

البقول Legumes

البقول هي مجموعة الخضار الجافة مثل الفول والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبيا والبسلة الجافة وفول الصويا والحمص والترمس والفول السوداني ، ولو أننا نعتبر الأخير من المكسرات . وتدخل ضمن مجموعة اللحوم وبدائلها .

وتعتبر البقول من أهم مصادر البروتين النباتي الذي يعتمد عليه النباتيون في غذائهم بصفة خاصة ، وهو أقل في قيمته الحيوية من البروتين الحيواني (لحوم - أسماك - بيض .. إلخ) لنقص بعض الأحماض الأمينية الأساسية به . وتبلغ نسبة البروتينات بالبقول من ٢٠ إلى ٢٧ ٪ ، ويمكن رفع قيمتها الحيوية بما يضاف إليها من أطعمة أخرى كتناول الفول المدمس بالجبين الأبيض مثلاً . وتحتوي البقول أيضاً على الكربوهيدرات ، كما أنها غنية بمجموعة فيتامين ب ، وبعض الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور ، ولكنها فقيرة في الدهون ما عدا الفول السوداني وفول الصويا ، ولذا تضاف إليها مواد دهنية عند طهيها .

هضم البقول :

يعتمد هضم البقول على طريقة إعدادها وطهيها ، وهي أيسر هضمًا من الخضار واللحوم وغيرها من الأطعمة ، ويرجع ذلك إلى تضاعف حجمها وامتصاصها لكميات كبيرة من الماء ، وكثير من الأشخاص لا يتحملون البقول لما تسببه من انتفاخ وتراكم الغازات بالأمعاء ، لأنها تبقى مدة طويلة بالمعدة قد تزيد عن ٤ ساعات .

ويمكن بالطهي الصحيح والنضج التام استغلال البقول وتقديمها في وجبات متزنة للاستفادة ببروتيناتها ، وهذا يساعد كثيرًا على هضمها وامتصاصها ، فالبقول المصفاة كالعدس والبصارة والفول المدمس المصفي تمتص معظم بروتيناتها حوالي ٩٠ ٪ ، ومن الكربوهيدرات حوالي ٩٧ ٪ ، في حين تصل نسبة ما يمتص من بروتينات البقول الصحيحة كالفاصوليا البيضاء والعدس بجهة وغيرها إلى حوالي ٦٠ ٪ ، أما الفقد في الكربوهيدرات فقليل .

ومن أسباب عدم إقبال الكثيرات على طهي البقول ، ما تستغرقه من وقت طويل في نضجها وطهيها ، وما تستهلكه من وقود ، وحلة الضغط الآن توفر كثيرًا من الوقت والوقود في طهي مثل هذه الأطعمة .

التركيب العام للبقول قبل وبعد الطهي

ناضجة (في ١٠٠ جرام)	نيئة (في ١٠٠ جرام)	
٦ - ٧ جرام	٢٠ - ٢٤ جرام	بروتين
١٦ - ١٨ جرام	٤٥ - ٥٥ جرام	كربوهيدرات
٣ - ٥ جرام	١٢ - ٢١ جرام	الياف
٩٢ - ٩٩ سعر	٢٥٠ - ٣٠٠ سعر	سعرات
١٠ - ٢٤ ملليجرام	٤٠ - ٨٥ ملليجرام	كالسيوم
٢ - ٢,٥ ملليجرام	٥ - ٧ ملليجرام	حديد
٨٠ - ١٠٠ ملليجرام	٢٤٠ - ٣٠٠ ملليجرام	فوسفور

McCance and Widdowson (1976).

إعداد البقول للطهي :

● نقع البقول :

تنقع البقول الجافة عادة قبل طهيها للأسباب الآتية :

- ١ - لتلين غلافها الخارجي الشديد الصلابة (السيلوز) .
 - ٢ - لكي تستعيد الماء الذي فقدته بعملية التجفيف فيتضاعف حجمها .
 - ٣ - لتقصير مدة الطهي وتوفير الوقود .
 - ٤ - لإزالة جزء كبير من المواد المسببة للمرارة وبعض السموم . A Flatoxins
- وتنقع البقول كالقول والفاصوليا البيضاء والبسلة الجافة وغيرها في ماء بارد لمدة لا تقل عن ٨ ساعات ، وقد تصل إلى ١٢ ساعة (طول الليل) حتى تلين . وتمتص كمية كبيرة من الماء فيتضاعف حجمها كثيراً ويزيد وزنها ، ففي الفاصوليا البيضاء تصل نسبة الماء بها بعد النقع إلى ٧٠ ٪ بعد أن كانت ١ ٪ .
- وللسرعة يمكن تقصير مدة النقع بوضع البقول في ماء يغلي على النار لمدة ٣ - ٥ دقائق ، وترك في هذا الماء لمدة حوالى ساعة ، فتمتص البقول في ساعة واحدة كمية من الماء مماثلة لما تمتصه بالنقع لمدة ١٥ ساعة . وإن كانت الاستفادة من بروتينات البقول المنقوعة أفضل من المعرضة للغلي . وهكذا يتبين أن لكل طريقة مزاياها .
- وتفقد البقول كمية لا تذكر من البروتين والسكر في ماء النقع ، وهي ليست ذات أهمية طالما أننا نتخلص من مسببات المرارة وسموم بعض البقول كالفاصوليا البيضاء وما يسببه القول المدمس من حساسية للبعض وخاصة الأطفال .
- وقد تلجأ بعض ربات البيوت إلى إضافة بيكربونات الصوديوم لماء نقع البقول ، خاصة إذا كان الماء عسراً ، لإسراع عملية امتصاص الماء ، وكما سبق الذكر في الخضضر الخضراء فإن البيكربونات تتلف ما بالبقول من فيتامين هام وهو ب (الثيامين) وتؤثر على لونها وشكلها ، وتسبب تفتتها من الخارج بعد النضج ، في حين يبقى داخل البقول صلباً غير تام النضج .

