

الباب الرابع

اصنعى بنفسك

تمهيد : الفصل الأول

١ - الصابون

المقادير : ٢ ك دقيق ٢ ك زيت .

$\frac{1}{4}$ ك صودا كاوية (بوتاس) ٣ كوب ماء .

مقدار من رائحة الليمون

الطريقة : - يذاب مقدار البوتاس فى الماء (قد يحتاج الأمر إلى مقدار أكبر من الماء .

- يوضع الدقيق مع الزيت ويعجن جيدًا .

- يسقى العجين بمقدار الماء والبوتاس ويقلب بمعلقة خشب حتى يتجانس الخليط .

- تضاف بعد ذلك رائحة الليمون أو ما نريد من الروائح .

- يجهز صندوق خشبى ويغطى بورق نايلون .

- يصب الخليط فى الصندوق ويساوى .

- يترك حتى يجف لمدة يومين .

- يقطع بالسكين حسب الحاجة وينزع من الصندوق .

- يترك مدة أخرى فى الهواء حتى يجف .

٢ = شامبو ضد الشعر

- المقادير : ٢ زجاجة سافلون . ٢ ملعقة خل .
٢ ملعقة زيت زيتون ٢ ملعقة زيت جوز هند .
ملعقة أسانس ليمون أو ورد .

- الطريقة : - يوضع مقدار الخل مع زيت الزيتون ويرج جيدًا .
- يضاف زيت جوز الهند مع الخليط السابق ويرج جيدًا .
- تجهز زجاجة كبيرة نوعًا ونفرغ فيها مقدار السافلون .
- ثم يوضع الخليط السابق تجهيزه مع رائحة الليمون ويرج
الجميع جيدًا .
- يؤخذ قدر منه عند غسل الشعر وتلك به فروة الرأس
ويترك لمدة دقيقتين فوق الشعر .
- يشطف الشعر جيدًا بالماء الفاتر ، ستحصلين على شعر
لامع نظيف خال من القشرة سهل التسريح .

٣ = لوسيون خشونة الجلد (المَشْف)

- المقادير : ٥ ملاعق جلسرين ٥ ملاعق ماء ورد .
٥ ملاعق عصير ليمون
مقدار من المطر الذي تفضلينه .

- الطريقة : - تمزج جميع المقادير مع بعضها في زجاجة نظيفة ترج
جيدًا ثم يضاف المطر .
- ندهن به اليدين والكمبين والكوعين والركبتين . لمنع
التشقق والخشونة والمَشْف .
- يشطف المكان بماء بارد بعد الاستعمال ويجفف .

٤ = ماء الورد

المقادير : ١٠ من الورد البلدى الأحمر | كوب سكر .
لتر ماء | إناء من الفخار .

- الطريقة : - تؤخذ أوراق الورد وتوضع فى الإناء الفخار .
- يوضع السكر مع أوراق الورد ونهرس جيداً بالشوكة .
- يترك لمدة ٥ ساعات تقريباً .
- يصفى ويحفظ فى مكان بارد لغسل الأيدي .
- كما يستعمل فى الحمام فى الصيف لترطيب الجسم .

٥ = كريم الوجه واليدين

المقادير : ٢ ملعقة عسل نحل | بياض بيضة .
١ ملعقة زيت جوز هند نقي | ملعقة لبن .
مقدار من العطر الذى تفضليه .

- الطريقة : - يوضع مقدار العسل مع زيت جوز الهند ويضرب بالملعقة جيداً حتى يتجانس .
- يضاف بياض البيضة إلى ملعقة اللبن حتى يصير هشاً .
- تخفق كل المقادير مع بعضها البعض وتوضع فى برطمان صغير .
- يضاف العطر الموجود .
- يوضع فى الثلاجة إلى حين استخدامه .
- يدهن به الوجه فى المساء لمدة ربع ساعة بعد ذلك يشطف بالماء الفاتر ليصبح لديك وجه لامع ناعم كالحرير .
- قد يستعمل لدهن اليدين لإزالة آثار الصابون والماء الساخن بعد الانتهاء من الأعمال المنزلية .

٦ = كريم حب الشباب

المقادير : ١٠ ملاعق عسل نحل ٣ ملاعق عصير ليمون .

