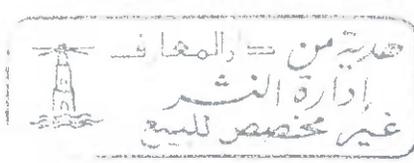


٥٤٧



الطهى

علم وفن

الحلوى الشرقية والغربية

نرجس حبيب سابا

أستاذ التغذية بكلية الاقتصاد المنزلى
جامعة حلوان



دارالمعارف

إعداد تحريري: كريمة متولى
إخراج فنى: فريدة فهمى
تصميم الغلاف: شريفة أبوسيف

إهداء

إلى أبنائى وبناتى طلاب كلية الاقتصاد المنزلى. وإلى الخريجين
والزميلات والزملاء..

إلى زوجى العزيز

وإلى كل بيت حديث التكوين

وإلى كل عروس وعريس

أقدم سلسلة (الطهى علم وفن) المطورة وأرجو أن تحقق
رغبات كل القراء

وفقنا الله لخير مصر والعالم العربى

نرجس حبيب سابا

مقدمة

الطهى علم له أسس وقواعد، شأن العلوم الأخرى مثل الكيمياء والطبعية وغيرها، ويعتبر فنا من الفنون القديمة المتوارثة التى تبين السمات المميزة للشعوب، وتختلف وتنوع أساليب الطهى من شعب لآخر، ومن إقليم لإقليم، بل أسرة لأخرى. ويرجع ذلك إلى اختلاف العادات والتقاليد، وتفاوت المستوى الاقتصادى والثقافى بين الشعوب.

وقد تطور الطهى بتطور المجتمع، حتى واكب تقدم المعرفة، وسائس عصر السرعة الذى نعيش فيه الآن، فخروج المرأة إلى العمل أدى إلى زيادة أعبائها وتعدد مسؤولياتها، مما أثر على الوقت والجهد اللذين كانت توفرهما لبيتها بالرغم من مشاركة الرجل لها ومساهمته الفعالة معها فى تحمل المسؤولية المنزلية.

وبسبب هذا التغير فى المجتمع زاد إقبال كثير من الأسر على شراء الأطعمة تامة التجهيز أو نصف المعدة، أى التى لا تحتاج إلى إعداد كبير بالمنزل، هذا بالإضافة إلى ما يتناوله أفراد الأسرة خارج المنزل من وجبات سريعة غير متكاملة وغير صحية.

والأطعمة المعدة قد توفر كثيرا من الجهد والوقت وتسهل العمل على ربة البيت إلا أنها مكلفة ولا ترضى أذواق ورغبات أفراد الأسرة، نظرا للتكرار الممل فى الطعم والنكهة وعدم تنوع طرق الطهى، الأمر الذى يتطلب لإمام أفراد الأسرة بمعلومات عن التغذية السليمة، وكيف يستطيع كل منهم أن يعد وجبة متزنة باتباع طرق الطهى الحديثة سريعة التجهيز التى تحفظ للأطعمة قيمتها الغذائية، ونكهتها الشهية، ومظهرها الجيد، وسلامتها من التلوث.

ومن هنا رأيت أن أخصص لكل نوع من الأطعمة كتابا مستقلا وصغيرا يساعد ربة المنزل والفتاة المقبلة على الزواج على حمله إلى المطبخ وإعداد الكثير من الوجبات الجديدة اللذيذة والصحية فى نفس الوقت.

الكتاب الأول:

(اللحوم والأسماك وبديلات اللحوم) لما له من أهمية خاصة لصحة الأسرة والطفل ويتناول هذا الكتاب طرق وإعداد وطهى أنواع كثيرة من لحم الحيوان.. والطيور والأسماك.. كما يتم تصنيفها من حيث قيمتها الغذائية وطرق حفظها أيضا. أما بالنسبة للأسماك فيبين قيمتها الغذائية وكيفية تجنب فسادها السريع وتنظيفها وسلخها وطرق طهيها.. كما يقدم الكتاب نماذج لأطباق نباتية بديلة للحوم لذيدة الطعم وذات قيمة غذائية عالية.

الكتاب الثانى:

(العجائن والمخبوزات) مثل عجائن الخميرة البيرة، والفطائر وعجينة الشو (لقمة القاضى وبلح الشام) والبسكويت والكعك مثل كعك الفانيليا الكعك الاسفنجى وكعك الكاكاو وأنواع أخرى هامة. كما يقدم بعض نماذج لتجميل الكعك وتورته الشيكولاته بحلوى بيضاء أمريكية وبعض طرق بسيطة لتجميل التورتات وعمل الجاتوهات وحلوى أعياد الميلاد والمناسبات السعيدة.

الكتاب الثالث

(الفاكهة والخضراوات) يعرض لأوجه الشبه والاختلاف بينهما وفائدتها للجسم، وأيضا أعداد أطباق متنوعة من الفاكهة والخضراوات والنقل (المكسرات).

الكتاب الرابع:

(الحلوى الشرقية والغربية والمثلجات) والكتاب يشتمل على أهم أطباق الحلوى الشرقية، والغربية، والحلوى بالجيلاتين، والحلوى المجمدة، والمثلجات، كما يشمل أنواعا من المشروبات الساخنة والباردة مثل الشاي، والقهوة، وطرق تقديمها، والقيمة الغذائية لهما، والكاكاو والليمونادة وعصائر الفواكه وغيرها.. كما يقدم الكتاب أيضا النباتات العطرية مثل القرقة والزنجبيل والقرنفل، الحلبة، اليانسون، والكروية، وورق اللورا، والنعناع، والhiban، وغيرها.

الكتاب الخامس:

(طهى الحبوب والنشا) ويحتوى على كل ما يهم القارئة من حيث أنواعها وتركيبها وقيمتها الغذائية وطهيها مثل أطباق الأرز، والفريك، والكشك، والمكرونه. كذلك النشا واستعملاته.. كما يقدم جزءا خاصا عن اللبن ومنتجاته «الألبان والبيض».

الكتاب السادس:

وهذا الكتاب من الكتب الهامة جدا للأسرة وربة البيت حيث أنه يتضمن التغذية السليمة، ومكونات الغذاء الأساسية مثل البروتين، الكربوهيدرات، الدهون، الماء، الكالسيوم، الحديد، اليود، والفيتامينات مثل فيتامين «أ»، د، هـ، ك، ب، ومصادر هذه المكونات وفائدتها للجسم والاحتياجات اليومية منها وأثر نقص هذه المكونات على صحة الأسرة كما يبين التخطيط الغذائى السليم والسرعات الحرارية التى يحتاجها كل أفراد الأسرة.

كما يقدم الكتاب نماذج للوجبات اليومية مثل الإفطار والغداء والعشاء وما يجب مراعاته عند إعداد هذه الوجبات.

إن دار المعارف تتمنى أن يجد كل أفراد الأسرة فى هذه المجموعة ما يسعد الأسرة ويحافظ على صحة أفرادها.

في هذا الكتاب

الباب الأول

أطباق الحلوى

- أطباق الحلوى الشرقية
- أطباق الحلوى الغربية
- أطباق الحلوى بالجيلاتين
- الحلوى المجمدة (الثلجات)

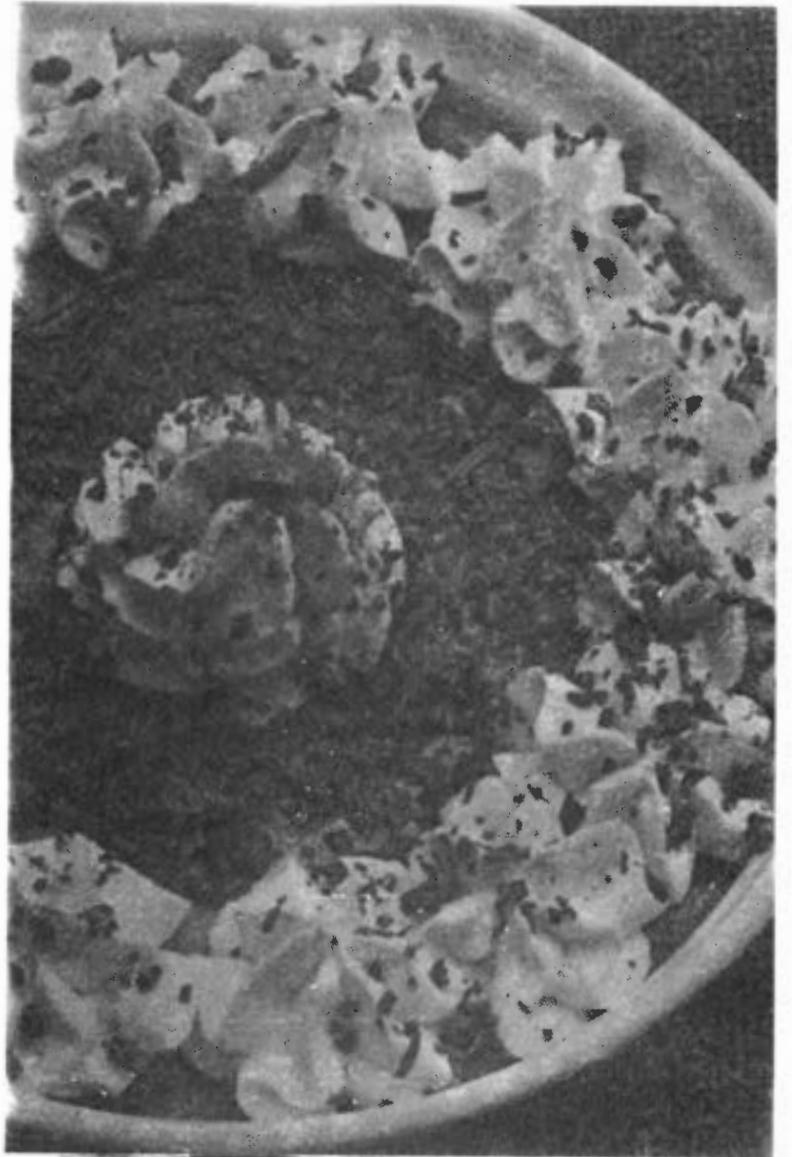
الباب الثاني

السكر واستخداماته في الطهي

- الحلوى السكرية
- المرببات (المربات)
- الشراب

الباب الثالث

- المشروبات الساخنة والباردة
- النباتات العطرية (الأعشاب)



الباب الأول

Desserts أطباق الحلوى

طبق الحلوى هو الصنف المفضل الذى ينتظره أفراد الأسرة بعد تناول الوجبة ، والمفروض أن يختار بعناية بحيث يكمل الوجبة ولا يضيف مزيداً من السعرات ويكون عبثاً ثقيلًا على الجهاز الهضمى . فليس مستحباً تقديم كثافة أو بسبوسة بعد وجبة دسمة معظمها من النشويات كالمحشوات والمكرونه وغير ذلك .

وقد يكون طبق الحلوى بسيطاً لا يحتاج إلى جهد فى إعداده كتناول نوع من الفاكهة الطازجة الغنية بفيتامين « ج » بعد وجبة دسمة خالية منه ، وقد يتطلب جهداً كبيراً لعمله وتقديمه كبودنج البابا مثلاً ، وفى هذه الحالة يجب أن تكون الوجبة خفيفة لا تحتاج إلى جهد كبير فى إعدادها .

وأطباق الحلوى متعددة ويصعب حصرها ويمكن تقسيمها كالتالى :

- ١ - أطباق الحلوى الشرقية .
- ٢ - أطباق الحلوى الغربية .
- ٣ - أطباق الحلوى بالجيلاتين .
- ٤ - المثلجات أو المرطبات كالأيس كريم .

أطباق الحلوى الشرقية

نماذج لبعض منها

تتميز معظم أطباق الحلوى الشرقية بارتفاع نسبة المواد الدهنية والسكرية بها إلى جانب المواد النشوية مثل الكنافة والبسبوسة والبقلاوة وأم على وغير ذلك . وكلها مواد مولدة للطاقة تضيف مزيداً من السعرات وتؤدى إلى السمنة وأضرارها ، ولذا يجب أن يتناولها الإنسان بكميات صغيرة بعد الوجبات كجزء مكمل لها .

ومن أطباق الحلوى الشرقية أيضاً الحبوب الصحيحة أو المطحونة المطهية باللبن كالمهلبيه والأرز باللبن والبليلة والعاشوراء والشعيرة باللبن وغير ذلك ، وهى مفيدة للصغار والكبار لأنها تمد الجسم بالكربوهيدرات والبروتين النباتى الذى ترتفع قيمته الغذائية بإضافة اللبن، والحبوب الصحيحة الغنية بمجموعة فيتامين ب وأهمها الثيامين والريبوفلافين والنياسين (ينظر كتاب طهى الحبوب والنشا) كما أنها مصدر للألياف المفيدة للجهاز الهضمى .

الكنافة Konafa

من أطباق الحلوى الشائعة والتقليدية في شهر رمضان

صنعها :

تصنع من الدقيق الأبيض الفاخر الذى يحتوى على نسبة جيدة من الجلوتين (بروتين الدقيق) حتى يعطى عجينة مطاطة مرنة سهلة التشكيل . ويعجن الدقيق بالماء وقليل من الملح إلى عجينة سائلة نوعاً يسهل مرورها من ثقوب الإناء المستعمل لصيها على صينية كبيرة ساخنة تماماً ، وتصب العجينة على شكل خيوط رفيعة دائرية . وتستعمل الآن أجهزة آلية لتشكيل عجينة الكنافة تعمل بالكهرباء وتنتج خيوطاً متجانسة السمك والطول .
والكنافة الجيدة تكون بيضاء اللون غير متعجنة خيوطها سليمة دقيقة كالشعر متجانسة السمك ، جيدة الرائحة .

كنافة محمرة خفيفاً سريعة اقتصادية - معتدلة السعرات

يصلح تقديمها في الإفطار صباحاً . والمقدار يكفي من ٤ - ٥ أشخاص .

المقادير :

١/٤ ك كنافة طازجة	٣ ملعقة كبيرة سكر ناعم
٣ ملعقة كبيرة سمن أوزيت	مكسرات محمصة مفرية غليظاً وقد يستغنى عنها

الطريقة :

- ١ - تفكك الكنافة وتعرض للهواء حتى تجف نوعاً .
 - ٢ - يسخن السمن في طاسة كبيرة الحجم ، وتشوح الكنافة فيه مع التقليب بشوكة وملعقة حتى تحمر خفيفاً وتكسر نوعاً .
 - ٣ - تخلط بالسكر وتوضع في طبق التقديم وقد ترش بالمكسرات وتقدم دافئة مباشرة .
- ١/٨ ك كنافة مفلطة (١٢٥ جم) يعطى حوالى ١٥٠ سعراً .

كنافة بالمكسرات

يضيف البعض كميات كبيرة من المادة الدهنية للكنافة وبعد الخبز يصفى الزائد منها ، مما يؤدي إلى سرعة احمرار السطح وجفاف الكنافة ويجعلها دسمة عسرة الهضم وتعطى مزيداً من السعرات ، هذا بالإضافة إلى استهلاك كمية كبيرة من المادة الدهنية لا مبرر لها . يلاحظ نفس الشيء بالنسبة لشراب الكنافة .

الإعداد المطلوب :

- صينية غير مدهونة قطرها ٢٤ - ٢٦ سم وقد يستعمل صاج مستطيل حجمه مشابه .
- الحشو : نوع واحد أو مجموعة من المكسرات المفرية غليظاً (جوز - بندق - سوداني) والزبيب المفري يغسل ويخفف قبل فرمه بالخرطة أو السكين . يجهز قبل عمل الكنافة .
- شراب سكوى : يجهز في أثناء خبز الكنافة ويترك حتى يبرد .

المقادير :

الحشو :	٢ ملعقة كبيرة مكسرات مفرية محمصه خفيفاً	١/٤ ك كنافة طازجة
	٢ ملعقة كبيرة زبيب بناتي مفري	٢ - ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زيت جيد
	١/٤ ملعقة شاي قرفة ناعمة أو فانيليا	١/٤ مقدار من الشراب الآتي :
		الشراب : كوب سكر سنرفيش - ١/٤ كوب ماء - قطرات من عصير الليمون - ملعقة شاي فانيليا أو ماء ورد أو ماء زهر .

الطريقة :

- ١ - يعمل الشراب بوضع السكر في الماء ورفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب ثم يضاف عصير الليمون ويترك حتى يغلي لمدة ٢ - ٣ دقيقة مع نزع الرغيم - يرفع من على النار وتضاف الفانيليا أو حسب الرغبة ويترك حتى يبرد .
 - ٢ - تفكك الكنافة في إناء كبير الحجم مع تقطيعها باليد .
 - ٣ - يقدح السمن خفيفاً ويصب معظمه على الكنافة مع فركها خفيفاً باليد حتى تتشرب المادة الدهنية جيداً (الزيت يستعمل بارداً) وترش في أثناء الفرك بملعقتين سكر بودرة فهذا يجعلها طرية .
 - ٤ - يجهز الحشو وتخلط المكسرات بالزبيب والقرفة (فائدة فرم الزبيب أن حلاوته تظهر ويسهل خلطه بالمكسرات ولا ينفرط من الكنافة في أثناء تقطيعها) .
 - ٥ - يوضع نصف الكنافة في الصينية ويضغط عليها باليد لتسويتها .
 - ٦ - يسط فوقها الحشو ثم النصف الثاني من الكنافة ويضغط عليها خفيفاً لتسوية سطحها .
 - ٧ - يرش السطح بالجزء الباقي من المادة الدهنية ، تحبز في فرن متوسط الحرارة ١٩٠م (٣٧٥م) حوالي ٢٠ - ٣٠ دقيقة أو حتى يحمر سطحها بلون ذهبي فاتح .
 - ٨ - تسقى وهي ساخنة بالشراب البارد ، وتقدم دافئة أو باردة . المقدار يكفي ٨ - ١٠ أشخاص .
- قطعة كنافة وزن ٨٠ جم (١/٨ الصينية) تعطى حوالي ٢٧٠ سعراً .

كنافة بالكريمة

تعمل بمقادير الكنافة بالمكسرات وتستبدل المكسرات بكريمة الكورن فلور أو الكريم باتسيير ، وقد يضاف للكريمة بعد طهيها قطع صغيرة من القشدة تكسيها طعماً دسماً والكنافة بالكريمة جيدة الطعم وأكثر ليونة وطراوة من الكنافة بالمكسرات . ولنجاح الكنافة بالكريمة يجب أن تكون الكريمة متوسطة السمك ليست سائلة حتى لا تخرج من الكنافة ولا غليظة فتصير جامدة مطاطة بعد خبزها غير شهية في الأكل . وقد تحشى بالقشدة والسكر وجوز الهند .

مقادير كريمة الكورن فلور :

١ كوب لبن - ملعقة كبيرة كورن فلور - ملعقة كبيرة سكر - فانيليا وقد يضاف إليها في النهاية ملعقة كبيرة جوز هند مبشور .

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر للكورن فلور ويخلط بقليل من اللبن البارد أو الماء ويقب جيداً بملعقة خشب .
- ٢ - يخلى باقى اللبن ويصب على الخليط السابق مع التقليب الجيد بالملعقة .
- ٣ - يعاد على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ (١ - ٢ دقيقة) ويرفع .
- ٤ - تضاف الفانيليا وجوز الهند في حالة استعماله ويترك حتى يبرد .
- ٥ - يوضع نصف الكنافة كما في الكنافة بالمكسرات وتبسط كريمة الكورن فلور مع ترك حوالى ١ سم من الحواف بدون حشو . وتتم بعد ذلك كالكنافة بالمكسرات

● الكرم باتسير :

سبق ذكرها في كتاب (العجائن والمخبوزات) وفي حشو التورتات . ويجب استعمال بيضة واحدة للمقدار حتى لا تزيد الحشو صلابة ومطاطية عند وضع الكنافة في الفرن .

● الكنافة بالمهلبية : يمكن استبدال كريمة الكورن فلور بالمهلبية باستعمال النشا أو دقيق الأرز بنفس المقادير والنظيريه بحيث يكون قوامها متماسكاً .

● قد تستبدل الفانيليا ببشر البرتقال أو القرفة .

كنافة الجبن

يستعمل جبن أبيض قليل الملح (جبن الثلاثه) كبديل للقسده وهو أكثر فائدة وأقل دسماً لأنه يحتوى على نسبة عالية من البروتين الحيوانى والكالسيوم .

ويفضل الجبن الركوتا القليل الملح .

أو ينقع الجبن الابيض الطازج في الماء لمدة يوم حتى يصير طرياً قليل الملح .

يدهك ١ ك جبن أبيض طرى بالشوكه مع ملعقة كبيرة من السكر الناعم ، وقليل من الفانيليا وتحشى به الكنافة كما في الكنافة بالكريمة وقد يدهك مع الجبن ملعقة شاي زبد .

كنافة ملفوفة

لنجاح هذا الصنف فلا بد أن تكون الكنافة في شكل خصلات طويلة سليمة طرية تماماً رقيقة كالشعر وإلا تفككت في أثناء اللف . كما أنها تتطلب مهارة في طريقة لفها . وعملية البرم تكسب الكنافة صلابة ولذا تكون جافة نوعاً مرمشة . كمقادير الكنافة بالمكسرات .

الطريقة :

- ١ - تفرد خصلة من الكنافة على المنضدة وتندى خفيفاً بالماء براحة اليد .
- ٢ - يخلط الحشو ويندى خفيفاً بالماء أو ماء الورد حتى يتأسك .
- ٣ - يوضع جزء من الحشو المعد في المنتصف على هيئة خط بطول الخصلة .
- ٤ - يثبت طرف الخصلة باليد اليسرى وتلف باحتراس من الطرف الآخر باليد اليمنى بشكل منحرف بحيث تغطي كل لفه جزء من سابقتها حتى لا يتساقط الحشو . (تلف بالورب) .
- ٥ - بعد ذلك تلف الخصلة المبرومة حول بعضها بشكل حلزوني وترفع باحتراس وتوضع في صينية منخفضة الجوانب مقاس ٢٤ سم .
- ٦ - تكرر العملية مع باقى الخصلات وتلف الخصلة المبرومة حول نهاية السابقة في الصينية حتى تمتلئ تماماً
- ٧ - تصب ملعقة كبيرة سمن سائح على السطح وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر خفيفاً
- ٨ - تسقى وهي ساخنة بالشراب الدافئ وتقطع بسكين حاد على هيئة أصابع حوالى ٧ سم أو قطع صغيرة من ٣ - ٤ سم وتقدم دافئة أو باردة .

كنافة ملفوفة بالفستق :

تحشى الخصل بالفستق الصحيح أو المكسر غليظاً المخلوط بماء الورد وتم كالسابق

أصابع الكنافة :

وهي طريقة مطولة لعمل أصابع منفصلة ، يوضع جزء من الحشو على طرف الخصلة ويلف بعرض الخصلة كالإصبع ويقطع لفصله عن باقى الخصلة - وترص فى صاج بحيث يكون الجزء المقطوع لأسفل وترص متلاصقة حتى لا تتفكك وتتم كالسابق .

القطايف

من أطباق الحلوى الشرقية الشائعة كالكنافة ، ولكنها تتطلب مقداراً أكبر من الحشو وجهداً أكثر لحشو كل واحدة من القطايف على حدة ، ويصنع منها حجمين واحد كبير مثل طبق فنجان القهوة يثنى نصفين على الحشو ، والآخر صغير ويسمى عصافيرى وفيه تلتصق كل اثنين معاً على الحشو على هيئة مستدير صغير .

صناعة القطايف :

تصنع من الدقيق الأبيض الفاخر كما فى الكنافة لعجينة لينة سائلة شبيهة بعجينة النقيطة ويضاف إليها خميرة بيرة حتى تكون القطايف مسامية ولا تترك العجينة حتى تتخمر فتشكل بعد عجنها وذلك بملء فنجان قهوة بالعجينة السائلة وتصب على طاسة من المعدن الثقيل ساخنة تماماً ومدهونة خفيفاً بالزيت ، وقد تستعمل طاسة تيفال أو رخامة قليلة السمك ساخنة وهى المستعملة تجارياً ترص الأفراس بعد نضجها على طبق متباعدة حتى لا تتعجن وتغطى بفوطة حتى لا تجف لحين استعمالها .

المقادير :

كمقادير الكنافة بالمكسرات . وقد تحشى بالكريمة كما في الكنافة بالكريمة .

الطريقة :

- ١ - يوضع جزء من الحشو بوسط القطايف وتطوى نصفين ويضغط على الأطراف حتى تلتصق أو توضع كل دائرتين معاً (العصافيرى) وإذا كانت الأطراف جافة تندى خفيفاً بالماء .
- ٢ - تحمر في الزيت الغزير وترفع على مصفاة للتخلص من الدهن الزائد . تسقى بالشراب البارد وترفع سريعاً أو ترص القطايف في صاج مدهون ويصب عليها قليل من السمن أو الزيت الساخن . توضع في فرن حار لمدة ١٥ دقيقة حتى تحمر خفيفاً ، تسقى بالشراب ، وقد ترش بالسكر الناعم بدلا من الشراب وتقدم دافئة أو باردة .
- * قد تحشى القطايف بالعصاج أو الجبن المدهوك وتقدم كنوع من المملحات
- واحدة من القطايف بالمكسرات والشراب (٥٠ جم) تعطى حوالي ١٧٠ سعراً .

البقلاوة Baklava

وهي تسمية تركية وتصنع من أوراق الجلاش الرفيعة الطازجة .

صناعة الجلاش :

يصنع من الدقيق الأبيض الفاخر الذى يحتوى على نسبة جيدة من الجلوتين حتى يكسب العجينة المطاوية المطلوبة عند فردها يعجن الدقيق بالماء وقليل من الملح لعجينة يابسة نوعاً مطاوية (تخدم جيداً) . وتفرد رفيعاً جداً على مسطحات كبيرة مرشوشة بالنشا ، تفرد على هيئة طبقات رفيعة يرش بينها النشا ويفصلها عن بعضها قماش سميك جداً يحتمها من الجفاف - تقطع أوراق الجلاش المعروفة إلى مستطيلات صغيرة ذات حجم موحد حوالى ٤٠ × ٣٠ سم ، وهي أوراق الجلاش الطازجة . تقسم على هيئة مجموعات بأوزان معروفة ¼ ، ١ ك تلف وتغلف جيداً بورق سميك لحمايتها من الجفاف .

الجلاش الطازج الجيد :

أوراقه بيضاء رفيعة السمك متجانسة ، طرية غير متعجنة أو جافة ، وأن يكون الجلاش قليل الملح جيد الرائحة (غير متخمر) .

للمحافظة على ليونة الجلاش في أثناء العمل :

- ١ - يحفظ الجلاش الطازج ملفوفاً في فوطة نظيفة في الثلاجة لحين استعماله .
- ٢ - إذا كانت الأوراق جافة نوعاً تلف أولاً في ورق سميك ثم في فوطة منداة خفيفاً وتترك فترة حتى تلين .
- ٣ - عند فرد الجلاش لصنع البقلاوة تؤخذ ورقة ورقة ويغطى الباقي بفوطة منداة خفيفاً حتى لا يجف مع الإسراع في العمل .

بقلاوة بالمكسرات

الإعداد المطلوب :

- صينية مستديرة مدهونة مقاس ٣٠ سم وقد يستعمل صاج مستطيل بطول ورقة الجلاش .
- الحشو: نوع واحد من المكسرات أو أكثر مفرية غليظاً (بندق - فستق - جوز - لوز)
- شراب سكوى : يجهز في أثناء خبز البقلاوة ويترك حتى يبرد (ينظر شراب الكنافة ص ١١) .
- الخبز : فرن هادئ ١٢٧ م (٢٦٠ ف) لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

المقادير :

كوب مسكرات مفرية غليظاً مخلوطة بالفانيليا	ك جلاش طازج
أو ماء ورد أو ١/٢ ملعقة شاي قرفة ناعمة	٢ - ٣ ملعقة كبيرة سمن أوزيت

الطريقة :

- ١ - يقطع الجلاش مستديرات بحجم قطر الصينية .
- ٢ - يرص نصف عدد المستديرات في الصينية المدهونة ورقة ورقة حتى يتخللها الهواء وتورق في أثناء النضج وقد يرش قليل جداً من المادة الدهنية السائلة بين كل ٥ ورقات أو يترك السمن في النهاية ويصب ساخناً على السطح .
- ٣ - توزع نصف القصاصات الزائدة من المستديرات على طبقة الجلاش في الصينية .
- ٤ - تخلط المكسرات بالفانيليا أو غيرها وتبسط بالتساوي على القصاصات .
- ٥ - يوزع النصف الثاني من القصاصات أولاً على طبقة الحشو ثم المستديرات الباقية بنفس الطريقة السابقة .
- ٦ - تقسم الصينية المستديرة من ٨ - ١٢ مثلثاً أو تقطع بشكل معينات (سمبوكسة) .
- ٧ - يصب السمن الساخن على السطح وتترك البقلاوة أطول فترة ممكنة وقد تترك في الثلاجة لليوم الثاني حتى يتشرب الجلاش المادة الدهنية وهذا يساعد على توريقها وانتفاخها .
- ٨ - تخبز في فرن هادئ في الرف المنصف للفرن حتى تنتفخ وتورق تدريجياً وتكتسب لوناً ذهبياً دون أن تحمر وإلا اكتسبت البقلاوة طعماً مرّاً . الفرن المتوسط أو الحار يعمل على سرعة احمرار السطح العلوي والسفلي ويبقى داخل البقلاوة نيئاً .
- ٩ - تسقى وهي ساخنة بالشراب البارد وتقدم باردة .

صفات البقلاوة الناجحة :

- | | |
|-----------------|--|
| ١ - مورقة هشّة | ٢ - قليلة المادة الدهنية - غير جافة وغير متعجّنة |
| ٣ - ذهبية اللون | ٤ - الأوراق الداخلية ناضجة وذهبية كالخارجية |
| | ٥ - جيدة الطعم بدون مرارة |

بقلاوة بالكرامة

- تستبدل المكسرات السابقة بمقدار كريمة الكورن فلور أو كريمة باتسيير كما في الكنافة بالكرامة وقد يضاف للحشو ملعقة كبيرة جوز هند مبشور . تعمل كالبقلاوة بالمكسرات باتباع طريقة الكنافة بالكرامة .
- تسقى بالشراب البارد أو ترش بالسكر الناعم فقط حسب الرغبة .

تشكيلات الجلاش :

- الأصابع تطوى ورقة الجلاش ثلاثاً بالعرض وتدهن خفيفاً بالماء حتى تكون لينة . يوضع بطرفها الحشو المطلوب وتلف كالإصبع . ترص في الصينية المدهونة بحيث يكون مكان الالتحام لأسفل . ترش بالسمن السائح قبل خبزها .
- وردات : يقطع الجلاش مستديرات صغيرة قطرها حوالى ٤ سم ، ويوضع كل ٤ - ٥ مستديرات فوق بعضها تحشى حسب الرغبة وتدهن الحواف بالسمن السائح وتطوى نصفين وترش بالسمن . في أثناء نضجها في الفرن تفتح الأوراق وتتفخ تسقى بالشراب أو ترش بالسكر الناعم .

أم على (Om Aly (Aly's Mother)

من أطباق الحلوى الشرقية الدسمة جداً لأن الرقاق يحمر في السمن بالإضافة إلى الكريمة اللباني أو السمن الذى يضاف للصينية ، ويمكن تقليل المادة الدهنية بالاستغناء عن تحمير الرقاق الجاف في المادة الدهنية والاكتفاء بوضعه في الفرن قليلاً حتى يكتسب لوناً ذهبياً قبل استعماله ويكتفى بالكريمة أو السمن المضاف بعد ذلك .

- قطعة تزن حوالى ٧٠ جم تعطى ٣٠٠ سعراً .

أولاً : باستعمال الرقاق

[يكفى ١٠ - ١٢ شخص]

المقادير :

٢ من الرقاق الجاف الرقيق	١ كوب كريمة لباني - ملعقة شاي فانيليا
٦ كوب لبن	ملعقة كبيرة سمن وقد يستغنى عنها
١ ١/٤ كوب سكر سنترفيش	كوب مكسرات مفرية وزبيب بناتي - قرفة

الطريقة :

- ١ - يكسر نصف عدد الرقاق ويرص في صينية مقاس ٢٨ سم مدهونة أو بيركس .
 - ٢ - تخلط المكسرات والزبيب وتوزع على الرقاق .
 - ٣ - يكسر النصف الثاني من الرقاق ويرص على الحشو بالتساوى . يرش بالسمن ويوضع في الفرن حتى يصفر .
 - ٤ - يضاف السكر للبن المغلى ويقرب حتى يذوب وتضاف الفانيليا
 - ٥ - يصب اللبن المغلى على الرقاق ويترك دقيقة حتى يتشربه وقد يرش بالسمن .
 - ٦ - تصب الكريمة اللباني على السطح وتوضع الصينية في فرن حار نوعاً حتى يحمر السطح خفيفاً وتقدم ساخنة .
- يلاحظ أن كمية اللبن كبيرة حتى يتبقى منه جزء سائل لا يتشربه الرقاق بعد الخبز .

ثانياً : أم على باستعمال الجلاش الطازج

يستبدل الرقاق بالجلاش الطازج ، فيؤخذ ك (٦ - ٧ ورقات جلاش) كما قد تستبدل الكريمة اللباني بثلاث ملاعق كبيرة سمن ويتبع الآتى :

١ - تطوى ورقة الجلاش أربعة وتحمر خفيفاً في السمن وتنشل سريعاً ، أو تجفف في الفرن بدون تحمير حتى تصفر خفيفاً .
(يمكن استعمال الجلاش الجاف) .

٢ - تكسر الأوراق بعد تحميرها أو تجفيفها ويوضع نصفها في الصينية أو البركس ثم الحشو ويغلى بنصف الأوراق المكسرة الثاني .

٣ - يصب اللبن المغلى المحلى بالسكر ، ويرش سطح الجلاش بالسمن السائح ويتمم كالسابق .

● قد يغطى سطح الجلاش المخبوز ببيضة مخفوقة قليلاً بالفانيليا، ويعاد للفرن حتى يحمر.

البسبوسة Bassbussa

تصنع البسبوسة من دقيق السمولينا Semolina ، أى دقيق السميد (السميطة) وهو دقيق محب مصفر اللون يحصل عليه من طحن نوع خاص من القمح Durum Wheat ، والبسبوسة من أطباق الحلوى الشرقية الشديدة الحلاوة لارتفاع نسبة السكر بها التي قد تصل في بعض المقادير إلى ٤ كوب سكر إلى ٢ كوب دقيق بما في ذلك الشراب وهي نسبة مرتفعة جداً وغير مستحبة . وتتبع عدة طرق في عجنها: إما بالماء أو اللبن الحليب أو الزبادى وأفضلها التي تصنع باللبن الزبادى مع وجود مادة رافعة كبيكربونات الصوديوم تجعلها مسامية طرية غير صماء من الداخل .