● كمية الماء ومدة النضج :

يحتاج الكوب من البقول الجافة إلى حوالى ٤ أكواب ماء للنقع ، وتتراوح مدة النضج بين ١ إلى ٢ ساعة حسب نوعها . ويعطى الكوب من البقول بعد النضج : من ثلاثة إلى أربعة أضعافه وهو نبيء . ولذا يجب أن يؤخذ هذا في الاعتبار عند تقدير قيمتها الغذائية .

● طهي البقول :

- تطهى البقول إما باستعمال إناء الضغط السريع الاقتصادى في الوقود والوقت ، أو باستعمال إناء متين محكم الغطاء . وفي كلتا الحالتين تتبع الخطوات الآتية :
- ١ - تنقى البقول من الشوائب كالخصى والطين وخلافه .
 - ٢ - تغسل جيداً عدة مرات في وعاء عميق كبير الحجم ، ويراعى عدم سقوط جزء منها في الحوض في أثناء تصفية الماء (كما يحدث في العدس) .
 - ٣ - تصفى من الماء بوضعها في مصفاة ويمرر عليها الماء ثانية ، وتنقع كما ذكر سابقاً .

- ٤ - أو يغلى الماء فى الإناء بنسبة ٤ أكواب ماء لكل ١ كوب بقول ، تضاف البقول ويغطى الإناء حتى يبدأ الغليان ، فتهدأ الحرارة نوعاً ويترك من ٢ إلى ٤ دقائق مع نزع الرمم .
- ٥ - يرفع الإناء من على النار ، وتترك البقول فى الماء الساخن لمدة ساعة على الأقل حتى تمتص كمية كبيرة من الماء ويتضاعف حجمها ، وميزة هذه الطريقة أنها سريعة وتحتفظ فيها البقول بلونها ونكهتها التى تضعف كثيراً بالنقع لمدة طويلة .
- ٦ - يستغنى عن ماء السلق بالنسبة للفاصوليا البيضاء والبقول المدمس كما سبق الذكر .
- ٧ - يتم النضج حسب الرغبة ، إما باستعمال إناء الضغط فيضاف للبقول ضعف حجمها من الماء بحيث لا تزيد كل المحتويات بما فى ذلك البصل والطماطم والمادة الدهنية وغير ذلك عن حجم إناء الضغط ، يرفع على النار حتى يغلى ، يغطى وتهدأ الحرارة نوعاً وبحسب الوقت اللازم للنضج حوالى ١/٢ ساعة .
- ٨ - فى حالة استعمال إناء عادى يضاف ٣ إلى ٤ أضعاف حجم البقول من الماء المغلى (يعمل حساب البخر) ، يغطى ويترك يغلى بهدوء ، مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر ، وتستغرق مدة الطهى من ٢ - ٣ ساعات .
- ٩ - يلاحظ عدم إضافة الملح إلا فى النهاية حتى لا يعوق النضج .
- ١٠ - تطبق هذه الطريقة على معظم البقول .



الفول Broad-Beans

الفول المدمس Stewed Beans

يعتبر الفول المدمس من أطباقنا الشعبية العالية القيمة الغذائية ، ويؤكل عادة في الفطور أو في كل وجبة وفي إفطار رمضان ، وقد يضاف إليه مواد غذائية أخرى تكمل نقصه في بعض الأحماض الأمينية الأساسية وفي المواد الدهنية ، كالجنين الأبيض والبيض والطحينة وغير ذلك .

ويعطى ١٠٠ جم من الفول المدمس : (ناضج بدون أى إضافات أخرى) :

١٨,٧	مليجرام كالسيوم	٧,١	جرام بروتين
١,٦	مليجرام حديد	١٧	جرام كربوهيدرات
٨٦,٥	مليجرام فوسفور	٥,١	جرام سليولوز (ألياف)
٤٧,٢	مليجرام كبريت	٩٢	سُعرًا

تدميس الفول :

يوضع الفول بعد نغعه بالطريقة السابقة في الدماس (الغاز أو الكهربائية) بنسبة كوب من الفول إلى ٤ كوبات من الماء المغلي ، و١/٢ كوب من العدس الأصفر . يغطى ويترك حتى ينضج ، لمدة تتراوح بين ٦ ، ١٢ ساعة حسب نوع الفول ، ودرجة الحرارة المستعملة ، ويلاحظ عدم فتح الدماس حتى لا يسود الفول - وقد يدمس في إناء الضغط لمدة حوالى ساعتين . ويلاحظ سرعة اسوداد الفول المدمس بعد تعرضه للهواء الجوى ، وهى من المشاكل التى تحتاج إلى مزيد من الدراسة ، ويمكن التغلب على هذه الحالة إلى حد ما بوضع طبقة من الزيت على سطحه تمنع اتحاد بعض مركباته بالهواء ، ويحفظ الفول بعد تدميسه ، في إناء محكم الغطاء من الصينى أو البلاستيك بعد تغطية سطحه بطبقة من الزيت كما سبق الذكر ، في مكان بارد .

من أطباق الفول المدمس الشائعة :

● فول بالطاطم :

يضاف عصير واحدة من الطاطم المتوسطة إلى ١ كوب من الفول المدمس ويقلب على نار هادئة لمدة قصيرة . يغرف في طبق ويتبل بالملح والبقدونس المفروى والزيت ، ويقدم ساخناً . أو تقطع حلقات طاطم على سطح الفول وتعتبر وجبة كاملة مع رغيف .

● فول بالزيت والليمون :

يدق فص ثوم ويخلط بعصير ليمونة وقليل من الملح ، ويضاف للفول المدمس الساخن . يغرف في طبق ويرش سطحه بالزيت ويقدم .

