

الفصل الثالث

طهى عيش الغراب

سوف نتحدث فى هذا الجزء عن كيفية استخدام عيش الغراب فى إعداد بعض الوجبات الغذائية، وكيفية المحافظة على قيمته الغذائية بأكبر قدر ممكن.

اختيار النوع المناسب للطبخ.

يفضل شراء عيش الغراب صغير الحجم؛ حيث يظل فترة أطول فى حالة جيدة.. أما عند الرغبة فى عمل الشوربة والطعام المسبك، يفضل شراء أو استخدام الأكبر عمراً حيث يمتاز بقوة النكهة، ولا ينصح بشراء الأنواع ذات اللون الغامق أو الرطب ويجب أن تكون الساق ملتصقة بالرأس، وقبل تفتح الشمسية، وكذلك قبل ظهور اللون القرمزى الغامق. ويفضل عدم شراء كمية كبيرة من الثمار، أكبر من الاحتياجات المطلوبة للأسرة، بل يفضل شراء الثمار الطازجة أولاً فأول ولا ضرورة لتخزينها فترة طويلة لحين الحاجة إليها.

الإعداد والتجهيز للطبخ:

يجب مراعاة ما يلى عند إعداد عيش الغراب لعملية الطبخ؛ للحصول على منتج غذائى جيد وصحى.

- لابد من تنظيف عيش الغراب حتى لو بدا مظهره نظيفاً، فلا زال هناك احتمال وجود بعض الشوائب من بيئة الزراعة. وتتم عملية التنظيف باستعمال فوط ورقية نظيفة ومبللة؛ حيث تلمس الرؤوس بعناية؛ للتخلص من أى شوائب.. يلى ذلك السيقان، ويمكن استخدام الماء البارد ثم يجفف فوراً. ويجب مراعاة عدم دخول الماء فى الخياشيم السفلية؛ لأن عيش الغراب يمتص الماء بسهولة وبسرعة.
- الاحتفاظ بقمة الرأس حيث تمتاز بالرائحة والمذاق الطيب، والقيمة الغذائية العالية.

- التخلص من الأجزاء غير القابلة للهضم (الحراشيف - الزوائد - الساق وأجزائها).
- يقطع عيش الغراب على شكل حرف T أو فى صورة شرائح من الساق والرأس. (يمكن أن تستخدم السيقان منفصلة فى الطبخ المسبك أو فى الشوربة أو الأومليت أو السلطات)، ويتبقى بعد ذلك الرأس مقعراً يستخدم للحشو.
- يجب غمر ثمار عيش الغراب البيضاء اللون لفترة قصيرة فى ماء، يضاف إليه قليل من الخل أو عصير الليمون؛ حتى تظل الثمار محتفظة بقدر الإمكان بلونها الأبيض بعد طهيها.
- يجب عدم تغطية الإناء فى البداية للتخلص من معظم الماء الموجود فى الخلايا ثم يغطى بعد ذلك للمحافظة على الطعم والرائحة المميزة والمرق الناتج يكون حسن المذاق، ويمكن استخدامه كصلصة جيدة.
- هناك أنواع عديدة تؤكل طازجة (وهذا أفضل)، وقد يضاف إليها عصير ليمون، مع الزيت والملح والفلفل وبعض الأعشاب العطرية.
- للحصول على مذاق أفضل ورائحة جيدة وغذاء أكثر قابلية للهضم، يجب أن يكون الطبخ بسرعة، وفى أقل وقت ممكن حتى فى الأنواع ذات الجودة العالية، وبذلك نتجنب أيضاً حدوث أى فساد.
- أفضل الطرق هى سلق عيش الغراب نصف سلق أولاً؛ حيث يضاف بعد غلى الماء. أما الأنواع الغضة فيجب طهيها دون سلق حتى لا تفقد طعمها ورائحتها.
- توجد بعض الأنواع مثل الشيتاكي والسييس ذات نكهة عالية؛ لذلك يجب الإقلال من الكمية المستخدمة فيها.
- يجب مراعاة الاعتدال فى كمية البصل والثوم والأعشاب العطرية والتوابل... التى تضاف أثناء الطبخ؛ حتى لا تفقد الوجبة طعم ورائحة عيش الغراب المفضلة.
- إذا تبقت كمية من ثمار عيش الغراب الطازجة بعد إعداد الوجبة، فالأفضل تحميرها فى قليل من الزبد مع بعض الملح والتوابل، ثم حفظها مبردة أو مجمدة لحين الاستخدام مرة أخرى.
- وعموماً يعتمد وقت الطهى على نوع الوجبة وسمك الشرائح، ويتراوح بين ٥-٣٠ دقيقة، وعند تمام الطهى تظهر رائحة عيش الغراب المميزة له.