وقد يغطى سطح البسبوسة بالبندق الصحيح أو وحدات من اللوز أو جوز هند مبشور

المقادير :

ملعقة شاي بيكربونات صوديوم	كوب دقيق سميطة
ملعقة شاي بيكنج بودر	كوب لبن زبادى (أو سلطانية كبيرة)
١ - ٢ ملعقة كبيرة سمن سائح	كوب سكر سترفيس
٣ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور وقد يستغنى عنها	ذرة ملح

الشراب :

١ ١/٢ كوب سكر سترفيس، ٢ كوب ماء، بضع قطرات من عصير الليمون، ملعقة شاي فانيليا أو ماء ورد (يغلى لمدة حوالى ٣ دقائق بعد إضافة عصير الليمون). تضاف الفانيليا ويجب أن يكون الشراب أخف من شراب الكثافة.

● تجهز صينية مستديرة منخفضة الجوانب مقاس ٣٠ - ٣٢ سم أو صاج مستطيل مقاس ٣٠ × ٤٠ سم . تدهن جيداً بالسمن اللين أو الطحينية حتى لا تلتصق البسبوسة بالصينية نظراً لارتفاع نسبة السكر بها .

الطريقة :

- ١ - يخلط دقيق السميط بمساحيق الخبز والملح والسكر.
- ٢ - يضاف السمن السائح والزبادى تدريجياً لخليط الدقيق ويبس جيداً باليدين لعجينة لينة نوعاً يمكن بسطها فى الصينية .
- ٣ - تبسط العجينة فى الصينية المدهونة بحيث لا يزيد سُمكها عن ٢ سم ويساوى سطحها ببل اليد فى الماء والضغط خفيفاً عليها. تترك حوالى نصف ساعة قبل الخبز.
- ٤ - توضع فى فرن متوسط الحرارة نوعاً ١٦٣م (٣٢٥ف) لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة لضمان نضجها من الداخل وحتى يجمر لونها خفيفاً (ذهيباً محمراً) .
- ٥ - تسقى وهى ساخنة مباشرة بالشراب الساخن حتى يتخللها جيداً .
- ٦ - تغطى الصينية حتى تبقى طرية أو يطفأ الفرن وتوضع به عدة دقائق .
- ٧ - تقطع معينات (سموكسة) أو حسب الرغبة وتقدم دافئة أو باردة .

● فى حالة عدم وجود زبادى يضاف عصير ليمونة لكوبين من اللبن الدافئ ويترك حتى يتخثر (يتجن) حوالى ٢ - ٣ ساعات ، وقد يستعمل اللبن بدون تخميض .

● يمكن استعمال مسحوق الخبز كله من بيكربونات الصوديوم التى تتفاعل مع الحامض فى الزبادى وينتج غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يجعل البسبوسة مسامية خفيفة (غير مكبوسة) وفى حالة عدم وجود صودا الخبز يستعمل البيكنج بودر .

● قطعة بسبوسة تزن ٥٠ جم (١/٢ صينية) تعطى حوالى ١٣٠ سُعراً .

بسبوسة بالماء والزيت

تؤخذ مقادير البسبوسة السابقة ويستبدل اللبن الزبادى بالماء ، والزيت بدلا من السمن ، وتستعمل البيكنج بودر فقط (٣ ملعقة شاي) . هذه البسبوسة أكثر صلابة وأقل هشاشية من المستعمل فيها الزبادى .

عيش السرايا Aish Elsaraya

من الأطباق الشرقية الحلوة وكما يتضح من اسمه فاللقصود به أنه طبق يصلح للتقديم الراقى .
ويصنع عيش السرايا من خبز خاص يعرف بعيش الإكميك القطايف وهو رقيق مستدير كبير الحجم سطحه العلوى به حفر ، ويجب أن يكون باثناً حتى يسهل إزالة قشرته الخارجية ، ويحتاج إلى مهارة كبيرة فى نقشه وتقطيعه من ٣ - ٤ مستديرات كبيرة رفيعة وتسهيلاً للعمل يستبدل الآن بشرائح الخبز الأفرنجى الصندوق البائت (بسكو مصر)

المقادير :

للكرملة : ١ كوب سكر سنترفيش	رغيف صندوق (بسكو مصر) غير طازج
١ كوب ماء ، قليل من عصير الليمون	للشراب : ٢ كوب سكر سنترفيش
للتجميل : أصابع قشدة أو كريمة مخفوقة	٣ كوب ماء ، قليل من عصير الليمون
	ملعقة شاي فانيليا

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر للماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .
- ٢ - يضاف بضع قطرات من عصير الليمون ويترك يغلي لمدة ٢ - ٣ دقيقة ويرفع . تضاف الفانيليا (شراب خفيف نوعاً) .
- ٣ - تعمل الكرملة حتى يصير لونها بنيًا محمراً وتضاف وهي ساخنة إلى الشراب الساخن مع التقليب حتى يتلون بلون بني محمر (يمكن أن يختبر اللون بوضع قطعة صغيرة من الخبز) .
- ٤ - تزال القشرة الخارجية لشرائح الخبز باستعمال سكين حاد .
- ٥ - ترص الشرائح متباعدة نوعاً في صينية ، لأن حجمها يكبر نوعاً بعد ما تتشرب السائل. تندى كل شريحة خفيفاً ببل اليد .
- ٦ - تسقى الشرائح بشراب الكرملة الدافئ بوضع مغرفة مغرفة وترفع الصينية على نار هادئة مع تحريكها باستمرار حتى تشرب شرائح الخبز الشراب جيداً .
- ٧ - تبعد الصينية عن النار وترفع الشرائح باحتراس بملعقة مسطحة كبيرة وترص على طبق التقديم المبلل خفيفاً بالماء (حتى لا تلتصق بالطبق) .
- ٨ - تترك حتى تبرد تماماً وتجميل بأصابع القشدة أو الكريمة المخفوقة غير المحلاة فتخفف من حلاوة عيش السرايا .
● في حالة عدم توفر الخبز الأفرنجي يعمل مستدير من عجينة عيش السرايا الآتية وتعطى طعاماً أفضل :

عجينة عيش السرايا :

يمكن عمل عجينة عيش السرايا وخبزها واستعمالها بدلا من الرغيف الصندوق كالاتي :

يؤخذ :

٢ بيضة - ملعقة شاي فانيليا	كوب زبادى - كوب سكر
ملعقة شاي بيكربونات صوديوم أو بيكنج بودر	كوب دقيق - ذرة ملح

تعمل بطريقة الدعك : الزبادى مع السكر ثم البيض والفانيليا وأخيراً الدقيق المنخول مع المقادير الجافة ، العجينة لينة نوعاً تخبز في صينية كبيرة ٣٠ سم منخفضة الجدران تبرد في الصينية وتسقى بالشراب السابق وتجميل بالكريمة.

العاشوراء Ashoura

من أطباق الحلوى التقليدية التي يحتفل بها المسلمون في اليوم العاشر من المحرم أول شهور السنة العربية وتصنع من القمح الصحيح المقشور ويقصد بها حلول الخير في السنة الجديدة .

والقمح الصحيح مصدر جيد لمجموعة فيتامين ب وخاصة الثيامين والرايبوفلافين والنياسين والأملاح المعدنية والحديد والكالسيوم بالإضافة إلى النشا والبروتين النباتي والألياف ، وترتفع القيمة الغذائية لطبق العاشوراء بإضافة اللبن والسكر والمكسرات ، ويكفي تناول نوع من الفاكهة الطازجة معه في الفطور مثلاً كوجبة كاملة متزنة .

● طبق عاشوراء صغير (حوالي ١٥٠ جم) يعطى حوالي ١٩٠ سعراً .

المقادير :

سكر للتحلية حوالي ١ ك	٢ كوب قمح مقشور
كوب مكسرات (بندق مفري غليظاً)	ماء يكفى للطهي
لوز مقشور صحيح أو مفروم غليظاً	ملعقة كبيرة نشا أو كورن فلور (اختياري)
٢ ملعقة كبيرة زبيب مغسول مجفف	ملعقة شاي فانيليا أو ماء ورد (ملعقة كبيرة)

الطريقة :

- ١ - يغسل القمح بالماء مع دعه باليدن للتخلص من القشور ، يكرر الغسل حتى يصفو الماء .
- ٢ - يوضع في إناء كبير ويغلى بالماء البارد ويترك منقوعاً لمدة حوالي ساعتين .
- ٣ - يرفع القمح وماء نفعه على نار هادئة ويترك يغلى لمدة ساعة مع إضافة الماء كلما احتاج الأمر .
- ٤ - يرفع من على النار ويغلى ويترك لليوم الثاني ، وهذا يساعد على تفتح القمح وارتفاعه وتنشيطه معطياً القوام الغليظ ويوفر الوقود . (ينظر كتاب طهي الحبوب النشا) .
- ٥ - يرفع ثانية على نار هادئة حتى يتفكك وينضج (حوالي ١ ساعة) . يضاف ماء إذا احتاج الأمر .
- ٦ - يفكك النشا بقليل من الماء البارد ويضاف تدريجياً مع التقليب الجيد حتى يغلظ الخليط ، يحلى بالسكر مع التقليب .
- ٧ - تضاف المكسرات والزبيب ويحتفظ بجزء لتجميل السطح كما تضاف الفانيليا أو ماء الورد .
- ٨ - تغرف العاشوراء في طبق كبير عميق أو أطباق بلور صغيرة وتترك حتى تبرد نوعاً ، تجمل بالمكسرات المتبقية وبالقرفة الناعمة .

● فائدة إضافة النشا أو الكورن فلور برغم أن القمح يعطى قواماً غليظاً هو : ربط مكونات العاشوراء ببعضها فتبقى غليظة متجانسة لا يفصل منها الماء (ظاهرة التدميع) .

● يفضل البعض تصفية نصف القمح بعد طهيه لتقليل كمية الألياف التي قد لا تهضم جيداً برغم فائدتها .

البليلة : يطهى القمح كما في العاشوراء حتى ينضج ويعرف بانفجار الحبة ويكون قوامه خفيفاً . يخفف بالماء أو اللبن ويحلى بالسكر ويقدم ساخناً وقد يرش السطح خفيفاً بالقرفة وهي من أطباق الفطور المستحبة .

● استعمال إناء الضغط بالبخار يوفر كثيراً من الوقت والوقود .

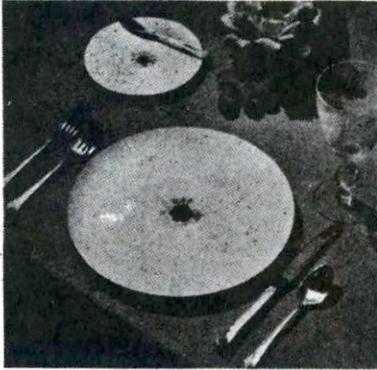
لقمة القاضي

من الحلوى الشرقية وقد سبق ذكرها في عجائن خميرة البيرة. في كتاب (العجائن والمخبوزات)

بلح الشام

سبق ذكره في نهاية الفطائر وعجينة الشو. في كتاب (العجائن والمخبوزات)

وضع الطبق المناسب والفضية المصاحبة له عند
تقديم أصناف الوجبة صنفاً صنفاً بالترتيب الموضح



الطبق الرئيسي في الوجبة



كاسة المشهيات موضوعة
على الطبق الرئيسي



طبق الحساء العميق
وملمقته أقصى اليمين



طبق الحلو مع الفضية المصاحبة



طبق السلطة والفضية المصاحبة

أطباق الحلوى الغربية

أطباق الحلوى الغربية متعددة الأنواع ويصعب حصرها ، وفيما يأتي نماذج لبعض منها .

- أطباق الحلوى بجميرة البيرة: مثل البابا ، البختلن . الخ .
- عجائن الشو : الإكلير ، الشو الآكريم ، البروفيتول . الخ .
- السوفليه الحلو الساخن ، كتاب «طهى الحبوب والنشا».
- الكريم كراميل والبودنج والكستردة ، مذكور فى كتاب «طهى الحبوب والنشا».

التريفل Trifle

كما يتضح من اسمه فهو طبق بسيط أو غير مكلف ، والمفروض أن يصنع من بقايا كعكة إسفنجية جفت ، أو بسكويت إسفنجى خفيف ، أو كعكة إسفنجية أو سويسروله جفت وأصبح من العسير لفها ، فتقدم بشكل آخر جديد ناجح . وقد يكون طبق التريفل مكلفاً راقياً تستعمل فيه الفاكهة الطازجة والمحفوظة والكرème المحفوظة .

تريفل بسيط

المقادير :

<p>للتغطية : كستردة مكونة من : ٢ ملعقة كبيرة كسترد بودر - بيضة ٢ - ٣ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش ٢ كوب لبن - ملعقة شاي فانيليا</p>	<p>بقايا كعكة إسفنجية (¼ كعكة مقاس ٢٤ سم) أو بسكويت خفيف (حوالى ١٠ - ١٢ واحدة) ¼ كوب عصير برتقال أو ليمونادة ملعقة كبيرة مربى مشمش أو مربى فراولة أو ماشابه</p>
---	--

الطريقة :

- ١ - يقطع الكعك مكعبات ويرص نصفه فى طبق بلور عميق .
- ٢ - يغطى بالمربى ويرص فوقها باقى الكعك .
- ٣ - يسقى بعصير البرتقال أو الليمونادة ويترك حتى يتشرب السائل .
- ٤ - تعمل الكستردة فى أثناء التشرب فيخلط البيض والكسترد بودر والسكر فى سلطانية مع ملعقة لبن بارد .
- ٥ - يغلى اللبن ويضاف لخليط الكستردة مع التقليب الجيد بملعقة خشب .
- ٦ - يعاد الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ ، يرفع من على النار وتضاف الفانيليا (تراجع الكستردة السريعة - كتاب طهى الحبوب والنشا) .

٧ - يغطى الكعك بالكستردة الساخنة ويساوى السطح جيداً ويترك حتى يبرد .

٨ - يحمل خفيفاً حسب الرغبة كرش السطح خفيفاً بجوز هند أو قرفة أو يترك بدون تجميل . يثلج ويقدم .

- قد يصنع التريفل في كاسات بلورية صغيرة بعدد الأفراد .
- تريفل بالشيكولاتة : تعمل الكستردة بالشيكولاتة بإضافة ٢ ملعقة كبيرة كاكاو لخليط الكستردة .

تريفل بالفاكهة والكريمة المخفوقة

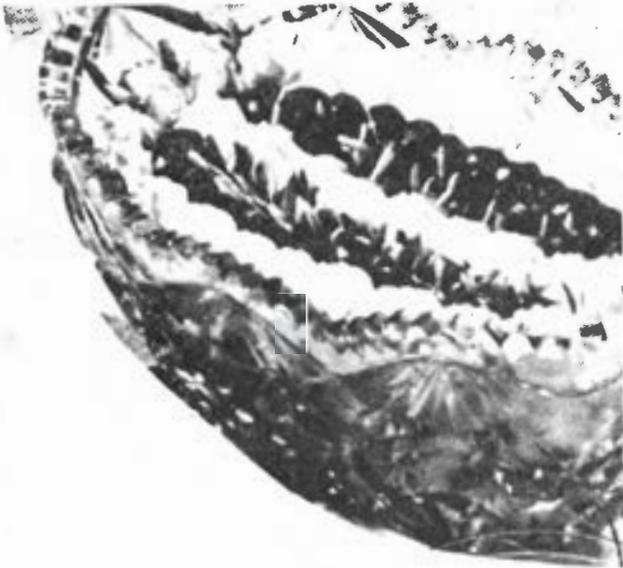
المقادير :

فاكهة محفوظة : كرز - مشمش - أناناس - خوخ
أو فاكهة طازجة : موز - فراولة
كوب كريمة مخفوقة محلاة
¼ كوب مكسرات محمصه بندق - لوز

كعكة إسفنجية بائلة مقاس ٢٤ سم
كستردة مطهية كالسابق (¼ مقدار)
شراب الفاكهة المحفوظة
أو عصير برتقال أو ليمونادة (كوب)

الطريقة :

- ١ - تقطع الكعكة نصفين عرضاً (الكعك البائت سهل التقطيع والتشريب) .
 - ٢ - يوضع نصف الكعكة (السطح المقطوع الأعلى) في طبق كبير عميق بلور أو صيني قطره حوالى ٢٦ سم .
 - ٣ - تسقى بجزء من الشراب حتى تتشربه جيداً دون زيادة ، تغطى بطبقة جيدة من الفاكهة المختارة المقطعة (تترك وحدات الفاكهة الصحيحة لتجميل السطح ما عدا الموز) ، والمكسرات المقرية غليظاً .
 - ٤ - تغطى الفاكهة بجزء من الكستردة المطهية ويوضع نصف الكعكة الثانى (السطح المقطوع لأسفل) . يغم السطح بالشوكة ويسقى بالشراب كالسابق حتى تتشربه الكعكة العليا .
 - ٥ - يغطى بباقي الكستردة ويساوى السطح جيداً بهز الطبق خفيفاً .
 - ٦ - يجمل بالكريمة المخفوقة والفاكهة المعدة للتجميل حسب الرغبة . يثلج قبل تقديمه .
- من أنواع الكعك المستحبة في التريفل الكعك الإسفنجى بالشيكولاتة والقرفة .



تريفل بالفاكهة والكريمة المخفوقة

الكعكة المعكوسة Upside - Down Cake

من أطباق الحلوى اللذيذة الجميلة الشكل ويصلح تقديمها مع الشاي أيضاً كبديل للتورته ومن مميزات أن الكعكة تكون مجملية بعد صنعها وقلبها من الصينية فلا تحتاج لمزيد من الجهد .

ولنجاح الكعكة المعكوسة يجب العناية بدهن الصينية بطبقة جيدة من الزبد اللين وهو الأفضل أو نوع جيد من السمن حتى لا يتلف طعم الكعكة ، وكذلك تختار الفاكهة المناسبة التي تكسب الكعكة طعمًا جيدًا ، ومن أفضل أنواع الفاكهة التفاح - الأناناس - المشمش المحفوظ أو الطازج - الخوخ المحفوظ - القراصيا ، ومن الممكن استعمال الجوافة بعد إزالة البذور والبلح الرمل بعد نزع النواة والقشرة .

وتصنع الكعكة إما بعجينة الكمك الإسفنجي أو بهذه العجينة:

المقادير : (العجينة السريعة)

كوب دقيق منخول	½ كوب سمن سائح
كوب سكر - ¼ ملعقة شاي ملح	بشر ليمونة - ملعقة شاي فانيليا
¼ ملعقة شاي بيكنج بودر	2 بيضة مخفوقة قليلاً - ¼ كوب لبن

الطريقة السريعة :

- 1 - ينخل الدقيق والسكر والملح والبيكنج بودر ويوضع في سلطانية .
- 2 - تعمل حفرة بوسطه يوضع بها السمن وبشر الليمونة والفانيليا والبيض .
- 3 - يضاف اللبن تدريجياً مع التقليب بقوة بملعقة خشب أو تضرب العجينة في الخلاط الكهربائي لمدة حوالي 4 دقائق حتى تصبح ملساء ناعمة . تعمل هذه العجينة بعد تجهيز الصينية وحرص الفاكهة المختارة .

الكعكة المعكوسة بالتفاح

الإعداد المطلوب :

- ½ كيلو من التفاح الطازج . يقطع أرباع ، وتترع البذور ثم يقطع شرائح طولية رفيعة كقصوص البرتقال . يرش عليه قليل من السكر ويغطى لحين استعماله . إذا كان التفاح من النوع الأخضر البلدي يقشر ويقطع شرائح ويلقى في محلول سكري خفيف يغلي على النار لمدة 2 - 3 دقيقة . يصنى قبل استعماله .
 - مقدار عجينة إسفنجية أو العجينة السابقة السريعة .
 - صينية مستديرة مقاس 24 سم (أو مربعة بنفس المقاس) .
- يوضع بالصينية ½ كوب زبد لين يدهن به قاع وجوانب الصينية جيداً حتى لا تلتصق الفاكهة والكعكة بها . يرش ¼ كوب سكر سنترفيش على طبقة الزبد رشاً جيداً متجانساً (القاع والجوانب)

الطريقة :

- ١ - ترص شرائح التفاح بشكل منسق جميل في الصينية المعدة بحيث يغطي قاعها ويرش التفاح بملقعة شاي قرفة ناعمة وقليل من السكر السنترفيش. توضع في الفرن حتى يلين.
- ٢ - نصب العجينة الإسفنجية أو العجينة السريعة على الفاكهة المرصوفة بحيث يصل ارتفاعها إلى ٢/٣ الصينية .
- ٣ - تخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م (٣٥٠ف) في الرف المنصف للفرن حتى يحمر السطح السفلي ويتكرمل السكر خفيفاً لمدة حوالي ٤٠ - ٥٠ دقيقة .
- ٤ - تقلب الصينية وهي ساخنة في الطبق المعد للتقديم وتترك مقلوبة على الكعكة بضعة دقائق حتى يسيل خليط السكر والزبد المتكرمل على الكعكة (إذا التصقت بعض وحدات من التفاح تسلك بسكين عريض وتوضع على الكعكة) .
- ٥ - تقدم الكعكة المعكوسة بالتفاح دافئة وقد يقدم معها كريمة مخفوقة أو صلصة خفيفة تعمل بشراب الفاكهة أو صلصة ليمون بالكورن فلور أو النشا .

الكعكة المعكوسة بالقراصيا

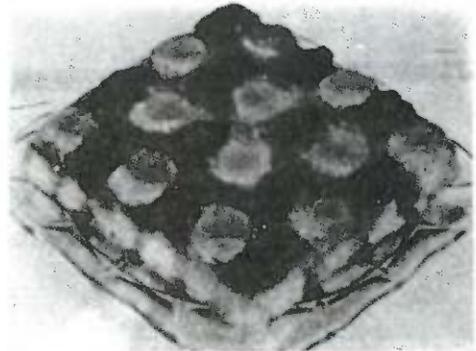
يستبدل التفاح بالقراصيا (١٠ - ١٥ واحدة) تسلق في قليل من الماء لمدة ٥ دقائق تصفى وتنزع النواة وترص في الصينية المعدة وتجمل بأنصاف لوز مقشور أو ممشوش ويستغنى عن القرفة وتتم كالكعكة المعكوسة بالتفاح . (ينظر الشكل) .

الكعكة المعكوسة بالبلح الرملى

يستعمل ١/٤ ك بلح رملى . تنزع القشرة والنواة ويرص في الصينية بشكل منسق مع وحدات من البندق أو اللوز أو أنصاف ممشوش طازج ، كما في القراصيا أو بالبلح والقرفة فقط كما في الكعكة المعكوسة بالتفاح .

الكعكة المعكوسة بالأناناس

يصنى الأناناس من الشراب ويفضل المستدير الحلقات ، يرص ويوضع بوسط كل حلقة واحدة من الكريز المتزوع النوى يستعمل الشراب في عمل صلصة خفيفة بالكسترد بودر أو الكورن فلور تقدم مع الكعكة (ينظر الشكل) .



الكعكة المعكوسة بالمشمش والقراصيا



الكعكة المعكوسة بالأناناس والكريز والجوز

أطباق الحلوى بالجيلاتين Gelatin Dishes

يدخل الجيلاتين في كثير من الأطباق الحلوة الباردة كالأماسية بالفاكهة والبرفواز والسوفليه والتورته المثلجة وغير ذلك ، كما يدخل في الاطباق المملحة الراقية الباردة مثل اللحم البارد بالجلاتينا وهي الأماسية المملحة ، والسماك بالمايونيز والجلاتينا والدجاج بالجلاتينا وقوالب السلطات الباردة التي تقدم في الولايم .

ومن انصاف العجيبة للجيلاتين أنه يتشكل بشكل القالب أو الإناء الذي يوضع فيه سواء كان مستديرًا أو مجوفًا أو مزخرفًا أو سادة ، مما يجعله مادة سهلة التطويح ويمكن بشيء من المهارة والابتكار تقديم أطباق جذابة المنظر يدخل فيها الجيلاتين .

مصادر الجيلاتين .

يحضر الجيلاتين من المصادر الآتية :

١ - الكولاجين Collagen وهو المكون الأساسي للنسيج الضام في اللحوم والذي يتحول إلى جيلاتين بالغليان في الماء كما يوجد في الغضاريف وجلود الحيوانات وفي مائة الأسماك .

٢ - عظام الحيوانات وتفضل الكبيرة عن الصغيرة السن ، لأنها تحتوى على نسبة أقل من الماء وتنتج (جيلاتين) أفضل كمًا ونوعًا .

٣ - حوافر الحيوانات وينتج منها الغراء وهو الصورة الخام غير النقية للجيلاتين ومعروفة استعماله في الصناعات المختلفة . وينقى الجيلاتين بمعامته بالأحماض أو القلويات حتى يكون شفافًا خاليًا من الشوائب وصالحًا للأكل .

الجيلاتين الصالح للأكل :

يكون نقيًا شفافًا خاليًا من الشوائب ، لا طعم ولا رائحة له ، سريع الذوبان في الماء الساخن .

أشكال الجيلاتين المتداولة :

أنقى وأفضل أنواع الجيلاتين هو الإيسنجلاس Isinglass المستخرج من مائة الأسماك ، وهو خالٍ من الرائحة والطعم ولكنه غالى الثمن . ويصلح للأماسية الحلوة والمملحة وأطباق الجيلاتين المختلفة .

أشكال الجيلاتين الأخرى هي :

١ - التتقال أو الجيلاتين الورق ويوجد على شكل شرائح مستطيلة رقيقة جدًا شفافة ، وكلما كانت الأوراق رقيقة دلت على نقاوة الجيلاتين ويستعمل في الأطباق الحلوة والمملحة ، ويحتاج لدقة في الوزن .

٢ - مسحوق الجيلاتين الأبيض غير المحلى : يوجد في شكل بلورات صغيرة أكثر خشونة من الجيلاتين المحلى (علب الجلي) ويباع معبأ في أكياس أو علب صغيرة ، وهو أسهل في الوزن والاستعمال وأسرع ذوبانًا من التتقال ، ويصلح للأنواع الحلوة والمملحة على السواء .

٣ - الجيلي التام التجهيز المحلى بالسكر : وهو جيلي العلب السريع الذوبان ، وهو أكثر الأنواع انتشارًا ، ويوجد في شكل مسحوق دقيق البلورات مخلوط بالسكر وبعض الأحماض كحمض الستريك والطرطريك ومواد النكهة كالبرتقال والأناناس والفراولة . إلخ ومواد ملونة ويتراوح وزن المكونات بين ٩٠ ، ١٠٠ جم وهي كافية لعمل ٢ كوب من الماء والجيلي المحلى سهل الاستعمال ويوفر كثيرًا من وقت وجهد ربة البيت ويصلح للأنواع الحلوة فقط .

القيمة الغذائية للجيلاتين :

هو البروتين الحيواني الوحيد الناقص لافتقاره إلى بعض الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية لنمو الجسم وبنائه كالترتوفان ، وبه نسب ضئيلة من الفينيل الآين والثيونين ، ولذلك فإن قيمته الحيوية منخفضة ولا يصلح بمفرده كغذاء لبناء أنسجة الجسم ونموها ، خاصة وأن الكميات المستعملة منه صغيرة (ملعقة كبيرة أى حوالى ٢٠ جم لكل ٢ كوب سائل تمد الجسم بحوالى ٤ جرام من البروتين الناقص) .

هضم الجيلاتين :

يعتبر الجيلاتين من أسهل الأطعمة هضمًا ، ويساعد على تدفق العصارات الهضمية بالمعدة ، ولذا فهو من الأطعمة المناسبة لتغذية الأطفال والمرضى والمسنين ، خاصة لما يضاف إليه من مواد غذائية ترفع من قيمته الغذائية كالفاكهة أو العصير أو البيض أو اللبن مما يجعله لذيذ الطعم سهل المضغ والبلع والهضم . ويقال إن الجيلاتين له تأثير جيد على نمو وتقوية الأظافر .

خواص الجيلاتين :

- الجيلاتين مادة صلبة سهلة الكسر كما في التقال ويمكن حفظه طويلا في حالة جيدة .
- عند وضع الجيلاتين في الماء يمتص الماء تدريجياً وينتفخ ويلين (يلاحظ ذلك بصفة خاصة في شرائح الجيلاتين) وبالانتفاخ تتغير خواص الجيلاتين ويتحول من مادة جافة إلى سائل لزج يتجمد بالتبريد كالآتي :
- لإعداد الجيلاتين كالألماسية مثلا فلا بد أن تمر بخطوتين :
- الأولى : ذوبان الجيلاتين تماماً وانتشاره في السائل مكوناً ما يعرف بالصُل Sol ، وهو الاسم العلمى لهذا المحلول وأحد أشكال المحاليل الغروية ، سبق ذكره فى كتاب (طهى الحبوب والنشا) .
- الثانية : تبريد محلول الصُل لتكوين ما يعرف بالجل وهو أحد أشكال المحاليل الغروية أيضاً .

صُل الجيلاتين (Sol)

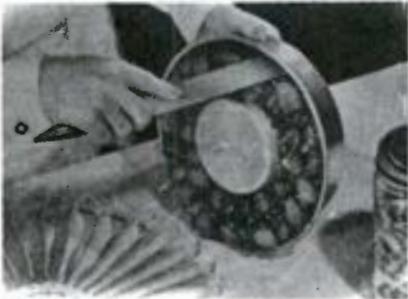
عند إذابة الجيلاتين في الماء الساخن يتفكك وتنتشر جزيئاته الدقيقة تدريجياً في الماء وهو وسط الانتشار ، ويتكون محلول لزج يسمى صل الجيلاتين . وتتوقف درجة لزوجة السائل على كمية أو تركيز الجيلاتين المذاب في الماء .

جل الجيلاتين Gel :

عند تبريد محلول الصُل السابق بوضعه في الثلاجة يتحول من الحالة السائلة إلى قوام هلامي مرن مطاط (قوام الألماسية) وهو جل الجيلاتين . ويحدث ذلك لأن جزيئات الجيلاتين المنتشرة في السائل تقترب من بعضها وتتشابك فيقل الحجم نوعاً ويتكون هيكل شبكى دقيق يجبس داخله الماء ويمنع حركته فيفقد محلول الصل سيولته ويتحول إلى جل مرن القوام . وهذا هو السبب أن الألماسية بالتبريد تتجمد وتأخذ شكل القالب ، وإذا وضعت خارج الثلاجة فترة طويلة وخاصة في الجو الحار تتباعد بعض جزيئات الجيلاتين عن بعضها وتفصل أو ينكسر الهيكل الشبكي ويتسرب الماء وهى الظاهرة المعروفة بالتدميع Syneresis ، والى تفقد الألماسية جمال هيكلها وتنسيقها البديع .

لنجاح أطباق الجيلاتين

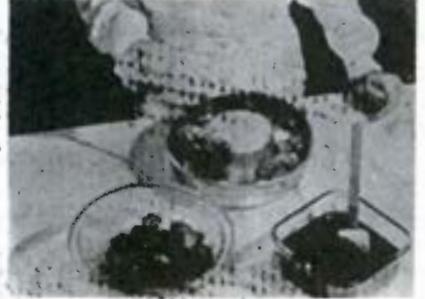
- ١ - يجب أن يكون تركيز الجيلاتين في الخليط صحيحاً لتكوين الجل الجيد القوام ويجب ألا يقل عن ٢٪ من المحلول .
- ٢ - بالنسبة للأماسية يستعمل عادة ٢٠ جراماً من الجيلاتين لكل ٢ كوب سائل (ماء أو عصير فاكهة) ، أو ملعقة كبيرة من مسحوق الجيلاتين غير المحلى وتزداد الكمية في الجو الحار إلى ٣٠ جم ، وتقل الكمية إلى ١٥ جم بالنسبة لأطباق الجيلاتين التي تحتوى على اللبن والبيض والكرème كالبفروزا .
- ٣ - الانتقال أو وزق الجيلاتين يحتاج إلى وزن دقيق نظراً لاختلاف سُمك الورق ، وقد يتعذر ذلك على ربة الأسرة ، وتسهيلاً للعمل يمكن اعتبار وزن ورقة الجيلاتين حوالى ٦ جرامات .
- ٤ - ينقع ورق الجيلاتين بعد تكسيره بالمقصر في ماء بارد لمدة حوالى ٥ دقائق حتى يلين ويتنفخ قبل إذابته على حمام مائى ساخن أو نار هادئة .
- وهذه الخطوة هامة جداً ويجب عدم إذابة الجيلاتين مباشرة على النار وإلا احترق وتبخّر الماء قبل ذوبانه (يشيط) .
- ٥ - وضع الأماسية في قالب كبير يستغرق ضعف وقت القوالب الصغيرة لتبريده وتتراوح مدة التبريد (٢ كوب) من ٣ - ٤ ساعات
- ٦ - التبريد البطيء في التلاخية ينتج الماسية جيدة تحتفظ بتناسكها مدة طويلة .
- ٧ - التبريد السريع في الفريزر يؤدي إلى تعكير الخليط ، وتكوين بلورات بلورية على سطحه وسرعة تفككه في درجة حرارة الغرفة . [درجة حرارة الغرفة ٢٠ م ، أى معتدل لا حار ولا بارد ، وهو تقدير قياسي متعارف عليه] .
- ٨ - تقلب الأماسية بعنقس القالب في ماء دافئ ، أما قوالب البفروزا فيفضل دهن القالب خفيفاً بزيت من نوع جيد كزيت الذرة فيسهل انزلاقها منه دون أن تفقد شكلها الجيد .
- ٩ - يفضل تقديم الأماسية وأطباق الجيلاتين الأخرى في أطباق بلورية أو من المعدن اللامع كالفضة والأستينلس ستيل حتى يعكس الطبق ألوانها الجذابة ويضفى عليها بريقاً جميلاً .



٣ - بعد غمس القالب في ماء دافئ أو بمر القاع سريعاً على النار تسلك الجوانب بسكين عريض ويقبل على الطبق



٢ - بعد ملئ القالب بالفاكهة والجيلي بالتبادل يصب باقي الجيلاتين على السطح ويثلج



١ - ترص الفاكهة على طبقة خفيفة من الجيلاتين الجامد في القالب أو توضع بالملعقة بدون ترتيب

الجيلي السريع بالفاكهة Jelly (باستعمال جيلي العلب)

هو الجيلي المحلى الملون ولا يحتاج إلى وزن لأن محتويات العلبه معروفة الوزن ومعروفة أيضاً كمية الماء الواجب إضافتها ، ولذلك فهو سريع وسهل الاستعمال وإن كانت نكهة الفاكهة المستعملة لا تعادل الطبيعية .