٣ ملاعق جلسرين مقدار من العطر .

الطريقة : - يسخن العسل على النار فى حمام مائى .

- يضاف الجلسرين مع التقليب حتى يتجانس القوام وهو ساخن .

- يترك ليبرد ثم يضاف عصير الليمون ويقلب جيدًا .

- يضاف العطر المناسب .

- يفسل الوجه ثم يدهن لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة يوميًا ثم يشطف بماء

بارد .

٧ = مزيج رائحة العرق

المقادير : $2\frac{1}{4}$ ملعقة بودرة تلك ١ ملعقة شبة .

١ ملعقة مسك

الطريقة : - تخلط المقادير مع بعضها جيدًا .

- توضع فى بدارة وتحفظ لحين الاستعمال .

- هذه الطريقة سهلة ومضمونة ولا تسبب سوادًا للجلد كما

نجد ذلك فى بعض الاسبريهاات .

٨ = كريم لإزالة بقع الشمس

المقادير : كوب لبن رائب $\frac{1}{4}$ كوب عسل نحل .

٣ ملعقة جلسرين ملعقة عصير ليمون .

مقدار من العطر بدون كحول

الطريقة : - يسخن العسل في حمام مائي .

- يضاف الجلسرين مع التقليب حتى يتجانس الخليط .

- يترك ليبرد ثم يضاف الليمون والعطر .

- يضاف اللبن قليلاً قليلاً إلى أن نحصل على قوام متماسك

قليلاً . (قد لا تستعمل كمية اللبن كلها) .

- هذا الكريم يستخدم لإزالة بقع الشمس حول الفم وبعض

البقع الأخرى من آثار الماكياج .

الفصل الثانى

السجق الأفرنجى

١ - السوسيس

- المقادير : كيلو ممبر ضانى أو بتلو | بصلة كبيرة .
كيلو لحم مفروم | ملح - فلفل أسود - فلفل أحمر
بهار - جوزة الطيب | ١/٢ كيلو برغل ناعم .
- الطريقة : - يغسل الممبر جيدًا ويقلب وينقع فى الخل لمدة ١/٢ ساعة .
- يغسل بالماء والملح ثم يقلب مرة أخرى .
- يغسل البرغل جيدًا وينقع لمدة ١/٢ ساعة ويضاف إلى اللحم المفروم مع البصل المبشور وجميع التوابل .
- يحشى الممبر بالخلطة السابقة بوساطة القمع ويد الملحقة إذا كان الممبر (ضانى) .
- توضع الوحدات على النار مع نصف كوب ماء إلى أن يتشرب ويضاف له ملعقة سمن ويقلب إلى أن يحمر .
- يرص فى سرفيس مع المقدونس المفرى أو يجهز لعمل الساندوتشات .

٢ - البسطرمة

- المقادير : ٢ ك لحم (عرق بقرى) | ٢ رأس ثوم .
فنجان صغير حلبة ناعمة | ملح - فلفل - فلفل أحمر - شطة
- الطريقة : - يحضر اللحم ويشقق قليلاً بالسكين ويوضع ملح بالشقوق .
- يلف جيّداً بدوبارة ثم يلف فى ورق زبد لامتصاص الماء لمدة يوم .
- يفك الدوبار ويجفف مرة أخرى مع الضغط .
- تعمل خلطة من الثوم المفروم والحلبة والملح والفلفل الأحمر .
- يلف اللحم بالخلطة السابقة مع الضغط حتى تثبت تماماً .
- تعمل فتحة فى أعلى القالب تمر منها قطعة من الدوبار .
- يعلق اللحم لمدة ٢٠ يوماً حتى تكون صالحة للاستعمال .
- ملحوظة : - عند استعمال البسطرمة فلا تدعى الأطفال يأكلونها دون أن توضع على النار .
- تقطع البسطرمة ترنشات رقيقة جداً .
- تقدم ملعقة سمن على النار .
- توضع رفائق البسطرمة وتطفأ النار وبذلك لا يكون متعلقاً بها أى ميكروب .

٣ - السمك المملح

المقادير : ٢ ك سمك سردين أو بورى - كبس ملح خشن و ٢ ملعقة شطة

الطريقة : - يغسل السمك من الخارج جيّدًا .