وقد يستغنى عن الثوم وتوضع ملعقة شاي بققدونس صحيح أو مقطع على الفول .

● فول بالزبد :

تسخن ملعقة كبيرة زبد في طاسة ، يضاف إليها ١ كوب فول مدمس ويقلب لمدة دقيقة . يتبل بالملح والفلفل ، يغرف ويقدم ساخناً .

قد يستبدل الزبد بالسمن . أو يكتفى بوضعه على الفول الساخن في الطبق .

● فول بالطحينة :

يقدم الفول المدمس متبلاً بالملح والفلفل . وتقدم الطحينة المتبلة بالكُمون وعصير الليمون منفردة ، ويخلط على المائدة عند الأكل . أو تضاف الطحينة للفول المدمس وتخلط به ويتبل .

● فول بالبيض :

يقلى البيض واحدة واحدة ويرص على سطح الفول ، ويرش خفيفاً بالملح والفلفل ويقدم . أو يسلق البيض ويقشر ، ويقطع حلقات رفيعة (بالقطاعة) ويرص على طبق الفول .

● طبق فول مدمس بالزيت والليمون (٢٠٠ جم) يعطى حوالى ٢٧٠ سُعْراً .

البصارة Besarah

من الأطباق الشعبية الشائعة وهى عبارة عن خليط من الفول المدشوش والخضر ، تصفى بعد النضج وتقدم دافئة أو باردة .

المقادير :

١ ك فول مدشوش	١ ملعقة شاي نعناع جاف
١ بصلة مقطعة حلقات	١ ملعقة شاي كسبرة ناعمة
١ حزمة بقდونس منقى مغسول	٤ فصوص ثوم
١ ملعقة شاي ملوخية جافة	١ ملعقة شاي ملح ، قليل من الفلفل

للتقلية : بصلة كبيرة مفرية - ١ ملعقة كبيرة زيت .

الطريقة :

- ١ - ينقى الفول ويغسل جيداً . يوضع فى إناء ويغطى بكمية كافية من الماء .
 - ٢ - تضاف إليه باقى المقادير ، ويرفع على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويغطى .
 - ٣ - يترك حتى ينضج تماماً على نار هادئة لمدة حوالى ١ - ١ ¼ ساعة .
 - ٤ - يضاف إليه قليل من الماء كلما احتاج الأمر مع مراعاة عدم تقلبيه .
 - ٥ - يصفى بمصفاة الخضر أو مصفاة سلك .
 - ٦ - يعاد للإناء ويتبل بالملح والفلفل ، ويترك على نار هادئة حتى يغلى ويغلظ القوام نوعاً .
 - ٧ - تعمل التقلية بتحمير البصل المفري فى الزيت حتى يصفر لونه ، ويضاف نصف البصل مع الزيت للبصارة المصفاة .
 - ٨ - تغرف فى طبق عميق كبير وتترك حتى تهدأ وتجمل بباقي البصل المحمر . تقدم دافئة أو باردة .
- ملحوظة : قد تتبل بقليل من الكراوية المحمصة الناعمة والشطة ، ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .

الفول النابت

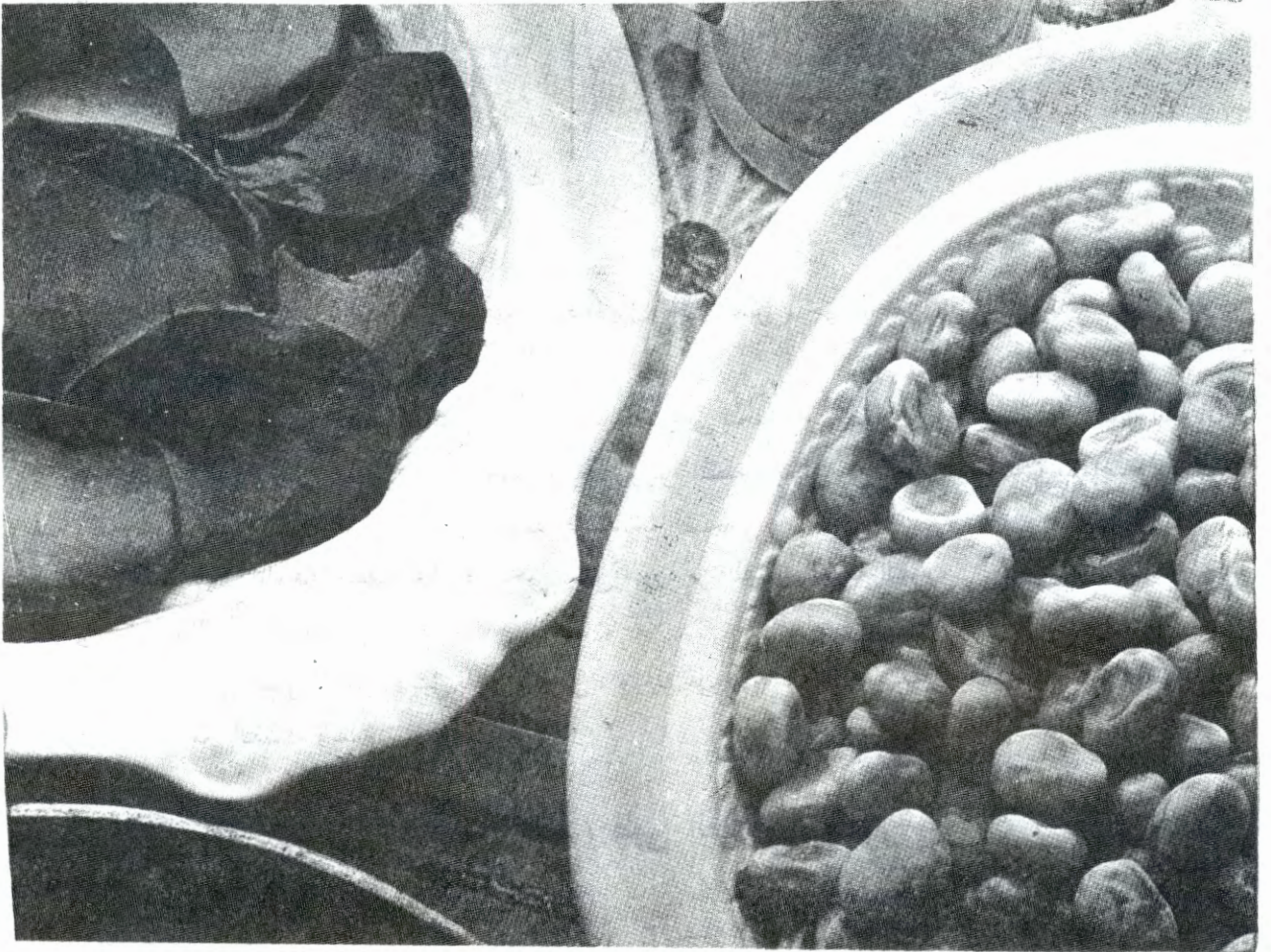
غنى بفيتامين ب ويصلح كملاّج للجهاز الهضمى