المقادير :

ملعقة شاي عصير ليمون لتحسين الطعم	علبة جيلي أناناس أو ليمون
٢ من الموز الجامد - ١ ك فراولا معدة	٢ كوب ماء مغلي

الطريقة :

- ١ - تفرغ محتويات العلبه في سلطانية .
 - ٢ - يصب عليها الماء المغلي مع التقليب المستمر حتى يذوب الجيلاتين تماماً (قد يضاف كوب واحد مغلي ، وبعد ذوبان المحتويات يضاف الثاني بارداً للإسراع في تبريد الخليط) .
 - ٣ - يضاف عصير الليمون ، وتوضع طبقة من الجيلي السائل سُمكها حوالي ٢ سم في قاع قالب الأماسية مجوف مبلل (القالب المجوف يجمد الأماسية سريعاً) ويجب أن يكون نظيفاً مبللاً حتى لا تترك الفوطه عند تجفيفه شوائب تعكر الأماسية .
 - ٤ - تترك طبقة الجيلي حتى تتجمد في الثلاجة . يقطع الموز حلقات قبيل رصه في القالب مباشرة حتى لا يسود ويمكن غمسه في قليل من الجيلي السائل .
 - ٥ - يرص الموز بشكل منسق ويغطى باحتراس بطبقة من الجيلي باستعمال الملعقة كالسابقه وتترك حتى تتجمد .
 - ٦ - ترص طبقة من الفراولة المنزوعة الكأس المعدة وتغطى بالجيلي كالسابق .
 - ٧ - تكرر العملية حتى يمتلئ القالب بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الجيلي .
 - ٨ - يثلج القالب حوالي ١ - ٢ ساعة (هذا بخلاف عدد مرات التجميد السابقة) .
 - ٩ - عندما يتجمد يغمس القالب في ماء دفيئ لمدة قصيرة لإذابة طبقة رقيقة من الجيلاتين الملتصق بالقالب دون أن يتأثر باقي الجيلي . وفي الحالات العاجلة يمكن تمرير القالب سريعاً على لهب الموقد حتى ينفصل الجيلي عن القالب .
 - ١٠ - يخفف سطح القالب باحتراس ويوضع عليه طبق التقديم ، ويمسك الطبق والقالب باليدين جيداً ويقطب بحيث يكون القالب لأعلى والطبق لأسفل .
 - ١١ - يهز بقوة لتحريك محتوياته فتترلق الأماسية في الطبق .
 - ١٢ - قد تجمل الأماسية ببعض وحدات صحيحة من الفراولة .
- كوب جيلي (٢٤٠ جم) يعطى ١٤٠ سعراً - ٤ جم بروتين .
 - قد تخلط الفاكهة كلها بدون تنسيق ، بالجيلي البارد الغليظ نوعاً حتى لا تطفو على السطح ، ويثلج القالب مرة واحدة .

الأماسية البرتقال Orange Jelly

(باستعمال السقال)

طعمها أفضل من الجيلي السابق . لأن السائل المستعمل عصير الفاكهة بنكهتها الطبيعية المميزة . ويختار البرتقال البلدى الكثير العصارة (١ - ٢ كيلو) ويمكن عمل الماسية البرتقال فى طبقات مع الفاكهة كالموز مثل جيلي العلب السابق .

المقادير :

٢ كوب سائل مكون من :	٢٠ جم سقال (٣ ورقة جيلاتين)
١/٢ كوب ماء .	ملعقة كبيرة عصير ليمون لتحسين الطعم
أو كوب عصير وكوب ماء	١/٢ كوب سكر سنترفيش (أو سكر قوالب ١٢ - ١٥ قطعة)

الطريقة :

- ١ - يغسل البرتقال ويجفف وتحك حوالى ٧ قطع من السكر فى القشرة وهذا يكسب الاماسية لونا ونكهة جيدة . فى حالة السكر السنترفيش تبشر برتقالة خفيفاً وبعد إذابة الجيلاتين على النار يصفى للتخلص من البشر ، وقد تستعمل قشرة رفيعة .
 - ٢ - يكسر الجيلاتين بالمقص أو باليد وينقع فى الماء البارد (١/٢ كوب أو كوب) ويترك ٥ دقائق حتى يلين .
 - ٣ - يوضع الجيلاتين المنقوع فى الماء والسكر وبشر البرتقال فى حالة استعماله فى إناء نظيف تماماً ويرفع على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشب حتى يذوب الجيلاتين والسكر مع نزع الشوائب فى حالة وجودها .
 - ٤ - يبعد عن النار ويبرد . يضاف عصير البرتقال والليمون مع التقليب الجيد .
 - ٥ - يصفى الخليط بمصفاة سلك نظيفة لحجز البشر والشوائب الأخرى .
 - ٦ - يصب فى قالب أماسية مغسول غير مجفف ويترك حتى يبرد تماماً قبل وضعه فى الثلاجة أو على ثلج مجروش حتى يتجمد
- عصير البرتقال والليمون (ومثله العصائر الأخرى) لا يرفع على النار حتى يحتفظ بلونه ونكهته وفيتامين ج .
- استعمال كميات زائدة من السكر يؤخر تجمد الجيلاتين .

الأماسية الناجحة :

- ١ - مظهرها براق لامع غير معتم (راتقة) .
 - ٢ - رجاجة غير جامدة (تركيز الجيلاتين صحيح) .
 - ٣ - مناسكة لا تفقد شكلها عند قطعها بالملعقة .
 - ٤ - خالية من الأجزاء المطاطة والخيوط والكتل الجيلاتينية غير الذائبة .
 - ٥ - لون ونكهة الفاكهة أو المادة الغذائية المستعملة ظاهرة ومميزة .
- فى حالة استعمال مسحوق الجيلاتين غير المحلى تؤخذ ملعقة كبيرة للمقادير السابقة (أماسية البرتقال) .

الألماسية غير الناجحة :

● تكون غير متماسكة مائلة للسائلة (الجل ضعيف) للأسباب الآتية :

- ١ - تركيز الجيلاتين أقل من المطلوب خاصة في المحاليل الحمضية كالليمون .
- ٢ - عدم إذابة الجيلاتين وانتشاره جيدًا في السائل .
- ٣ - مدة التثليج غير كافية .
- ٤ - زيادة مقدار السكر عن المطلوب .

● تكون جامدة مطاطة (الجل شديد الصلابة) للأسباب الآتية :

- ١ - زيادة تركيز الجيلاتين .
- ٢ - تبخر جزء من السائل قبل تمام ذوبان وانتشار الجيلاتين فيه .
- ٣ - تثليج الألماسية في الفريزر أو لمدة طويلة .

تفسير علمي :

تركيز الجيلاتين الضروري لتكوين جل جيد يتفاوت تبعًا لحموضة خليط الألماسية ، فتستعمل كمية أقل من الجيلاتين عندما يصل الجيلاتين إلى درجة ال $PH = 5$ (وهي نقطة التعادل الكهربى للجيلاتين) وتزيد النسبة بزيادة حموضة الخليط (أقل من ٥) أو قلويته (أكثر من ٥) ولتفسير ذلك :

ألماسية الليمون شديدة الحموضة $PH = 3.1$ ولذلك فهي تحتاج إلى تركيز أكبر من الجيلاتين عن ألماسية اللبن الأقل حموضة $PH = 7$ حتى تعطى القوام الزجاج الهلامي المطلوب .

● نقطة التعادل الكهربى للبروتين Iso-electricpoint

هي درجة ال PH التي تتساوى فيها الشحنات الموجبة ، أى أيونات الأيدروجين (الخامض) والشحنات السالبة أى أيونات الأيدروكسيد (القلوى) على جزء البروتين ، وفي هذه الحالة تقرب جزيئات البروتين من بعضها البعض وترسب .



٣ - لتقديم الأناناس في القشرة تقطع الثمرة
٤ أجزاء بالطول ويمر السكين بين القشرة والثمرة

٢ - تقطع الثمرة شرائح عرضية اسم
وينزع الغلاف ويقوم المنتصف

١ - يولى الجزء العلوى بقوة باليد لئلا تزعج

طريقة تقطيع ثمرة الأناناس لتناولها طازجة بدون شراب . أما بالنسبة لألماسية الأناناس فيجب طهي الأناناس الطازج في شراب خفيف لإزالة الإنزيم الذى يعطل تجمده .

الماسية الليمون Lemon Jelly

لاارتفاع الحموضة بالليمون يزداد الجيلاتين إلى ٤ ورقات بدلا من ٣ في البرتقال لإكسابها القوام المتناسك .

المقادير :

أو ١ كوب عصير ليمون ، ٢ كوب ماء	٤ ورقة جيلاتين
حوالي ٣ كوب سكر سنترفيش للتحلية	٢ كوب سائل مكون من :
أوسكر ماكينة (حوالي ١٨ قطعة)	١ كوب عصير ليمون - ٣ كوب ماء

الطريقة :

تعمل كطريقة الماسية البرتقال . وهى أكثر شفافية ، وقوامها رجراجاً بدرجة أكبر من عصائر الفاكهة الأخرى .

الماسية الفراولا (Strawberries)

تختار الفراولا الممتلئة بالعصير الأحمر وإذا كان لون العصير باهتاً يمكن تلوينه بوضع قطرات من اللون الأحمر المعروف بالكستينيل أو الألوان المائية النباتية الأخرى . المقدار يكفى ٢ - ٣ أشخاص .

المقادير :

ملعقة كبيرة عصير ليمون لتحسين الطعم واللون (وقد يضاف قطرات من اللون) ، ١ كوب سكر	٣ ١/٢ ورقة جيلاتين ، ١ كوب ماء
	١ ١/٢ كوب عصير فراولا (حوالي ١ ك فراولا)

الطريقة :

١ - تغسل الفراولا في إناء عميق به كمية كافية من الماء البارد وتنشل سريعاً للتخلص من الرمل - ينزع الكأس الأخضر وتعصر بمصفاة ضيقة الثقوب .

٢ - يكيل العصير لمعرفة المقدار المطلوب وتعمل كالماسية البرتقال .

● تطبق طريقة الماسية البرتقال والفراولا على الفاكهة الأخرى كالمشمش والمالجو والعنب والمانجو والديون وقر الدين وغير ذلك .

الماسية الأناناس (Pineapple)

يحتوى الأناناس الطازج على إنزيم يحلل البروتين ويسمى بروملين bromelin ، فإذا استعمل الأناناس بحالته الطازجة النيئة يحلل الجيلاتين وهو بروتين وتكون النتيجة أن الجيلاتين يفقد قدرته على تكوين الجل (لا يتجمد) ولذا يجب استعمال الأناناس مطهياً في شراب خفيف مثلاً كما في الأناناس المعلب الذى يعرض للحرارة قبل حفظه بالتعليب . وبذلك يتلف إنزيم البروملين ولا يكون له تأثير على الجيلاتين عند عمل الماسية . المقادير والطريقة كالماسية البرتقال والفراولا . شكل الأناناس الطازج ص ٣١ .

الجيلي المخفوق - أبيض ثلجي

خفق الجيلي في أثناء تجمده يدخل به كمية من الهواء تعمل على خفته (غاز × سائل) وتكسبه اللون الأبيض الثلجي وفي نفس الوقت تخفض من حلاوة الجيلي ولذا يزداد السكر قليلاً .

المقادير :

ملعقة شاي بشر ليمون	علبة جيلي ليمون أو أناناس
ملعقة كبيرة عصير ليمون	١ ¼ كوب ماء مغلي
بياض ٢ بيضة	ملعقة كبيرة سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - يخلط الجيلي بالسكر في سلطانية ويفكك جيداً .
 - ٢ - يصب عليه الماء المغلي مع التقليب حتى يذوب تماماً . قد يعاد الخليط على نار هادئة حتى يذوب تماماً .
 - ٣ - يضاف بشر وعصير الليمون ويترك الخليط حتى يبدأ في التجمد . (يوضع في الثلاجة) .
 - ٤ - يخفق بقوة بمضرب عجل أو في الخلاط الكهربائي (المضارب) لإدخال كمية من الهواء تكسبه قواماً خفيفاً ويبدو لونه وشكله كالثلج الأبيض .
 - ٥ - يخفق بياض البيض جامداً ويضاف للجيلي المخفوق ويستمر في الخفق حتى يصير الخليط جامداً مع احتفاظه بنأسكه ، ويجب الإسراع في عملية الخفق حتى لا ينصهر الجيلي .
 - ٦ - تملأ كاسات بلورية (٥ - ٦ كاسة) بالجيلي المخفوق وتجميل بشريحة ليمون أو قطعة كرز . تثلج قبل التقديم .
- الرغوة من الرغويات Foams : وهي إحدى الحالات الغريبة التي ذكر نماذج لكثير منها في أبواب هذا الكتاب . والمقصود بالرغوة إدخال كمية من الغاز كالهواء في السائل تعمل على خفة المنتج وكبر حجمه . مثال ذلك خفق البيض في الكعك الإسفنجي والمرانج .. إلخ وخفق الكريمة وخفق الجيلي فيعطى حجماً أكبر وأخف .

جيلي اليوغورت (اللبن الزبادي) Yoghourt Jelly

يناسب جميع الأعمار وخاصة الأطفال والمرضى ، مرتفع القيمة الغذائية وسهل الهضم . ويفضل الجيلي الفاتح اللون كالليمون والأناناس والبرتقال (يكفي ٤ - ٦ أفراد) .

المقادير :

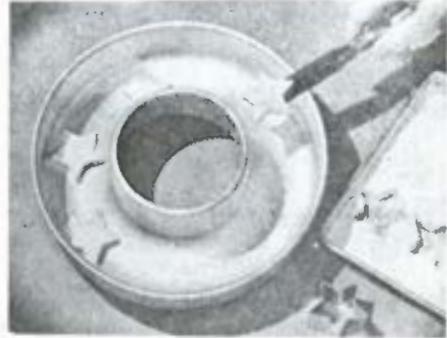
ملعقة شاي عصير ليمون	علبة جيلي أناناس
٤ كوب لبن زبادي قليل الحموضة	ملعقة كبيرة سكر
بياض ٢ بيضة	كوب ماء مغلي ، ¼ كيلو فراولا معدة للتجميل

الطريقة :

- ١ - يخلط الجيلي بالسكر ويضاف إليه الماء المغلي مع التقليب حتى يذوب .
- ٢ - يضاف عصير الليمون ويترك حتى يبرد تماماً دون أن يتجمد .
- ٣ - يفرغ الزبادى فى سلطانية كبيرة ويضاف إليه الجيلي البارد تدريجياً مع التقليب بخفة .
- ٤ - يخفق بياض البيض جامداً ويقلب بخفة مع خليط الزبادى .
- ٥ - تملأ ٤ - ٦ كاسات طويلة إلى منتصفها بجيلي الزبادى وتثلج حتى تتجمد .
- ٦ - يغطى سطحها بأنصاف فراولا معدة ، ثم تملأ الكاسات للنهاية بباقي جيلي الزبادى ويحمل السطح بواحدة من الفراولا الصحيحة ، يثلج قبل التقديم .

● يمكن استبدال الفراولا بقطع من الأناناس أو الكريز المحفوظ وغير ذلك .

الماسية فراولا مجملة



يحمل قاع قالب الألامسية بوحدة من الفاكهة أو باشكال زخرفية من جيلي اللبن المحمد أو البيوغورت تترك حتى تثبت على الألامسية . وتصب باقى الألامسية حتى يمتلئ القالب .

الكريمات الراقية بالجيلاتين Creams

من أطباق الحلوى الباردة الراقية تلك الأنواع التي تدخل فيها الكريمة اللباني (أو المحففة) كأحد المكونات مع الجيلاتين ومنها السوفليه والبرفواز وهي مرتفعة القيمة الغذائية ، مرنة القوام ملساء ناعمة دسمة .
وتقدم إما كطبق من الحلوى الباردة بعد تجميلها بالفاكهة والمكسرات أو حسب الرغبة ، أو تدخل كنوع من الحشو الراقى للتورتات الثلجة والشارلوت روس وغير ذلك .
وبشئ من الابتكار والتجديد يمكن تقديم أطباق راقية باستخدام السوفليه أو البرفواز مع الكعك الإسفنجي أو بسكويت سافوى والشيكولاتة والفاكهة .. الخ .

وفيما يلي بعض النماذج .

السوفلية الحلو البارد Soufflées

سوفلية الليمون

عبارة عن خليط خفيف ناعم أملس مرن ، يعتمد في خفته على خفق كل من بياض البيض والكريمة لإدخال كمية من الهواء (رغوة - غاز × سائل) ويعتمد في تماسكه ومرورته على وجود الجيلاتين . وقد سبق ذكر السوفليه الساخن المملح والحلو في كتاب طهي الحبوب والنشا). سوفليه كلمة فرنسية معناها هش أو خفيف . المقدار يكفي ٤ - ٥ أشخاص .

المقادير :

ملعقة شاي بشر ليمون	صفار ٣ بيضات طازجة
٤ ملعقة كبيرة عصير ليمون	٢ كوب سكر ناعم
كوب كريمة لباني (أو كريمة محففة)	٢ ورقة جيلاتين يكسر وينقع في ١ كوب ماء
بياض ٣ بيضات ، ملعقة شاي فانيليا	أو ١/٢ علبة جيلي ليمون مذابة في ١/٢ كوب ماء مغلي

الطريقة :

- ١ - يذاب الجيلاتين المنقوع على نار هادئة (في حالة استعماله) .
- ٢ - يخفق صفار البيض في سلطانية بمضرب يدوي أو كهربائي ويضاف إليه السكر المنخول مع استمرار الخفق على بخار حمام مائي (توضع السلطانية على إناء به ماء يغلي بحيث تستقبل البخار فقط ولا تلامس الماء) .
- ٣ - عندما يغلظ الخليط ويفتح لونه (حوالي ٥ دقائق بالمضرب اليدوي) يرفع من الحمام المائي .
- ٤ - يضاف الجيلاتين الساخن لخليط البيض مع التقليب الجيد .
- ٥ - يضاف بشر وعصير الليمون ويترك الخليط حتى يبرد .
- ٦ - في هذه الأثناء تخفق الكريمة (المحففة تحول لسائل وتخفق) بمضرب سلك أو عجل باحتراس حتى تغلظ وتقلب بخفة مع خليط البيض والجيلاتين البارد قبل أن يتجمد . (إذا تجمد الخليط تعرض السلطانية لبخار ماء ساخن بضع ثواني وتقلب قبل إضافة الكريمة . يجب أن تكون الكريمة والجيلاتين باردين حتى لا تنفصل الكريمة أو تطفو على السطح .

- ٧ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويكون رغوة بيضاء (منقار لين) .
 ٨ - تضاف إليه الفانيليا ويقلب بخفة متناهية مع خليط السوفليه السابق حتى يصير الخليط خفيفاً ناعماً متجانساً تماماً .
 ٩ - يصب في طبق بلّور كبير عميق أو ٤ - ٥ كاسات بلّورية بحيث يكون السطح أملس ناعماً . يثلج حتى يتماسك .
 ١٠ - يحمل السوفليه بشرحمة ليمون أو المكسرات كالفستق أو الكريمة المخفوقة قبل التقديم .

السوفليه الناجح :

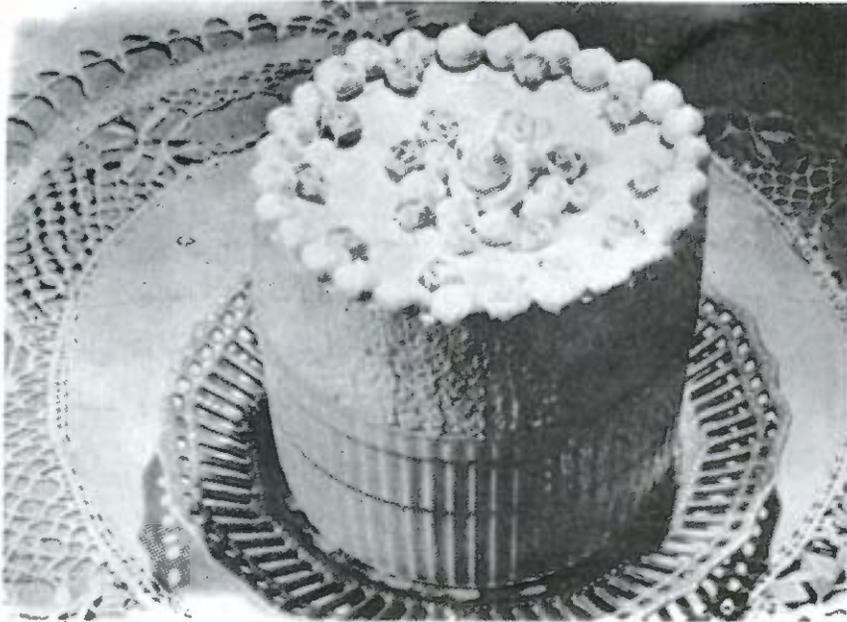
- يكون ناعماً أملس ومتجانس اللون والقوام ، خفيفاً وخالياً من الفقاعات الكبيرة (عدم خلط البياض المخفوق جيداً) أو الكريمة الطافية على السطح (نتيجة لإضافتها لخليط الجيلاتين وهو سائل ودافئ) .
- جل السوفليه المتكون يكون متماسكاً مرناً في ليونة (غير مطاط نتيجة لزيادة مقدار الجيلاتين) .

سوفليه الشيكولاته

- كمقادير وطريقة سوفليه الليمون باستبدال بشر وعصير الليمون بالشيكولاته كالاتي :
- ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة أو كاكاو تذاب في ١ كوب لبن ساخن + ملعقة كبيرة عصير ليمون + ملعقة شاي فانيليا . يضاف هذا الخليط للصفار المخفوق مع السكر بعد إضافة الجيلاتين ويتمم كسوفليه الليمون .

سوفليه موكا Mocka Soufflés

- يدخل فيه خليط من القهوة أو النكسافيه ، والشيكولاتة أو الكاكاو كالاتي :
- ١ كوب قهوة ثقيلة + ملعقة كبيرة كاكاو ، أو ملعقة كبيرة نسكافيه ، ملعقة كبيرة كاكاو ، تذاب في ١ كوب لبن ساخن وتضاف للصفار المخفوق وتتمم كالسابق . قد يقدم في القالب التقليدي المبين بالشكل .



تلف ورقة سميكة حول القالب من الخارج ضعف ارتفاعه وتربط في هذا الوضع بصب خليط السوفليه حتى إلى ارتفاع الورقة - يجمد في التلاجة تنزع الورقة ويحمل بالكريمة

بافيريان كريم Bavarian Cream

أو كريم بفروز (فرنسي) Crème Bavaoise

البفروز من أطباق الحلوى الباردة الراقية كالسوفليه وينسب الاسم إلى مدينة بفير بفرنسا Bavière . وهو نوع من الكريمة الناعمة الملساء الدسمة ، ويصنع من الكريمة الإنجليزي وهي الكستردة المطهية ويضاف إليها الجيلاتين والكريمة اللباني (أو المحففة) المحفوقة مما يجعل البفروز دسماً مرتفع القيمة الغذائية ، ومن الممكن استبدال الكريمة الإنجليزي بعصير الفاكهة كالبرتقال والفراولا والشمش .. إلخ تكسبه طعماً لذيذاً وأقل دسماً .

أولاً : بفروز أساسه الكريمة الإنجليزي

(أي الكستردة المطهية)

بفروز الفانيليا (يكفي ٤ - ٦ أشخاص)

الإعداد :

- كريمة إنجليزية (كستردة مطهية) مكونة من : ٢ بيضة كبيرة - ملعقة كبيرة كسترد بودر - ١ كوب سكر ستيفش ، ٢ كوب لبن مغلي - ملعقة شاي فانيليا .
- ٢ ورقة جيلاتين تكسر وتنقع في ١ كوب ماء بارد لمدة ٥ دقائق ثم تذاب على نار هادئة مع التقليب .
- أو ملعقة كبيرة جيلاتين مسحوق غير محلى مذاب في ١ كوب ماء مغلي .
- ١ كوب كريمة لباني محفوقة (أو كريمة مجففة تحول إلى سائل وتخفق) - ينظر خفق الكريمة الباب التاسع - اللبن .
- طبق بلور عميق (حجمه مناسب) أو ٤ - ٦ كاسات بلورية أو قالب ألماسية سعته حوالي ٤ كوب يدهن خفيفاً بزيت جيد حتى يسهل انزلاق البفروز محتفظاً بشكله دون الحاجة إلى غمس القالب في ماء دافئ.

الطريقة :

- ١ - تعمل الكريمة الإنجليزي كالآتي : يخلط الكسترد بودر والسكر في سلطانية ويضاف إليه البيض مع التقليب الجيد بملعقة خشب أو مضرب سلك من الصلب غير القابل للصدأ . يصب اللبن المغلي تدريجياً على الخليط مع التقليب بقوة بالملعقة أو المضرب - يعاد الخليط على نار هادئة في إناء مستدير القاع مع التقليب المستمر حتى يغلي الخليط دون أن يغلي ، تضاف الفانيليا .
- ٢ - يضاف الجيلاتين الذائب وهو ساخن إلى الكريمة الإنجليزي الساخنة السابقة مع التقليب الجيد (يحفظ الخليط في السلطانية مغطى حتى لا تتكون قشرة على السطح إلى أن يبرد تماماً) .
- ٣ - تخفق الكريمة اللباني حتى تغلظ وتقلب بخفة مع الخليط السابق البارد وقبل أن يتجمد .
- ٤ - يصب في الطبق البلور أو الكاسات أو القالب المدهون حسب الرغبة . يوضع في التلاجة
- ٥ - يترك حوالي ٢ - ٣ ساعة حتى يجمد ، وفي حالة استعمال القالب يقلب على طبق فضي أو من البلور وقد يحمل البفروز خفيفاً بالكريمة المحفوقة أو الفاكهة أو المكسرات كالفستق .
- للحصول على خليط ناعم خفيف يفصل الصفار عن البياض في الكريمة الإنجليزي ويضاف البياض المحفوق أخيراً .

بفروز بالشيكولاته

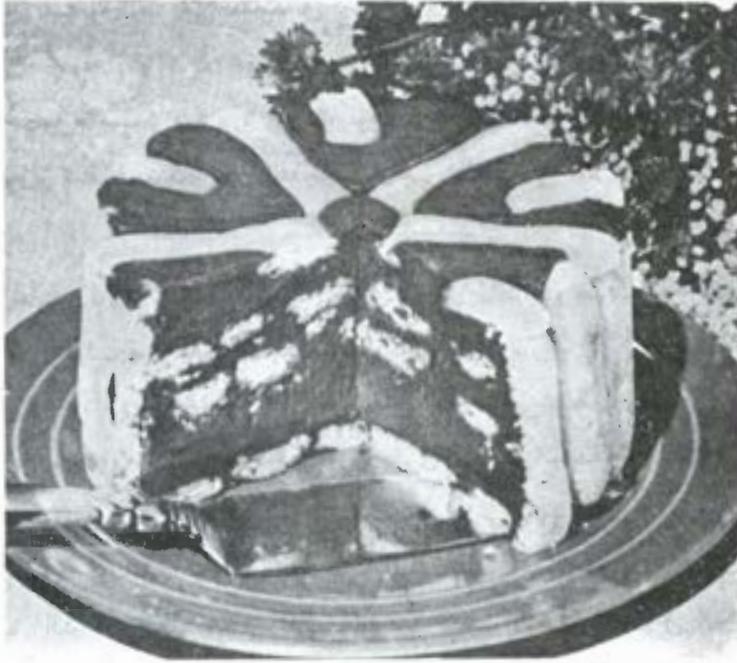
يخلط مع الكسترد بودر والسكر ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة بودرة أو كاكاو ويعدل السكر في حالة استعمال الكاكاو إلى $\frac{3}{4}$ كوب بدلا من $\frac{1}{2}$ في بفروز الفانيليا - يتم كالسابق .

بفروز بالنسكافيه

تخلط ٢ ملعقة شاي نسكافيه مع الكسترد بودر والسكر ، ويعمل كبفروز الفانيليا وقد يضاف للخليط في النهاية $\frac{1}{4}$ كوب بندق محمص مفرى . وفي حالة عدم توفر النسكافيه يستعمل $\frac{3}{4}$ كوب قهوة مركزة مصفاة ، $\frac{3}{4}$ كوب سكر ويعدل مقدار اللبن في الكريمة الإنجليزي إلى $1\frac{1}{4}$ كوب بدلا من ٢ كوب .

البفروز الناجح :

ناعم أملس دسم - قوامه متماسك مرن دون مطاطية شديدة خالٍ من كتل الجيلاتين غير الذائبة ، والكريمة متجانسة في الخليط غير طافية على السطح ومثلها السوفليه (يحدث هذا إذا أضيفت للخليط وهو دافئ) .



تقديم بفروز الشيكولاتة كنوع من التورته المثلجة باستعمال بسكوت سافوي

ثانياً : بفرواز أساسه عصير الفاكهة

بفرواز الفراولا

الإعداد :

- فراولا معدة ومغسولة (حوالي ١ ك) تصقى خلال مصفاة سلك نظيفة أو في خلاط الفواكه الكهربائي .
- كوب عصير فراولا ، كوب كريمة لباني مخفوقة (أو مخففة) .
- أو ١١ كوب نصير فراولا ، ١ كوب كريمة مخفوقة
- سكر للتخلية حوالي ١ - ٣ كوب ، ملعقة كبيرة عصير ليمون .
- ٣ ورقة جيلاتين سميكة تكس وتقع في ١ كوب ماء بارد لمدة ٥ دقائق ثم تذاب على نار هادئة مع التقليب .
- طبق بأزر نحيق أو ٤ - ٦ كاسات أو قالب الماسية مدهون خفيفاً بزيت جيد .
- بضع قطرات من لون أحمر (الألوان الخاصة بالأطعمة) لتحسين لون الفراولا وقد يستغنى عنه .

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر للجيلاتين الذائب الساخن مع التقليب الجيد حتى يذوب السكر .
 - ٢ - يضاف الخليط إلى عصير الفراولا في سلطانية نظيفة كما يضاف عصير الليمون وقد يضاف بضع قطرات من اللون الأحمر إذا كان لون الفراولا باهتاً . يغطى الخليط ويترك حتى يبرد .
 - ٣ - تخفق الكريمة حتى تغلظ وتقلب بخففة مع خليط الفراولا البارد .
 - ٤ - يصب الخليط في الطبق أو الكاسات أو القالب ويثلج حتى يجمد ٢ - ٣ ساعة .
 - ٥ - يقب القالب ويحمل بوحدة من الفراولا وقد يحمل خفيفاً بالكريمة المخفوقة .
- تطبق الطريقة السابقة على عصير الفواكه الأخرى كالبرتقال - المشمش - المانجو - قمر الدين .
- بفرواز بالفاكهة والكريمة الإنجليزية : يستغنى عن الكريمة اللباني المخفوقة ويستبدل بها ١ مقدار من الكريمة الإنجليزية تخلط أولاً بالجيلاتين الساخن ثم عصير الفاكهة حتى يحتفظ بلونه ونكهته الطبيعية وفيتاميناته .

عن الكريمة (القشدة) :

- الكريمة المخفوقة تعطى ضعف حجم غير المخفوقة .
- كوب كريمة لباني خفيفة (يزن ٢٣٩ جم) يعطى ٧١٥ سُعراً ، (٣٠٦٠ و . د . من فيتامين ا) .
- ملعقة كبيرة كريمة لباني تزن ١٥ جم تعطى ٤٥ سُعراً
- كوب كريمة لباني ثقيلة (يزن ٢٣٨ جم) يعطى ٨٤٠ سُعراً . (٣٦٧٠ و . د . من فيتامين ا) .
- ملعقة كبيرة كريمة لباني ثقيلة تزن ١٥ جم تعطى ٥٥ سُعراً .
- كوب كريمة لباني مخفوقة يعطى ٣٠٠ - ٤٠٠ سُعراً
- كوب كريمة مقلدة (مصدر نباتي) مسحوق ٩٤ جم يعطى ٥٠٥ سُعراً .

- كوب كريمة مقلدة مخفوقة يعطى ١٩٠ سُعرًا .
- ملعقة كبيرة كريمة مقلدة مخفوقة (١٥ جم) يعطى ١٠ سعرات .

بفرواز أقل في السُعرات (اقتصادي)

(بدون كريمة وبدون بيض)

يناسب بعض الحالات المرضية ولمن يهتمون بالرشاقة .

- مقدار كريمة كورن فلور (بلامانجية) باستعمال لبن منزوع الدسم وتكون من :
(٢ كوب لبن منزوع الدسم مغلي ، ٣ ملعقة كبيرة سكر - ٣ ملعقة كبيرة كورن فلور) . يخلط السكر بالكورن فلور وقليل من اللبن البارد - يضاف إليه اللبن المغلي مع التقليب - يعاد على نار هادئة حتى يغلظ .
- علبه جبلي أناناس أو حسب الرغبة تذاب في $\frac{1}{4}$ كوب ماء مغلي .
- ١ - يخلط الجبلي الساخن بكريمة الكورن فلور الساخنة . مع التقليب الجيد .
- ٢ - يوضع الخليط في طبق بلّور أو قالب كما في البفرواز السابق ويثلج .
- ٣ - قد يحمل ببعض الفاكهة الطازجة .
- كوب بفرواز (٢٤٥ جم) يعطى ٢٠٠ سُعرًا .



بفرواز اقتصادي
بكريمة الكورن فلور (بلامانجية)

تورته مثلجة بالفاكهة والجيلي والبفروز

جميلة الشكل ، لذيذة الطعم ، مناسبة في الصيف ، ولكنها تورته مركبة ، تتطلب مزيداً من الإعداد والجهد والوقت والتكاليف ، ولكنها أفضل من التجميل بحلوى الزبد والشيكولاتة .. إلخ . غير المستحبة في الصيف .

الإعداد :

- كعكة إسفنجية من اليوم السابق مقاس ٢٤ - ٢٦ سم .
- ٢ علة جيلي أناناس أو ليمون .. إلخ . مذابة في ٣ كوب ماء مغلي .
- مقدار بفروز فانيليا أو بالفاكهة حسب الرغبة .
- فاكهة معدة طازجة كالفرولا والموز أو محفوظة كالأناناس والمشمش والكريز ، (إذا استعملت الفاكهة المحفوظة يؤخذ شرابها لإذابة الجيلي)
- صينية مستديرة نظيفة مقاس ٢٤ - ٢٦ سم .

الطريقة :

- ١ - يصب حوالي ٢ - ٣ سم من الجيلي السائل في قاع الصينية حتى يغطيه وتترك طبقة الجيلي حتى تتجمد (توضع في التلاجة) .
 - ٢ - ترص الفاكهة المختارة (فراولا مع موز مثلاً) بتنسيق جميل على الجيلي المحمد ويصب عليها طبقة خفيفة من الجيلي السائل باستعمال الملعقة باحتراس لتثبيت الفاكهة .
 - ٣ - تقطع الكعكة نصفين عرضاً ، يوضع نصف على الفاكهة المرصوصة الجامدة بحيث يكون سطح الكعكة الأملس غير المقطوع لأسفل .
 - ٤ - تسقى الكعكة خفيفاً بالجيلي السائل ، ثم يسط عليها مقدار البفروز الغليظ غير الجامد ، وقد توضع بعض الفاكهة .
 - ٥ - يغطي الخشونصف الكعكة الثاني بحيث يكون السطح الأملس غير المقطوع لأعلى . تسقى بباقي الجيلي بحيث يغطيتها تماماً . وتثلج عدة ساعات حتى تتأسك ويجمد الجيلي .
 - ٦ - تغمس الصينية في إناء كبير به ماء دافئ حتى تسيل طبقة رقيقة من الجيلي ويسهل انفصال التورته - يحفف السطح بفوطة وتقلب في طبق مسطح فضي أو بلوري ، وقد يحمل حولها ببعض وحدات قليلة من الفاكهة .
- يمكن تمرير قاع الصينية سريعاً على طب حتى تنفصل التورته عن الصينية .

