

تدبير المنزل :

بعض أصناف طعام تصلح لغذاء الصيف

حلوى مثلجة بالشكولاته . يلزم لهذا الصنف ما يأتى : -

٦ أوقيات من مسحوق الشكولاته وملء فنجان من اللبن الحليب
وخمس تينات مجففة وأوقية واحدة من العين جبل المقشر و٣ بيضات
أما الطريقة فهي كما يأتى :-

١ ينقع التين في قليل من الماء البارد لمدة ثم يغلي لمدة ٢٠ دقيقة ويصفي
بمنخل سلك مع دلكه حتى يكون مزيجاً ناعماً .

٢ يذوب مسحوق الشكولاته في قليل من الماء الساخن

٣ يضاف الى مذوب الشكولاته اللبن والبيض بعد ربه جيداً

٤ يوضع هذا المزيج على النار ويضاف اليه التين وعين الجمل بعد فرمه
بالسكين ويترك على النار الى ان يقرب من الغليان

٥ يترك المزيج حتى يبرد ثم يصب في كاسات زجاجيه تحاط بالثلج
حتى يتجمد

٦ يؤتى بمقدار من الفسطة وترب ويوضع فوق المزيج المتجمد في الكاسات

فالزوج البيض . يؤخذ لهذا الصنف المقادير الآتية :-

٤ بيضات وأوقية واحدة من الجلوتين وملعقة كبيرة من الخل وقليل

من الفلفل والجمونة واحدة وقليل من القرنفل وبصلة صغيرة

أما الطريقة فهي كما يأتي : -

١ تغسل قشور البيض جيداً ويفصل البياض عن الصفار ثم يرب

البياض .

٢ يؤخذ صفار ثلاث بيضات ويسخن في فناجين صغيرة حتى يتجمد

٣ يمصر الليمون ويضاف اليه البياض والجلالين مذوباً والخل والفلفل

والقرنفل والبصل مخروطاً ثم يوضع في كزرولة ويسخن على نار ويرب أو

يحرك باستمرار طول مدة بقاءه على النار ويستعمل لذلك مضربة بيض .

٤ عند ما يقرب المزيج من الغليان يضاف قشور البيض مهشمة ثم

يرب حتى يصل الى درجة الغليان فينزع من على النار ويترك لمدة عشر

دقائق ليبرد

٥ يصفي المزيج بمنخل سلك في وعاء صيني عميق مثل سلطانية ثم

يضاف اليه صفار البيض الناضج ويحاط الوعاء بالثلج حتى يتجمد المزيج

وقبل تقديم الفالودج على المائدة يقاب من السلطانية في صحن

اعتيادي ويؤكل مع صلصة المايونيز . وهي تعمل كما يأتي : -

١ يؤخذ صفار بيضة واحدة (وهو ما بقى من الاربع بيضات) ويوضع

في وعاء وتضاف اليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون

٢ يضاف اليه نصف ملعقة شاي من مسحوق الخردل وقليل

من الملح .

٣ يضاف اليه ملعقة كبيرة من زيت السلطنة . أما طريقة اضافة

الزيت فتكون نقطة نقطة مع التحريك المستمر حتى يتمزج جيداً

بصغار البيض

٤ يرب المزيج جيداً ويضاف اليه بعد ذلك قليل جداً من الخل ثم يضاف اليه ملعقتان اخريتان من الزيت حتى يصير ممتزجاً فيصب في الصحن حول فالزوج البيض وبراى أثناء اضافة الزيت والخل التحريك المستمر معلقة

عجة بالجبن . يؤخذ لهذا الصنف المقادير الآتية : —

بيضتان وأوقية واحدة من الزبدة وأوقيتان من الجبنه الرومي وقليل من الملح والفلفل .

أما الطريقة فهي كما يأتي : —

١ يرب البيض قليلاً ويضاف اليه الملح والفلفل والجبن بعد ان يبشر بمبشرة أو ينحط الى قطع صغيرة بسكين .

٢ يسخن الزبدة في طاسة ثم يوضع فيه المزيج لمدة ثلاثة دقائق وتكون النار هادئة

٣ يؤخذ بضعة قطع رقيقة من الخبز الفينو وتقلي في زبد ثم توضع في صحن وتثنى العجة وتوضع فوقها

٤ يرش عليها قليل من الجبن المبشور .

كريمة الموز

يلزم لهذا الصنف ما يأتي : —

ثلاثة أرباع أوقية من الجلانين وملعقة من السكر الناعم وملء فنجان شاي من الماء وثلاث موزات ونصف كوبه من القشطة وملء

كوبه من اللبن الحليب .

أما الطريقة فهي كما يأتي : -

١ تذوب الجلاتين والسكر في الماء ويضاف اليه قليل من ماء الورد أو الزهر .