تنبيت الفول :

ينقى الفول الكبير الحجم الأبيض ، ويغسل جيّدًا . ينقع فى ماء بارد لمدة يومين أو ثلاثة ، مع تغيير الماء مرتين فى اليوم . يصفى من الماء ويوضع فى سلطانية من الصينى أو البلاستيك ، ويغطى بقطعة نسيج متسعة المسام مبللة ، لمدة ٦ - ١٢ ساعة حتى ينبت .

سلقه :

يشطف الفول النابت بالماء ، ويسلق فى ماء مغلى يكفى لتغطيته . يضاف إليه بصلة صحيحة وملعقة كبيرة عصير ليمون لكل ١ كوب فول حتى يحتفظ بلونه الأبيض ، ويترك حتى ينضج - يتبل بالملح والكُمون الناعم .



العدس Lentils

أكثر أنواع البقول استهلاكاً بعد الفول المدمس ، ويعتبر العدس المصرى من أفضل الأنواع فى العالم ، وتقدم منه أطباق متنوعة مثل حساء العدس - الكشرى - العدس المطبوخ وغير ذلك ، والعدس الأصفر المصنّى وخاصة الحساء المقدم منه ، أسهل هضمًا من العدس بيّجة ومن البقول الأخرى .

ويعطى ١٠٠ جم من العدس الناضج :

١٠,٥ مليجرام كالسيوم	٦,٨ جرام بروتين
٢,٢ مليجرام حديد	١٨,٣ جرام كربوهيدرات
٨٠ مليجرام فوسفور	٢,٤ جرام سليلوز
٣٧,٣ مليجرام كبريت	٩٥ سُعْرًا

(الطريقة الأولى) طهى العدس الأصفر

المقادير :

١ كوب ماء	١/٤ ك عدس أصفر
١/٢ ملعقة شاي كمون ناعم ، ملح وفلفل	بصلة متوسطة
١ ملعقة كبيرة زيت	٤ - ٥ فصوص ثوم

الطريقة :

- ١ - يغسل العدس جيدًا فى إناء عميق مع دعه خفيفاً بين راحتي اليدين ، حتى يتخلص من قشرته القاتمة الرقيقة ويذوب جزء من الطين . يصفى باحتراس .
- ٢ - تكرر العملية ويوضع فى مصفاة ويمرر عليه الماء عدة مرات حتى يتخلص من بعض الحصى الصغير غير القابل للدوبان .
- ٣ - يسخن الماء على النار ، ويضاف إليه العدس والبصل والثوم المقطع . يغطى ويترك على نار هادئة ، مع إضافة الماء قليلاً قليلاً كلما تشربه العدس دون تقليب ، وهذا يساعد على سرعة نضجه .
- ٤ - يخفف قليلاً بالماء قبل تصفيته مباشرة ، حتى يسهل مروره من المصفاة الضيقة الثقوب ، وهذا يساعد أيضاً على بقاء الحصى بقاع الإناء (يروق) .
- ٥ - يعاد العدس المصنّى للإناء ، ويتبل بالملح والفلفل ، ويترك على نار هادئة مع تقلبيه حتى يغلظ قوامه نوعاً . يضاف الكمون والزيت مع التقليب ويقدم ساخناً .

(الطريقة الثانية) طهى العدس الأصفر

المقادير :

٣ فصوص ثوم - ملح وفلفل	١/٤ ك عدس أصفر
١/٢ ملعقة شاي نعناع جاف	بصلة مقطعة حلقات رفيعة

١ عصير ليمونة
١ كوب ماء

عدد ١ كوسة متوسطة الحجم
١ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل المقطع رفيعاً في الزيت حتى يصفر ، يضاف إليه الماء ويترك حتى يغلي فيضاف العدس المغسول المصفي .
 - ٢ - تكحت الكوسة وتقطع مكعبات صغيرة وتضاف للعدس . يغطي الإناء ويترك على النار حتى ينضج تماماً ، حوالي ١ ساعة ، ثم يصفي كالسابق .
 - ٣ - يعاد العدس المصفي للإناء ، ويدق الثوم والملح والتنعاع ويضاف للعدس وكذا عصير الليمون ، يترك حتى يغلي لمدة دقيقتين ويقدم ساخناً المقدار يكفي من ٤ - ٥ أشخاص .
- ملحوظة :** قد يضاف للعدس بعد تصفيته ، ملعقة كبيرة أرز مغسول ويستغنى عن التنعاع والثوم . يترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز .

١ - الكشرى بالعدس بحبة

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت
١/٤ ملعقة شاي ملح ، ١/٤ ملعقة شاي فلفل
ماء كاف للنضج

١ كوب عدس بحبة
١ كوب أرز
بصلة كبيرة مقطعة حلقات

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل ويصفي من الماء .
- ٢ - يشوح الأرز قليلاً في ملعقة من الزيت ، ويضاف إليه ١ كوب ماء مغلي . يتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ الغليان ، ويتشرب الأرز جزءاً من السائل .
- ٣ - تهدأ الحرارة ويغطي ويترك حتى ينضج على نار هادئة جداً حوالي ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٤ - يغسل العدس ، فيذوب معظم الطين ويصفي الماء للتخلص من الشوائب .
- ٥ - تكرر العملية حتى يصفو الماء ، يصفى العدس ويترك حتى يجف ، ثم ينقى من الحصى جيداً .
- ٦ - يسلق في كمية كافية من الماء المغلي حتى ينضج ، ويصفي من الماء المتبقى من السلق أو يترك حتى يتشربه .
- ٧ - يضاف العدس للأرز ويقلب معه بخفة ، باستعمال شوكة أو مقصوصه في حالة الكميات الكبيرة .
- ٨ - يشوح البصل في ملعقة الزيت المتبقية حتى يصفر . يصفي الزيت المتخلف على الكشرى ويعاد تتبيله .
- ٩ - يرص البصل المحمر في قاع قالب ، ويملأ القالب بمخلوط العدس والأرز مع الضغط خفيفاً عليه حتى يتأسك ، ثم يقلب

في طبق مناسب. لاداعي للمكرونة في الكشرى حتى لاتطغى المواد النشوية على بروتين العدس .
١٠- يقدم معه صلصة الطاطم المعروفة وطبق من السلطة الخضراء .

صلصة الطاطم :

تقده ملحقة كبيرة من الزيت ويضاف إليها ١ كوب عصير طاطم مع التقليب . يضاف إليها ملحقة كبيرة من الخل ، وتبتل بالملح والفلفل . تترك الصلصة تغلي لمدة دقيقتين .

تقديم آخر :

يترك الأرز والعدس بعد النضج كل على حدة ، وتوضع طبقة من الأرز على البصل المحمر في القالب ثم طبقة من العدس وتكرر ثانية ويضغط عليه خفيفاً ثم يقلب ويقدم كالسابق .

٢ - الكشرى بالعدس بحبة

نفس المقادير السابقة ولكنها تعمل بطريقة سريعة مختصرة في إناء واحد كالآتي :

١ - يشوح البصل في الزيت حتى يصفر ، ويضاف ٢ كوب ماء ويترك حتى يغلي ، ثم يضاف العدس المغسول المصفي ويترك على نار هادئة حتى ينضج تقريباً مع إضافة ماء إذا احتاج .

٢ - يغسل الأرز ويصنى يضاف للعدس ويقلب معه بخفة . يضاف ١ كوب ماء ويتبل بالملح والفلفل . يغطي الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج العدس والأرز حوالي ١ ساعة ويتشرب الماء .

٣ - يغرف في طبق ويقدم معه صلصة الطاطم كالسابق .

• طبق كشرى (١٥٠ جم) يعطى حوالى ٢٠٠ سعراً .

٣ - الكشرى بالعدس الأصفر

تتبع مقادير وطريقة الكشرى بالعدس بحبة الثانية ، وقد يتم النضج بوضع خليط العدس والأرز في طبق فرن مدهون بالزيت . يغطي ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويتشرب السائل . يقدم الطبق بمحتوياته .

٤ - كشرى بالبيض

في كتاب اللحوم (أطباق بديلة للحوم).

White Beans الفاصوليا البيضاء

من البقول الشديدة الصلابة كالفاول ، ولذا يجب نقعها لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة (طول الليل) أو تسلق لمدة قصيرة كما سبق الذكر في نقع البقول ويستغنى عن ماء النقع أو السلق للتخلص من سموم الفاصوليا .

• يعطى ١٠٠ جم من الفاصوليا الناضجة :

٦٤,٥ ملليجرام كالسيوم	٦,٦ جرام بروتين
٢,٥ ملليجرام حديد	١٦,٦ جرام كربوهيدرات
١٢٢ ملليجرام فوسفور	٧,٢ جرام سليلوز
٤٦,٣ ملليجرام كبريت	٨٨ سُعْرًا

فاصوليا بيضاء مكورة

تتبع مقادير وطريقة طهى البسلة الخضراء باستعمال $\frac{1}{4}$ ك فاصوليا بيضاء منقوعة أو مسلوقة

فاصوليا بيضاء بالصلصة الفرنسية والبقدونس

تنقع الفاصوليا وتسلق حتى تنضج . تصفى من ماء السلق وتتبيل وهى ساخنة بالصلصة الفرنسية المضاف إليها ملعقة شاي بقدونس مفرى تقدم كنوع من السلطة .

Kidney-Beans لوبيا مكورة

أصغر حجمًا وأقل صلابة من الفاصوليا الجافة وتطهى بنفس مقادير وطريقة الفاصوليا البيضاء المكورة .

لوبيا باللحم المفرى والفلفل الأخضر

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة زيت	١ كوب لوبيا جافة
١ - ٢ فص ثوم مفرى	١ بصلة كبيرة مفرية
واحدة من الفلفل الأخضر المفرى	$\frac{1}{4}$ ك لحم مفرى
$\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم	قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

- ١ - تنقع اللوبيا كالسابق ، ثم تسلق لمدة ساعة حتى تلين وتقرب من النضج .
- ٢ - يشوح البصل والثوم والفلفل الأخضر المفرى فى الزيت الساخن ، ثم يضاف اللحم المفرى ويقلب الجميع حتى يحمر اللحم خفيفًا .
- ٣ - تضاف الطماطم واللوبيا والتوابل . يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج لمدة حوالى $\frac{1}{2}$ ساعة .