تورته مثلجة ببفروز الشيكولاتة

الإعداد :

- كعكة إسفنجية - ٢ مقدار بفروز بالشيكولاتة أو النسكافيه .
- توضع طبقة من البفروز ٢ - ٣ سم في الصينية المدهونة بدلا من الجيلي السابق ، ثم نصف الكعكة وتسقى بعصير برتقال أو ليمونادة ، ثم بفروز يليه نصف الكعكة الثاني - تسقى بالشراب ثم باقي البفروز تثلج وتتم كالسابق .

أطباق الشارلوت Charlotte

يطلق على أطباق الحلوى الباردة التي يستعمل فيها الكعك أو البسكويت أو فتات الكعك ، أوفتات الشكلمة ، اسم الشارلوت ومنها شارلوت بالتفاح وهو أساس التسمية وشارلوت بالشيكولاتة والشارلوت روس وغير ذلك .

شارلوت روس Charlotte Russe

(يكفي ٦ أشخاص)

يقدم كنوع من التورتة أو الحلوى الباردة ، هو طبق تقليدي فرنسي على شكل قالب مستدير ، يرص حوله بسكويت سافوى ، ويملأ الفراغ بمحشوة بدخل فيها الكريمة المخفوقة كالبفرواز .

الإعداد :

- صينية مستديرة مرتفعة الجوانب (حوالي ٦ - ٨ سم) مقاس ٢٠ سم ، أو قالب سادة مشابه .
- ٢٠ - ٢٤ واحدة من بسكويت سافوى (البرلين) وهو بسكويت إسفنجي شكل الأصابع ويعرف أيضاً باسم أصابع السيدة Lady Fingers ويمكن استعمال شرائح من كعك إسفنجي بايت في حجم البسكويت .
- مقدار بفرواز بالنسكافيه والبندق أو بالشيكولاتة أو بالفراولا .



الطريقة :

- ١ - يطن قاع الصينية بمستدير من ورق شمعي أو ورق سميك حتى يسهل انزلاق البسكويت من الصينية .
- ٢ - يرص ٤ - ٦ وحدات من البسكويت في قاع الصينية بشكل زخرفي بسيط .
- ٣ - يقطع جزء صغير من طرف البسكويت حتى يكون مستقيماً بحيث يكون طول البسكويت مساوياً لارتفاع جوانب الصينية .
- ٤ - تبطن جوانب الصينية برص البسكويت بالطول جنباً لجنب حولها .
- ٥ - يملأ الفراغ المتوسط بمحشوة البفرواز بحيث يكون غليظاً نوعاً حتى يتاسك مع البسكويت دون أن يبلله كثيراً فيفقد صلابته ، أو يتسرب من بينه ، ويجب أن يصل الحشو إلى نهاية الصينية . تتلج عدة ساعات حتى يتجمد البفرواز تماماً .
- ٦ - تقلب الصينية على طبق مسطح فضي أو بلّوري وقد يحمل الشارلوت روس بالكريمة المخفوقة .

طريقة أخرى :

- ١ - يعد قالب كعك مستطيل مقاس ٢٠ سم . يطن القاع بورق شمعي .
- ٢ - يرص البسكويت في القاع بعرض القالب يرش خفيفاً بعصير برتقال .
- ٣ - يوضع نصف خليط البفرواز الغليظ نوعاً .
- ٤ - ترص طبقة أخرى من البسكويت بنفس الطريقة وترش خفيفاً بعصير البرتقال أو بالبندق أو اللوز المحمص المفري غليظاً .
- ٥ - يغطي البسكويت بالنصف الثاني من خليط البفرواز . يتلج عدة ساعات ثم يقلب كالسابق في طبق مستطيل مسطح .

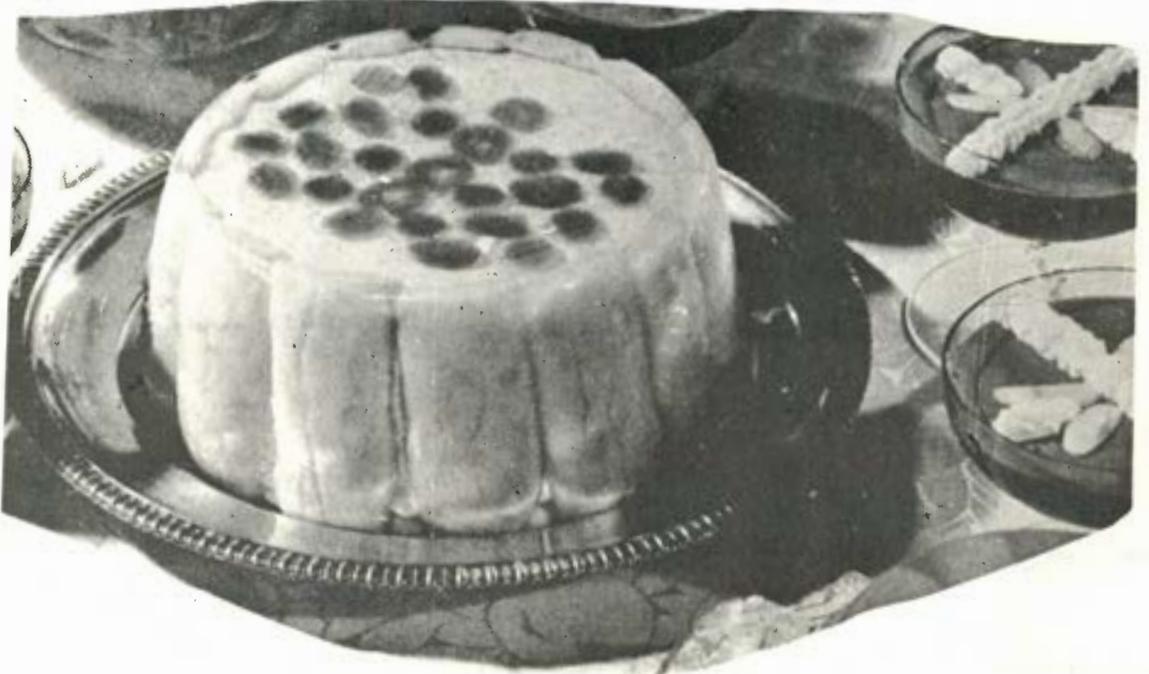
● تتبع نفس الطريقة السابقة باستعمال كاسات بلورية بعدد الأفراد . يكسر البسكويت صغيراً أو الكعك الإسفنجي ويوضع في طبقات مع البفروز بحيث تكون الطبقة العليا الأخيرة من البفروز الأملس الناعم ، تتلج وتجمل بالكريمة المخفوقة أو الفاكهة كالكريز .

شارلوت روس بالجيلي والبفروز

طريقة ثالثة : توضع طبقة جيلي ليمون في قاع القالب المستدير وتجمل بالفاكهة كما في التورته الثلجة ، بدلا من البسكويت . يرص البسكويت في الجوانب فقط ويملاً الفراغ بالحشو كالسابق .

مقترحات أخرى

- طبق فطير مخبوز يملاً بعد تبريده بسوفليه شيكولاتة أو ليمون ، أو بفروز يتلج ويجمل بالكريمة المخفوقة والفاكهة .
- قالب أماسية يملاً بطبقات متبادلة من البفروز والشكلمة أو بسكويت خفيف بعد تكسيرها بالنشابة صغيراً بحيث تكون الطبقات الأولى والأخيرة من البفروز يتلج. ويقلب ويجمل حسب الرغبة .
- قالب أماسية يملاً بطبقات متبادلة من البفروز والجيلي الجاهز الأحمر ، أو الفاتح اللون إذا كان البفروز شيكولاتة .



شارلوت روس بالجيلي والبفروز

Frozen Desserts [Ices المثلجات المجمدة (تعرف أيضاً بالمرطبات)

عرفت المثلجات منذ زمن بعيد فقد عرفها الصينيون والرومان والعرب ثم انتقلت إلى باقي أنحاء العالم ، وتقدمت صناعتها وتنوعت أشكالها وطرق تقديمها وأصبحت من أرقى أطباق الحلوى الباردة التي تقدم في المناسبات ومنها تورتة الآيس الكريم والكاساتا والبارفيه والبومب جلاسيه .

والمثلجات من المرطبات المستحبة في فصل الصيف ويفضل الكثيرون صنعها بالمنزل لضمان سلامتها وعدم تلوثها بالميكروبات المرضية الخطيرة وخاصة بالنسبة للأطفال .

ويدخل في صناعة المثلجات عدة مواد منها السكر وعصير الفاكهة واللبن ومنتجاته ومواد النكهة المختلفة ، هذه المواد تلعب دوراً هاماً في إكساب المثلجات النعومة والقوام المتناسك ودرجة التجمد وغير ذلك .

المواد وتأثيرها على المثلجات :

السكر :

- ١ - يكسب المثلجات الطعم الحلو المستحب .
- ٢ - له تأثير هام على درجة تجمد الخليط ، فاستعمال كميات معتدلة منه تساعد على تجمد خليط المثلجات وتعود تكون بلورات ثلجية كبيرة وبالتالي يعطى قواماً ناعماً .
- ٣ - زيادة كمية السكر في المثلجات يعمل على سيولتها فتأخذ وقتاً طويلاً حتى تتجمد ، كما أنها تنصهر سريعاً عند تقديمها .

اللبن ومنتجاته :

تستعمل الكريمة اللباني عادة في صنع الآيس كريم فتكسبه القوام الناعم الدسم وهي في ذلك أفضل من اللبن ، وتعمل الكريمة على تكوين بلورات دقيقة تجعل الخليط ناعماً في الفم وخاصة عند خفق الخليط . استعمال اللبن المركز غير المحلى بدون تخفيف يعطى نتائج مماثلة للكريمة وكذلك اللبن المحفف كامل الدسم عند استعماله مركزاً .

عصير الفاكهة :

يكسب المثلجات وبخاصة المائية كالجرانيطة الطعم المميز المستحب ، مثل جرانيطة الليمون والبرتقال . . إلخ .

أقسام المثلجات :

١ - المثلجات المائية Water Ices

تتكون من شراب سكري مضاف إليه عصير فاكهة كالبرتقال والليمون والفاولا والمشمس والمانجو . . إلخ . وهي خفيفة منعشة في الجو الحار وقليلة السعرات ومن أمثلتها :

(١) الجرانيطة Granita ويفضل صنعها بطريقة التحريك أى باستعمال آلة التثليج اليدوية أو الكهربائية لتكسير بلورات الثلج الكبيرة المتكونة في أثناء التجميد مما يجعلها هشة خفيفة كجرانيطة الليمون .

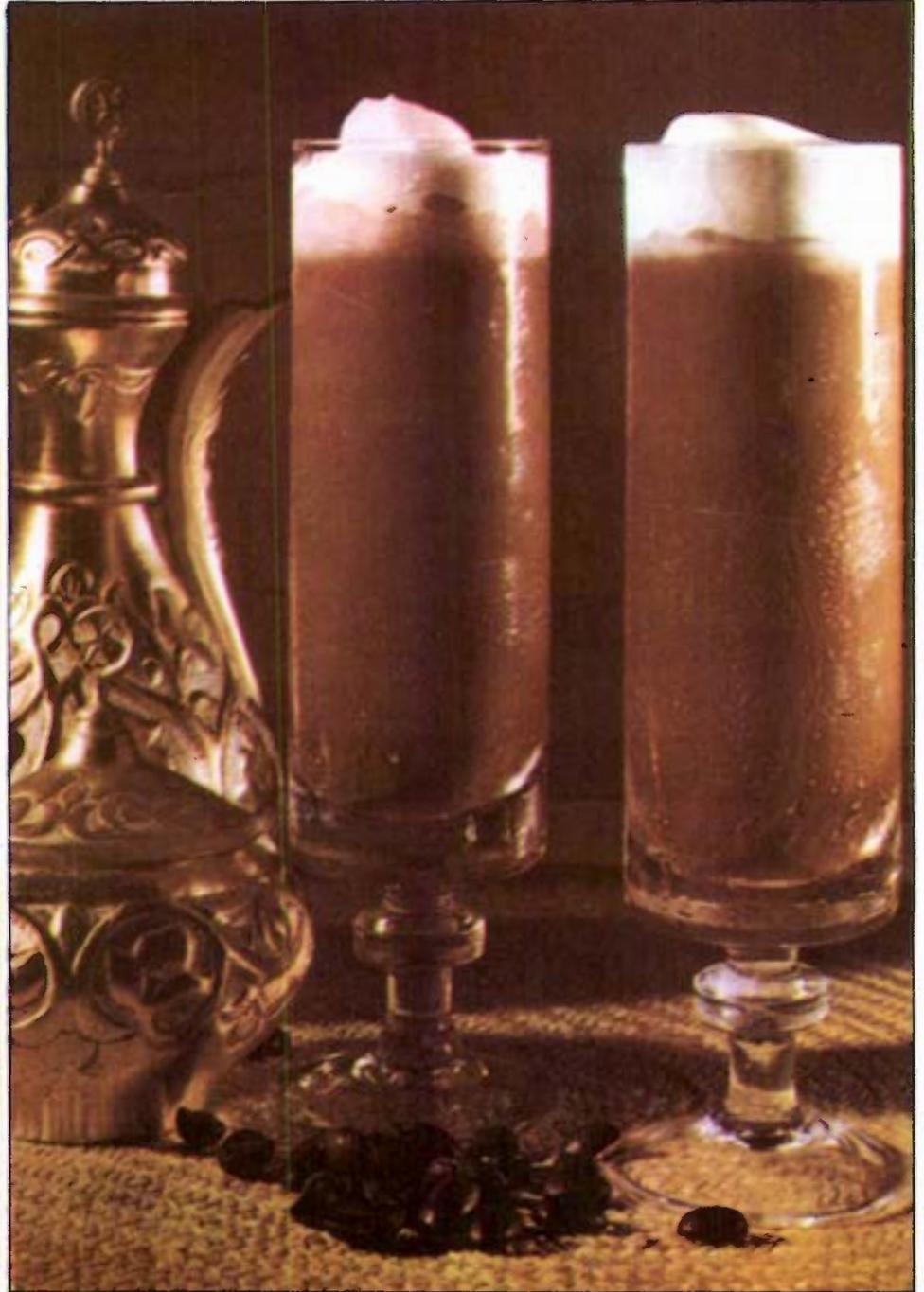


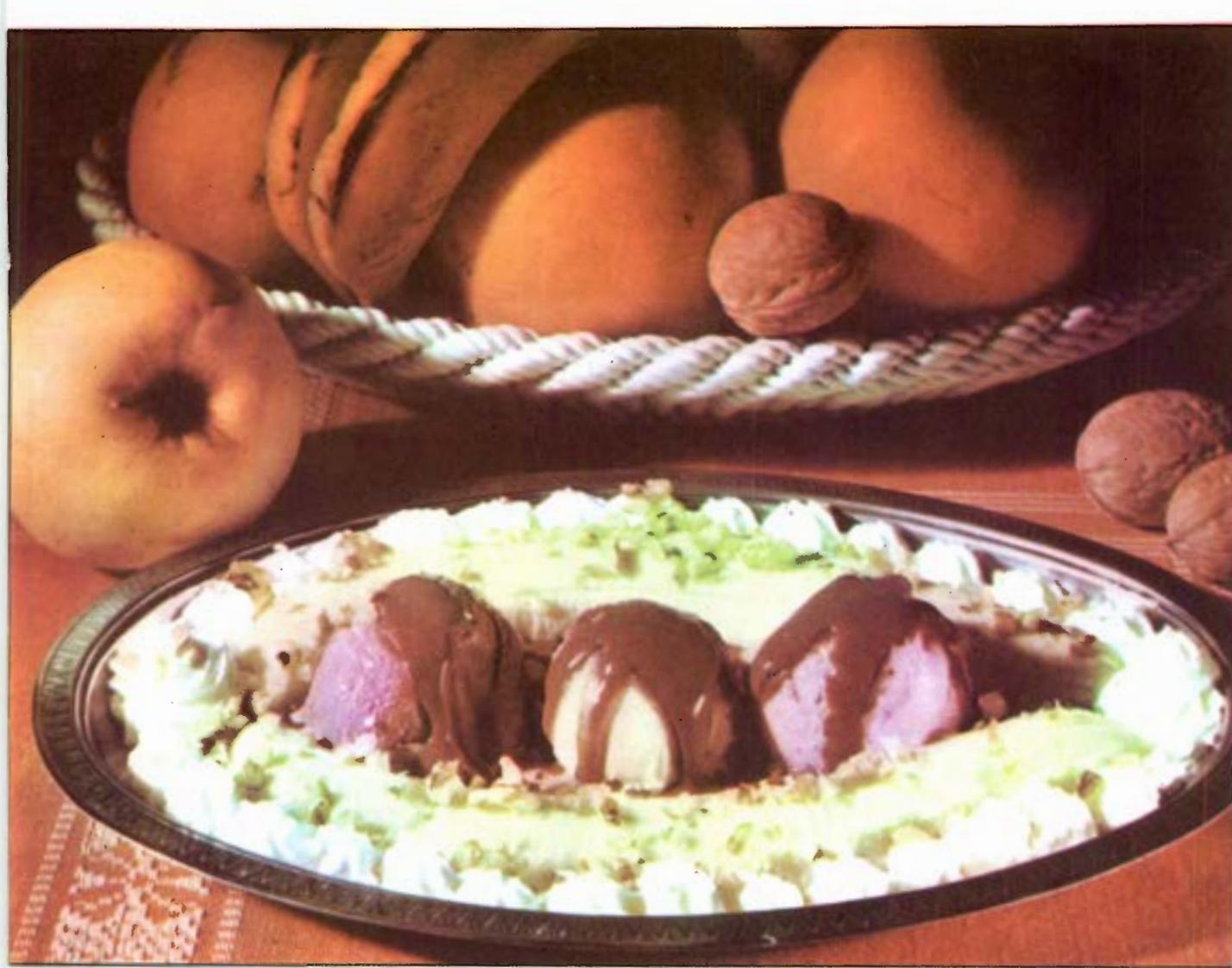
GRAPEFRUIT
MARMALADE.
FEB

GRAPEFRUIT
MARMALADE.
FEB.

مرملاذ جريب فروت

مشروب شيكولاتة مثلج
بالكريمة المخفوقة وطريقة عمله





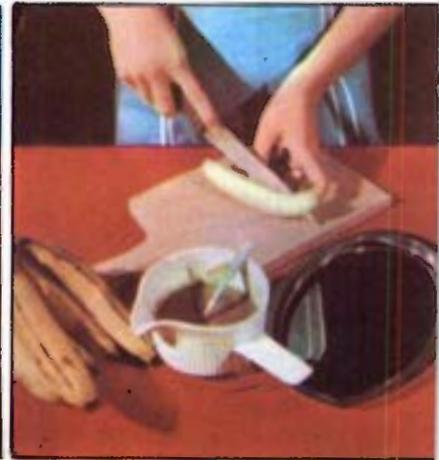
آيس كريم بشرائح الموز والكريمة المخفوقة Banana Split



يجمل بوردات من الكريمة
المخفوقة ويرش بالمكسرات

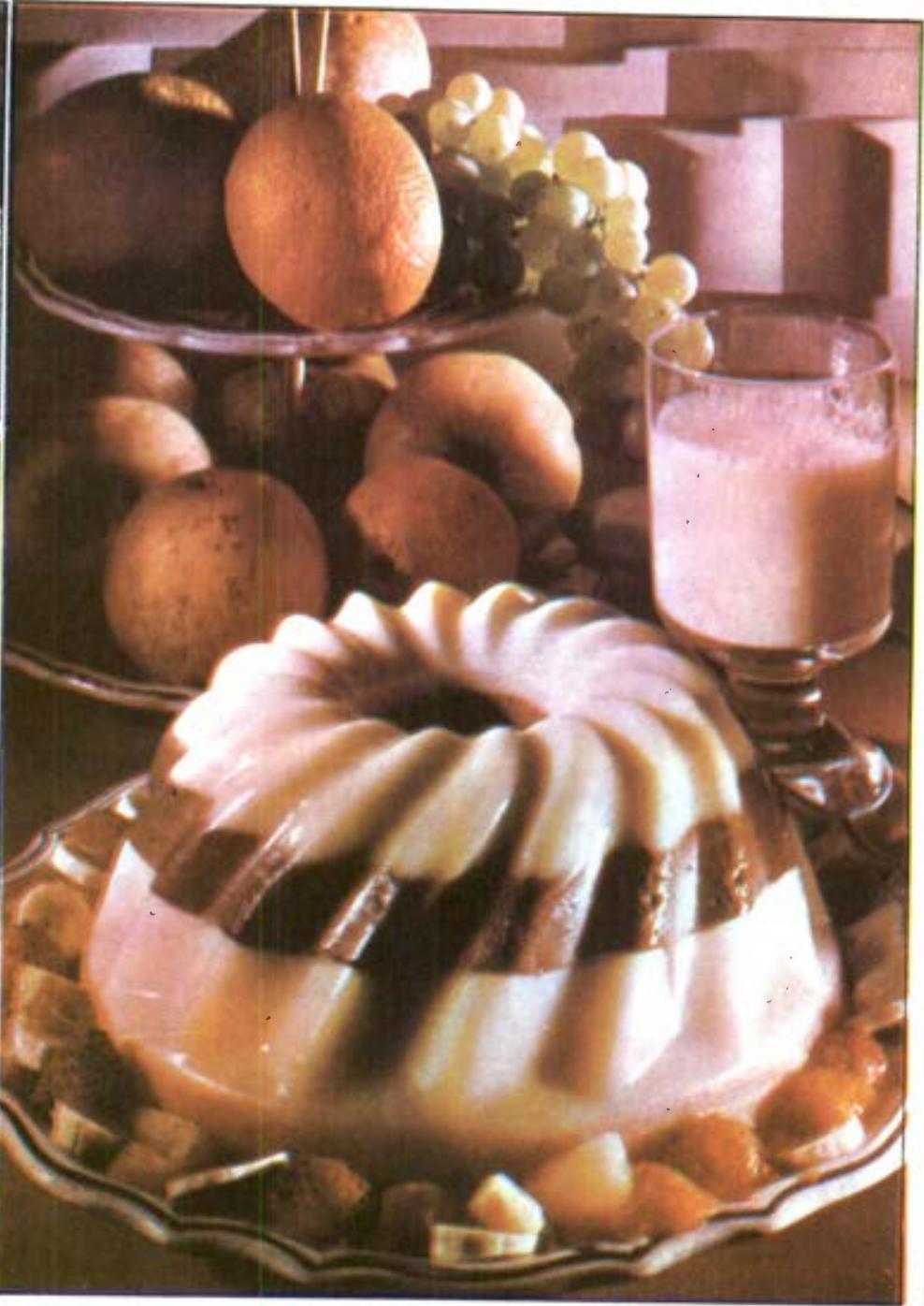
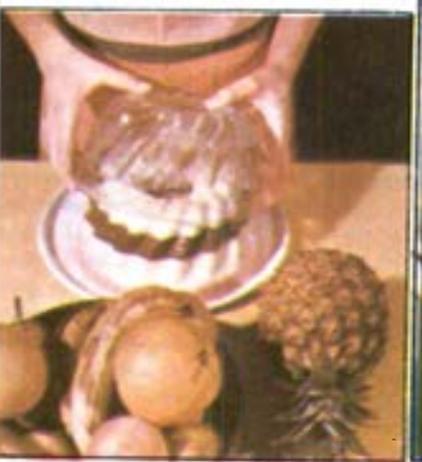


توضع كرات من الآيس كريم
في الوسط بالمعلقة ويغطي
بصلصة شيكولاتة باردة



يقطع الموز بالطول ويرص في
طبق بيضاوى كالشكل المبين

بفروز مشكل (فانيليا وشيكولاتة)
مجميل بالفاكهة وطريقة عمله



(ب) الشربت Sherbets (بمعنى مشروب حلو) والفرايه Frappe (أى المضروب) ، وهو عبارة عن جرانطة مصنوعة بطريقة التجميد بدون تحريك (في صواني الثلج في الفريزر) وفيها يضرب الخليط على مراحل في أثناء تجمده لتكسير بلورات الثلج ويضاف للخليط قليل من الجيلاتين الذائب ، الذى يجعله ناعماً وبياض البيض المخفوق الذى يكسبه قواماً خفيفاً . وعادة يقدم الشربت والفرايه في أكواب زجاجية طويلة ومعه الشايمو Chalumeau أو السوسيت Sucette أى ممص (شفاطة) وكما يعرف بالانجليزية Straw

٢ - الثلجات اللبنة Milk Ices

ويدخل في صناعتها اللبن الكامل الدسم أو الكريمة اللباني وهي الأكثر استعمالاً وقد تستبدل باللبن المركز غير المحلى أو اللبن المكثف المحلى (ينظر باب اللبن) كما قد تستبدل الكريمة بالكستردة هذا بالإضافة إلى مواد النكهة كالفانيليا والشيكولاته والقهوة وعصير الفاكهة والمكسرات المحمصة المقرية والبرالان (لوز أو بندق بالكريمة) والفواكه المسكرة المقرية . والثلوجات اللبنة ناعمة دسمة مرتفعة القيمة الغذائية والسعرات وتؤدى إلى السمنة ومن أمثلتها .

(١) الآيس كريم اللبن Soft ice Cream : ويعرف أيضاً بالجيلاتى (بالإيطالية) أو الدندرمة (بالتركية) أو الجلاس (بالفرنسية) ويصنع بطريقة التحريك في آلة التثليج اليدوية أو الكهربائية .
(ب) الآيس كريم الجامد : ويشكل على هيئة قوالب مختلفة كالكاساتا والبارفيه والموس والبومب . وترتفع به نسبة الكريمة اللباني .

● البارفيه Parfait (كلمة فرنسية بمعنى كامل) وهو آيس كريم ناعم ودسم ويتكون من شراب سكرى سميك يصب وهو ساخن على بياض البيض المخفوق جامد مع استمرار الخفق وبعد تبريد الخليط تضاف الكريمة المخفوقة ، هذا بالإضافة إلى مواد النكهة كبشر وعصير الفاكهة أو الشيكولاتة أو المكسرات . الخ . ويحمد الخليط في قالب .

● الموس Mousses (كلمة فرنسية بمعنى رغوة Foam) وهو آيس كريم ترتفع به نسبة الكريمة ويشكل على هيئة قوالب مختلفة .

● البومب Bombes وهو أيضاً كالموس يشكل على هيئة قالب مجمد وغالباً يكون شكله كروياً .
الآيس كريم بالصودا : عبارة عن خليط من الآيس كريم وشراب سكرى ومياه الصودا الغازية ، يقدم في أكواب زجاجية طويلة ومعه ملعقة طويلة للتقليب والشفاطة والصودا تجعل الخليط خفيفاً يساعد على الهضم .

الثلجات كاملة التجهيز :

متعددة الأنواع والأشكال وهي على درجة كبيرة من الجودة وبخاصة إذا روعيت فيها الشروط الصحية . والثلجات المنزلية لا تصل إلى جودة كاملة التجهيز وبخاصة الآيس كريم المخفوق والقوالب المختلفة الأشكال إلا إذا توفرت أجهزة صناعتها بالمنزل بالإضافة إلى الوقت والجهد والخبرة .

والثلجات كاملة التجهيز توفر كثيراً من الوقت والجهد ويمكن استغلالها في تقديم حلوى راقية مثلجة كتورته الألاسكا Baked Alaska ، وتتكون من الكعك الإسفنجى والآيس كريم والمرانج ، أو تورته المرانج بالآيس كريم ، أو باستعمال بسكويت سافوى والشكلمة وغير ذلك .

المثلجات نصف المجهزة

وتوجد في شكل مسحوق يحتوي على مكونات الآيس كريم في حالة مجففة كاللبن المجفف والكرمية المجففة ومواد النكهة . . الخ . وما على ربة الأسرة إلا أن تضيف السائل المطلوب وتجمد الخليط حسب الطريقة المذكورة . ولكنها قد لا تصل إلى جودة كاملة التجهيز ، أو المصنوعة بالمنزل .

تجميد المثلجات :

تتبع طريقتان لتجميد المثلجات :

١ - طريقة التحريك (التقليل) المستمر : وذلك باستعمال آلة التثليج اليدوية المعروفة (البرميل الخشبي) أو آلة التثليج

الكهربائية التي توضع في فريزر التلاجة وتعمل بالكهرباء .

وطريقة التحريك تساعد على إدخال الهواء في الخليط (غاز × سائل) مما يجعله خفيفاً هشاً كبير الحجم ، كما تعمل على تكسير

بلورات الثلج الكبيرة فتتكون بلورات دقيقة تجعل الخليط ناعماً غير متحجر كما يحدث عادة في المثلجات المائية (الجرانطة) التي

تصنع بدون تحريك .

٢ - طريقة التجميد بدون تحريك : وهي الطريقة المتبعة منزلياً وذلك بوضع الخليط المطلوب تجميده في صواني الثلج ويترك

عدة ساعات في فريزر التلاجة بدون تحريك حتى يتجمد ، وعادة تتكون بلورات ثلجية كبيرة مما يجعل الجرانطة متحجرة ، ولذا

يجب إدخال مادة تعوق دون تكون البلورات الكبيرة ، كالنشا - الدقيق - صفار البيض - بياض البيض - اللبن - الكريمة ، كما

يمكن إدخال بعض الهواء بالخليط عن طريق خفق الجيلاتين أو بياض البيض أو الكريمة والتي تعمل أيضاً على زيادة حجمه .



ما يجب مراعاته لنجاح الثلجات بالمنزل

- ١ - العناية بنظافة الأدوات المستعملة .
- ٢ - المعروف أن المحاليل السكرية تبدو أقل حلاوة بالتجميد ، ولذا يجب زيادة مقدار السكر نوعاً مع مراعاة أن الزيادة الكبيرة تعوق تجمد الخليط والنسبة المعتدلة هي : مقدار سكر لكل ٤ مقادير سائل .
- ٣ - يفضل دائماً إذابة السكر في السائل حتى يكون الخليط متجانساً ويعطى منتج دقيق البلورات .
- ٤ - يجب تبريد الخليط تماماً قبل وضعه في آلة التثليج أو صواني الثلج بحيث يصل إلى $\frac{1}{2}$ ارتفاعها فقط حتى يعطى فرصة لتجمد الخليط في أثناء تجمده .
- ٥ - تبريد الخليط تماماً قبل إضافة الكريمة في حالة استعمالها ، ويفضل خفقتها قبل إضافتها حتى تجعل الخليط خفيفاً كبيراً .
- ٦ - يجب أن تكون صواني الثلج والقوالب مبللة قبل وضع الخليط فهذا يسرع من تجمده .
- ٧ - عند استعمال آلة التثليج اليدوية (البرميل الخشبي) يملأ الفراغ بين البرميل والإناء المعدن الداخلى المعد لوضع خليط التجميد ، يملأ بالثلج المجروش والملح الرشيدى بنسبة ٤ ثلج إلى ١ ملح رشيدى ، لأنه يعمل على خفض درجة الحرارة ، ويوضع في الثلج أولاً بدون ملح ، ثم يوضع باقي الثلج والملح في طبقات متبادلة . يقلل الإناء جيداً وكذا الغطاء الخارجى وتدار الآلة ببطء أولاً ثم بسرعة حتى يتجمد الخليط . ويعرف ذلك عندما يكون التحريك ثقيلًا .
- ٨ - بعد تجميد الخليط في الآلة اليدوية ، يمسح الغطاء من الملح ويفتح وتزرع المضارب . يقلب الخليط ويغطى بورق شمعى ثقيل ويقفل ثانية . يغطى بطبقات من ورق الجرائد أو قماش سميك ، ويترك حوله الثلج والملح لمدة ٢ - ٤ ساعات حتى يتأسك تماماً قبل تقديمه .
- ٩ - لتجميد الثلجات المائة والآيس كريم بنجاح في الفريزر بدون تحريك يستحسن إضافة مواد مغلفة قبل تجميده (ذكرت سابقاً) مثل الجيلاتين الذائب - النشا - الكورن فلور - صفار البيض في الكستردة - بياض البيض - الكريمة مع خفق الخليط في أثناء تجمده .
- ١٠ - يجب أن نضع في اعتبارنا أن الثلجات المجمدة بدون تحريك لا تكون خفيفة هشّة ناعمة كالمصنوعة بطريقة التحريك اليدوى أو الكهربائى ، ولكنها ممتازة بالنسبة للكاسات والبومب والقوالب .

تشكيل القوالب : (باستعمال الآيس كريم التام التجهيز) :

- مثل الكاسات والبارفيه والموس والبومب وغير ذلك .
- توجد قوالب خاصة بغطاء محكم لتجميد الثلجات وبخاصة التى يدخلها الكريمة ، وفي حالة عدم توافرها بالمنزل تستعمل علبة من المعدن أو البلاستيك (علب اللبن المخفف) محكمة القفل .
- يملأ القالب أو العلبه بأى نوع من الآيس كريم المجمد بحيث يمتلئ تماماً حتى يأخذ شكل القالب . يغطى سطح الآيس كريم بورق شمعى ويغطى بإحكام بالغطاء - يوضع في الفريزر لمدة تتراوح بين ٤ - ٦ ساعات قبل قلبه يحمل حسب الرغبة بالكريمة المخفوقة والفاكهة المحفوظة أو المسكرة والمكسرات كالبرالينية .

أولاً : مثلجات مائية Water Ices
(تدار في آلة التثليج اليدوية أو الكهربائية)

جرانطة ليمون Lemon Ice

مرطبة منعشة قليلة السعرات . اقتصادية وقلما تتبع الآلة اليدوية في المنزل .

المقادير :

٢ كوب سكر سنترفيش	٢ ملعقة شاي بشر ليمون
٤ كوب ماء ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح ناعم	$\frac{3}{4}$ كوب عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر والملح للماء ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر ، يترك الشراب يغلي ٣ - ٥ دقائق مع نزع الريم .
 - ٢ - يبعد عن النار ويضاف بشر الليمون ويترك حتى يبرد تماماً .
 - ٣ - يضاف عصير الليمون ، ويوضع الخليط في آلة التثليج اليدوية وتدار باليد حتى يصير الخليط ثقيلًا ، يترك وحوله الثلج والملح لمدة $\frac{1}{4}$ إلى ساعة حتى يتأسك تماماً قبل تقديمه .
 - ٤ - يغرف بملعقة الآيس كريم المعروفة أو بملعقة كبيرة في أكواب أو كاسات ٢ - ٣ ملعقة في كل كاسة وقد تجمل الجرانطة بفاكهة طازجة كالفراولا وتقدم مباشرة قبل أن تنصهر .
- في حالة وجود آلة تثليج كهربائية يوضع بها الخليط وتقل . توضع في الفريزر مع رفع درجة التبريد في الثلاجة وتترك لمدة ٣ - ٤ ساعات حتى يتم خفقتها بالمضارب الكهربائية وتتجمد .
- المقدار يكفي من ٦ - ٨ أشخاص .

جرانطة البرتقال

مثل جرانطة الليمون باستبدال بشر الليمون ببشر البرتقال وإضافة ٢ كوب عصير برتقال $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون بدلا من $\frac{3}{4}$ كوب عصير الليمون . وكمية الماء ٣ كوب فقط .