تحضير بعض الوجبات الغذائية المحتوية على عيش الغراب:

يدخل عيش الغراب ضمن الوجبات الغذائية لمعظم شعوب العالم؛ لارتفاع قيمته الغذائية والصحية لجميع الأعمار.

وسوف نذكر فيما يلي بعض من تلك الوجبات والسلطات، والتي تتناسب مع معظم دخول الأفراد.

١ - فول مدمس بعيش الغراب:

المكونات:

فول مدمس	١٧٥ جراماً
عيش الغراب	٢٠٠ جراماً
زيت زيتون	١٥ جراماً
ملح، بهارات، ليمون حسب المذاق.	

الطريقة:

يسخن الفول ويضاف إليه عيش الغراب، ثم الزيت والملح والبهارات والخلط جيداً، ويؤكل ساخناً.

٢ - سوتيه عيش الغراب:

المكونات:

عيش الغراب	٥٠٠ جرام
زبدة	٥٠ جراماً
بصل مفروم	٧٥ جراماً
عصير الليمون	٢ ليمونة متوسطة
حزمة بقدرونس + ملح + فلفل حسب المذاق	

الطريقة:

- يتم تقطيع عيش الغراب إلى شرائح.
- تسييح الزبدة وإضافة البصل وإتمام التحمير، حتى ظهور اللون الذهبي (٥ دقائق).
- إضافة البقدونس والليمون والفلفل والملح، ويقدم الطبق ساخناً على شرائح عيش التوست.

٣- بيتزا عيش الغراب بالفلفل الرومى وجبن الموزاريلى أو الرومى:

المكونات:

دقيق أبيض	٥٠٠ جرام
عيش الغراب	٣٠٠ جرام
زيت دوار الشمس	٢٠ جراماً
طماطم طازجة	٢٠٠ جرام
زيتون أسود	٢٠ جراماً
صلصة طماطم	٤٠٠ جرام
فلفل أخضر	٥ جرامات
عصير ليمون	٢-٣ ليمونة
جبنة موزاريلى أو رومى	٣٠ جرام
خميرة بيرة	٥ جرامات
زعتر	٥ جرامات
ملح + فلفل أسود حسب المذاق	

الطريقة:

- تشكيل عجينة البيتزا، ثم يدهن وجه البيتزا بالزيت، ويتم توزيع الطماطم على وجهى البيتزا ويرشا بالزعتر والملح والفلفل ونصف كمية الجبن.

- يخلط الزبد والزيت المتبقى فى مقلاة ويضاف عيش الغراب ويسخن الخليط على نار هادئة (٤ دقائق).

- يوزع عيش الغراب على وجهى البيتزا، وتضاف كمية الجبن.