- تقطع كل سمكة وتحشى الرأس بالملح .

- توضع فى علبه طبقة من الملح وطبقة من السمك . مع

وضع قليل من الشطة بين الطبقات إلى أن ينتهى المقدار .

- تغطى بغطاء محكم وتوضع بعيدًا عن الهواء والضوء .

- إذا كان السمك من نوع السردين فيفتح بعد ٢٠ يومًا أما إذا

كان بورى فيفتح بعد شهر أو أكثر .

- يغسل وينظف ويوضع فى قليل من الخل والليمون وقليل

من الزيت .

٤ - مكعبات الشورية

سيدنى فى معظم الأحيان نشترى اللحم وبه قطعة كبيرة من الدهن

فنرميها ، نفس الشيء بالنسبة للدهون المتعلقة بالطيور والدجاج ، وجلد

الدجاج قد نقوم بقشطه ونرميه لذلك نرجو الاحتفاظ بهذه الدهون فى كيس

صغير فى الفريزر إلى أن تتكون لدينا كمية بمقدار كيلو تقريبًا وذلك لعمل

مكعبات الشورية فهى تضيف للطعام مذاقًا لذيذًا .

المقادير : ٢ بصلة كبيرة واحد كيلو دهن ،

١ رأس ثوم مفرى ٢ ملعقة كبيرة سكر .

١ حزمة مقدونس ملح - فلفل - جبهان - ورق

لوره - زعتر - جوزة الطيب .

الطريقة : - يفرم الدهن بالمفرمة مرتين .

- فى المرة الثانية يفرم معه المقدونس والبصل والثوم .

- يوضع على النار مع قليل من الماء ويضاف إليه الملح والقليل والتوابل إلى أن يغلى ويصبح سميك القوام مكوئاً شبه عجينة لينة .

- يوضع فى علبه أو فى قوالب الثلج ثم يوضع فى الثلجة .
- يخرج باحتراس بالسكين ويلف فى ورق مفضض .
- يوضع بالثلجة ويستعمل عند الحاجة .
- يوضع فى العدس والبصارة والمسقمة والمحشو والملوخية وكثير من المأكولات .

٥ = العيش الكيزر والاحتفاظ به

- المقادير : واحد كيلو دقيق .
ملعقة سكر .
قطعة خميرة .
٢ كوب ماء دافىء .
٢ بيضة .
٢ ملعقة سمن .

الطريقة : - يضاف السكر إلى الخميرة حتى تسيل ثم يضاف إليها الماء .

- ينخل الدقيق ويفرك جيئاً مع مقدار من السمن .
- يوضع البيض مع الدقيق والسمن .
- يوضع مقدار الخميرة والماء مع الدقيق والبيض .
- يعجن جيئاً ويوزع به مقدار الخميرة ويترك ليخمر لمدة ١ ساعة .
- يقطع على شكل دوائر ويوضع فى صاج مدهون بالزيت ويترك ليخمر لمدة ساعة .
- يدهن الوجه بالبيض والماء ويوضع فى فرن حار حتى ينضج .

- يوضع وهو ساخن فى أكياس ويوضع بالفريزر ويؤخذ منه عند الحاجة أثناء وجود الأطفال بالمدارس ، يمكن أن نخرج العيش من الفريزر فى المساء ويترك حتى الصباح فنجد أنه طازج ويسهل عمل الساندوتشات .

٦ = قمر الدين

المقادير : ٤ كيلو مشمش . كيلو سكر .

١ فنجان زيت برفاين .

الطريقة : - يغسل المشمش جيّدًا وينزع منه النوى .

- يوضع على النار إلى أن ينضج ويترك حتى يبرد .

- يضرب فى الخلاط حتى يصير سائلًا .

- يوضع على النار مرة أخرى مع السكر حتى يتكاثف (يصبح سميك القوام) ..

- يجهز صاج مدهون بزيت البرافين ويوضع به قمر الدين بسمك ١ سم .

- يوضع فى الشمس ويترك ليجف .

- توضع ناموسية أو شيء من هذا القبيل منعا لوجود الذباب أو الناموس .