جرانطة المشمش

مثل جرانطة البرتقال باستعمال ٢ كوب بيورية مشمش طازج . يصنى بمصفاة الخضر أو في الخلاط + ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

● تطبق الطريقة أيضًا على عصير المانجو - الفراولا .. إلخ .

جرانيطة ليمون (تجمد في صواني الثلج) وتعرف أيضاً بالشربت Sherbets

وهي جرانيطة مضاف إليها قليل من الجلاتين الذائب لإكسابها النعومة ، لأنه يحد من تكون البلورات الثلجية الكبيرة ، كما يضاف بياض بيض مخفوق يعمل على خفة الخليط وزيادة حجمه .

المقادير :

ملعقة شاي بشر ليمون	2 ورقة جيلاتين تنقع في كوب ماء بارد
$\frac{3}{4}$ كوب عصير ليمون	1 2 كوب ماء
بياض 2 بيضة مخفوقة جامداً	2 كوب سكر - ذرة ملح

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر والملح للماء ويذاب على نار هادئة ثم يضاف الجلاتين المنقوع في الماء مع التقليب حتى يذوب .
- ٢ - يبعد عن النار ويضاف بشر الليمون ويترك الخليط حتى يبرد تماماً .
- ٣ - يضاف عصير الليمون وأخيراً بياض البيض المخفوق جامداً يقلب بخفة مع الخليط .
- ٤ - يصب في صواني الثلج المبللة بالماء وتوضع في الفريزر . يغطي سطح الصواني بورق شمعي أو كيس بلاستيك حتى لا تتكون عليه بلورات ثلجية .
- ٥ - يترك الخليط حتى يجمد مع تقليبه بالملعقة كل ساعة (حوالي ٤ ساعات) .
- ٦ - يضرب الخليط بمضرب سلك أو في الخلاط قبل تقديمه مباشرة .
- ٧ - يقدم في الكاسات مباشرة بعد خفقه .

جرانيطة أو شربت البرتقال

مثل شربت الليمون السابق باستعمال ملعقة شاي بشر ليمون - ملعقة شاي بشر برتقال - ملعقة كبيرة عصير ليمون - $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال . يعمل شربت المانجو والمشمش والفراولا .. إلخ . بنفس المقادير والطريقة .

ثانياً : مثلجات لبنية آيس كريم فانيليا Ice Cream

وهو الجلاس أو الجيلاتى أو الدندمة .
ناعم ودسم مرتفع القيمة الغذائية والسعرات (يكفى ٦ - ٨ أشخاص) .

المقادير :

١ ¼ كوب لبن	٢ بيضة مخفوقة ، ملعقة شاي فانيليا
٣ كوب سكر ، ذرة ملح	٢ - ٣ كوب كريمة لباني مخفوقة (أو كريمة مجففة)
٢ ورقة جيلاتين منقوعة في ¼ كوب ماء بارد	مكسرات محمصة مفربة كالبنديق إذا أريد

● يمكن الاستغناء عن الجيلاتين وزيادة مقدار الصفار إلى ٦ .

الطريقة :

- ١ - يذاب السكر والملح في اللبن الساخن ويصب الخليط ببطء على صفار البيض المخفوق مع التقليب .
 - ٢ - يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشب حتى يغلظ الخليط نوعاً ويصير ناعماً دون أن يغلي .
 - ٣ - يذاب الجيلاتين في ماء النقع على نار هادئة ويضاف ساخناً للخليط السابق الساخن وتضاف الفانيليا . يترك الخليط حتى يبرد تماماً دون أن يتجمد الجيلاتين .
 - ٤ - تقلب الكريمة المخفوقة بخفة مع الخليط السابق .
 - ٥ - يوضع الآيس كريم في صواني الثلج المبللة أو في قالب ويوضع في فريزر التلاجة لمدة ٣ - ٤ ساعات أو حتى يتجمد .
 - ٦ - قد يخفق الخليط بالمضرب أو الخلاط الكهربائي ويعاد ثانية في الفريزر قبل التقديم .
 - ٧ - يغرف بالملعقة في الكاسات ، ويسهل العملية غمس الملعقة في الماء . يجمل بالكريمة أو الفاكهة .
- قد يقدم الآيس كريم على هيئة قالب أو كاسات وفي هذه الحالة يترك الخليط حتى يتجمد ثم يكبس في القالب المطلوب .
يقفل ويترك عدة ساعات في الفريزر حتى يتجمد تماماً . يمرر القالب تحت مياه الصنبور وهو مقفل . يقلب على الطبق المعد ويجمل بالفاكهة المسكرة أو البنديق المحمص أو الكريمة المخفوقة حسب الرغبة .

آيس كريم بالشيكولاتة

كمقادير وطريقة آيس كريم الفانيليا ويضاف ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة أو ٣ ملعقة كاكاو إلى اللبن .

آيس كريم بالقهوة

يضاف لآيس كريم الفانيليا ١/٢ كوب قهوة مركزة باردة بعد تبريد الخليط وقبل إضافة الكريمة المخفوقة .

آيس كريم باللبن المركز غير المحلى

تستبدل الكريمة المخفوقة بلبن العلب المركز غير المحلى . يثلج كوب لبن مركز . يخفق ويضاف لخليط آيس كريم الفانيليا كما يضاف بياض ٢ بيضة مخفوقة جامدًا مع التقليب بخفة .

آيس كريم بالفراولا (فى صوانى الثلج أو قالب)

يصنع من عصير الفاكهة والكريمة المخفوقة وبياض البيض المخفوق مما يجعل الأيس كريم ناعمًا خفيفًا .

المقادير :

لون أحمر إذا أريد لتحسين اللون	٢ كوب عصير فراولا (١/٢ - ٣/٤ كيلو فراولا)
كوب كريمة لبانى مخفوقة	كوب سكر ، ذرة ملح
بياض ٢ بيضة مخفوق جامدًا	٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة .

١ - يضاف السكر لعصير الفراولا ويقلب على نار هادئة حتى يذوب ، وعندما يصل الخليط للغليان يرفع عن النار ويترك حتى

يرد .

٢ - يضاف الملح وعصير الليمون ويترك الخليط حتى يبرد تمامًا .

٣ - تخفق الكريمة حتى تغلظ وتقلب مع خليط الفراولا .

٤ - يخفق بياض البيض جامدًا ويقلب بخفة مع الخليط السابق .

٥ - يصب فى صوانى الثلج المبللة بالماء أو قالب وتجمد فى الفريزر عدة ساعات .

٦ - يعرف الآيس كريم فى الكاسات أو يقلب القالب . يحمل بالفراولا الصحيحة أو حسب الرغبة . يقدم مباشرة .

آيس كريم اقتصادى

يستعمل اللبن الحليب الكامل الدسم ، أو اللبن المخفف وهو الأفضل (لكل كوب ماء ٤ ملعقة لبن بدلا من ٣) ، وقد يستعمل اللبن المركز غير المحلى ، أما إذا استعمل اللبن المكثف المحلى فيستغنى عن السكر وتخفف علبه اللبن المكثف بحوالى ١/٢ كوب ماء .

المقادير

٤ كوب سكر - بشر ليمونة
ملحقة شاي فانيليا
بياض ٢ بيضة مخفوقة جامداً

٢ كوب لبن مغلي .
صفار ٢ بيضة ، ذرة ملح .
ملحقة كبيرة كسترد بودر

الطريقة :

- ١ - يخلط الكسترد بودر والسكر والملح وصفار البيض وملحقة لبن بارد في سلطانية .
- ٢ - يصب اللبن المغلي على الخليط السابق مع التقليب بقوة حتى يصير متجانساً .
- ٣ - يعاد الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ نوعاً . يبعد عن النار .
- ٤ - يضاف بشر الليمون والفانيليا وأخيراً بياض البيض المخفوق جامداً . يثلج في صواني الثلج .



تقديم الآيس كريم في الكاسات

البارفيه Parfait

وهو نوع راقٍ من الآيس كريم يقدم كقالب مجمل بالكريمة المخفوقة والفواكه المسكرة والمكسرات أو كتورتة بالآيس كريم مع كعك إسفنجي (ينظر أقسام المثلجات) .

بارفيه فراولا

المقادير :

بياض ٣ بيضات مخفوقة جامدًا ، ذرة ملح
٢ كوب كريمة مخفوقة - ملعقة شاي فانيليا

٢ كوب عصير فراولا
٢ كوب ماء ، كوب سكر

الطريقة :

- ١ - يعمل الشراب من السكر والماء ويترك يغلي حوالي ٥ دقائق حتى يصير قوامه سميكًا نوعًا (عند رفع الملعقة لأعلى ينزل على هيئة خيط رفيع) .
- ٢ - يخفق بياض البيض جامدًا ويصب عليه الشراب وهو ساخن ببطء مع استمرار الخفق بقوة حتى يصير الخليط لامعًا ناعمًا وحتى يبرد نوعًا . تضاف ذرة الملح والفانيليا .
- ٣ - يضاف عصير الفراولا ويقلب بخفة مع الخليط السابق ويترك الخليط حتى يبرد تمامًا .
- ٤ - تقلب الكريمة المخفوقة بخفة مع الخليط البارد .
- ٥ - يصب البارفيه في قالب مبلل أو في صواني الثلج ويوضع في الفريزر ، يترك عدة ساعات حتى يتجمد تمامًا ، تغطى صواني الثلج بورق شمعي أو كيس بلاستيك أو فويل .
- ٦ - يمرر القالب تحت ماء الصنبور لمدة دقيقة ويقلب في الطبق المعد . يجمل سريعًا بالفراولا الصحيحة والكريمة المخفوقة أو حسب الرغبة ويقدم مباشرة .

بارفيه الليمون

يستبدل عصير الفراولا ببشر ليمونة (ملعقة شاي) ، ٢ كوب عصير ليمون ويزاد مقدار السكر إلى $\frac{1}{2}$ كوب ، وقد يخلط بخفة $\frac{1}{2}$ كوب بندق محمص مفري في النهاية .

بارفيه الليمون باستعمال الصفار : يصب الشراب الساخن على الصفار المخفوق (٣ صفارات) ثم يضاف بشر وعصير الليمون . تضاف الكريمة المخفوقة بعد تبريد الخليط تمامًا وأخيرًا بياض البيض المخفوق .

الموس والبومب

كالبارفيه وتختار القوالب حسب الرغبة . أو تملأ القوالب بالآيس كريم المجدد الجاهز وتقفل وتجمد عدة ساعات ثم تقلب وتجمل حسب الرغبة .

تورته الآيس كريم

من التورتات الصيفية الراقية ويفضل عملها بالآيس كريم التام التجهيز حتى لا يكون المجهود مضاعفًا .

الإعداد :

- كعكة إسفنجية مستديرة مقاس ٢٤ باردة تمامًا (بائنة) .
- مقدار جيلاتى فانيليا أو فراولا أو شيكولاتة تام التجهيز (حوالى ١ ك) .
- ١ ك كريمة مخفوقة محلاة .

الطريقة :

- ١ - تقطع الكعكة ٤ دوائر بالعرض (كلما كان ارتفاع الكعكة كبيراً ساعد في الحصول على دوائر سليمة) يمكن عمل تورتة المرائج بنفس الطريقة باستعمال مستديرين من المرائج المخبوز .
- ٢ - تترك ٣ دوائر صحيحة وتقطع الرابعة شرائح مستطيلة لتبطين جوانب الصينية .
- ٣ - يبطن قاع الصينية (مقاس ٢٤) أولاً بدائرة من الورق السميك حتى يسهل قلب التورته .
- ٤ - توضع دائرة الكعك السفلية عليها وترص حولها شرائح الكعك المستطيلة لتبطين جوانب الصينية وهذا يمنع خروج الآيس كريم من جوانب الكعكة .
- ٥ - تغطى بنصف مقدار الآيس كريم ثم تغطى بالدائرة الثانية وتثلج في الفريزر .
- ٦ - تغطى الدائرة الثانية بالنصف الآخر من الآيس كريم وتغطى بالدائرة الثالثة وتثلج ثانية حتى تتجمد تمامًا . تترك عدة ساعات حتى ميعاد تقديمها .
- ٧ - تقلب على طبق التقديم وتجمل بالكريمة المخفوقة والفاكهة حسب الرغبة .
- ٨ - عند التقديم تقطع بسكين حاد ساخن وتقدم سريعاً قبل انصهار الآيس كريم .

آيس كريم بالكريمة باستعمال بودرة الآيس كريم

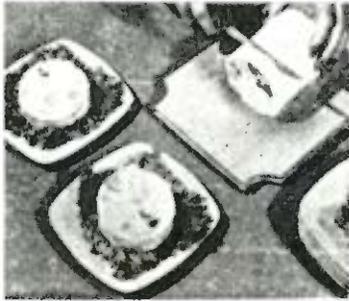
المقادير :

٢ باكو آيس كريم بودرة	١ ك كريمة سائلة مخفوقة
١ لتر ماء (٢ كوب)	كوب كريمة سائلة باردة
١ ك سكر ناعم	

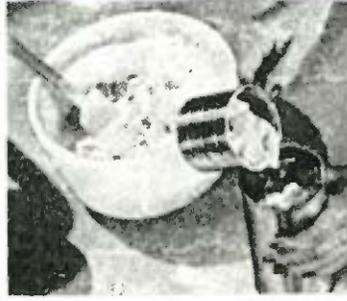
الطريقة :

- ١ - يضاف الماء لبودرة الأيس كريم في سلطانية ويقرب جيدًا .
- ٢ - يضاف السكر مع الخفق بقوة بالمضرب السلك أو في الخلاط .
- ٣ - تضاف الكريمة مع استمرار الخفق ثم الكريمة مع الخلط الجيد .
- ٤ - توضع في الفريزر مع تغطية السطح بورق سميك أو فويل ، وتترك حتى يتجمد الأيس كريم تمامًا .
- ٥ - تملأ بها الكاسات بملعقة ويمكن تجميل الأيس كريم بالكريمة المخفوقة والمكسرات أو يرش على سطحها ملعقة كريمة سائلة باردة وتقدم مباشرة .

تشكيل الأيس كريم في قوالب



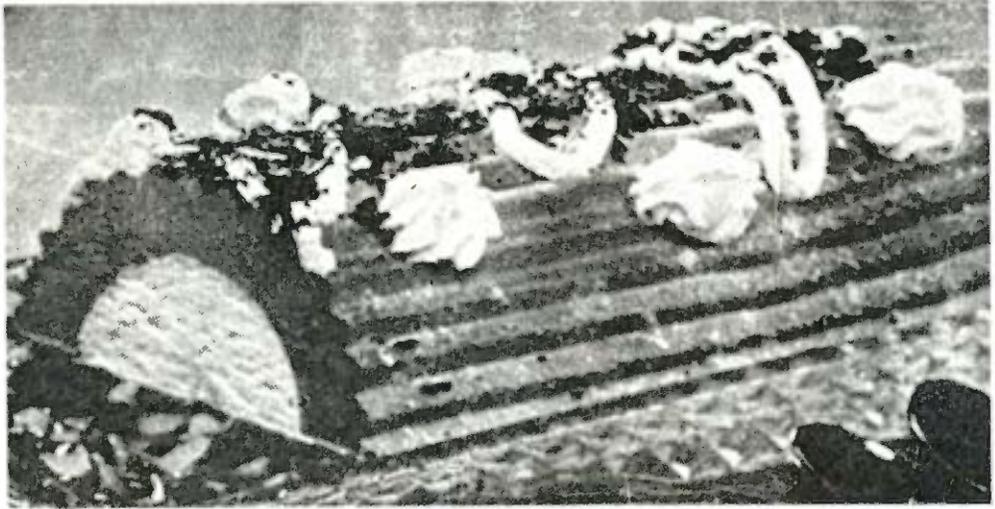
تقطيع الأيس كريم المجد (كاساتا)



وضعه في علة مستديرة



وضع الأيس كريم في قالب مستطيل



كاساتا (قالب مستطيل مزخرف)

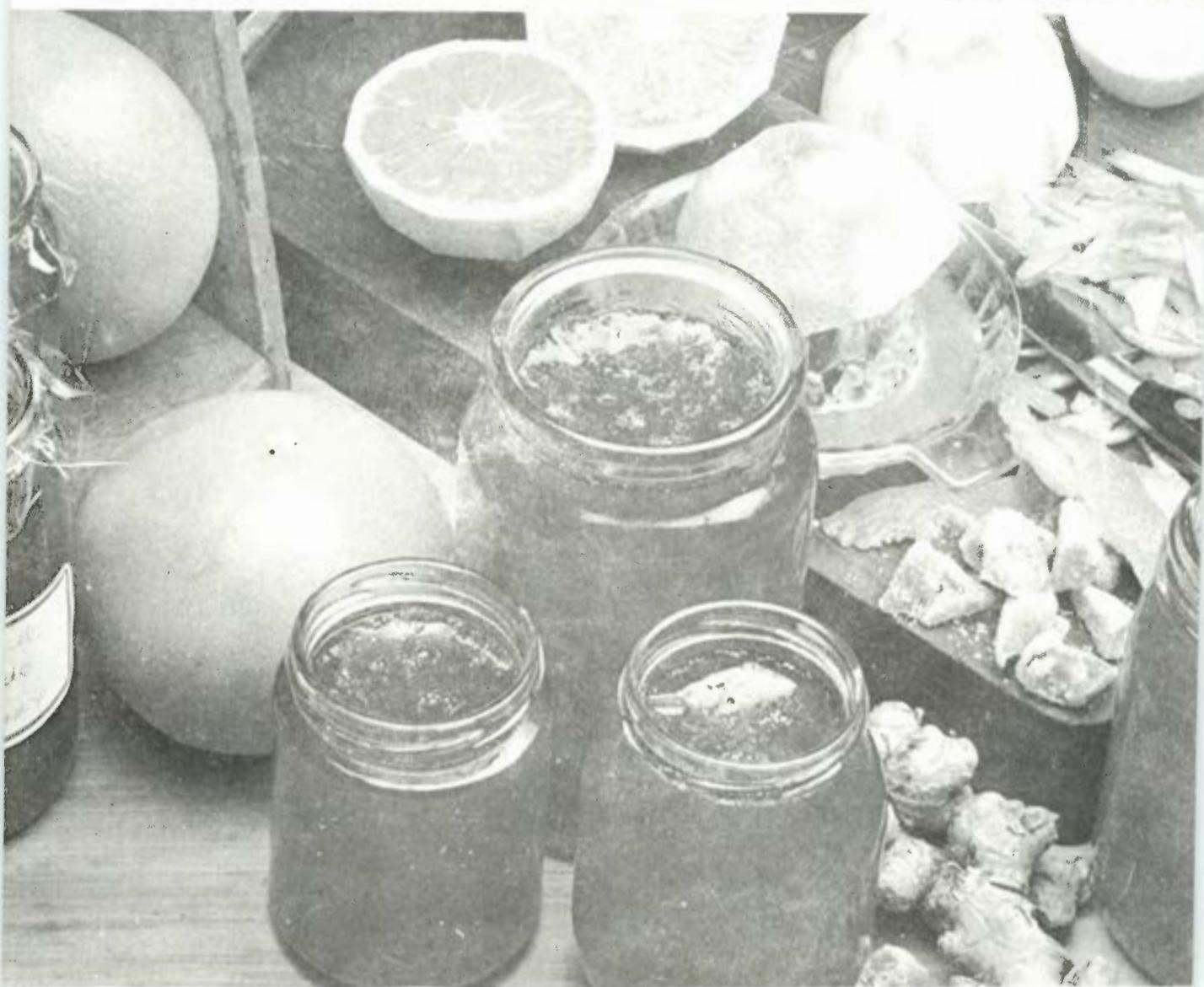
الباب الثاني

● السكر واستخداماته في الطهي

● الحلوى السكرية

● المربيات (المربات)

● الشراب



السكر واستخداماته في الطهي

السكر مثل النشامادة كربوهيدراتية لا يمد الجسم بأى شيء آخر . سوى الطاقة . ولم يكن السكر منتشرًا قديمًا ، ولذا كان يعتبر سلعة نادرة قاصرة على الملوك والأغنياء أما الآن بعد تقدم صناعته وانتشاره فقد أصبح فى متناول الجميع . والسكر أسهل المواد الغذائية هضمًا وأسرعها إمدادًا للطاقة ، ولذا ينصح بتناول قطعة صغيرة من الحلوى السكرية أو شراب سكرى عندما يشعر الإنسان بالإجهاد والهبوط نتيجة للجوع أو لنقص السكر فى الجسم فى أثناء العمل فيستعيد نشاطه . وللسكر جاذبية خاصة عند الإنسان ، فالأطعمة السكرية مستحبة وكذلك المشروبات الحلوة كالمياه الغازية والشاي ، وتفضل الفاكهة عن الخضروات لحلاوتها ، ويجب ألا يكثر الفرد من الحلوى السكرية لسد الجوع وتجديد الطاقة والنشاط ، لأن ذلك له تأثير ضار على صحته ومظهره .

ضرر الإكثار من السكريات على الصحة :

زاد استهلاك الشعوب من المياه الغازية والشاي المحلى بالسكر والشراب والمربيات والحلوى السكرية التى لم تكن شائعة أو معروفة قديمًا ، كما أن طريقة تغليف وعرض الحلوى السكرية الآن كالشيكولاتة والظوفى والمليبات والملمن وغيرها أدى إلى تهافت الصغار والكبار على تناولها بكثرة .

وعلى سبيل المثال : الشخص الذى يشرب ١٠ أكواب يوميًا من الشاي المحلى بالسكر يمد جسمه بحوالى ٦٠٠ سُعر يوميًا باعتبار أن كل كوب يحتوى على ٣ ملاعق صغيرة من السكر والمعلقة تزن ٥ جم أى ١٥ جم \times ٤ سعرات = ٦٠ سُعرًا ، ١٠×٦٠ أكواب = ٦٠٠ سعر ، أى حوالى $\frac{1}{2}$ احتياجاته اليومية من السُعرات أو الطاقة تأتى من السكر فقط ولاشئ آخر . وهكذا الحال بالنسبة للأطفال الذين يسرفون فى تناول الحلوى السكرية دون غيرها من الأطعمة الضرورية لنموهم السلم كاللبن والفاكهة والخضروات .

ومن أضرار الإكثار من السكريات :

- ١ - تسوس الأسنان وخلعها وبخاصة عند الأطفال .
- ٢ - تترك عملية الهضم وتفقد الشخص شهيته للوجبة الأساسية .
- ٣ - تؤدى إلى السمنة وأمراض السكر وضغط الدم وغير ذلك ، لأن الزائد منها يتحول إلى دهن يخزن فى الجسم .

تقسيم السكريات : أحادية وثنائية

أشكال السكريات المتداولة :

١ - السكر الماكنة أو القوالب **Loaf Sugars** :

يصنع من قصب السكر والبنجر واسمه العلمى (سكروز) ، ويعتبر من أنقى أنواع السكر ، ويحضر بضغط بلورات السكر

النقية المبللة (في حجم السكر السنترفيش) إلى قوالب كبيرة الحجم تترك حتى تجف تماماً وتقطع على هيئة قوالب صغيرة تستعمل في تحلية المشروبات كالشاي والقهوة والليمونادة .

● كيلو السكر الماكينة ٢٥٥ قالب صغير .

● قطعة السكر الصغيرة (القالب) تزن حوالى ٤.٥ جرام تعطى ١٨ سُعراً .

٢ - السكر المبلور أو الخبب المعروف بالسنترفيش Granulated Sugars :

وهو أقل نقاوة من سكر القوالب وبلوراته صغيرة محببة ، منها الكبير والمتوسط والصغير الحجم . والسكر السنترفيش أكثر استعمالاً من القوالب لسرعة ذوبانه وانتشاره . ويدخل في صناعة الحلوى السكرية والشراب والمربيات ، كما يصلح الصغير الحبيبات منه لعمل البسكويت والكعك ، والكبير الحبيبات تطحن أو تكسر بالنشابة لتصغيرها قبل استعماله في عمل الكعك .

ويلاحظ أن الكوب من السكر السنترفيش يزن حوالى ٢٠٠ جم في حين يزن الكوب من السكر الناعم (البودرة) حوالى ١٥٠ جم ، ولذا يجب عند الاستعمال أن يؤخذ كوب من السكر السنترفيش بدلا من كوب من السكر البودرة .

للتذكير :

كيلو سكر سنترفيش يعطى حوالى ٥ كوب مقنن .

كيلو سكر بودرة يعطى حوالى ٨ كوب مقنن .

ملعقة شاي مقننة (٥ جم) تزن ٨ جرام من السكر السنترفيش .

ملعقة شاي مقننة (٥ جم) تزن ٥ جرام من السكر البودرة .

٣ - السكر الناعم المعروف بالبودرة Confectioner's or Powdered Sugars :

يحضر من طحن سكر القوالب أو السنترفيش وتدرج حجم حبيباته من الخشن نوعاً إلى الناعم ومنه النقي الناعم جداً المعروف

بسكر الحلوى . Icing sugar

ويدخل السكر البودرة في صناعة البسكويت والكعك بأنواعه المختلفة وبصفة خاصة الأنواع الناعمة الدسمة كالبتي فور والغريبة والسابليه وغير ذلك وبعض الصلصات الحلوة للمساء كصلصة الشيكولاتة لسرعة ذوبانه فيجعل الخليط ناعماً والسكر البودرة سريع الامتصاص للرطوبة ولذا يتكتل دائماً ، ويجب قبل استعماله تفكيكه بالضغط عليه بالنشابة ثم تخله .

السكر الناعم جداً المعروف بسكر الحلوى وهذا تضاف إليه مواد مخففة تمتص الرطوبة وتمنع تكتله ومنها ثلاثي فوسفات الكالسيوم والنشا بنسبة ٣٪ . ويستعمل سكر الحلوى في صناعة الحلوى وخاصة غير المطهية كحلوى الزبد وحلوى الماء والحلوى الملكية وحلوى الشيكولاتة ، ولرش سطح المخبوزات مثل كعك العيد والغريبة .

وهناك نوع جديد من سكر الحلوى يصنع على هيئة فقاعات كروية سهلة الذوبان ولا يحتوى على نشا ويستعمل بصفة خاصة في

عمل الحلوى غير المطهية كحلوى الماء فيعطيها قواماً وسمكاً مناسباً لتغطية الكعك سريعاً .

٤ - المولاس (العسل الأسود أو الدبس) Molasses :

وهو الناتج المتخلف من صناعة سكر القصب ، ويمر السكر بعدة مراحل في أثناء تكريره وتنقيته يتخلف منها المولاس . والعسل الأسود الذى ينتج بعد التكرير الأول للسكر ترتفع فيه نسبة السكروز والذى ينتج بعد التكرير الثانى والثالث تقل به نسبة السكروز وتريد به نسبة الأملاح المعدنية والسكر المحول الذى يطلق على الجلوكوز والفركتوز نتيجة لتحلل السكروز . والعسل الأسود غنى بأملاح الكالسيوم والحديد والفسفور ، وبه آثار من فيتامين ب_١ (الثيامين) ، وهو أقل حلاوة من كمية مساوية له من السكر لوجود الماء في مكوناته وبعض الأحماض ، ولذا تستعمل بيكربونات الصوديوم في عجائن الكعك والبسكويت التى يدخل فيها العسل الأسود لمعادلة هذه الأحماض وإنتاج الغاز الذى يرفع العجينة ، والعسل الأسود يكسب المخبوزات ليونة ولوناً ونكهة مستحبة .

تركيب العسل الأسود

٦٠ - ٧٠ ٪ سكر (خليط من السكروز والجلوكوز والفركتوز - ومعظمه سكروز)
٢٥ ٪ ماء

٥ ٪ أملاح معدنية (كالسيوم - حديد - فوسفور)
بعض الأحماض العضوية

وتناول العسل الأسود مع الطحينية يمد الجسم بالطاقة والأملاح المعدنية والبروتين النباتى .

٥ - عسل النحل (العسل الأبيض) Honey

وينتج من رحيق الأزهار الذى يجمعه النحل في جسمه ويقوم بتحسينه وتركيزه ثم تخزينه في تركيب بنائى فريد وعجيب يعرف باسم خلية النحل أو قرص الشهد . وقد عرف القدماء عسل النحل واستعملوه كغذاء ولتحلية بعض الأطعمة . وترجع جودة عسل النحل وتفاوت أسعاره إلى خواص رحيق الأزهار المختلفة والاسترات الموجودة بها ، فبعضها قوى النكهة والبعض الآخر هادئ ولطيف .

ويعتبر العسل مغشوشاً إذا زادت نسبة السكروز به عن ٨ ٪ ، أى أنه أضيف إليه سكر القصب (السكر العادى) فتزيد به نسبة الجلوكوز عن الفركتوز وتتكون بلورات (يسكّر) .

وعسل النحل هو الطعام الطبيعى الوحيد والفريد في نوعه الذى يحتوى على سكر الفركتوز بنسبة أعلى من سكر الجلوكوز ، كما يحتوى على بعض الدكسترين وكميات صغيرة من الأملاح المعدنية وآثار من حمض الفورميك .

وقد يباع العسل بقرص الشهد وهذا يعتبر أعلى الأنواع ، ويتدرج لون العسل من الأبيض إلى الأصفر إلى الأصفر القاتم ، ويتميز الأخير بقوة نكهته عن الأبيض اللون .

و يدخل عسل النحل في صناعة كثير من المنتجات الغذائية ، ومن مميزاته أن الكعك والبسكويت والحلوى التي يدخل في صناعتها تحتفظ بطراوتها مدة طويلة (لا تجف سريعاً وتفقد طراوتها) ، وتستعمل بيكرينات الصوديوم كما في العسل الأسود لمعادلة الأحماض في العجائن التي يدخل فيها العسل كبديل لجزء من السكر .

تركيب عسل النحل

- ٧٥ ٪ سكر : جلوكوز ٣٤,٥ ٪ - فركتوز ٤٠ ٪ .
٢ ٪ سكروز (إذا زادت عن ٨ ٪ يعتبر العسل مغشوشاً بإضافة سكر إليه) .
١٨ ٪ ماء وبعض الدكستريين وكميات صغيرة من الأملاح المعدنية .

٦ - السكر البني Brown Sugar :

يشبه السكر الجلاب البني اللون وهو غير شائع الاستعمال في مصر ، وأقل نقاوة من السكر السنترفيش ، فالسكر البني لم ينزع منه السائل الطبيعي المولاس الذي يكسبه نكهة مميزة ولوناً يتدرج من البني الفاتح إلى المتوسط إلى القاتم وهو شبيه بالعسل الأسود ولكن نسبة الرطوبة به أقل ، ولذا يوجد دائماً متكتلاً وبلوراته متاسكة مع بعضها البعض . .
ويستعمل السكر البني بكثرة في الدول الغربية وفي الولايات المتحدة الأمريكية ويدخل في صناعة البسكويت والكعك الذي يكسبه لوناً ونكهة مستحبة ويحفظه طرياً .

أشكال السكر الأخرى المتداولة :

وهي غير شائعة الاستعمال في مصر ومنها شراب الذرة وشراب المابل maple ويؤخذ من شجرة المابل وغيرها .

درجة حلاوة السكريات :

تفاوت السكريات في درجة حلاوتها فمثلاً سكر البنجر له نفس خواص وحلاوة سكر القصب ، وترتب السكريات في درجة حلاوتها بقياسها بالسكروز (سكر القصب) الذي تعطى له درجة ١٠٠ ٪ ، وهي مرتبة حسب درجة حلاوتها كالاتي :
الفركتوز (١٤٠ - ١٧٥) - السكروز (١٠٠) - الجلوكوز (٦٠ - ٧٥) المالتوز (٣٠) اللاكتوز (١٥) .
أما بالنسبة للسكريات التالية فترتيبها كما يلي :

عسل النحل ٩٧ ٪ العسل الأسود ٧٤ ٪ شراب المابل ٦٤ ٪ شراب الذرة ٣٠ ٪ .

استعمالات السكر في الطهي :

- ١ - أساسى في عمل الحلوى السكرية كالشيكولاتة والظوفى والملبسات إلخ .
- ٢ - يكسب المخبوزات الطعم الحلو ويدخل في صناعة غطاء الكعك .
- ٣ - أساسى في صناعة الشراب والمربيات ويعمل كمادة حافظة لها ، لأنه يرفع الضغط الأسموزى للمحاليل السكرية المركزة فيوقف نشاط الأحياء الدقيقة .
- ٤ - يستعمل بكميات صغيرة كغذاء سريع لخميرة البيرة مما يساعد على تكاثرها فتخمّر العجين وتعمل على خفته كبودنج البابا وغيره من عجائن خميرة البيرة .

٥ - يساعد على الاحتفاظ بفيتامين حـ في الفاكهة المقطعة عند تغطيتها بالسكر كما يمنع اسودادها كالموز والتفاح .

التكرمل (الكرملة) Caramelization

عند تسخين السكر (سكروز) الجاف أو في محلول مركز يمر بعدة تغيرات حتى يتكرمل أو ما يعرف بالكرملة .
ففي أثناء تسخين السكر الجاف ينصهر ويتحول إلى سائل عديم اللون ثم يتحول سريعاً إلى اللون البني وتظهر رائحة الكراميل
المميزة المستحبة وهنا يجب إيقاف استمرار التسخين عندما تصل الكرملة للنكهة واللون المرغوب وإلا احترقت ، وذلك بإبعاد
السكر عن النار وإضافة بعض الماء للكرملة مع الحرص التام لما سوف يحدث من فوران شديد (طرطشة) للاختلاف الكبير بين
درجة حرارة السكر المنصهر (١٧٠م) والماء المغلي (١٠٠م) .

وهذا ما يجب أن يتبع عند عمل الكرملة التي تدخل في أطباق الحلوى وغيرها كالكستردة بالكرملة ، فيستعمل محلول سكري
مركز ولا يستعمل السكر الجاف حتى لا تحترق سريعاً ثم تخفف الكرملة بقليل من الماء حتى يسهل استعمالها وإلا أصبحت شديدة
الصلابة قابلة للكسر عندما تبرد .

والمحاليل السكرية هي أساس صناعة الحلوى السكرية كالفندان والطوفي والكرميولات اللينة والجامدة وغير ذلك .
ويمر المحلول السكري بعدة تغيرات أو مراحل حتى يتكرمل ، وكل مرحلة منها تصلح لصناعة نوع من الحلوى السكرية
ويستعمل لذلك ترمومتر خاص سكاروميتر Secharometer للتعرف على الدرجة الصحيحة للمحلول السكري عند عمل نوع معين من
الحلوى السكرية ، ولهذا أهميته الكبيرة فإن أى اختلاف أو تغيير في درجة الحرارة المطلوبة يحول الحلوى من طرية إلى جافة مثلاً .
فيبدأ غليان المحلول السكري عند درجة ١٠٠م (٢١٢ف) ويستمر فترة عند هذه الدرجة حتى يتبخر جزء من الماء ويزيد تركيز
السكر في المحلول فتبدأ درجة الحرارة في الارتفاع التدريجي كلما تبخر الماء وزاد التركيز ، ويتحول لون المحلول إلى الأصفر ثم الأصفر
القائم إلى أن يتحول إلى اللون البني المحمر للكراميل عند درجة ١٧٠م (٣٣٨ف) . وهذا هو المتبع في صناعة الحلوى السكرية التي
تقدمت صناعتها كثيراً .