٢ ترب القشطه جيداً وتضاف الى اللبن تدريجياً مع التحريك

٣ يؤتى بقالب نظيف وتقطع موزة واحدة الى قطع مستطيلة وترتب في قاع وجوانب القالب

٤ يضاف مذوب الجلاتين والماء الى اللبن والقشطه مع التحريك

٥ تقطع الموزتان الباقيتان الى حلقات وتضاف الى المزيج ثم يصب المزيج كله في القالب

٦ يحاط القالب بالثلج حتى يتجمد المزيج

ملحوظة : يمكن استبدال الموز بأى فاكهة أخرى مثل التفاح أو الكمثرى وغيرهما وإذا أريد يؤكل المزيج مع قليل من القشطه المربوبة بودنج التفاح . يلزم لهذا الصنف ما يأتي : -

رطل من التفاح وبيضتان ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة ونصف أوقية من الزبدة وملعقة كبيرة من السكر

أما الطريقة فهي كما يأتي : -

١ يقشر التفاح ويضاف اليه قليل جداً من الماء ويغلى لمدة نصف ساعة حتى ينضج جيداً

٢ يضاف اليه الزبدة وتضرب في المزيج ثم يضاف السكر ومسحوق القرفة

٣ يؤتى بالبيض ويفصل البياض عن الصفار ثم يضاف الصفار ويوضع المزيج بعد ذلك على النار لمدة دقيقة واحدة مع التحريك المستمر .

٤ يوضع المزيج في قالب صاج ثم يرب بياض البيض جيداً جداً ويضاف اليه قليل من عصير الليمون وقليل من السكر ويوضع فوق سطح المزيج .

٥ يوضع الصحن في فرن هادىء لمدة عشرة دقائق أو أمام نار متقدمة ان لم يكن الفرن ساخناً

ملحوظة :- يمكن أكل هذا الصنف إما بارداً أو ساخناً

مضغ اللبان .

مستعمل منذ زمن طويل بين الاميريكاني لمساعدة الهضم . ففي جميع مدن الولايات المتحدة وفي كندا برى السائح أناساً كثيرين يمضغون مدة ساعات طوال نوعاً من « المضغة » تباع في الصيدليات وفي مخازن الادوية وفي الجرائد اعلانات عنها بأنها تحتوى على البيسين وهى المادة الهاضمة في المعدة «

وقد حلل الدكتور مونييه هذه « المضغة » فلم يجد فيها أثر للبيسين بل هى مركبة من راتينج مقطر وغير قابل الذوبان . واذا سألت للماضين عن فائدة هذه المضغة أجابوك على الفور أنهم يمضغونها بعد كل طعام لتسهيل الهضم . واذا استقصيت عن أحوالهم وجدت أن أغلبهم مصاب بزيادة حمض الكلور هيدريك في المعدة

وأميريكو الولايات المتحدة ليسوا وحيدين في عاداتهم هذه بل ان

الهنود يستعملون أيضاً مضغمة مركبة من البتيل (bétel) وجوزالفوفل (arec) والجير

وقد أراد الدكتور مونييه البحث عما اذا كان للمضغمة فائدة حقيقية أم لا فركب مضغمة من الراتينج المقطر غير قابل للذوبان وجعلها قلوبية لتقوية فعلها المسكر على المعدة وأعطاهها لمرضى بمضغها مدة ساعة كاملة وأوصاه بأن لا يلمع اللعاب بل يبصقه في وعاء . فأنضح له ان في هذه المدة افرز المريض نحو ١٠٠ سنتيمتر مكعب من لعاب له قوة مسكرة عظيمة . واذا اعتبرنا ان الانسان اذا أكل ١٠٠ غرام من الخبز افرز ١٥ سنتيمترا مكعباً من اللعاب فقط تحقق لدينا ان المضغمة تزيد افراز اللعاب قدر ستة اضعافه

ثم بحث الدكتور المشار اليه عن الفعل الفسيولوجي لهذه المضغمة على الهضم فوجد انها تسهل كثيراً هضم المواد النشوية فيستنتج من هذه الابحاث ان للمضغمة فعلاً علاجياً حقيقياً على وظيفة الهضم في المعدة وان الاميريكين مصيبون في استعمالها فيوافق مجاراتهم فيها خصوصاً اذا كانت وظيفة افراز اللعاب ضعيفة

ومن فوائد المضغمة انها تسهل على المدخنين اقلال التدخين لان المدخنين لا ينتهون من الأكل الا وقد اشعلوا سيجارتهم فاذا اعتاد المدخن شيئاً فشيئاً على المضغمة سهل عليه اقلال التدخين اولا وابطاله أخيراً . والتجربة سهلة وقليلة النفقة فليجربها المدخنون