٤- شوربة عيش الغراب بالدجاج:

المكونات:

عيش الغراب	٢٥٠ جراماً
لحم دجاج	١٠٠ جرام
زيت دوار الشمس	٢٥ جراماً
بصل مفروم	٥٠ جراماً
ثوم مهروس	٢٥ جراماً
ملح + توابل حسب المذاق	

الطريقة:

- يحمر الثوم والبصل فى زيت دوار الشمس.
- تضاف قطع الدجاج، وتحمر على نار هادئة.
- تغلى المكونات السابقة فى وجود الماء (حوالى ٢٥٠سم) لمدة (٢٥-٣٠ دقيقة).
- قبل تمام النضج، تضاف قطع عيش الغراب إلى الحساء، وتقدم ساخنة.

٥- شوربة عيش الغراب الجاف:

المكونات:

عيش غراب جاف	١٠٠ جرام
دقيق أبيض	٢٠ جراماً
زبدة	٢٥ جراماً
بصل مفروم	٢٠ جراماً

جزر + بقونس + ملح + فلفل حسب المذاق

الطريقة:

- يضاف الدقيق إلى الزيت، وتقلب المحتويات؛ حتى يصفر لونها، مع إضافة قليل من الماء لتجانس العجينة.
- يضاف عيش الغراب المجفف والمكونات الأخرى.
- يستمر الطهو مدة ١٥ دقيقة، ثم تقدم الشورية ساخنة.

٦- عيش الغراب باللحم المفروم:

المكونات:

عيش الغراب	١ كيلو جرام
لحم مفروم	٥٠٠ جرام
بصل مفروم	١٠٠ جرام
زبدة	٥٠ جراماً
ملح + فلفل حسب المذاق	

الطريقة:

- يحمر اللحم المفروم بالزبد، ثم يضاف البصل والملح والفلفل؛ حتى يصبح لون الخليط بنياً خفيفاً.
- يقطع عيش الغراب إلى شرائح صغيرة، ثم تضاف إلى اللحم.
- يستمر الطهو لمدة ١٠ دقائق، ويقدم ساخناً.

٧- شرائح البتلو مع عيش الغراب (كريم):

المكونات:

لحم بتلو مقطع نساتر رفيعة	١٥٠ جراماً
عيش الغراب مقطع شرائح	١٥٠ جراماً
زيت أو زبدة	٢٥ جراماً
كريمة لباني	١٠٠ جرام
دقيق أبيض	ملعقة كبيرة

شوربة لحمه	كوب
بصل مبشور	٢٥ جرامًا
ثوم مهروس	٥ جرامات
زعتر مطحون	ملعقة صغيرة
روزمارى (حصا لبان)	ملعقة صغيرة

الطريقة:

- نضع الحلة على النار وفيها الزبدة، أو الزيت مع البصل والثوم، مع التقليب؛ حتى إذابة الزبدة دون حدوث تغير فى اللون.
- تضاف اللحمه مع التقليب.
- تضاف ملعقة الدقيق مع التقليب لمدة ٢ دقيقة.
- تضاف بعد ذلك الشوربة والكريمة.
- بعد الغليان، نضع عيش الغراب، وتضاف الأعشاب، ويتم ضبط الطعم بالملح والفلفل. وتؤكل ساخنة، ويمكن أن تقدم مع لسان العصفور المفلفل مثل الأرز.

٨- عيش الغراب بصوص الشبت:

المكونات:

عيش الغراب	٥٠٠ جرام
زبدة	٣ ملاعق كبيرة
خل	نصف كوب
زيت زيتون	١٠٠ جرام
شبت مفروم	حزمة
ملح + توابل حسب المذاق	

الطريقة:

- يتم تشويح شرائح قطع عيش الغراب فى الزبدة لمدة دقيقة، أو حتى يصير لونها بنيًا.

- يضاف الشبت المفروم والملح والفلفل إلى عيش الغراب، مع تغطية الإناء، وتركه على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
- يتم رفع الغطاء ثم إضافة الخل والثوم، ويترك على النار لمدة ٥ دقائق، مع التقليب.
- يرفع الإناء من على النار، ويضاف زيت الزيتون.
- يقدم عيش الغراب بصوص الشبت ساخناً، كطبق جانبي مع شرائح التوست أو حسب الرغبة.