أما بالنسبة للأنواع البسيطة من الحلوى السكرية التي تصنع بالمتزل حيث لا يستعمل الترمومتر فيمكن التعرف على درجة الحرارة
المطلوبة بعمل بعض الاختبارات وهي مذكورة في الجدول التالي :



جدول يوضح المراحل المختلفة التي يمر بها المحلول السكري
في أثناء طهيه حتى يتحول إلى كراميل

درجة الحرارة		الحلوى التي تصلح لها هذه الدرجة	الاختبار والوصف	المرحلة
مئوي (م)	فهرنهايت (ف)			
٢١٥-٢١٧	١٠١,٥-١٠٢,٥	آيس كريم (بارفيه) شراب الكنافة مرانج مطبوخ	تؤخذ بضع قطرات من المحلول وتضغط بين الإبهام والسبابة فيتكون خيط رفيع قصير.	١ - الخيط القصير Small thread
٢١٧-٢٢٠	١٠٢,٥-١٠٤,٥	بعض أنواع الحلوى المتبلورة.	توضع بضع قطرات من المحلول الذي يغلي في ماء بارد فيتكون خيط كبير سميك حوالي ٤,٥ سم.	٢ - الخيط الكبير Large thread
٢٣٦-٢٣٩	١١٣-١١٥	الفندان - الحلوى المغطاة بالشيكولاتة - البرالان	توضع بضع قطرات من المحلول في ماء بارد جداً فتتكون كرة صغيرة لينة وعند رفعها من الماء تبقى كما هي.	٣ - الكرة الطرية Soft ball
٢٤٤-٢٤٨	١١٨-١٢٠	الكراميلات اللينة	توضع بضع قطرات من المحلول في الماء البارد جداً فتتكون كرة صلبة نوعاً وعند رفعها من الماء تبقى محتفظة بشكلها.	٤ - الكرة الصلبة نوعاً Firm ball
٢٥٠-٢٦٥	١٢١-١٣٠	النوجة - الكراميلات الجامدة	توضع بضع قطرات من المحلول في الماء البارد فتتكون كرة جامدة ولكنها قابلة للتطويع والتشكيل.	٥ - الكرة الجامدة Hard ball
٢٧٠-٢٩٠	١٣٢-١٤٣	الطوفى الطرى	توضع بضع قطرات كالسابق فتتفصل إلى خيوط جامدة لا تتقصف (سهلة الكسر في القم).	٦ - الكسر الطرى Soft crack
٣٠٠-٣١٠	١٤٩-١٥٤	الطوفى الجامد	توضع بضع قطرات كالسابق فتتفصل إلى خيوط جامدة تنكسر كالزجاج.	٧ - الزجاجية أو الكسر الجامد Hard crack
٣٢٠	١٦٠		سائل رائق شفاف يسيل كالشراب السميك.	٨ - سكر الشعير Barley sugar

درجة الحرارة		الخلوى التى تصلح لها هذه الدرجة	الاختبار والوصف	المرحلة
فهرنهايت (ف°)	مئوى (م°)			
٣٣٨	١٧٠	يصلح لتلوين شراب عيش السرايا - الكرم كراميل الكراميلات - البرالان وغير ذلك .	سائل بنى له نكهة ورائحة الكرملة المميزة .	٩ - الكراميل Caramel

إذا زادت الحرارة عن ذلك يحترق السكر ويتفحم ولا يصلح للاستعمال .

الجدول التالى يبين كيف ترتفع درجة الحرارة كلما زاد تركيز السكر فى المحلول وبالتالى تزيد لزوجته أيضاً

درجة الغليان		تركيز السكر %
فهرنهايت (ف°)	مئوى (م°)	
٢١٢,٧	١٠٠,٤	١٠
٢١٣,١	١٠٠,٦	٢٠
٢١٣,٨	١٠١,٠	٣٠
٢١٤,٧	١٠١,٥	٤٠
٢١٥,٦	١٠٢,٠	٥٠
٢١٧,٤	١٠٣,٠	٦٠
٢٢٣,٧	١٠٦,٥	٧٠
٢٣٣,٦	١١٢,٠	٨٠
٢٦٦,٠	١٣٠,٠	٩٠,٨

الحلوى السكرية نماذج بسيطة يمكن صنعها بالمنزل سوداني مسكر Peanut brittle

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد أو سمن صناعي (اختياري) كوب سوداني غير مملح بقشرته الحمراء	كوب سكر سنتر فيش ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح $\frac{1}{4}$ كوب ماء $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكربونات صوديوم
--	---

الطريقة :

- ١- يرفع السكر والماء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ويبدأ الغليان .
- ٢- تقوى النار نوعاً ويترك المحلول السكري حتى يتحول إلى كرملة (بنى محمر فاتح) .
- ٣- يرفع مباشرة من على النار ويضاف الملح والسوداني والزبد وبيكربونات الصوديوم مع التقليب حتى تختلط المكونات سريعاً. وحتى يحمر السوداني.
- ٤- يصب على رخامة أو صاج مدهون بالزبد أو الزيت الجيد بحيث تكون الطبقة رقيقة .
- ٥- يترك حتى يجمد ويكسر إلى قطع حسب الرغبة يحفظ في علبة محكمة القفل حتى لا يمتيع (يمتص رطوبة من الجو) .

فائدة بيكربونات الصوديوم :

تتفاعل مع الأحماض العضوية الناتجة من تحول السكر إلى كرملة فيتصاعد غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يشاهد على شكل فوران عند إضافتها مما يجعل الحلوى خفيفة هشّة مسامية سهلة الكسر .
ويجب عدم الإكثار من بيكربونات الصوديوم حتى لا تكسب الحلوى طعماً مرّاً .
● قطعة وزن ٣٧ جم تعطي حوالي ١٤٠ سعراً .



سوداني مسكر بالعسل الأسود

يستبدل نصف السكر بالعسل ويستغنى عن الماء والزبد كالآتي :

المقادير :

ملعقة شاي بيكربونات صوديوم كوب سوداني غير مملح	كوب عسل أسود ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح ، ملعقة شاي خل
---	--

الطريقة :

- ١- يخلط العسل والسكر والخل ويرفع على نار هادئة حتى يتكامل .
- ٢- يضاف الملح والبيكربونات والسوداني ويتمم كالسابق .

حلوى بالعسل الأسود Molasses Candy (عسليّة)

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد ، ملعقة شاي فانيليا	كوبان من عسل أسود
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكربونات صوديوم	كوب سكر ، ملعقة كبيرة خل

الطريقة :

- ١ - يرفع العسل والسكر والخل على نار هادئة مع التقليب حتى يبدأ الغليان .
- ٢ - يترك الخليط يغلي حتى تتكون كرة جامدة عند وضع قطرات من الخليط في ماء بارد (ينظر الجدول - مراحل طهي السكر) . الخل يمنع تسكير المحلول ويكسبه لونا جيدا .
- ٣ - يرفع من على النار وتضاف الزبد والفانيليا والبيكربونات .
- ٤ - يصب على رخامة مدهونة خفيفا بالسمن أو الزيت وعندما يهدأ الخليط ويمكن تحمله يشد باليدين حتى يفتح لونه ويصير صلبا . يشكل على المنضدة على هيئة عصي رفيعة سمك القلم الرصاص .
- ٥ - يكسر قطعاً حسب الرغبة . يحفظ في علبه محكمة القفل .

طوفي باللبن Milk Toffy

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب ماء - ملعقة كبيرة زبد	علبة لبن مكثف محلي - ذرة ملح
ملعقة شاي فانيليا	كوب سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - يرفع السكر والماء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .
- ٢ - يضاف اللبن المكثف والزبد مع التقليب المستمر بملعقة خشب حتى يغلي الخليط جداً (مرحلة الكرة الصلبة نوعاً) . ويصير اللون بنياً فاتحاً . (لون الكرملة) .
- ٣ - تضاف الفانيليا ويصب الخليط على رخامة أو صاج مدهون بالزيت أو الزبد ويساوى السطح (السمك حوالي $\frac{1}{2}$ سم) .
- ٤ - يقطع وهو دافئ بسكين حاد إلى مربعات صغيرة . تفصل عن بعضها وتبرد .

شيكولاتة بالبندق أو الزبيب (باستعمال شيكولاتة كتل غير محلاة)

المقادير :

٤	ملعقة كبيرة شيكولاتة مطبخ غير محلاة .
أو ٢	مربع شيكولاتة غير محلاة (٦٠ جم)
٣	كوب لبن
٢	كوب سكر ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح
٢	ملعقة كبيرة زبد ، ملعقة شاي فانيليا
كوب	بندق مكسر أو زبيب بناتي نظيف

الطريقة :

- ١ - توضع الشيكولاتة على اللبن وترفع على نار هادئة في إناء مستدير القاع والجوانب وتقلب بملعقة خشب حتى تذوب ويصير الخليط ناعماً .
- ٢ - يضاف السكر والملح ويقرب الخليط حتى يذوب السكر .
- ٣ - يترك الخليط على نار هادئة يغلي بدون تقليب حتى تتكون كرة طرية جداً ١١٣م (٢٣٦ف) ينظر جدول مراحل طهي السكر .
- ٤ - بعد الإناء عن النار ويضاف الزبد والفانيليا ويترك حتى يصير دافئاً .
- ٥ - يضرب الخليط بالملعقة الخشب حتى يغلي ويفقد ليعته .
- ٦ - يقلب البندق أو الزبيب ويصب الخليط في صاج ٢٠ × ١٠ سم مدهون جيداً بالزبد - ويترك حتى يبرد .
- ٧ - يقطع مربعات - المقدار يعطى ١٨ قطعة كبيرة . (قد يلقى الخليط بالملعقة على ورق شمعي) .

شيكولاتة بالبندق أو الزبيب (باستعمال كاكاو جيد النوع)



تستبدل الشيكولاتة باستعمال ٦ ملعقة كبيرة كاكاو ويزاد اللبن إلى كوب وباقي المقادير كما هي ، تعمل بالطريقة السابقة ، قد يلقى الخليط على ورق شمعي على هيئة أكوام . تثلج ثم تتزع من الورق :

شيكولاتة بجوز الهند

يستبدل البندق بجوز الهند وقد يستبدل اللبن بعلبة لبن مكثف وكوب سكر بدلا من ٢ وتعمل كالسابق . كما قد تستبدل الفانيليا ببشر البرتقال .

● مربع شيكولاتة وزن ٢٨ جم يعطى حوالى ١٧٠ سعراً .

(السكر كمادة حافظة)

المُربَّيات Jam

نبذة عن المربيات :

عرف الإنسان عمل النحل أولاً واستعمله كقطعام حلو يسطه على الخبز ويأكله ، واستعمل الرومان الفاكهة كالبرتقال والسفرجل في صناعة المربيات وأطلقوا عليها "de fructum" نسبة إلى الفاكهة Fruits ويقال إن كلمة مرملاذ « marmalade » أخذت من الكلمة البرتغالية مارميلو « marmelo » وهو نوع من السفرجل كان يستعمل في صناعة المربى . ونظراً لارتفاع سعر السكر والفاكهة في ذلك الوقت فقد كانت المربى تؤكل على اعتبار أن لها خواص علاجية لمن يعانون من الكحة وتزلات البرد والنهجان .

وابتدأت صناعة المربى في المنازل أولاً ثم انتشرت صناعتها في القرن التاسع عشر .

وصناعة المربيات تعتبر إحدى طرق حفظ الفاكهة لارتفاع نسبة السكر بها الذي يمنع فسادها .

ويرجع القوام الهلامي المتناسك للمربيات المعروف بالجل gel ، إلى وجود نوع من الكربوهيدرات بالفاكهة يعرف بالبكتين الذي تختلف نسبة وجوده من فاكهة إلى أخرى . ومن المهم أيضاً وجود حامض يساعد على تماسك الجل وإكساب المربيات القوام الصلب المرن ، وبذلك يمكن حفظها في علب أو برطانات ونقلها وشحنها من مكان لآخر دون أن تنسكب من الوعاء . وتختلف نسبة البكتين في الفاكهة تبعاً لمراحل نضجها ويوجد على ثلاث صور هي :

١ - البروتوبكتين Protopectin :

ويوجد في الفاكهة الخضراء الغضة أى غير النامة النضج ، وهى لا تصلح لعمل المربيات لأن البروتوبكتين بها لا يذوب في الماء ولا يكون القوام المتناسك للمربيات (الجل) بالرغم من أن جزءاً صغيراً منه يتحول إلى بكتين بالغليان ولكنه غير كاف لتماسك المربى . وهذا أحد أسباب عدم نجاح المربى وتماسكها .

٢ - البكتين Pectin :

ويوجد في الفاكهة الناضجة البالغة لأن البروتوبكتين يتحول في أثناء نضج الفاكهة إلى بكتين بفعل الإنزيمات ، ويقل كثيراً البروتوبكتين في الفاكهة الناضجة ، ولذلك تكون صالحة تماماً لعمل المربيات لارتفاع نسبة البكتين الذي يكون الجل .

٣ - حمض البكتيك Pectic acid :

ويوجد في الفاكهة التى تحطت مرحلة النضج الصحيح أى الزائدة في النضج وعادة تفقد بعض صلابتها وتزيد نسبة الحموضة بها لتحول البكتين تدريجياً إلى حمض بكتيك وهو لايساعد على تكوين الجل ، ولذا لا تصلح الفاكهة الزائدة النضج .

أنسب وقت للفاكهة لعمل المربيات :

وعلى هذا الأساس يكون أفضل وقت للفاكهة عندما تبدأ في النضج وتكون طازجة متماسكة ومحفوظة بصلابتها وليست خضراء أو زائدة النضج (معطبة حمضية) وذلك لأن نسبة البكتين تصل إلى ذروتها في الفاكهة المكتملة النضج الطازجة الصلبة ويقل كل من البروتوبكتين وحمض البكتيك .

أمثلة لمنتجات بعض الفاكهة من البكتين والحامض :

- ١ - فاكهة غنية في البكتين وفقيرة في الحامض : التين في أول بلوغه - الموز الجامد - التفاح والكمثرى الناضجة الصلبة - بعض أنواع السفرجل - الجزر الأصفر ، وهذه الفاكهة يضاف إليها حامض كعصير الليمون فيكسبها القوام الجيد .
- ٢ - فاكهة غنية في كل من البكتين والحامض : الموالح مثل البرتقال واللارنج والجريب فروت - الليمون الأضاليا ، وهذه لا تحتاج إلى إضافة حامض ووجود السكر بنسبة عالية يساعد على تكوين جل قوى متماسك .
- ٣ - فاكهة غنية في الحامض وفقيرة في البكتين : الفراولا - المشمش - التوت - الرمان .
- ٤ - فاكهة فقيرة في كل من البكتين والحامض : الخوخ .

وأهمية وجود كميات كافية من البكتين والحامض في الفاكهة يرشدنا للطريقة المناسبة لعمل الفاكهة كالجيلي والمرملاذ والمرنى المهروسة وغير ذلك .
ويمكن تحسين نوع الفاكهة الفقيرة في الحامض كالبلح مثلاً بإضافة كمية كافية من عصير الليمون ، والفاكهة الفقيرة في البكتين مثل الفراولا يضاف إليها بكتين تجارى في شكل مسحوق أو سائل وهكذا
ويستعمل في صناعة المرنى على النطاق التجارى جهاز Jel meter لقياس لزوجة عصير الفاكهة ، وبذلك يمكن معرفة المقدار الصحيح الواجب إضافته من السكر والحامض وغير ذلك .

أشكال المربيات :

- ١ - الجيلي Jelly : ويصنع من عصير الفاكهة فقط الغنية في البكتين والحامض ، الرائحة مثل جيلي اللارنج - البرتقال - التفاح - الجريب فروت .
- ٢ - المرملاذ Marmalades : ويصنع من عصير الفاكهة كالجيلي ويضاف إليه شرائح رقيقة جداً من قشور الفاكهة بحيث تبقى معلقة في الجيلي الرائق مثل مرملاذ اللارنج والبرتقال والجريب فروت وغير ذلك .
- ٣ - المرنى Jam : تصنع من الفاكهة الصحيحة أو المقطعة صغيراً أو المبيورة أو المهروسة ، ولذلك تكون سميكة عن الجيلي والمرملاذ مثل البلح الصحيح أو المفروم - الجزر المبشور - الفراولا صحيحة أو مهروسة - المشمش - التفاح - الجوافة - التين . . إلخ .

قواعد عامة لعمل المربيات

- ١ - تختار الفاكهة في موسمها وهي تامة النضج صلبة وسليمة من العطب حتى تكون نسبة البكتين بها عالية ، وتعطى ناتجاً جيداً ، وتستبعد الفاكهة الخضراء غير تامة النضج والمعطوبة .
- ٢ - تطهى المرنى في إناء متسع متين ويفضل المنحدر الجوانب حتى لا تلتصق المرنى بالأركان ويصعب قلبها فتحترق وت تلف .
- ٣ - تقلب المربيات بملقعة خشب طويلة أو من الصلب غير القابل للصدأ حتى تحتفظ بلونها ونكهتها الطبيعية .
- ٤ - تطهى الفاكهة الصلبة الألياف كالبلح السمانى وقشر اللارنج والبرتقال والتفاح . . إلخ في مقدار معين من الماء على نار هادئة حتى تلين أنسجتها ويستخلص البكتين ، وإلا زادت صلابة وانكماشاً إذا طهيت مباشرة في المحلول السكرى المركز .

٥ - يتوقف تركيز السكر بالمربيات على نوع الفاكهة ودرجة حموضتها ونسبة البكتين وعادة يضاف :
٤ : كوب سكر لكل كوب عصير فاكهة كالبرتقال .

أو ٣ : ١ كيلو جرام سكر لكل كيلوجرام من الفاكهة كالجوافة - المشمش . . إلخ ،

٦ - التركيز الصحيح للسكر ينتج كمية جيدة من المربي لأنه يقلل من تبخير جزء كبير من السائل بالغليان الطويل لتركيز السكر وبالتالي تقل الكمية وتفقد المربي نكهتها الجيدة ولونها الطبيعي .

٧ - زيادة تركيز السكر يؤدي إلى تسكير المربي (تكوين بلّورات) خاصة في الفاكهة القليلة الحموضة كالبلح والتين ، ونقصه عن المقدار الصحيح (٦٥٪) يؤدي إلى سرعة فساد المربيات . (تخمض)

٨ - بعد إضافة السكر للمربي تطهى سريعاً ولمدة قصيرة حتى تحتفظ بخواصها الطبيعية من طعم ورائحة ولون .

٩ - طهى المربيات لمدة طويلة بعد إضافة السكر يُحوّل جزء من السكر إلى كرملة تغطي على النكهة الطبيعية للمربيات وتجعلها قائمة اللون كما أن البكتين يتحلل وخاصة في الفاكهة الحمضية ويفقد قوته في تكوين الجل .

١٠ - يفضل عمل كميات صغيرة من المربيات في المرة الواحدة لا تزيد عن ٥ - ٦ كوابات من العصير حتى تعطى نتائج مضمونة .

١١ - يختبر النضج بملء ملعقة من المربي الساخنة ورفعها إلى أعلى وترك المربي تتساقط على هيئة قطرات ، فإذا بقيت قطرة لزجة معلقة في طرف الملعقة ، دل ذلك على الوصول للقوام الصحيح الهلامي (خليط المربي الساخن يكون سائلاً نوعاً ويعرف بالصل Sol وعند تبريده يغلظ ويتحول إلى جل لزج القوام - ينظر الجيلاتين)

١٢ - تعبأ المربيات وهي ساخنة في البرطانات النظيفة الجافة تماماً بحيث تصل إلى ما قبل الحافة بحوالي ١ سم . ويجب أن يكون البرطان دافئاً حتى لا يتشم .

١٣ - تمسح البرطانات بفوطة مبللة بالماء الساخن ويغشى سطح المربي بدائرة من ورق شمعي أو مغموسة في الكحول أو الشمع المنصهر أو زيت اليرافين لعزل المربي عن الهواء .

١٤ - يغطى البرطان بغطاء محكم ويترك حتى يبرد تماماً قبل تخزينه في مكان بارد متجدد الهواء .

● البرطانات البلاستيك سريعة التلوث ويصعب تنظيفها كما يجب وتفسد المربي .



توضع البرطانات الساخنة
الحكيمة الغطاء على فوطة حتى تبرد تماماً



إختبار نضج المربيات
سقوط قطرتان من الملعقة دليل
قرب النضج



قطرة كبيرة لزجة
معلقة بجانب الملعقة دليل النضج

أولاً : المرسي Jam نماذج لبعض أنواعها ١ - مرسي الجزر الأصفر

المرسي المصنوعة من الفاكهة والخضر القليلة الحموضة سريعة التلف ، والجزر به نسبة جيدة من البكتين ولكنه فقير في الحامض ، ولذا يضاف عصير الليمون بكمية أكبر من الفاكهة الحمضية الأخرى كالشمش والبرتقال ، وهو يكسب المرسي القوام المناسب ويمنع تسكيرها وسرعة فسادها ، بالإضافة إلى ارتفاع نسبة السكر .

المقادير :

كشرة واحدة من اليوسفي - كوب ماء	كيلو جزر أصفر زاهي اللون
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون	كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويكحت ويبشر غليظاً شرائح طويلة بمبشرة واسعة الثقوب يدوية أو كهربائية .
- ٢ - تقطع قشرة اليوسفي شرائح رقيقة وتخلط بالجزر المبشور .
- ٣ - يوضع الجزر والسكر في طبقات متبادلة في إناء نظيف تماماً من الصيني أو البلاستيك .
- ٤ - يترك عدة ساعات (من ٦ - ١٢ ساعة) وهذا يساعد على ذوبان السكر واستخراج عصير الجزر (عملية انتشار غشائي) .
- ٥ - يوضع الخليط في إناء متسع نظيف تماماً ويضاف الماء (كوب) .
- ٦ - يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً . تقوى النار نوعاً حتى يبدأ الغليان .
- ٧ - يقرب الخليط بملعقة خشب طويلة أو من الصلب غير القابل للصدأ .
- ٨ - يترك الجزر حتى ينضج وتزيد لزوجة المرسي مع تقليبها من آن لآخر (حوالي ٢٠ - ٣٠ دقيقة) .
- ٩ - يلاحظ عدم كشط الريم في البداية حتى لا يؤخذ معه جزء من مكونات المرسي (يتزع الريم عندما يقل حجمه ويستقر في جوانب الإناء وتقترب المرسي من النضج) .
- ١٠ - يضاف عصير الليمون وتترك تغلي حوالي ٥ دقائق . يختبر النضج وترفع من على النار (ينظر قواعد عمل المربيات) .
- ١١ - تترك المرسي حتى تهدأ وتعبأ في البرطانات الجافة المعقمة إلى ما قبل الحافة بحوالي ١ سم .
- ١٢ - تلمس البرطانات جيداً بقطعة مبللة بالماء الساخن .
- ١٣ - يقص مستدير من الورق السميك بحجم فوهة البرطان ويغمس في أحد هذه المواد : كحول أبيض أو شمع سائح ويترك حتى يجف ويسد مسام الورق . أو بياض بيض يترك يجف ويتصلب أو زيت برفين وكلها مواد عازلة للهواء .
- ١٤ - يغطي سطح البرطان بالورقة ثم بالغطاء المحكم ويقفل جيداً .
- ١٥ - يترك حتى يبرد ويحفظ في مكان بارد متجدد الهواء .

٢ - مربي الجزر الأصفر (مهروس)

المقادير :

كمقادير مربي الجزر الأصفر رقم ١ السابقة . ويزاد عليها تفاحة خضراء أو باكو جيلي ليمون .

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويكحمت وتقطع الواحدة من ٣ : ٤ قطع وكذلك قشرة اليوسفي والتفاحة المقطعة بقشرتها .
 - ٢ - يوضع في إناء متسع ويضاف إليه (الكوب) أو كمية تغطيه .
 - ٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان . تهدأ النار ويترك حين يلين وينضج (حوالى ٢٠ دقيقة) .
 - ٤ - يهرس مع ماء سلقه بواسطة مصفاة ضيقة الثقوب أو في الخلاط بعد تبريده .
 - ٥ - يعاد الجزر المهروس للإناء النظيف ويضاف إليه السكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً .
 - ٦ - يترك على نار متوسطة حتى يتم النضج مع نزع الرمم (٢٠ - ٢٥ دقيقة) .
 - ٧ - يضاف عصير الليمون والجيلي في حالة استعماله وتترك المربي ٥ دقائق . ويختبر النضج .
 - ٨ - تترك حتى تهدأ قليلاً وقد يضاف إليها ٢ ملعقة كبيرة كحول نقي أبيض وهذا يمنع فسادها لأن مربي الجزر سريعة التلف .
 - ٩ - تعبأ المربي في البرطانات الجافة المعقمة كما في مربي الجزر السابقة .
- قد يستبدل قشر اليوسفي بقطعة قرفة صحيحة أو نصف ملعقة شاي قرفة في أثناء النضج .

١ - مربي التفاح (قطع)

المقادير :

كمقادير مربي الجزر الأصفر رقم ١ باستبدال الجزر بالتفاح الكبير الصلب الأخضر اللون ويستغنى عن قشر اليوسفي .

الطريقة :

- ١ - يقشر التفاح رقيقاً وتقطع الواحدة أربعة وتنزع البذور وجيوب البذور .
- ٢ - يغمر في ماء بارد حتى لا يسود .
- ٣ - يصفى من الماء ويوضع في إناء نظيف مع كوب الماء ويرفع على النار حتى يلين بحيث تبقى القطع سليمة .
- ٤ - يضاف إليه السكر ويتمم كمربي الجزر الأصفر رقم ١ .

٢ - مربي التفاح (مهروس)

كمقادير وطريقة مربي الجزر الأصفر رقم ٢ ، وقد يضاف ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة في أثناء نضج المربي نكسبها لوناً ونكهة مستحبة . لون مربي التفاح وردى أو ذهبي محمر .

مرى الكثرى

كمقادير وطريقة مرى التفاح بنوعها وباستعمال كيلو كثرى جامدة (خشاني) .

١- مرى المشمش [ومثلها التين البرشومى]

المشمش من الثمار اللينة السريعة التهتك فى أثناء النضج ، مرتفع الحموضة ولذا نضاف كمية كبيرة من السكر .
ونظرا لحموضة هذه المربى فلا يتحملها البعض وخاصة ذوى الحساسية والجهاز الهضمى الضعيف .

المقادير :

ملعقة كبيرة عصير ليمون	كيلو مشمش طازج صلب الثمار
$\frac{1}{4}$ كوب ماء .	كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١- يغسل المشمش وتقسّم الواحدة نصفين لتنزع النواة .
- ٢- يوضع فى طبقات متبادلة مع السكر فى إناء نظيف من الصينى أو البلاستيك .
- ٣- يترك عدة ساعات (من ٦ - ١٢ ساعة) لاستخراج عصيره وسرعة ذوبان السكر .
- ٤- يوضع فى إناء متسع نظيف تماماً ويضاف إليه الماء .
- ٥- يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً . يتم كما فى مرى الجزر الأصفر رقم ١ مع مراعاة تقليبه قليلا وباحتراص نظراً لسرعة تهتك الثمار . يجب أن يكون لون المربى ذهبياً يميل للبرتقالى .

٢- مرى المشمش (مهروس)

مرى المشمش المهروس أفضل فى الاستعمال لأنها تكون ملساء ناعمة يمكن بسطها على الكعك كالسويسرول وعلى الخبز الخ .

المقادير :

كمقادير مرى المشمش السابقة رقم ١ .

الطريقة :

- ١- يغسل المشمش وتنزع النواة ولا يشترط أن تكون القطع سليمة الشكل .
- ٢- يسلق فى كمية الماء على نار هادئة حتى يلين تماماً .
- ٣- يتم كما فى مرى الجزر المهروس

مرى الجوافة

من المربيات اللطيفة الطعم المعتدلة الحموضة ، وإضافة قليل من القرفة الناعمة في أثناء النضج يكسبها لوناً وردياً ونكهة مستحبة ، وتفضل مهروسة .

المقادير :

كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة ناعمة	كيلو جوافة
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون	كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - تغسل الجوافة وتقطع أرباع أو حلقات ويضاف إليها الماء .
- ٢ - ترفع على نار هادئة حتى تلين تماماً .
- ٣ - تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو في الخلاط بعد تبريدها وتصفى من البذور .
- ٤ - تعاد للإناء التنظيف ويضاف السكر وترفع على نار هادئة حتى يذوب السكر مع التقليب .
- ٥ - تتمم كما في مري الجزر المهروس وتضاف القرفة في منتصف مدة النضج .

مري الفراولا [ومثلها العنب]

تفضل الفراولا الحمراء الصغيرة القوية الرائحة (البلدى) ، وهى من الثمار العصارية الشديدة اللبونة . النوع الكبير الحجم من الفراولا ضعيف الطعم والرائحة ، ولكن الثمار متماسكة لاتفقد شكلها ، ولذا تصلح أكثر للتجميل .

المقادير :

كيلو فراولا معدة - كيلو سكر سنترفيش - ملعقة كبيرة عصير ليمون - تفاحة خضراء مبشورة .

الطريقة :

- ١ - يزال الكأس الأخضر وتغسل الفراولا للتخلص من الرمل وذلك بوضعها في إناء به كمية كبيرة من الماء البارد وتنشل سريعاً حتى لا تفقد لونها وتوضع في مصفاة أو تغسل في المصفاة على هيئة رذاذ .
- ٢ - توضع في إناء من الصينى في طبقات مع نصف مقدار السكر وتترك عدة ساعات لاستخراج العصارة .
- ٣ - تنشل الفراولا من المحلول السكرى ويضاف إليه باقى السكر (الكبيرة الحجم المتماسكة تترك في المحلول) .
- ٤ - يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر . ويترك حتى يتركز مع إضافة عصير الليمون .
- ٥ - تضاف الفراولا والتفاحة المبشورة وتترك على النار حتى تغلظ المربى مع نزع الريم ، لمدة حوالى (١٠ دقائق) تتمم كما في مري الجزر رقم ١ .

طريقة ثانية :

- ١ - يوضع كوب من الماء على السكر ويرفع على النار حتى يذوب ويترك يغلى حتى يتركز .
- ٢ - تضاف الفراولا المغسولة المصفاة والتفاحة المبشورة وتترك حتى تنضج وتتمم كالسابق .

ثانياً : الجيلي Jelly

هو أحد أنواع المربيات ويصنع من عصير الفاكهة الغنية في كل من البكتين والحامض مثل اللارنج والبرتقال والجريب فروت والليمون أناساليا ، فتعطي القوام الهلامي المرغوب دون إضافة بكتين أو حامض إليها .
كذلك يمكن صنع جيلي جيد من الفاكهة الغنية في البكتين كالتفاح بإضافة كمية كافية من الحامض (عصير الليمون) ، وأيضاً الجيلي من الفاكهة الغنية في الحامض كالرمان بإضافة قدر معين من البكتين التجاري أو الجيلاتين .

الفرق بين جيلي المربيات وجيلي الجيلاتين :

يعتمد القوام الهلامي المعروف بالجل gel في جيلي المربيات على البكتين سابق الذكر وهو مادة كربوهيدراتية توجد في الفاكهة والخضر ، ويختلف عن الألامسية أو جيلي الجيلاتين المستخلص من عظام الحيوانات وهو مادة بروتينية حيوانية (ينظر الجيلاتين في أطباق الحلوى الباردة) . ويتشابهان في القوام المرن الشفاف الرائق وفي التسمية ..

صفات الجيلي الناجح :

- ١ - يجب أن يكون رائقاً شفافاً مرناً في صلابة .
- ٢ - يأخذ شكل البرطمان أو الإناء الذي يوضع فيه إذا قلب كما في الألامسية .
- ٣ - عند قطعه بالسكين أو الملعقة يعطي زوايا مستقيمة ملساء .
- ٤ - أن يكون محتفظاً بلونه ونكهة الفاكهة المستعملة .

جيلي التفاح

يختار التفاح الأخضر اللون السليم لارتفاع نسبة البكتين به ، ويجب أن يكون تركيز السكر صحيحاً للحصول على القوام الهلامي للجيلي في وقت قصير دون الاضطرار لقلبه طويلاً على النار فيفقد نكهته الجيدة ويصير لونه قاتماً معتماً .

المقادير :

كوب سكر سنتر فيش لكل كوب عصير تفاح	3 كيلو تفاح
عصير 2 ليمونة كبيرة	ماء حوالي 3 لتر (12 كوب)

الطريقة :

- ١ - يغسل التفاح جيداً ويحذف . يقطع شرائح سميكة دون تقشير أو إزالة للبذور (تزال الأجزاء المعطوبة فقط إن وجدت)
- ٢ - يوضع في إناء متسع نظيف ويغلى بالماء البارد (حوالي 3 لتر) ويضاف إليه عصير الليمون .
- ٣ - يغطي الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يلين التفاح تماماً لاستخلاص ما به من بكتين (حوالي 20 - 25 دقيقة)
- ٤ - يصفى الخليط وهو ساخن من خلال كيس من القماش السميك أو مصفاة سلك ضيقة الثقوب دون أن يعصر بالضغط باليدين أو بالملعقة حتى لا يتعكر .

- ٥ - يترك عدة ساعات حتى يصفى بالتقطيع للحصول على العصير الرائق فقط .
 - ٦ - يكيل ويضاف لكل كوب عصير تفاح كوب من السكر .
 - ٧ - يعاد للإناء التنظيف تماماً ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر مع التقليب بملعقة خشب حتى يبدأ الغليان .
 - ٨ - ينزع الريم والشوائب التي تظهر على السطح ويترك يغلي بسرعة لمدة حوالى ١٠ دقائق .
 - ٩ - يختبر النضج بوضع قليل من الجيلي فى طبق جاف ويترك حتى يبرد فإذا انكمش قليلا وكان مناسكاً لامعاً دل ذلك على نضجه واكتسابه القوام الهلامى أى الجل .
 - ١٠ - قد يلون الجيلي خفيفاً باللون الأحمر بعد إنزاله من على النار ، يعبأ وهو ساخن كالسابق .
- قد يطهى التفاح مع واحدة من الرمان (تفرط الحبات) أو ١ كيلو فراولا معدة يكسبه نكهة ولوناً مستحباً .
 - يستفاد من بيوريه التفاح المتبق داخل الكيس القماش أو المصفاة فى عمل مرعى مهروسة .

جيلى الرمان [ومثله جيلى العنب]

الرمان جيد اللون مرتفع الحموضة ولكنه فقير فى البكتين ولذا يضاف الجيلاتين للعصير أو البكتين التجارى أو تفاحة مبشورة لإكسابه القوام الهلامى المرغوب . ويفيد الرمان عصيره وبذوره وقشوره فى علاج حالات الإسهال .