الطعمية (الفلافل) Tameya

من الأطباق الشعبية الشهيرة ، ويمكن تقديم وجبة متزنة ، كاملة البروتين بتناول الخبز والطعمية والسلطة الخضراء ، ذلك لأن بروتيناتها النباتية الناقصة يكمل بعضها البعض ، فالخبز ينقصه الحمض الأميني الأساسي الليسين وفول الطعمية غنى به ، كما أن الفول فقير في حمض التربتوفان والخبز غنى به .

١٠٠ جم من الطعمية المقلية (٣ وحدات كبيرة الحجم) يعطى :

حوالى ٢٠٠ سعر	٥,٥ جم بروتين
٣٦ ملليجرام كالسيوم	١٨ جم كربوهيدرات
٣ ملليجرام حديد	٢٥ جم دهون (زيت القلى)

مقادير الطعمية :

٥ - ١٠ فصوص ثوم ، قليل من الكرات أو كسبرة خضراء	١ ك فول مدشوش
١ ملعقة شاي كسبرة ناعمة	١ حزمة بقدونس
ملح ، فلفل ، كمون ناعم	٢ بصلة متوسطة

للتحمير : زيت غزير (حوالى ١ ١/٢ كوب) .

الطريقة :

- ١ - ينقى الفول وينقع من يوم إلى اثنين حتى يلين (وقد يستعمل الفول النابت) مع تغيير الماء مرتين في اليوم .
- ٢ - يغسل جيدًا ويصفى من ماء النقع ، ويفرم بمفراة اللحم اليدوية أو الكهربائية مرتين .
- ٣ - تجهز الخضرة فيغسل البقدونس والكرات ويقطع غليظًا ، ويقشر البصل والثوم ويقطع ويفرم الجميع .
- ٤ - تخلط الخضرة بالفول المفروم ، ويفرم الجميع مرة أو اثنين . تتبل الخلطة بالملح والفلفل والكمون والكسبرة الناعمة . تترك ساعة مغطاة حتى تختمر .
- ٥ - تشكل أقراص صغيرة ، ببل اليد في الماء لسهولة التشكيل ، أو باستعمال ملعقة خاصة لتشكيل الطعمية . تحمر في الزيت الساخن الغزير . تقدم ساخنة على فرشاة من البقدونس .

إرشاد :

- قد يضاف للخليط السابق من ٢ - ٣ بيضة مخفوقة ، تقلب جيدًا مع الخليط ، وهي تعمل على خفة الخليط وتجعل الطعمية هشة ، وترفع من قيمتها الغذائية والحيوية كبديل اللحم .
- يمكن حفظ خليط الطعمية النيء في إناء من الصبني أو البلاستيك في الثلاجة مع تغطيته . ويؤخذ منها للتحمير أولاً بأول حتى تقدم ساخنة في أى وقت حسب الرغبة .

- يجب أن يكون خليط الطعمية ليناً نوعاً حتى يعطى ناتجاً هشاً خفيفاً .
- قد تغمس أقراص الطعمية في السمس قبل تحميرها وهذا يزيد نسبة الكالسيوم والحديد والبروتين بها .

خليط الطعمية المجهز (عجينة طازجة) :

من السهل الآن الحصول على خليط عجينة الطعمية طازجاً . يعبأ في أكياس من البلاستيك المتين ويحفظ في الثلاجة لحين استعماله . وهو يوفر كثيراً من الوقت والجهد المبذول في عمليات النقع والفرم التي تمنع الكثيرين من صناعة الطعمية بالمنزل ، والعجينة الطازجة أفضل من خليط الطعمية المخفف ، لأنها تحتفظ بلونها الزاهي ونكهتها الجيدة وطراحتها .

خليط الطعمية المخفف :

يحتوى على نفس مكونات الطعمية في حالة مخففة . يعبأ الخليط في أكياس على هيئة مسحوق مخفف سهل الحفظ . وعند استعماله يعجن بالماء البارد لتحويله إلى عجينة لينة . تترك فترة من الوقت حتى تلين مكوناتها وتختمر نوعاً . تشكل وتحمّر كالطعمية الطازجة ، ولكنها لا تصل إلى جودة العجينة الطازجة من حيث لونها الأخضر ونكهتها ودرجة انتفاخها .

الطعمية التامة التجهيز (الفلافل) :

تشتهر بها بعض المطاعم المتخصصة ، وتقدمها على درجة كبيرة من الجودة والإتقان . وقد يلجأ البعض إلى إضافة الخبز المبلل لعجينة الطعمية لزيادة حجمها ، وهذا يغير طعمها ، بالإضافة إلى تحميرها في زيت غزير مترنخ سبق استعماله مرات عديدة دون تجديد ، مما يؤدي إلى ترنخه وتحلله ويتلف نكهة الطعمية ويجعلها ضارة صحياً .

فول الصويا Soy-Beans

هذا النوع من البقول مازال غير شائع الاستعمال في مصر ، وقد نال شهرة كبيرة في أوروبا وأمريكا ، وقد عرفته الصين واستعملته منذ عهد بعيد (حوالى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد) . ويتميز بأن بروتيناته تختلف عن المصادر النباتية الأخرى ، لأنها كاملة الأحماض الأمينية الأساسية ، مثل البروتينات الحيوانية ، وتستهلك الصين واليابان كميات كبيرة منه في شكل جبن الصويا وصلصات ومعاجين وخلطات متنوعة لتكملة النقص في الأرز وهو الغذاء الرئيسى هناك .