مشروب المشمش

المقادير : ٢ كيلو مشمش . ٥ ليمونة .

الطريقة : - يغسل المشمش ويخلى من النوى ويوضع على النار إلى أن يغلى .

- يترك ليبرد .

- يوضع فى الخلاط لنحصل على عصير سميك القوام .
- يوضع على النار ليغلى مرة أخرى .
- يوضع فى علبة جافة ونظيفة بالفريرز أو فى زجاجة جافة ونظيفة ويحفظ بالتلاجة .
- يؤخذ منه ٢ ملعقة عصير مع ٢ ملعقة سكر مع كوب ماء .
- قد يوضع على النار مع نصف كيلو سكر ونصف كوب نشا ليصبح قمر اللين يغرف فى أطباق ويجمل بجوز الهند .

٨ = طريقة عمل الزبيب :

- المقادير : ٢ كيلو عنب بناتى . ٢ لتر ماء .
- ٢ ملعقة زيت برفين (زيت زيتون) .
- الطريقة : - ينقى العنب من العنقود .
- يغسل جيّداً ويصفى .
- يوضع مقدار من الماء على النار ليغلى مع زيت البرافين .
- يوضع العنب فى مصفاة ثم يوضع فى شاشة ويلف .
- تسقط الشاشة وبها العنب فى الماء المغلى عدة مرات .
- يفك من الشاشة ويوضع فى مصفاة ثم يوضع فى صاج مدهون بالزيت ليجف فى الشمس لمدة خمسة أيام أو أكثر (يفطى بناموسية أو شاشة) .
- يعبأ فى برطمانات زجاج جافة ونظيفة .

٩ = غسل الورد

- المقادير : ١٠ وردات بلدى . لتر ونصف ماء مغلى .
٤ أكواب غسل أبيض .
- الطريقة : - يفصل الورق من الساق .
- تؤخذ الأعقاب وتوضع فى إناء فخارى .
- يصب الماء المغلى فوقهم ويترك لمدة ١٢ ساعة .
- يعصر بعد ذلك ويصفى ويستخرج منه السائل .
- يضاف إليه الغسل ويغلى على النار إلى أن يصبح سميك القوام ويرفع من على النار .
- يستعمل لحشو بعض المعائن كما يستعمل ساندوتشات فى الصباح أو المساء .
- كما يستعمل أفنة للوجه والرقبة أو كحمام للشعر .

١٠ = الترمس

- المقادير : ١/٢ كيلو ترمس . ٣ ملعقة ملح .
- الطريقة : - ينقى الترمس ويغسل جيّدًا ويغلى بالماء .
- يوضع على النار حتى يغلى .
- يغسل من ماء السلق ويغلى بماء نظيف ويترك لمدة ثلاثة أيام .
- يذاب الملح ويوضع على الترمس ويقدم .

١١ = الكشك

المقادير : كوب زبادى . ٢ كوب دقيق .

الطريقة : - يخفق الزبادى جيّداً .

- يضاف الدقيق مع التقليب إلى الزبادى إلى أن نحصل على عجينة متماسكة قليلاً .

- تترك لتخمر لمدة ساعة .

- تقطع وتبطن وتترك لتجف لمدة أسبوع فى صاج .

- تجمع فى برطمان .

- عند الاستعمال توضع الأقراص وتذاب فى البهريز وترفع على النار حتى تذاب جيّداً .

الفصل الثالث

طريقة حفظ الخضر والفاكهة

١ - البازلاء

- الطريقة : - بجهز قدر من البازلاء الطازجة جدًا .
- تفرغ بالطريقة المعروفة .
- يغلى قدر من الماء على النار وتوضع به ملعقة كربونات حتى يغلى .
- توضع البازلاء حتى تغلى .
- توضع فى مصفاة ويصب فوقها ماء بارد فورًا .
- يوضع قدر منها فى أكياس صغيرة جدًا لاستعمالها فى شوربة الخضار عند الحاجة إليها .
- يوزع باقى المقدار فى أكياس بلاستيك بالقدر المناسب .

٢ = ورق العنب

- الطريقة ١ : - يقطع العنق ويقسل ورق العنب جيدًا .
- يوضع قدر من الماء على النار حتى يغلى .
- يوضع ورق العنب مع المحافظة على نظافته .
- ينشل فورًا ويصفى ويوضع فى أكياس .
- يوضع فى التريزر إلى حين استخدامه .