المقادير :

كوب سكر سنترفيش لكل كوب عصير رمان	٢ كيلو رمان منفلوطى أحمر
٤٠ جرام جيلاتين (تتقال أو مسحوق غير مُحلى) لكل لتر عصير رمان	ماء حوالى ٢ كوب

الطريقة :

- ١ - يفرط الرمان ويغسل جيداً . يغطى بالماء ويطهى لمدة حوالى ١ ساعة على نار هادئة لاستخراج العصير .
- ٢ - يعصر ويصفى بالمصفاة ثم بشاشة نظيفة .
- ٣ - يكيل العصير ويضاف لكل كوب عصير رمان رائق كوب سكر سنترفيش .
- ٤ - يرفع على النار الهادئة كما فى جيلى التفاح حتى يذوب السكر ويبدأ الغليان .
- ٥ - يذاب الجيلاتين فى ١ كوب ماء ساخن (بعد نعهه قليلاً) ويضاف للخليط السابق مع التقليب الجيد .
- ٦ - يترك يغلى حوالى ١٠ دقائق . يختبر النضج كما فى جيلى التفاح . يعبأ ساخناً .

ثالثا : المرملاذ Marmalade

وهو عبارة عن جيلي رائق مضاف إليه شرائح رفيعة جدًا من قشر الفاكهة كاللارنج والبرتقال بحيث تبقى معلقة في الجيلي ويتطلب جهدًا ووقتًا كبيرًا .

مرملاذ الجريب فروت والبرتقال والليمون

قد يصنع المرملاذ من نوع واحد من الموالح بنفس المقادير والطريقة

المقادير :

٣ لتر ماء (١٢ كوب)	٢ ثمرة جريب فروت
٣ كيلو سكر سنترفيش	٣ برتقالة كبيرة ، ٢ ليمونة أضاليا

الطريقة :

- ١ - تغسل الثمار جيدًا وتجفف . تقطع نصفين وينزع اللب .
- ٢ - يكحت القشر من الداخل لإزالة جزء من اللحم الأبيض .
- ٣ - يعصر اللب لاستخراج العصير ، وتؤخذ الألياف مع البذور وتربط في شاشة لفصلها عن القشر والعصير في أثناء السلق .
- ٤ - يقطع القشر رقيقًا جدًا بسكين حاد أو باستعمال مبشرة يدوية أو آلية .
- ٥ - يوضع القشر والعصير والشاشة المحتوية على الألياف والبذور ويغلى بالماء .
- ٦ - يرفع على النار ويترك حتى يغلى وينضج القشر وينقص حجم السائل (حوالي ١ - ٢ ساعة) .
- ٧ - تنزع الشاشة وتترك حتى تهدأ وتعصر لاستخلاص ما بها من سائل يضاف للقشر والعصير .
- ٨ - يضاف السكر ويقرب حتى يذوب . يترك يغلى لمدة ١٠ . ١٥ دقيقة - يختبر النضج .
- ٩ - يترك المرملاذ حتى يهدأ قبل تعبئته حتى لا يطفو القشر على السطح .

تسكير المربيات :

قد تتكون بلورات من السكر على سطح المربيات ويكون ذلك إما لزيادة مقدار السكر أو عدم إذابته جيدًا ، ولإصلاحها :
١ - تعاد للإناء ويضاف إليها قليلاً جدًا من الماء مع التقليب حتى يذوب السكر ويضاف إليها عصير ليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل برطمان يزن كيلو .

وجود عفن على سطح المربيات :

يحدث هذا لأحد الأسباب الآتية :

- ١ - عدم تعقيم البرطمانات جيدًا وعدم جفافها .
 - ٢ - تركيز السكر غير كافٍ . أو زيادة نسبة السائل .
 - ٣ - حفظها في مكان حار أو في برطمانات من البلاستيك .
- ويعاد عليها بعد نزع الطبقة السطحية والاستغناء عنها مع زيادة تركيز السكر والحامض واستخدام أدوات جافة معقمة .

الشراب Syrup

يصنع من عصير الفاكهة الطبيعي ، وهو أخذ طرق حفظ الفاكهة لارتفاع نسبة السكر الذي يعمل كمادة حافظة .
والشراب الطبيعي منعش ومرطب في فصل الصيف ويمد الجسم بالسكريات وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية .
ويصنع الشراب بأحد الطرق الآتية :

١- الطريقة الباردة : تعتبر من أفضل طرق صناعة الشراب الطبيعي كالبرتقال والمانجو والليمون ، لأنها تحفظ خواص الفاكهة الطبيعية كالطعم واللون والرائحة والفيتامينات وخاصة فيتامين C الذي يفقد معظمه بالحرارة .

ومن عيوب هذه الطريقة أنها طريقة بطيئة حتى يتم ذوبان السكر كما انها تحتاج إلى عناية كبيرة ، إذ يجب أن تكون المواد والأدوات المستعملة نظيفة وجافة تمامًا وخالية من أى أثر للرطوبة حتى لا يتلف الشراب سريعاً .

٢- الطريقة النصف الساخنة : وهي أسرع من الطريقة الباردة لأن السكر يذوب في مقدار معين من الماء على النار مع إزالة الشوائب والريم ثم يبرد ويضاف للعصير الطبيعي البارد ، وبذلك يوفر وقتًا وجهدًا في تقليب وإذابة السكر في العصير البارد .
وهذه الطريقة تصلح للفاكهة التي لا بد أن يتخللها الماء في أثناء عمليات الغسل كالفرولا والنمر الهندي والكرديه وغير ذلك .

٣- الطريقة الساخنة : وفيها يذاب السكر في العصير على النار وهي طريقة غير مستحبة ، لأنها تفقد الفاكهة خواصها الطبيعية الجيدة كاللون والرائحة والطعم وبعض الفيتامينات .

● وجود السكر بتركيز مرتفع يقلل من فقد فيتامين C الهام في الفاكهة الطازجة وخاصة عند اتباع الطريقة الباردة ، أيضاً تغطية الشراب في أثناء ذوبان السكر الذي يأخذ وقتًا طويلاً يمنع أكسدة الفيتامين بأوكسجين الجو .



تعميم زجاجات الشراب وقلها. تملأ الزجاجات إلى ما قبل الفوهة بحوالي ٢ بوصة وتغفل بالسداة والسلك أو الشمع المنصهر

نماذج لبعض أنواع الشراب شراب البرتقال (الطريقة الباردة)

المقادير :

لتر عصير برتقال بلدى (حوالى ٢ ك برتقال)	جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب
١ ٤ كيلو سكر سنترفيش أبيض نظيف	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون لكل لتر شراب

الطريقة :

- ١ - يغسل البرتقال جيداً ويحفظ تماماً ، تبشر الكمية خفيفاً .
- ٢ - يضاف مقدار مساوٍ للبشر من السكر السنترفيش ويدعك جيداً ويترك لاستخلاص زيت القشر .
- ٣ - يعصر البرتقال ويصنى بشاشة نظيفة ويكيل .
- ٤ - يوضع فى إناء متسع من الصينى أو البلاستيك ويضاف إليه مقدار السكر مع التقليب بملعقة خشب حتى يذوب السكر تماماً . يلقب من وقت لآخر (حوالى ٦ ساعات) ويجب تغطيته لتقليل الفقد فى فيتامين ج ، وحتى لا يتعرض للغبار وما شابه .
- ٥ - يصنى الشراب ثانية ويضاف إليه عصير الليمون ومقدار البنزوات مذابة فى قليل من الماء المغلى مع التقليب الجيد .
- ٦ - يدعك البشر جيداً ويوضع فى شاشة ويعصر بقوة لاستخراج الزيت واللون القوي لقشر البرتقال . يضاف للشراب مع التقليب الجيد . زيت قشر البرتقال يكسب الشراب قواماً ولوناً قوياً ونكهة جيدة ، ويساعد على حفظه .
- ٧ - يعبأ فى زجاجات نظيفة معقمة وجافة تماماً .
- ٨ - تقفل جيداً بالفلين أو السدادة ويصب عليها الشمع المنصهر كعازل للهواء .

شراب الفراولا (الطريقة النصف الساخنة)

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون	كيلو فراولا معدة (الخمرء الصغيرة)
جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب	١ ٤ كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - تغسل الفراولا جيداً بالماء البارد للتخلص من الرمل والشوائب .
- ٢ - توضع فى شاشة دون نزع الكأس الأخضر وتعصر لاستخراج العصير .
- ٣ - يذاب مقدار السكر فى نصف مقدار العصير على نار هادئة حتى يذوب تماماً ويصل للغليان فيرفع ويبرد نوعاً .
- ٤ - يضاف باقى العصير .وعصير الليمون ، ويقلب جيداً .

- ٥ - يصنى الشراب بالشاشة ويكيل وتضاف بتزوات الصوديوم بعد إذابتها في قليل من الماء المغلى مع التقليب الجيد .
 • قد يلون الشراب باللون الأحمر إذا احتاج الأمر .
 • تطبق الطريقة على المشمش - المانجو - التوت - البرتقال - اليوسفي . . إلخ . .

شراب الرمان [ومثله شراب العنب] (الطريقة نصف الساخنة)

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون		لتر عصير رمان أحمر منفلوطى (حوالى ٢ ك)
جرام بتزوات صوديوم لكل لتر شراب		١ ¼ كوب سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ - يغسل الرمان ويحفف ويفرط ويغسل ثانية .
 - ٢ - يوضع في شاشة لاستخراج العصير أو في الخلاط ، يكيل .
 - ٣ - يضاف السكر لنصف مقدار العصير ويذاب على نار هادئة كما في شراب الفراولا .
 - ٤ - يبرد ويضاف باقى العصير وعصير الليمون ويتمم كما في شراب الفراولا .
- شراب الرمان منعش ويفيد في حالات الإسهال .

شراب التمر هندي

يوجد بالهند كما يوجد بالسودان وأسوان . وثمار التمرهندي بقولية كالبسلة قرون سميقة مستطيلة تحتوى على جملة بذور بداخلها وهذه البذور كبيرة لينة وحلوة المذاق .
 والتمر هندي منه الأحمر والأسود اللون ، ويفضل إن أمكن الجمع بين الاثنين عند عمل الشراب ، والاسم المعروف للتمر هندي في السودان وأسوان هو « العرديب » ويعجن على هيئة أقراص مستديرة سميقة جافة .
 والتمر هندي شراب مرطب ومفيد في حالات ضغط الدم والصداع والشعور بالقيء ولكنه يسبب السعال .

المقادير :

٣ كيلو سكر سنترفيش		١ كيلو تمر هندي أحمر وأسود
٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون		١٢ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - يغسل التمر هندي ويقطع وينقع في ٦ كوب ماء عدة ساعات .
- ٢ - يرفع على نار هادئة حتى يغلي لمدة حوالى ٥ دقائق .
- ٣ - يصنى بالمصفاة ثم بشاشة ويكيل لمعرفة مقداره حتى يكون مقدار السائل كله ١٢ كوبًا .
- ٤ - يؤخذ باقى المقدار من الماء ويذاب فيه السكر على نار هادئة .
- ٥ - يترك يغلى مع نزع الريم لمدة حوالى ٥ دقائق .
- ٦ - يضاف التمر هندي المصنى ويترك يغلى لمدة دقيقة فقط حتى يحتفظ بنكهته الجيدة ولونه .
- ٧ - يضاف عصير الليمون ويغلى لمدة ٢ - ٣ دقيقة أخرى .
- ٨ - يصنى الشراب ويبعاً فى الزجاجات المعقمة . يقفل جيداً ويصب عليها شمع منصهر .

شراب الكركديه

يوجد بالسودان وأسوان وهو مثل التمر هندي شراب منعش ومرطب ومفيد فى حالات ضغط الدم . والبعض يفضل عمل شراب الكركديه طازجاً ، فيوضع الشراب المخفف فى دورق زجاجى مغطى فى التلاجة . كما يمكن وضع الشراب المركز فى صوانى الثلج حتى يتجمد ، وتحفظ المكعبات المجمدة فى علبة بلاستيك فى الفريزر للاستهلاك اليومي مثل مكعبات الماء .

المقادير :

٣ كيلو سكر سنترفيش ، ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون	١/٢ كيلو كركديه
جرام بنزوات لكل لتر شراب	٣ لتر ماء (١٢ كوبًا)

الطريقة :

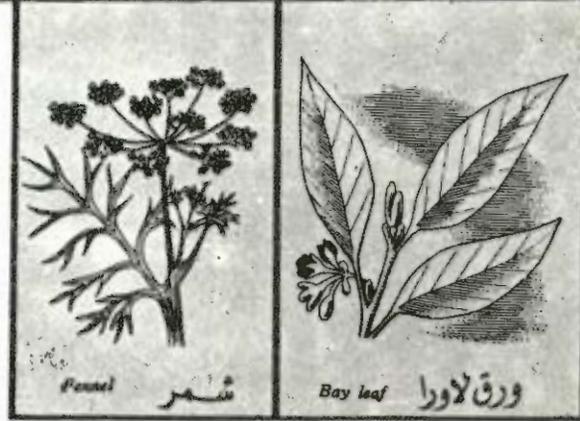
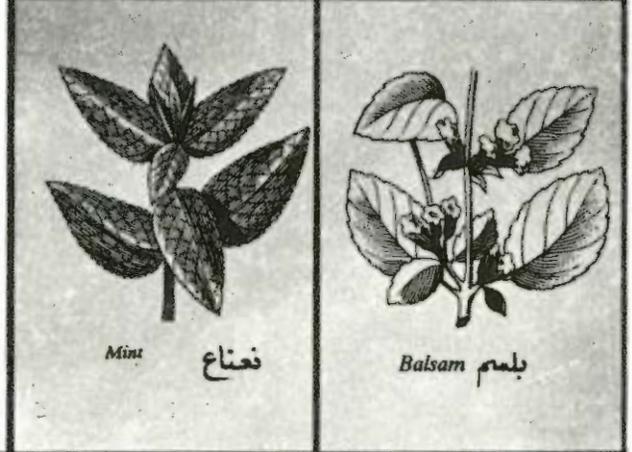
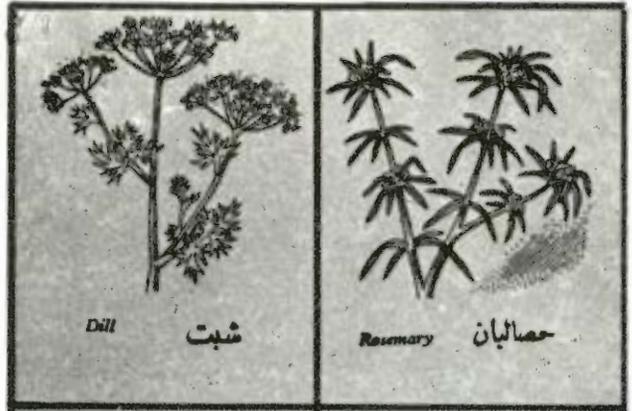
- ١ - يغسل الكركديه جيداً ويوضع فى إناء من الصينى أو البلاستيك .
- ٢ - يصب عليه ٨ كوب ماء مغلياً لاستخراج اللون والنكهة ويراعى عدم تقليبه بملعقة من المعدن أو رفعه على النار حتى لا يسود لونه نتيجة لتفاعل الأحماض بالكركديه مع المعدن .
- ٣ - يترك عدة ساعات منقوعاً فى الماء الساخن مع تغطية الإناء .
- ٤ - يصنى بمصفاة ثم بشاشة ويكيل لمعرفة مقدار الماء الواجب إضافته .
- ٥ - يذاب السكر فى مقدار الماء على نار هادئة مع نزع الريم ويترك ليغلى ٥ دقائق مع إضافة عصير الليمون .
- ٦ - يصب المحلول السكرى الساخن على الكركديه المصنى ويقرب جيداً .
- ٧ - يصنى بشاشة وتذاب البنزوات فى قليل من الماء المغلى وتضاف للشراب .
- ٨ - يعبأ فى الزجاجات المعقمة .

الباب الثالث

المشروبات والنباتات العطرية

● المشروبات الساخنة والباردة

● النباتات العطرية (الأعشاب)



Beverages المشروبات
Aromatic Plants والنباتات العطرية
(Herbs الأعشاب)

المشروبات :

مثل : الشاي - القهوة - الكاكاو - الليمونادة - عصير البرتقال - المياه الغازية . . إلخ .

النباتات العطرية :

مثل الجوزبيل - القرنفل - القرفة - النعناع - الكمون - ورق لاورا - جبهان . . إلخ .

المشروبات

المشروبات تنعش الإنسان وترويه في الجو الحار ، وتدفعه في الشتاء ، وتقدم للضيوف كرمز للحفاوة . والمشروبات تمد الجسم باحتياجاته اليومية من الماء الذي يجب ألا يقل عن ١ لتر (٦ كوبات) عن طريق الشرب ، بخلاف الماء الذي تحتويه الأطعمة وخاصة الفاكهة والخضر ، وماء تمثيل الأطعمة

حرمان الجسم من الماء :

يتعرض الجسم للجفاف الذي قد يكون خطيراً إذا فقد حوالي ٢٠ ٪ من سوائله ، ويحدث ذلك في حالات العطش الشديد ، أو عند فقد كمية كبيرة من سوائل الجسم عن طريق القيء المستمر ، أو الإسهال الشديد ، أو العرق الغزير ، كما يفقد الأملاح المعدنية الضرورية مثل كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) .

ومن أعراض الجفاف : نقص في الوزن - تجعد الجلد - ارتفاع درجة حرارة الجسم - اختلال التوازن الحمضي - القاعدي لسوائل الجسم - وقوف حدقة العين ، وقد يؤدي إلى الوفاة .

ضرر الإكثار من شرب الماء :

كما أن حرمان الجسم من الماء له ضرره الجسم ، كذلك فإن تناول كميات كبيرة من السوائل قد يؤدي إلى أعراض خطيرة مثل القيء - انخفاض درجة الحرارة - تشنجات وغيبوبة ، وقد يؤدي إلى الموت .

شرب الماء على معدة خاوية :

عند الشعور بالعطش وخاصة في الجو الحار ، يشرب الإنسان عدة كوبات من الماء على معدة خاوية دون أن يرتوى ، ذلك لأن الماء يفرز سريعاً في بضع ساعات قليلة عن طريق الكلى ، وكلما شرب الماء زاد عطشه للمزيد ، في حين إذا شرب الماء والمعدة

ممتلئة ، يفرز الماء ببطء ويقل العطش ، والمشروبات الساخنة تترك المعدة أسرع من الباردة إذ تزيد حركة جدران المعدة وبالتالي تدفعها للأمعاء . ولكنها تقلل من حدة العطش عن الثلجة .

ويجب ألا تزيد كمية الماء عن $\frac{1}{4}$ - 1 كوب في أثناء تناول الطعام وهي كمية معتدلة لا تخفف العصارات المعدية وبالتالي لا تعطل عملية الهضم ، وتتوقف كمية الماء التي يشربها الإنسان في أثناء تناول الطعام على نوع الطعام إذا كان جافاً كالمكرونة والخبز أو رطباً كالحنصر .. إلخ ودرجة حرارة الجو . وهناك بعض الحالات المرضية التي ينصح فيها بعدم شرب الماء في أثناء تناول الطعام .



المشروبات

الشاي Tea

الاسم العلمي Thea Sinensis

الشاي أكثر المشروبات استهلاكاً بعد الماء واللبن ، بل يفوق استهلاك اللبن في مصر .
وأول من زرع واستخدم الشاي هم الصينيون ، ثم انتشر بعد ذلك في اليابان والهند وسيلان ، ثم في الدول العربية وبريطانيا
وباقى دول أوروبا .
ويشتهر البريطانيون بتقديم شاي بعد الظهر التقليدي الجيد الصنع "Afternoon Tea" وعادة يقدم معه كعك أو
بسكويت خفيف .

التركيب الكيميائي للشاي (%)

مواد ذوابة ٣٨ - ٤٥	الرطوبة ٥ - ٨
تانات ٧ - ١٤	كافيين ٢٥ - ٥
أملاح معدنية ٥ - ٥٧٥	مواد نيتروجينية ٤٧٥ - ٥٥

أهم مكونات الشاي الكافيين ، والتانات (أو الفينولات العديدة) ، وبعض الزيوت الطيارة التي تنتشر عند إضافة الماء المغلي
للشاي وتكسبه النكهة المميزة .

الكافيين Caffeine :

تحتوي أوراق الشاي على حوالي ٣٪ من مادة الكافيين التي لها تأثير منشط للقلب ومنبه للجهاز العصبي ، وتجعل الدهون أكثر
حيوية ونشاطاً . وتساعد في عملية الهضم .
وتتوقف كمية ما يستخلص من الكافيين في الماء على نوع الشاي وطريقة إعداده ، فالماء المغلي يستخلص كمية أكبر من
الكافيين عن الماء الساخن فعند صب كوب من الماء المغلي على ملعقة صغيرة من أوراق الشاي الجافة وتركها ٥ دقائق ، يستخلص
ما بين ٦٠ - ١٢٠ ملجم من مادة الكافيين .

التانات Tannins :

تحتوي أوراق الشاي على حوالي ٧ - ١٤٪ من التانات وهي التي تكسب منقوع الشاي اللون والطعم المر ، ويزيد استخلاص
التانات عند غلي أوراق الشاي أو تركها مدة طويلة في الماء المغلي ، ويصير الشاي قائم اللون وتزيد مرارته ، ويقل تأثير التانات
بإضافة اللبن للشاي . ويستخلص ما بين ٦٠ - ٢٤٠ ملجم .

الزيوت الأساسية الطيارة

يتميز الشاي الحديث الإعداد بنكهة خفيفة ورائحة منعشة مميزة بسبب الزيوت الطيارة التي تظهر بوضوح عند صب الماء المغلي على أوراق الشاي الجافة ، والتي تهرب وتختفي تدريجياً عند غلي الشاي أو تركه منقوعاً لمدة أكثر من ٥ دقائق .
يلاحظ ذلك عند شرب الشاي المعاد تسخينه أو غليه ، أنه يفقد نكهته الجيدة ، ويصير أكثر مرارة .

أنواع الشاي :

تفاوت جودة أوراق الشاي تبعاً لموطنها وعمر الشجيرة وحجم الأوراق والجزء من النبات الذي قطعت منه الأوراق ، وطريقة تجهيزه .

١ - الشاي الأسود :

تقطف أوراق الشاي ، وتعتبر البراعم العليا والورقتين التاليتين لها في الشجيرة ، من أفضل الأوراق نكهة ، لأنها تتميز بارتفاع نسبة الفينولات بها ، وعلى إنزيم الأوكسيديز الذي يحتوى على النحاس ، وهذا يكسب الأوراق اللون النحاسي الجيد .
تترك الأوراق حتى تدبل ببطء ، ثم تلف بطريقة تعمل على تكسير الخلايا فتخرج العصارات والإنزيمات وتبدأ عملية تخمر الأوراق ، وأكسدة الفينولات العديدة ، فيتحول لونها إلى الأسود . تجفف الأوراق بإمرارها في غرف مجهزة بالهواء الساخن .
وتشتهر الهند وسيلان بصناعة أفضل أنواع الشاي الأسود ، ومنه النوع المسمى دار جيلنج Darjeeling الذي ينسب إلى مقاطعة بالهند . والشاي الأسود هو الشائع الاستهلاك والمفضل عند غالبية الناس .

٢ - الشاي الأخضر :

تعرض الأوراق بعد قطفها للبخار لإيقاف عملية التخمر بفعل الإنزيمات وبذلك تحتفظ الأوراق بلونها الأخضر ، تلف الأوراق وتجفف كالسابق . والشاي الأخضر يختلف في نكهته ولونه عن الشاي الأسود ، ويميل طعمه للمرارة . وتشتهر الصين واليابان بصناعة الشاي الأخضر وهو ضعيف النكهة ، قليل التانات ، فاتح اللون ، وقد يضاف إليه مواد عطرية كالياسمين والجاردينيا والتي تغطي نكهتها على الطعم الطبيعي للشاي ، مما يجعله غير مألوف الطعم ، ولذلك فهو أقل استعمالاً من الشاي الأسود .

٣ - شاي أولونج Oolong :

هذا النوع من الشاي يجمع بين خواص الشاي الأخضر والشاي الأسود ، وفيه تخمر الأوراق لفترة وجيزة وهي على الشجيرة وقبل قطفها . تخطط الأنواع الممتازة منه بالياسمين ، النعناع ، البرتقال .. إلخ .
ويميل هذا الشاي للمرارة الخفيفة ونكهته أقل جودة من الشاي الأسود ، ولذلك فهو أقل استعمالاً أيضاً . وتشتهر فورموزا بإنتاج شاي أولونج .

صفات الشاي الجيد :

يوجد الشاي الأسود إما ناعماً أو خشن الأوراق ، وقد يكون خليطاً من عدة أنواع قوية وضعيفة لعمل توليفات جيدة النكهة . ويجب أن تكون أوراق الشاي متجانسة اللون والحجم وأن تكون جزءاً من السيقان مختلطاً بالأوراق حتى يعطى نكهة جيدة . كما يجب أن تكون الأوراق ذات لون نحاسي زاهي - وبالنسبة لأوراق الشاي الكبيرة المبرومة يجب ألا تنفرد سريعاً عند وضع الماء المغلي عليها .

تخزين الشاي :

يحفظ بعيداً عن الروائح القوية في إناء محكم القفل ، سواء شاي الأكياس Tea bags ، أو الشاي السائب Loose tea ، ويمكن تخزينه مدة أطول من البن دون تغيير يذكر في مكوناته وتتراوح المدة بين عدة أسابيع إلى عدة شهور .

إعداد الشاي

الشاي أكثر المشروبات استهلاكاً في مصر ، ومع ذلك فقلما تتبع الطريقة الصحيحة في إعداده ، ويرجع السبب في ذلك إلى اختلاف الأذواق والعادات من أسرة لأسرة ، بل ومن فرد لآخر . ويفضل البعض الشاي خفيفاً قليل التانات والمرارة ، والبعض الآخر يفضله ثقيلًا قوي الاستخلاص والنكهة ، أما أهل الريف فيفضلونه مغلياً مرّاً أسود اللون .

صفات فنجان الشاي الجيد :

- ١ - هو المصنوع بحيث تستخلص أكبر كمية ممكنة من الكافيين والزيوت الطيارة المنعشة ، وأقل كمية من حامض التنيك (التانات) التي تكسبه الطعم المر واللون الأسود .
 - ٢ - أن يكون رائقاً لا تغطي سطحه طبقة عكرة (بسبب استعمال ماء ساخن أو ماء عسر) .
 - ٣ - أن يكون لونه أحمر نحاسياً زاهياً أو بلون الكهرمان "Amber" (بالنسبة للشاي الأسود) : شاي أولونج والشاي الأخضر يتميزان بلون أصفر فاتح مخضر .
 - ٤ - أن تكون نكهة الشاي المميزة ظاهرة منعشة ، وطعمه يميل للمرارة الخفيفة جداً .
- إذا ترك الماء يغلي طويلاً قبل صبه على أوراق الشاي يفقد كثيراً من الغازات الذائبة فيه والتي تكسب الشاي لونا وطعماً جيداً مستحباً يختلف عن طعم الشاي الذي فقد هذه الغازات .

لتقديم فنجان شاي جيد الإعداد (الطريقة التقليدية)

- ١ - تملأ الغلاية النظيفة المخصصة للشاي ، بماء حديث السحب من الصنبور .
- ٢ - ترفع على النار حتى يبدأ الغليان بقوة .
- ٣ - توضع أوراق الشاي الجافة في إبريق من الصيني أو البركس أو الفخار (سبق تسخينه بوضع كمية من الماء الساخن فيه والاستغناء عنها قبل وضع الأوراق) .

٤- يصب الماء المغلي مباشرة على الشاي ، يقلب بالملعقة ويغطي الإبريق .

٥- يترك من ٣- ٥ دقائق حتى يستخلص معظم الكافيين والزيوت العطرية وجزء من التانات ، فيكتسب نكهة جيدة ولوناً أحمر نحاسياً شفافاً .

٦- يقدم ساخناً تماماً ومعه السكر واللبن ، ولا يقدم الشاي محلى بالسكر كما يفعل البعض ، فهذا خطأ كبير لأن البعض يشربه بدون سكر . ويجب أن يترك لكل فرد تحلية فنجان أو كوبه حسب مذاقه الخاص .

● في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن رفعها من الإبريق أو الفنجان عند الحصول على تركيز اللون المرغوب ، كما يمكن تقديم ماء ساخن جداً لتخفيف الشاي في الإبريق حسب الرغبة .

مقدار الشاي الجاف لكل فنجان أو كوب :

- يوضع كيس شاي tea bag أو ملعقة صغيرة شاي سائب لكل فنجان أو كوب ماء مغلي ، وقد تبدو هذه الكمية كبيرة ، ولكنها ضرورية عند عمل فنجان واحد للحصول على استخلاص سريع ونكهة جيدة .

- كلما زاد عدد فناجين يقل مقدار الشاي فيوضع ٣ ملاعق صغيرة شاي جاف لكل ٦ فناجين وهكذا .

- كيس الشاي يزن من ٢- ٣ جم ، ملعقة صغيرة شاي تزن حوالي ٣ جم

● فائدة تسخين إبريق الشاي (بوضع ماء ساخن وصبه قبل وضع أوراق الشاي) ، إنه يساعد على تندية الأوراق وسرعة استخلاصها ويكسب الشاي نكهة جيدة ويحفظه ساخناً وخاصة الكميات الكبيرة .

الشاي على الطريقة المصرية

الطريقة الأولى - [يعرف بشاي كشرى]

(غير مغلي)

وهي طريقة صحيحة شبيهة بالطريقة التقليدية السابقة ، وفيها توضع ملعقة صغيرة شاي سائب أو كيس شاي في الفنجان أو الكوب . يصب عليه الماء مغلياً . يقلب ويغطى بطبق صغير . يترك لمدة ٢ دقيقة حتى تستخلص المواد سابقة الذكر ، ويرسب الشاي في القاع ويصير أحمر اللون رائقاً قبل شربه .

تتبع نفس الطريقة بالنسبة للمقادير الكبيرة من الشاي باستعمال الإبريق . ويجب رفع أكياس الشاي عندما يصل استخلاص وتركيز الشاي للدرجة الصحيحة المرغوبة .

بالنسبة للشاي السائب قد يصفى أو يخفف بالماء الساخن .

الطريقة الثانية - وضع الشاي في الماء عندما يبدأ في الغليان

(في الغلاية المعدن)

وفيها يوضع الشاي الجاف في الماء عندما يبدأ في الغليان على النار . تطفأ النار مباشرة ويقلب الشاي ويغطى . يترك من ٣- ٥ دقائق للاستخلاص وحتى يصير رائقاً .

وهذه الطريقة صحيحة ولا بأس بها طالما أن الشاي لا يترك يغلي في الماء ، أو يترك فترة طويلة في الغلاية المعدن ، نظرًا لاحتمال تفاعل التانات بالشاي مع معدن الغلاية خاصة إذا كانت غير تامة النظافة ، مما يجعل الشاي قائم اللون معتم غير مستحب الطعم .

الطريقة الثالثة - غلي الشاي في الماء

(أسود ثقيل)

هذه الطريقة غير الصحية شائعة بين عامة الشعب وخاصة في الريف ، وفيها توضع أوراق الشاي في الماء قبل غليانه ، ويترك يغلي عدة دقائق حتى يتركز ويصير أسود اللون شديد المرارة نتيجة لاستخلاص معظم حمض التنيك ، وفي هذه الحالة تهرب الزيوت العطرية التي تكسبه النكهة الجيدة ، كما يقل استخلاص الكافيين .

والشاي الأسود الثقيل يسبب آلاما شديدة بالمعدة وبصفة خاصة للمصابين بقرحة المعدة أو حالات زيادة الحموضة ، ويعطل عملية الهضم لزيادة حمض التنيك الذي يتحد مع أملاح الحديد في الغذاء ويحرم الجسم منه ، مما يؤدي إلى الأنيميا (فقر الدم) .

إعادة غلي أوراق الشاي

هذه الأوراق فقدت معظم مكونات النكهة الجيدة في الاستخلاص الأول ، فعند غليها ثانية كما يفعل البعض يكون الشاي الناتج ضعيف النكهة أسود اللون بسبب طول مدة الغليان لاستخلاص التانات المتبقية والتي تتحد بمعدن الغلاية ، ولذا فهو ضار وعدم الفائدة ولا طعم له .

الشاي المثلج Iced tea

يفضله البعض ولكنه لا يصل إلى جودة نكهة الشاي الساخن ويتبع في إعدادة إحدى طريقتين :

الطريقة الأولى :

- ١ - يعد الشاي بالطريقة الصحيحة ويترك حتى يصل للتركيز المطلوب .
- ٢ - يصفى ويوضع في دورق زجاجي . يغطى ويثلج عدة ساعات .
- ٣ - يصب في أكواب زجاجية طويلة ويقدم مثلجًا مع حلقات ليمون أو نعناع أخضر .

الطريقة الثانية (أسرع من الأولى) :

- ١ - يعد الشاي بالطريقة الصحيحة ولكن باستعمال ضعف كمية الشاي الجاف حتى يكون مركزًا ويترك من ٣ - ٥ دقائق .
- ٢ - يصفى ويصب وهو ساخن على مكعبات الثلج فتنصهر وتحفف الشاي للتركيز الطبيعي وفي هذه الحالة يحتاج لتبريد لمدة قصيرة . يثلج ويقدم كالسابق .

الشاي السريع الفوبان Instant tea

وهو غير شائع ويذوب في الماء البارد . ولذلك يقتصر استعماله على الشاي المثلج . نكهته ضعيفة بخلاف الشاي المصنوع من الأوراق الطبيعية ، ومن عيوبه تكوين طبقة بيضاء على سطح كوب الشاي .

القيمة الغذائية للشاي

بدون السكر واللبن المضاف إليه فإنه قليل القيمة الغذائية والإكثار من شرب الشاي الثقيل المحلى بالسكر فقط لا يفيد الإنسان ويعطيه سعرات فقط تأتي من السكر .

وعلى سبيل المثال : إذا تناول الشخص ٦ أكواب من الشاي ، وكل كوب يحلى بملعقتين من السكر (١٠ جم) ، فإنه يحصل على ٢٤٠ سعراً من السكر ولاشئ آخر . (كوب الشاي المحلى بدون لبن يعطى ٤٠ سعراً) .

فوائد الشاي :

- ١ - الشاي الساخن صباحاً شراب منعش ينشط الجهاز الهضمي ويساعد في عملية الإخراج .
- ٢ - يعمل كمدر خفيف للبول .
- ٣ - مادة الكافيين بالشاي تنشط القلب وتنبه الجهاز العصبي وتجعل الدهن أكثر حيوية .
- ٤ - الشاي الخفيف يساعد في هضم الطعام وخاصة المواد الدهنية .
- ٥ - يفيد في بعض حالات الإسهال ويمنع الجفاف .
- ٦ - يفيد في حالات تصلب الشرايين كما يفيد مع النعناع في علاج بعض حالات المغص .

إضافة اللبن للشاي :

إضافة اللبن للشاي يقلل من ضرره وخاصة الشاي الثقيل ، ذلك لأن اللبن يكون مع مادة التانات مركباً غير قابل للذوبان فيترسب مُعطيّاً اللون المعروف للشاي باللبن (البيج) .

إضافة الليمون للشاي :

الليمون حامض يذيب التانات ويجعل الشاي رائحةً شفافاً وأقل ضرراً ، ويفيد في حالات البرد ، وكنوع من الفرغرة للزور المختنن ، وفي بعض حالات الإسهال .