ويستعمل فول الصويا أيضاً كبديل للبن البقرى في تغذية الأطفال الرضع ، وتصنع منه خلطات في شكل لحوم لها طعم ونكهة اللحوم الحيوانية وقيمته الغذائية مرتفعة ، كما يدخل في خلطات الفطائر والكعك والخبز . بعد التخلص من نكهته غير المستحبة فيكسب المخبوزات لوناً بنياً لامعاً .

• ويعطى ١٠٠ جم من فول الصويا :

٤٤ ٪ بروتين	(وهى نسبة أعلى منها في أى طعام آخر غنى بالبروتين كاللحم والسمك) .
٢٠,٦ ٪ دهن	(ويختلف عن البقول الأخرى في ارتفاع نسبة الدهن به) .
٢٥ ٪ كربوهيدرات ، ٢,٢ ألياف	

طهى فول الصويا :

ينقع مثل الفاصوليا البيضاء وباقي البقول ويستغنى عن ماء النقع للتخلص من مرارته ويطهى بنفس طريقة الفاصوليا البيضاء حتى ينضج تمامًا لإتلاف العامل الذى يعوق عملية الهضم به ، وبذلك يسهل هضمه وامتصاصه .

الفول السودانى Peanuts

ينتمى إلى البقول وإن كان يستعمل مثل المكسرات ، وهو غنى فى الدهون والبروتينات وبه نسبة قليلة من الكربوهيدرات ، ويستخرج من دهون الفول السودانى السمن الصناعى (المرجرين) ، وزبدة الفول السودانى **Peanuts Butter** وتعطى ١٠٠ جم من الفول السودانى :

وهو غنى فى البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم	٢٥ ٪ بروتين
والفوسفور والكبريت ، وفى فيتامين ب المركب	٤٨ - ٥٤ ٪ دهون
وخاصة النياسين ويضاف للذرة لعلاج البلاجرا	١٠ ٪ كربوهيدرات

وتناول كوب لبن مع الفول السودانى يرفع بروتينه ويجعله غذاء ممتاز للأطفال الذين يعانون من نقص البروتين ، أو خلط السودانى المطحون مع اللبن المخفف وإدخاله فى بعض أنواع البسكويت .
* ١٥٠ جم فول سودانى تعطى حوالى ٨٤٠ سُعْرًا .

حمص الشام
أحد أنواع البقول



القيمة الغذائية لبعض الفاكهة

الفاكهة	حجم	وزن (جرام)	طاقة (سعرات)	ماء %	بروتين (جرام)	كربوهيدرات (جرام)	فيتامين أ (د.و.)	فيتامين جملجم
برتقال بلدى	١ واحدة	١٨٠	٦٠	٨٥	٢	١٦	٢٤٠	٧٥
برتقال بلدى بصره	١ واحدة	٢١٠	٧٥	٨٦	١	١٩	٣١٠	٧٠
عصير برتقال طازج	١ كوب	٢٤٩	١١٥	٨٨	٢	٢٦	٥٠٠	١٢٢
عصير برتقال معلب	١ كوب	٢٤٩	١٢٠	٨٧	٢	٢٨	٥٠٠	١٠٠
غير محلى								
عصير برتقال مجمد	١ كوب	٢٤٨	١١٠	٨٨	٢	٢٧	٥٠٠	١١٢
مخفف بالماء								
تفاح	واحدة متوسطة	١٥٠	٧٠	٨٥	آثار	١٨	٥٠	٣
جريب فروت	$\frac{1}{4}$ واحدة	٢٨٥	٥٥	٨٩	١	١٤	١٠	٥٢
جريب فروت عصير	١ كوب	٢٤٧	١٠٠	٨٩	١	٢٤	٢٠	٩٦
خوخ	١ متوسطة	١١٤	٣٥	٨٩	١	١٠	١٣٢٠	٧
عنب أحمر	١ كوب	١٤٠	٩٥	٨٢	١	٢٦	١٢٠	٥٠
فراولة منزوعة الكأس	١ كوب	١٤٩	٥٥	٩٠	١	١٣	٩٠	٨٨
كمثرى	١ واحدة	١٨٢	١٠٠	٨٣	١	٢٥	٣٠	٧
ليمون (بترهير)	٣ كبيرة	١٠٠	٢٨	٨٩	٠,٥	٨	١٠	٥٠
مانجو	١ واحدة	١٥٠	١٠٠	٨٢	١	٢٥	٥٠٠٠	٧٠
مشمش	٣ وحدات	١١٤	٥٥	٨٥	١	١٤	٢٨٩٠	١٠
موز	١ واحدة	١٥٠	٨٥	٧٦	١	٢٣	١٩٠	١٠
يوسفي	١ متوسطة	١١٤	٤٠	٨٧	١	١٠	٣٥٠	٢٦
بطيخ	شريحة	٢٠٠	٤٦	٩٤	٠,٨	١٠	٦٠	١٠
شمام	شريحة	٢٠٠	٥٢	٩٣	١	١٢	٥٠٠	٦٠

* و.د. = وحدة دولية.

