة حتمية في مكان الخزين فالأوفق أن يرش قليل من دقيق الشوفان أو نشارة الخشب الناعمة حول أطباق الجبن .  
أما إذا أريد حفظ الجبن كمؤونة سنوية فيتبع في تخزينه الطريقة التالية :-

يمنتخب الجبن من نوع جيد خال من الثقوب ثم يغسل بماء بارد وتقطع الاقراص الى قطع متناسبة توضع في اناء من الفخار سبق غسله بماء حار دون استعمال الصابون ثم تجهز كمية مناسبة من اللبن الحليب ويوضع على النار ليغلي ويخفف أثناء الغليان بالماء البارد مع اضافة جزء مناسب من الملح ويترك على النار إلى أن يندوب الملح جيداً فيرفع اللبن المخفف ويترك جانباً مدة من الزمن إلى أن يبرد تماماً فيضاف إلى الجبن في الوعاء المخصص له بحيث يغمره .  
ويجهز قليل من مسحوق ( الشطة ) في قطعة من الموسلين وتوضع فوق سطح الاناء لمنع تكون الديدان .  
ويقبل الأناء بإحكام ويترك حتى ينتهي فصل الشتاء وتقدم الجبنة للأكل في بدء الصيف .