الحالات التي ينصح فيها بعدم شرب الشاي :

- ١ - حالات قرحة المعدة وزيادة الحموضة بالمعدة لما يسببه من آلام وخاصة الشاي الثقيل .
- ٢ - يمنع الأطفال من شرب الشاي في المساء ، حتى لا ينبه جهازهم العصبي ويعرضهم للتوتر والقلق ، وحتى لا يكون بديلاً للبن الضروري لنموهم السليم .
- ٣ - يمتنع عن شرب الشاي في المساء ، الأشخاص المعرضين للإصابة بالأرق والتوتر ، وخاصة إذا كان بدون لبن .
- ٤ - الشاي الثقيل يعمل على زيادة ضربات القلب والتوتر العصبي وارتفاع ضغط الدم ويؤخر هضم المواد النشوية .
- ٥ - الإكثار من شرب الشاي كعامل مساعد في عملية الهضم بعد تناول الطعام ، يعطى فرصة للتانات أن تتحد بأملاح الحديد في الغذاء وتحرم الجسم منه ، مما يعرض الإنسان للإصابة بالأنيميا .
- ٦ - الإسراف في تناول الشاي المغلى يسبب زيادة حامض البوليك الذي يساعد في تكوين الحصوات عند البعض .

البن (والقهوة) Coffee

الاسم العلمى Coffaea Arabicas

تصنع القهوة من البن وتقدم كتحية للضيوف ، ويقبل عليها الطلبة فى وقت الامتحانات لتأثيرها المنبه والمنشط للذهن ، وبالتالي القدرة على السهر طويلا للاستذكار . وهى أقل استهلاكاً من الشاي فى مصر .

مصدر البن :

موطنه الأصيل فى الحبشة وبعض المناطق الاستوائية بأفريقيا ، ثم أدخلت زراعته فى اليمن والهند والبرازيل بأمريكا الجنوبية ، وانتشر استعماله فى أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وأصبح المشروب الأول بها كما أن الشاي هو المشروب الأول فى بريطانيا . ويأتى معظم بن العالم الآن من البرازيل ، كما تنتج اليمن أنواعاً ممتازة منه وشكل الحبوب مفلطح ، أما البن البرازيلى فحبوبه مبرومة الشكل .

حبوب البن :

تؤخذ من ثمار شجيرة البن الدائمة الخضرة ، والثمار حمراء اللون وتعامل إما بطريقة جافة أو رطبة لاستخراج حبوب البن الخضراء اللون منها . تجفف الحبوب الخضراء وتصدر لأنحاء البلاد .

تحميص البن :

تحدث عدة تغيرات فى أثناء تحميص البن وأهمها :

- تغير لون الحبوب من الأخضر إلى البنى بسبب تكامل السكريات وتحول النشا إلى دكسترين وتصير الحبوب هشة سهلة الكسر والطحن .

- تفقد الحبوب حوالى ١٦ ٪ من الرطوبة وينقص وزنها كما تفقد بعض المركبات الطيارة ، وتظهر رائحة البن المحمص المميزة القوية والمنعشة .

- يتكون فيتامين ب « النياسين » بالحبوب المحمص ، ويُفقد جزء من الكافيين الذى يكثر وجوده بالحبوب الخضراء .

طحن البن :

حبوب البن الصحيحة المحمص تحتفظ بنكهتها وطراحتها أفضل من المطحونة ، ولذا يفضل كثير من الناس طحن البن أولاً بأول .

والبن المطحون سهل الاستخلاص ولكنه يفقد نكهته الجيدة بتعرضه للجو أو عند حفظه قريباً من المواد ذات الرائحة القوية كالفلفل وخلافه ولذا يجب أن يشتري البن حديث الطحن وبكميات صغيرة للاستهلاك السريع .

ترنخ البن :

يترنخ البن المطحون ويفقد نكهته الجيدة عند تخزينه طويلاً وتعرضه للجو ، ذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية من الزيوت التي تحبس مركبات النكهة الطيارة بالبن ، وهذه تظهر عند عمل القهوة وتكسيها الرائحة المميزة .
فإذا تأكسدت هذه الزيوت بسبب طول مدة تخزين البن المطحون ، وتعرضه للهواء ، واستعمال ملعقة مبللة ، تظهر رائحة البن القديم المترنخ عند عمل القهوة .

ويمكن تقليل الترnx بحفظ كميات صغيرة من البن المطحون حديثاً في علبة محكمة القفل بعيداً عن الروائح القوية ، واستعمال ملعقة جافة ، وقفل العلبة جيداً بعد كل استعمال .

غش البن :

نظراً للارتفاع الكبير في سعر البن يغش بإضافة مواد رخيصة كالشيكوريا المحمصة وهي غير ضارة ويفضلها الفرنسيون ويخلطونها بالبن ، أو بإضافة الحبوب والبقول السوداني المحمص وغير ذلك ، وهي تغير نكهة القهوة الطبيعية .

التركيب الكيميائي للبن

المواد	أخضر %	محمص %
كافيين	٣ ر ١	٢ ر ١
مواد ذوابة (مستخلص)	٣١ر٢٧	٣٠ر٤٤
زيوت طيارة	١٤ر٠٤	١٤ر١٨
بروتين	٨ر٥٦	٩ر٥٧
سليولوز	٢٤ر٤٦	١٥ر٤١
رماد	٤ر٢٠	٤ر٤٣
ماء	٩ر٠٦	٣ر٣٦

البن السريع الذوبان Instant Coffee :

وهو البن الناعم جداً السريع الذوبان في الماء المغلي دون أن يرسب في القاع كالبن العادي الطحن الكبير الذرات .
ومن أنواع البن السريع الذوبان النسكافيه ، ومن عيوبها أنها قد تتكتل في أثناء خلطها بالماء المغلي خاصة إذا كان البن قديماً
وفقد نكهته الجيدة . ويحضر بعمليات استخلاص وتبخير وتجفيف .

البن منزوع الكافيين Decaffeinated Coffee :

وهو البن الذى نزع معظم الكافيين منه لتقليل تأثيره المنبه على القلب والجهاز العصبى ويناسب مرضى القلب وغيرهم .
ويحضر بتعريض البن الأخضر للبخار ، والنقع فى مذيب لإزالة معظم الكافيين .

طرق تقديم القهوة فى بعض بلاد العالم

فى مصر : تقدم القهوة التركى المعروفة فى فناجين القهوة الصغيرة ، ويستعمل البن المطحون ناعماً ومنه الفاتح والغامق اللون ، وقد يحوج بالحبهان وجوزة الطيب .

فى السودان : يستعمل البن الخشن الحديث الطحن - يغلى على النار الهادئة ويصفى فى إناء صغير من الفخار يسمى الجبناً *gabana*

فى إيطاليا : تقدم قهوة سوداء ثقيلة بكميات صغيرة وتعرف بالإسبريسو *espresso* ، طعمها مر ، وتصنع بالبن القاتم جداً والمطحون ناعماً .

فى فرنسا : تقدم قهوة سوداء ثقيلة ، أو تقدم القهوة مخلوطة بمقدار مساوٍ من اللبن « كافية أوليه *Café au lait* » ، ويفضلون البن المخلوط بالشيكوريا المحمصة وقليلاً من السكر المحروق .

فى النمسا : تقدم القهوة الثقيلة السوداء ويوضع على سطحها كريمة مخفوقة .

فى الولايات المتحدة الأمريكية : تتبع عدة طرق فى صنعها ، ويتفاوت حجم ذرات البن المطحون بين الناعم السريع الذوبان والمتوسط والخشن ، ويستخلص باستعمال الأجهزة الكهربائية المخصصة لعمل القهوة ومنها : الفاكيوم *vacuum* ، والبركوليتور *Percolator* والدربوليتور *Dripolator* .



فلكيوم

فى البرازيل : نعد قهوة مركزة جداً وتخلط عند الطلب باللبن الساخن .

لإعداد قهوة جيدة يراعى الآتى :



دربوليتور



بركوليتور

١ - بن حديث الطحن .

٢ - إناء نظيف تماماً .

٣ - ماء حديث السحب من الصنبور .

٤ - حرارة منخفضة .

٥ - مقدار كافٍ من البن (ملعقة شاي لكل فنجان قهوة صغير) .

٦ - تصب وتقدم مباشرة .

القيمة الغذائية للقهوة : قليلة القيمة الغذائية فيما عدا النياسين وتصل نسبته إلى ٢ - ٣ ملجم فى فنجان القهوة .

فوائد القهوة : ينظر الشاي

تجنب استعمالها : ينظر الشاي

الكاكاو Cocoa

الاسم العلمى Theobroma Cacao

يستعمل كمشروب ساخن ويفضل في الشتاء ، وهو أقل استهلاكاً من الشاي والقهوة .

مصدر الكاكاو :

موطنه البرازيل وشمال أمريكا الجنوبية ، وغانا بأفريقيا وشجيرة الكاكاو صغيرة ذات أوراق مستطيلة ، وثمارها بيضية الشكل كالليمونة الكبيرة ، خضراء اللون ، وعندما تجف الثمار تتحول إلى اللون البني المحمر (كستنائي) .
وبداخل كل ثمرة من ٣٠ - ٦٠ بذرة صغيرة في حجم حبة الفاصوليا البيضاء ، وتوجد مطمورة في اللب الأبيض ، وهي بذور الكاكاو

تجهيز البذور :

تستخرج البذور من لب الثمرة وتترك مبللة حتى تتخمر - تغسل وتجفف في الشمس أو في تيار هوائي ساخن . تطحن وينزع الدهن بواسطة الضغط لاستخلاص زبدة الكاكاو التي تستعمل في صناعة الشيكولاتة والأغراض الطبية .

التركيب الكيميائي للكاكاو

٤٠ ٪ نشا	٢ ٪ مواد منبهة وهي :
٢٦ ٪ دهن	الثيبرومين Theobromine
١٨ ٪ بروتين	والكافيين Coffein

القيمة الغذائية للكاكاو :

يتضح من تركيب الكاكاو أن له قيمة غذائية كبيرة أعلى منها في الشاي والقهوة ، ولكن مشروب الكاكاو ليست له قيمة غذائية كبيرة ، لأن معظمه ماء ، وما يضاف إليه من سكر ولبن يجعله مشروباً مغذياً .
والكاكاو من المشروبات المنبهة ولكن فعله أقل من الشاي والقهوة ، ولذا فهو يناسب الأطفال الصغار وطعمه مستحب ، والمواد المنبهة به هي الثيبرومين والكافيين ، وتناول الكاكاو بكثرة يسبب الإمساك .

كوب كاكاو باللبن	كوب شيكولاتة
يعطى :	يعطى :
١٢ر١ جم بروتين (من اللبن أيضاً)	٥٥ جم بروتين
٥٧ جم دهن (من اللبن أيضاً)	١٩ر٤ جم دهن
٧٦ر٢ جم كربوهيدرات (بما في ذلك السكر)	٧١ر١ جم كربوهيدرات (بما في ذلك السكر)
١١٨ سُعراً	١٤٠ سُعراً

استخدامات الكاكاو :

- ١ - مشروب ساخن أو بارد باللبن أو بدونه .
- ٢ - يدخل في صناعة الشيكولاتة بأنواعها المتعددة ومنها : السادة ، باللبن ، غير محلاة وتدخل في صناعة البسكويت والكعك وحلوى الشيكولاته ، المحلاة بالفاكهة والزبيب والمكسرات . الخ .
- ٣ - تستخلص منه زبدة الكاكاو التي تدخل في صناعة الشيكولاتة والأغراض الطبية وفي صناعة مستحضرات الزينة

مشروب الكاكاو الساخن (المقدار يكفي ٤ - ٥ أشخاص)

لإعداد فنجان كاكاو جيد يراعى الآتى :

- ١ - يحتوى مسحوق الكاكاو على النشا فعند خلطه بالماء يبقى المحلول في شكل معلق يرسب بعد فترة ، لذا يجب خلط الكاكاو مع جزء من الماء المستعمل للمشروب ويرفع على النار حتى يصل للغليان مع التقليب فينضج النشا وهذا يقلل كثيراً من ترسيبه .
- ٢ - عند إضافة اللبن للكاكاو الساخن يتكون غشاء أبيض على السطح بسبب تجمد بروتينات اللبن . وهذه يمكن تقليلها (إذا أريد ذلك) بخفق الخليط لمدة دقيقة قبل تقديمه ساخناً مباشرة .

المقادير :

١ ١/٢ كوب لبن + ٤ أكواب ماء	٢ ملعقة كبيرة كاكاو - ذرة ملح
أو حسب الرغبة	٣ ملعقة كبيرة سكر - ١/٢ ملعقة شاي فانيليا

الطريقة :

- ١ - يخلط الكاكاو والملح والسكر مع ١/٢ كوب ماء ، ويرفع على النار الهادئة حتى يغلى مع التقليب لمدة دقيقتين (حتى ينضج النشا بالكاكاو) .
- ٢ - يخلط باقى الماء باللبن ويضاف للكاكاو ، يغطى ويترك على نار هادئة حتى يسخن دون أن يغلى . تضاف الفانيليا .
- ٣ - يصب فى الفناجين ويقدم فى الحال ، وقد توضع ملعقة كريمة مخفوقة على السطح .

استبدال الكاكاو بالشيكولاتة البودرة :

تستعمل ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة ويقلل السكر إذا كانت محلاة .

الكاكاو السريع الذوبان Instant Cocoa :

يوجد بالأسواق كاكاو سريع الذوبان فى الماء البارد والساخن على السواء ، دون أن يرسب فى القاع . يصب الماء أو اللبن المغلى على الكاكاو مع التقليب السريع ويقدم فى الحال وقد يقدم مثلجاً .

الليمون واستعمالاته

الليمون وخاصة البلدى المعروف بالبتزهير الحمضى الطعم شائع الاستعمال وعرف كدواء طبيعى منذ زمن بعيد ، وقلما يخلو منه منزل لاستعمالاته المتعددة .

أهميته الغذائية :

يحتوى على الفيتامينات الآتية :

- فيتامين (ح) أو حمض الأسكوربيك وهو المعروف بالفيتامين المانع لمرض الإسقربوط. انظر الكتاب (التغذية السليمة).
- فيتامين (أ) ويوجد هذا الفيتامين فى القشرة الصفراء التى تستخدم فى عمل الليمونادة وإكساب النكهة المستحبة للكعك وخلافه .
- فيتامين (P) وعرف باسم السترين Citrin وهو من مجموعة البيوفلافونات Bioflavonoids الذى ثبتت فائدته فى علاج الحمى الروماتزمية ، الضغط المرتفع ، الإجهاض المتكرر ، الأنيميا ، أمراض الجهاز التنفسى .
- فيتامين ب المركب . انظر الكتاب (التغذية السليمة) .

الأملاح المعدنية :

بالرغم من الطعم الحمضى للليمون فهو يعطى تأثيراً قلوياً فى الجسم لأنه يحتوى على معادن الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم ، فالليمون يمد الجسم بهذه المعادن ، ويساعد الجسم فى الإستفادة من معادن الأطعمة الأخرى التى أهمها الكالسيوم .

فوائده : للليمون له فوائد كثيرة وهذه بعضها :

- ١ - يستعمل كمشروب ملطف ومنعش فى الجو الحار ، فالليمونادة الطبيعية هى ملكة المشروبات .
- ٢ - الليمونادة الساخنة تعتبر الدواء المنزلى الأول فى علاج : التهابات الحلق والزور - اللثة المتورمة - نزلات البرد . الكحة - خفض درجة الحرارة فى الحميات - تخفيف الصداع - لتهدئة القيء ، ومشروب الليمون مدر للبول دون أن يضر بالكليتين .
- ٣ - يستعمل بشر وعصير الليمون فى كثير من الأطعمة لرائحته العظرية المنعشة ونكهته المستحبة فى البسكويت والكعك وفى عمل الصلصات كصلصة الليمون والصلصة الفرنسية ، وفى تليين اللحوم والطيور والأسماك وإكسابها نكهة جيدة ، وفى إكساب المرق اللون الأبيض وفى الخضروغير ذلك الكثير .

عصير الليمون فى الماء :

شرب الماء المضاف إليه عصير ليمون مع الوجبات يساعد فى عملية الهضم خاصة إذا كان هناك قصور فى العصارات الهضمية ، ويستعمل كمطهر وكفرغرة للزور المحتقن وفى القضاء على كثير من الميكروبات .

عصير الليمون مع العسل الأبيض :

يستعمل كدواء سهل الإعداد فى المنزل ، كمطلف لالتهابات الحلق ومهدئ للكحة . يخلط مقدارين متساويين من العسل وعصير الليمون . هذا بالإضافة إلى قيمته الغذائية وطعمه المستحب .

الشاي بالليمون :

عصير الليمون يخفف الشاي ويذيب التانات ، ويفيد في حالات البرد والإسهال ، وإضافة ملعقة شاي بشر ليمون لكل ٦ أكواب شاي يكسبه نكهة عطرية لطيفة . وقد يستعمل عصير الليمون مع الشاي أو القهوة كبديل للسكر لانخفاض الوزن .

ليمونادة مثلجة

يؤخذ لكل شخص :

ليمونة	١ - ٣ ملعقة كبيرة سكر أو عسل أبيض
كوب ماء بارد	مكعبات ثلج ، أو ثلج مجروش

الطريقة :

- ١ - يذاب السكر في الماء البارد .
 - ٢ - يعصر الليمون ويصفي ويضاف للمحلول السكري مع التقليب .
 - ٣ - يصب على الثلج في الأكواب الزجاجية الطويلة ويحمل بشرائح ليمون .
 - ٤ - تقدم الليمونادة مثلجة .
- كوب ليمونادة يعطى حوالي ١٠٠ سعر . ١٧ ملجم فيتامين ح .

الليمونادة في الخلاط :

تكتسب نكهة ولون القشرة ويميل طعمها للمرارة بسبب زيوت القشرة .

الطريقة :

- ١ - يقطع الليمون شرائح وتزغ البذور .
- ٢ - يضاف الماء والسكر لشرائح الليمون ويضرب الخليط في خلاط العصير لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٣ - يصفى ويصب على مكعبات الثلج ويقدم .

مكعبات الليمونادة المثلجة :

- ١ - تعمل ليمونادة مركزة بزيادة مقدار السكر وعصير الليمون .
- ٢ - تصب في صواني الثلج المقسمة وتثلج حتى تتجمد .
- ٣ - عند الطلب يؤخذ ١ - ٢ مكعب ليمونادة ويوضع في الكوب . يصب عليه الماء البارد مع التقليب حتى يذوب - يقدم مثلجاً . وهي طريقة سريعة ويحتفظ الليمون بطراجه وطعمه الجيد .

ليمونادة بالصودا

يستبدل الماء في الليمونادة المثلجة بماء الصودا الغازية وتقدم في الحال

- يفضل عمل الليمونادة طازجة حتى لا يفقد عصير الليمون فيتامين ح نتيجة لتعرضه للجو وعمليات الأكسدة .
- عند استعمال سكر ما كينة تكحت القوالب في قشرة الليمون حتى تكتسب اللون الأخضر المصفر ونكهة زيوت القشرة .
- يمكن عمل شراب سكري مركز يحفظ في الثلاجة وعند التقديم يضاف عصير الليمون وماء بارد لتخفيف المحلول .

ليمونادة ساخنة

لتزلات البرد

المقادير :

عصير ٢ ليمونة	كوب ماء مغلى
سكر للتحلية (حوالى ٢ ملعقة كبيرة)	قشر ليمونة

الطريقة :

- ١ - نضع قشرة الليمونة في إبريق مع السكر .
 - ٢ - يصب عليها الماء المغلى وتغطى وتترك عدة دقائق حتى تستخلص نكهة القشرة .
 - ٣ - يضاف عصير الليمون . تصفى وتقدم ساخنة أو دافئة .
- قد يرفع الماء والسكر والقشر على نار هادئة حتى يغلى لمدة دقيقة . يصفى ويضاف عصير الليمون وتقدم ساخنة .

المشروبات الغازية

انتشرت وتقدمت صناعتها وزاد إقبال الناس عليها بدرجة كبيرة وتصنع المياه الغازية من عصير الفاكهة كالبرتقال والليمون والفراولا . . الخ ، والسكر ، وتشبع بغاز ثانى أكسيد الكربون الذى يجعل المشروب غازياً خفيفاً . وغالبية المشروبات الغازية يستبدل فيها عصير الفاكهة الطبيعى بنكهة صناعية وحامض الستريك ولون يمثل لون الفاكهة الطبيعى . أما قيمتها الغذائية فلا تزيد عن قيمة الماء المحلى بالسكر .

الكولا Cola : تصنع من الحبوب الجافة لشجرة الكولا ، وتحتوى على قليل من فيتامينات ا ، ب ، كما تحتوى على الكافيين ولذلك فهى منبهة للجهاز العصبى كالقهوة وقد تسبب الأرق للبعض .

- زجاجة كوكاكولا كبيرة (٢٤٠ جم) تعطى حوالى ١١٠ سعراً .

عصائر الفاكهة

يقدم عصير الفاكهة كمشروب طبيعي وخاصة في الجو الحار ، ويناسب بصفة خاصة المرضى والناقهين والممنوعين من تناول الألياف والبذور لأسباب صحية .
ويفضل تقديم العصير بعد عمله مباشرة حتى تحتفظ الفاكهة بنكهتها الطبيعية ولونها وفيتاميناتها وخاصة فيتامين (ج) الذي يفقد جزء كبير منه بعملية الهرس والتصفية وخلافه .
ومن أمثلة هذه الفواكه : الجوافة - الفراولا - المانجو - الرمان - البرتقال . . إلخ .

المقادير :

عصير ليمونة لتحسين الطعم	كيلو فاكهة معدة
ماء بارد لتخفيف العصير إلى قوام مناسب للشرب	سكر للتحلية (من $\frac{1}{4}$ - 1 كوب سكر سنترفيش)

الطريقة :

- 1 - تعد الفاكهة حسب نوعها ، فيقشر البرتقال والمانجو ربيعاً وتزال أعناق الجوافة والفراولا ، ويفصص الرمان من الجزء اللحمي الأبيض وهكذا .
 - 2 - تقطع وتخلط بالسكر وحوالي كوب ماء بارد .
 - 3 - يملأ الخلاط الكهربائي المخصص لعصير الفاكهة إلى ثلاثة أرباعه بالخليط .
 - 4 - يغطى ويدار على السرعة البطيئة أولاً لمدة حوالي دقيقة حتى تختلط المكونات .
 - 5 - تزداد السرعة لمدة دقيقة أخرى حتى يصير الخليط مهروساً .
 - 6 - يصفى العصير من مصفاة سلك متسعة (من الصلب الذي لا يصدأ) ، وذلك لتزج البذور والألياف الغليظة غير المهروسة .
 - 7 - يخفف العصير حسب الرغبة ويضاف عصير الليمون ويقلب .
 - 8 - يوضع قليل من الثلج المجروش (حوالي ملعقة كبيرة) بكل كوب ويصب عليه العصير .
 - 9 - يقدم مثلجاً - أو يحفظ العصير في دورق صيني أو زجاجي كبير - يغطى ويوضع في الثلاجة لحين تقديمه .
- قد يخلط العصير بعد تصفيته بقليل من الكريمة اللباني السائلة أو المخفوقة أو اللبن كعصير الفراولا والجوافة باللبن .

النباتات العطرية

منذ عهد بعيد عرف الإنسان فائدة كثير من النباتات والأعشاب واستعملها في أغراض شتى ومنها العلاجات الطبية الطبيعية . وهو ما تنادى به طرق العلاج الحديثة الآن كلها أمكن ذلك ، لما تسببه العقاقير من أعراض جانبية لها ضررها .

القرفة Cinnamon

عبارة عن قلف شجرة القرفة أى القشرة الرفيعة الخارجية ملتفة على بعضها على هيئة عصي لونها بني فاتح موطنها الهند وسيلان وراحتها ذكية .

تطحن القرفة وتستهمل كمشروب ساخن يفيد في حالات الكحة ونزلات البرد وآلام الخيض . كما تستعمل لإكساب نكهة مستحبة للبسكويت والكعك ، والكفتة والكبيبة ، وتدخل ضمن مكونات البهار .

وللمشروب : يستعمل ملعقة شاي قرفة ناعمة لكل ٢ كوب ماء بارد ، ترفع على نار هادئة حتى يغلي لمدة ٢ - ٣ دقيقة أو حتى تستخلص نكهة ولون القرفة . تخلى بالسكر وقد يذر على سطح الفنجان مكسرات مفرية كالبندق المحمص .

الجنزبيل Ginger

نبات يزرع في أفريقيا وآسيا وأفضل أنواعه من جاميكا ، يطحن بعد تجفيفه . طعمه حريف قوى مميز ، يستعمل لإكساب النكهة للبسكويت والبهار والكعك وبعض أنواع البودنج ، كما يستعمل في الأغراض الطبية ، يفتح الشهية ويساعد في عملية الهضم . ينظم الدورة الشهرية المتأخرة ، وهو مدر خفيف للبول .

القرنفل Cloves

عبارة عن براعم جافة مقفولة صغيرة الحجم لشجيرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الحارة وبخاصة جزيرة مدغشقر . والقرنفل له نكهة قوية حريفة كالجنزبيل .

يستعمل في الأغراض الطبية كعلاج للأسنان ومسكن لآلامها ، وفي حالات اللومباجو Lumbago والآلام الروماتيزمية ، ومطهر للفم . ويدخل في صناعة معاجين الأسنان « واللبان » .

ويستهمل مطحوناً في البسكويت والكعك بنسب صغيرة لإكساب النكهة الجيدة ، كما يستعمل مع التفاح والبلح (المرني) وفي الحشاف وفي حشوات الفطائر وغيرها .

الحلبة Fenugreek

الحلبة المنبته مصدر ممتاز لفيتامين ب ، مفيدة للرضع لإدرار اللبن . يتميز طعمها بالمرارة ، ولذلك فهي مفيدة لتسكين آلام المعدة والأمعاء . تؤكل خضراء ومنبته ، والحبوب الجافة تستعمل كشراب ، تخلط بالعسل وبعض أنواع العطاراة لإكساب السمنة .

اليانسون Anise

أحد الأعشاب المعروفة منذ وقت بعيد ، واليانسون له نكهة عطرية مستحبة ، يستعمل كمشروب مهدئ ، طارد للغازات بالمعدة والأمعاء ، ويفيد الأطفال الصغار في حالات المغص ، ويستعمل لإكساب النكهة للبسكويت والفطير وغير ذلك .

الكرابوية Caraway

مثل اليانسون ، يستعمل المشروب الساخن في حالات المغص ويساعد في الهضم كما يدخل في البسكويت والفطير .

الكومن Cumin

أعشاب من نوع اليانسون والكرابوية . له نكهة عطرية مستحبة في تبيل السمك وعمل الدقة ، وفي عمل المملحات وفي الخبز وكثير من المحبوزات ، يستعمل كمشروب لتهدئة المغص . وكعلاج لبعض حالات الإسهال .

البابونج Camomile

مثل الشاي يستعمل كمشروب ممتاز في علاج نزلات البرد ، المغص عند الأطفال ، متاعب المثانة والصفراء ، وينظم الدورة الشهرية ، ويستعمل محلول البابونج كغسيل ملطف للعيون وفي الجروح وفي كثير من العلاجات المنزلية .

النعناع Mint

له رائحة ذكية يستعمل أخضر أو مجففاً ، مطهر للفم ، يدخل في الأغراض الطبية كمعاجين الأسنان ، المشروب يستعمل كمهدئ للمعدة والأمعاء ، طارد للغازات ، ومهدئ للقيء ، ويستعمل النعناع أخضر أو مجففاً مع الشاي فيكسبه نكهة لطيفة مستحبة كما يدخل في صناعة الحلوى وكثير من المأكولات .

ورق اللاورا Bay leaves

يعرف أيضا باسم Bay laurier ورق شجر صغير الحجم ينمو في الهند له نكهة عطرية ذكية ، طارد للغازات من المعدة والأمعاء ، ويستعمل لإكساب اللحم والطيور والأسماك والصلصات والخضر نكهة مستحبة كالخبان .

الخبان Cardamons

نبات عطري ينمو في جاوة وبورما ، وله نكهة ذكية ، وتفضل الحبوب الصحيحة الخضراء اللون عن المطحونة التي تفقد نكهتها سريعاً .

يطحن مع اللبن لإكسابه نكهة جيدة . كما يستعمل في إكساب النكهة المستحبة للحساء واللحوم والطيور والصلصات كصلصة الكاري والبنية والطماطم . ويدخل في تحضير البهارات . مفيد في بعض حالات انتفاخ الأمعاء . مهدئ وملطف للمعدة . عند استعماله في الحساء وغيره من الأطعمة يشق الفص نصفين لاستخلاص النكهة الذكية للبذور الداخلية .

Mastic المصطكي

عبارة عن حبوب أو فصوص مصفرة اللون شفافة راتنجية ، لها رائحة عطرية لطيفة ، تستخرج من شجيرة تنمو في شواطئ البحر الأبيض المتوسط وإيطاليا وتركيا وأفريقيا . وللحصول على المصطكي تعمل شقوق كثيرة خفيفة في جزوع الشجيرة فتسيل منها عصارة سائلة ، تترك حتى تتجمد على شكل قطرات شفافة كدموع العين تبقى معلقة بالشجيرة . تجنى في شهرى يوليو وأغسطس . عند تعريضها للحرارة تنصهر وتكون سائلاً لزجاً ذكي الرائحة .

استعمالاتها : تستعمل كمطهر للفم عند مضغها كالأذن (لبان) مقوية للثة والأسنان ، تستعمل كمعادن لعلاج الآلام الروماتيزمية وآلام النقرس ، كما تستعمل في حالات آلام الأذن والأسنان . مشروب المصطكي مفيد في حالات قروح الأمعاء والتهابات الصدر ، والكحة ، يساعد في الهضم ، وكمدور للبول . لها طعم مر ولذا يجب أن تستعمل بكميات صغيرة جداً (فص مصطكي) لإكساب النكهة الجيدة والبياض للمرق واللحوم والطيور وغير ذلك .

Coriander الكزبرة

الكزبرة الخضراء نبات شبيه بالبقونس ينمو في أوروبا وشمال أفريقيا . وتستعمل الخضراء في المحشوات والقلقاس وعمل الخضرة كما تستعمل البذور الجافة المطحونة في عمل الملوخية والمخللات وغير ذلك لها نكهة عطرية مستحبة . تدخل في الأغراض الطبية .

Nutmeg جوزة الطيب

هي ثمار شجرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الحارة ، والثمار في حجم اللوزة الكبيرة بيضية الشكل ، تشتري صحيحة وهي الأفضل حتى تحتفظ بنكهتها الجيدة في تبييل اللحوم وخلافه . وجوزة الطيب لها تأثير مخدر ونكهتها قوية شبيهة بنكهة القرفة ، وعند الاستعمال تكحت الثمرة بالسكين أو بالبشرة ويؤخذ منها كمية صغيرة جداً وهي كافية للتبييل أو لإكساب النكهة للمخبوزات والكفتة والكبيرة .. إلخ . والثمار الصحيحة منها المشور وغير المشور ، ويعرف الجيد منها بثقل حجمه ، ولونها بني فاتح .

Black pepper الفلفل الأسود

نوع من التوابل ينمو في جزر الهند الشرقية والغربية ، طعمه حريف وله نكهة قوية ، يسبب تهيجاً للأغشية المخاطية والكليتين وقناة مجرى البول . والفلفل الأسود يؤخذ من الثمار غير الناضجة دون نزع القشرة . ويستعمل في تبييل اللحوم والطيور والأسماك والبيض والصلصات .. إلخ . والفلفل الصحيح يحتفظ بنكهته القوية أفضل من المطحون . ولذا يفضل البعض طحنه أولاً بأول حسب الحاجة . ويجب أن يستعمل بكميات صغيرة جداً .

الفلفل الأبيض White pepper

هى ثمار الفلفل الأسود بعد نزع القشرة السوداء بالنقع والتجفيف . نكهته وطعمه معتدل عن الفلفل الأسود . يستعمل فى تتبيل الصلصة البيضاء وصلصة المايونيز وغيرها من الصلصات الفاتحة اللون حتى لا يؤثر على شكلها .

الفلفل الأحمر Cayenne

ومنه أنواع كثيرة وليس له تأثير مهيج مثل الفلفل الأسود أو المستردة نكهته خفيفة . يستعمل فى الأغراض الطبية . وفى تتبيل اللحوم والطيور والأسماك والفطائر المملحة .
ومنه الفلفل الأحمر الأمريكانى "Chili" والبابريكا "Paprika" ويصنع من الفلفل الأحمر غير الحريف (الرومى) . والشطة تصنع من الفلفل الأحمر الحريف لها تأثير مهيج للأغشية المخاطية والجهاز الهضمى .

المستردة Mustard

تصنع من بذور الخردل ومنه الأبيض والأسود . لها نكهة قوية حريفة . يضاف للمسحوق دقيق القمح الذى يمتص زيت الخردل ويمنع فساد المستردة . تستعمل فى التتبيل وفى المحللات . ويصنع معجون المستردة بخلاط المسحوق بالخل فقط أو الخل والماء ويضاف إليه قليل من السكر والملح .

الكتشب Ketchup

تكتب أيضا Catsup أو Catchup . وتجهز من عصير الطماطم المركز وتبيل بالبصل والثوم والملح والخل والبهارات والتوابل وتخلى خفيفاً بالسكر . وهى نوع من صلصة الطماطم .

ملح الطعام Sodium Chloride (Salt)

يستعمل لتتبيل وحفظ الأطعمة . ومنه الحشن الرشيدى ويستعمل فى التخليل وفى تثليج الآيس كريم . ومنه الملح العادى المستعمل فى الطهى وهو سريع الامتصاص للرطوبة .
أما ملح السفرة فهو الملح الناعم النقى السريع الانسياب . وتضاف إليه مواد تمنع امتصاصه للرطوبة من الهواء .

صدر من هذه السلسلة

- اللحوم والأسماك وبدائل اللحوم
- العجائن والمخبوزات
- طهى الحبوب والنشا
- التغذية السليمة
- الفاكهة والخضراوات

المحتويات

٥	مقدمة.....
٧	في هذا الكتاب.....
الباب الأول : أطباق الحلوى	
١٠	• نماذج لأطباق الحلوى الشرقية.....
٢٢	• نماذج لأطباق الحلوى الغربية.....
٢٦	• نماذج لأطباق الحلوى بالجيلاتين.....
٤٤	• الحلوى المجمدة (المثلجات).....
الباب الثاني : السكر واستخداماته في الطهي	
٦٦	• نماذج من الحلوى السكرية.....
٧٢	• المربيات (المربات).....
٧٩	• الشراب.....
الباب الثالث : المشروبات والنباتات العطرية	
٨٣	• المشروبات الساخنة والباردة.....
١٠٢	• النباتات العطرية.....

رقم الإيداع	٢٠٠١/١٧٠٣٤
الترقيم الدولي	ISBN 977-02-6228-2

١/٢٠٠١/٧٥

طبع بمطابع دار المعارف (ج . م . ع .)