الطريقة ٢ : - يوضع ورق العنب فى برطمان به مقدار من الماء مع كوب خل و ٢ ملعقة ملح .

- يعلق البرطمان جيداً ويؤخذ منه عند الحاجة ويغسل ويستعمل ويحكم غلق البرطمان مرة أخرى جيداً .

٣ = الليمون :

فى أحيان كثيرة يكون الليمون كثيرًا جدًا وجميل المنظر ، لذلك انتهزى هذه الفرصة واجمعى قدرًا منه واعصريه بعصارة الليمون ثم صفيه وضعيه فى قوالب الثلج ويؤخذ منه مكعب أو اثنان عند الحاجة مع كوب ماء وثلاث ملاعق سكر لنحصل على مشروب الليمون الجميل .
وقد يستعمل فى جميع الأغراض الأخرى التى يستعمل فيها الليمون .

٤ = السبانخ

الطريقة : - مقدار من السبانخ الطازجة جدًا .
- تغسل جيدًا ونقطع .
- يغلى قدر من الماء مع الليمون .
- توضع السبانخ ثم تنشل فى الحال .
- توضع فى مصفاة ويصب عليها الماء البارد على الفور .
- تعبأ فى أكياس وتوضع بالفریزر وتخرج عند الحاجة .

٥ = البامية

الطريقة : - تغسل البامية جيدًا وتصفى .
- تقشر وتنظف بالطريقة المعروفة .

- يلقى قدر من الماء على النار به قدر من الكربونات (نصف ملعقة) .
- تنشّل وتصفى وتوضع فى أكياس بالفريزر .

٦ = الخرشوف

- الطريقة : - يحضر قدر من الخرشوف وينظف بالطريقة المعروفة .
- يوضع فى الماء والملح والليمون مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- يلقى قدر من الماء به كربونات على النار .
- يوضع الخرشوف وينشّل سريعاً ويعبأ ويوضع بالفريزر .

٧ = الطماطم

- الطريقة : - تغسل الطماطم جيّداً .
- تعصر فى الخلاط وتصفى .
- تعبأ فى أكياس نايلون صغيرة بقدر استعمال مرة واحدة .
- قد توضع فى علب الزبادى الفارغة بحيث تخرج العلبه المطلوبة قبل الاستعمال بساعة تقريباً .

٨ = الثوم

- الطريقة : - يقشر قدر كبير من الثوم فى وقت الفراغ .
- يوضع كل أربع فصوص فى كيس نايلون صغير أو ورق جرنال ويوضع بالتلاجة أو الفريزر .
- يؤخذ القدر المطلوب فقط عند الحاجة ولاداعى لإخراج المقدار كله وتعريضه للهواء .

الطريقة ٢: - يفرى الثوم جيدًا بعد تقشيرهِ ويوضع فى برطمان صغير ويوضع بالفريزر .

٩ - الكرنب

- يقطع الكرنب بالطريقة المعروفة (يستحسن أن تكون الورقة بكاملها) .

- يوضع فى ماء مغلى مضاف إليه الكمون .
- ينشل من الماء ويصفى ويوضع فى أكياس وهو ساخن بالفريزر .
- لتجنب ظهور رائحته ضعى نصف ثمرة من البطاطس مع كل كيس .
- يخرج من الفريزر قبل الاستعمال بنصف ساعة .
- يقطع ويجهز للحشو .

١٠ - المانجو

- الطريقة : - تجهز عدد من ثمرات المانجو الكبيرة بغسلها جيدًا .
- تقسم إلى نصفين .
 - بضغط على القشرة قليلًا حتى يخرج محتواها .
 - توضع فى علبة بلاستيك وتوضع بالفريزر .
 - عندما يحين الاستعمال نخرج من الفريزر ونترك قليلًا .
 - توضع فى الخلاط مع مقدار من الماء والسكر لمدة وجيزة . تحصل على شراب لذيذ الطعم .
- ملحوظة : عند عصر المانجولا يضغط على القشرة كثيرًا حتى لا يتغير لون العصير .