القيمة الغذائية لبعض الخضار الشائعة

الخضروات	حجم	وزن (جرام)	طاقة (سعرات)	ماء (%)	كربوهيدرات (جرام)	كالسيوم (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين أ (وحدة دولية)	فيتامين ب (ملجم)	ريبوفلافين (ملجم)	فيتامين ج (ملجم)	ألياف (جرام)
خضار ورقية :												
خس نبيء	¼ واحدة	٥٧	٨	٩٦	٢	١١	٠,٢	١٨٨	٠,٠٤	٠,٠٣	٤	٠,٥
سبانخ مسلوقة	١ كوب	١٨٠	٤٠	٩٢	٦	١٦٧	٤,٠	١٤٥٨٠	٠,١٣	٠,٢٥	٥٠	١
كرنب نبيء مفري	١ كوب	١٠٠	٢٥	٩٢	٥	٤٩	٠,٤	١٣٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٤٧	٠,٨
ملوخية (مسلوقة)	١ كوب	١٥٠	٥٠	٨٥	٢	٣٥٠	٥	١٤٠	٠,٥	٠,٣	٥٥	١,٥
خضار ثمرية :												
باذنجان رومي (مسلوقة)	¼ واحدة	١٥٠	٣٠	٩٤	٥	١٢	١,٢	آثار	٠,٠٥	٠,٠٤	٤	١
بامية مسلوقة	١٠ وحدات	٢٠٠	٦٠	٩١	٧	١٥	١,٥	آثار	٠,٠٦	٠,٠٤	٥	١,٥
خيار نبيء	واحدة كبيرة	١٠٠	١٢	٩٦	٢	١٥	٠,٣	آثار	٠,٠٢	٠,٠٢	١٠	—
طماطم نبيء	واحدة	١٥٠	٣٥	٩٤	٧	٢٠	٠,٨	١٣٥٠	٠,١٠	٠,٠٦	٣٤	٠,٨
فلفل أخضر كبير	واحدة	٦٢	١٥	٩٣	٣	٦	٠,٤	٢٦٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٧٩	٠,٥
كوسة (مسلوقة)	١ كوب	٢٠٥	٦٠	٩٥	١٤	٤٧	١,٥	٧٥٠	٠,٠٨	٠,٠٨	٢٥	٠,٥
خضار زهرية												
خرشوف (مسلق)	واحدة	١٥٠	٨٠	٨١	٢٠	٧٠	١,٥	١٥٠	٠,٢٥	٠,٠٢	٤	١,٥
قرنبيط مسلق (زهرات منفصلة)	١ كوب	١٢٠	٢٥	٩٣	٥	٢٥	٠,٨	٧٠	٠,١١	٠,١٠	٦٦	١
خضار جزرية ودرنية :												
بطاطا مسلوقة	واحدة	١٤٧	١٧٠	٧١	٣٩	٤٧	١,٠	١١٦١٠	٠,١٣	٠,٠٩	٢٥	١,٥
بطاطس مسلوقة مقشرة	واحدة	١٢٢	٨٠	٨٣	١٨	٧	٠,٦	آثار	٠,١١	٠,٠٤	٢٠	١,٥
جزء مسلق مكعبات	١ كوب	١٤٥	٤٥	٩١	١٠	٤٨	٠,٩	١٥٢٢٠	٠,٠٨	٠,٠٧	٩	١,٨
خضار بقولية :												
بصلة خضراء مسلوقة	١ كوب	١٦٠	١١٥	٨٢	١٩	٣٧	٢,٩	٨٦٠	٠,٤٤	٠,١٧	٣٣	١,٥
ذرة شامى مسلوقة (كوز)	١ (كوز)	١٤٠	٧٠	٧٤	١٦	٢	٠,٥	٣١٠	٠,٠٩	٠,٠٨	٧	—
فاصوليا خضراء مسلوقة	١ كوب	١٢٥	٣٠	٩٢	٧	٦٢	١	٦٨٠	٠,٠٨	٠,١١	١٦	١

القيمة الغذائية للفاكهة المجففة

الفاكهة المجففة	حجم	وزن (جم)	طاقة (سعرات)	ماء (%)	بروتين (جم)	كربوهيدرات (جم)	دهون (جم)	كالسيوم (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين أ (وحدة دولية)	ثيامين (ملجم)	رايبوفلافين (ملجم)
بلح ١ كوب	١٧٨	٤٩٠	٢٢	٤	١٣٠	١	١٠٥	٥٠٣	٠,١٦	٠,١٧	٠,١٦	٠,١٧
تين واحدة كبيرة	٢١	٢٣	٢١	٦٠	١٥	١	٢٦	٠,٦	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠٢
زبيب ١ ١/٢ ملعقة كبيرة	١٤	٤٠	١٨	آثار	١١	آثار	٩	٠,٥	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠١
قراصيا ٤ وحدات	٣٢	٧٠	٢٨	١	١٨	آثار	١٤	١,١	٠,٢	٤٤٠	٠,٢	٠,٤
مشمش ١ كوب	١٥٠	٣٩٠	٢٥	٨	١٠٠	١	١٠٠	٨,٢	٠,٢	١٦,٣٥٠	٠,٢	٠,٢٣

القيمة الغذائية للمكسرات

النقل (المكسرات)	حجم	وزن (جم)	طاقة (سعرات)	ماء (%)	بروتين (جم)	كربوهيدرات (جم)	دهون (جم)	كالسيوم (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين أ (وحدة دولية)	ثيامين (ملجم)	رايبوفلافين (ملجم)
بيكان ١ كوب	١٨٠	٧٤٠	٣	١٠	١٦	٧٧	٧٩	٢,٦	١٤٠	٠,٩٣	٠,١٤	٠,١٤
فول سوداني ١ كوب	١٤٤	٨٤٠	٢	٣٧	٢٧	٧٢	١٠٧	٣,٠	-	٠,٤٦	٠,١٩	٠,١٩
عين جمل ١ كوب	١٢٦	٧٩٠	٣	٢٦	١٩	٧٥	٧٦	٧,٦	٣٨٠	٠,٢٨	٠,١٤	٠,١٤
لوز مقشر ١ كوب	١٤٢	٨٥٠	٥	٢٦	٢٨	٧٧	٣٣٢	٦,٧	صفر	٠,٣٤	١,٣١	١,٣١
بندق ١ كوب	١٤٠	٧٨٥	٥	٢٤	٤١	٦٤	٥٣	٥,٣	١٤٠	٠,٦٠	٠,٣٥	٠,٣٥

صدر من هذه السلسلة

- اللحوم والأسماك وبديلات اللحوم
- العجائن والمخبوزات
- الحلوى الشرقية والغربية
- التغذية السليمة
- طهى الحبوب والنشا