٩- كبده عيش الغراب:

المكونات:

عيش الغراب	٢٥٠ جراماً
كبده بقرى	٢٥٠ جراماً
سمن	٥٠ جراماً
بصل مفروم	٥٠ جراماً
عصير ليمون	٥٠ جراماً
بقدونس	١٠ جرامات

الطريقة:

- تقطع الكبده إلى قطع متوسطة الحجم وتغسل، ثم تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل وشرائح عيش الغراب، وتترك لمدة ١/٢ ساعة.
- يوضع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر، حتى تمام امتصاص الماء.
- يحمر المخلوط في كمية السمن، ثم يصب عليها قليل من الماء تدريجياً لإتمام النضج، وتقدم ساخنة مع إمكان تجميلها باستخدام البقدونس.

١٠- سمك الفيليه بعيش الغراب:

المكونات:

شرائح عيش الغراب	٥٠٠ جرام
سمك فيليه	٥٠٠ جرام

دقيق أبيض	٢ ملعقة كبيرة
جمبرى	١٠٠ جرام
ثوم مهروس	٢٥ جراماً
خل	ملعقة كبيرة
شرائح جنزبيل	١٠ جرامات

الطريقة:

- يسخن الزيت ويحمر معه الجنزبيل.
- يضاف الجمبرى والطبخ لمدة دقيقة.
- يضاف عيش الغراب وسمك الفيليه، وبقية المكونات، مع إضافة كمية من الماء للوصول إلى القوام المقبول، ويقدم ساخناً.

١١- عيش الغراب بالصلصة:

عندما يؤكل عيش الغراب طازجاً يشبهه في طعمه البندق. ويستخدم مع السلطة بتقطيعه إلى شرائح صغيرة، ويخلط مع زيت الزيتون والخل؛ لإظهار الطعم والنكهة مع قليل من الثوم والبقدونس والطماطم والخس، ويعد هذا أجمل وأحلى طبق سلطة.

١٢- عيش الغراب بالبطاطس:

وجبة عالية القيمة الغذائية رخيصة التكاليف وذات جاذبية عالية، وتمثل بديلاً للحوم. حيث يتم إختيار قطع البطاطس المحمرة وتنظف، ثم تقشر وتقطع من أعلى (يعمل بها فتحة من أعلى ويخرج منها البطاطس)، يوضح في الفتحة قطع عيش الغراب بعد طبخها، وقد يوضع بعض الزبد فوقها.

هذا بالإضافة إلى أنواع أخرى متعددة من الوجبات والسلطات، التي لايتسع المقام لذكرها.

وسوف نذكر فيما يلى بعض الوجبات الخاصة بالأسرة المالكة المصرية، والتي يدخل فى تكوينها عيش الغراب.

١ - شوربة عيش الغراب:

المكونات:

٥٠٠ جرام عيش غراب طازج

١٥٠ جراماً كريمة

٧٥٠ سم لبن حليب

٢ فص ثوم مقشر ومهروس

كوب بهريز (مرق)

ملعقة كبيرة دقيق

ملعقة كبيرة زبدة

بصلة مبشورة.

ملح حسب الرغبة

الطريقة:

- يغسل عيش الغراب، ويسلق فى ماء مغلٍ لمدة ٢ دقيقة، ويصفى ويترك جانباً.
- يرفع الوعاء على النار مضافاً إليه الزيت، وعندما يحمى يضاف إليه البصل والثوم، ثم يقلب الاثنان معاً على النار حتى الاصفرار قليلاً.
- يضاف الدقيق ويقلب مع البصل والثوم على النار الهادئة قليلاً.
- يضاف عيش الغراب ويقلب ثم الحليب المغلى، ويخلط الجميع معاً على النار الهادئة؛ حتى تصبح الشوربة غليظة قليلاً.
- يضاف البهريز ويعاد الخفق مع إضافة الملح المطلوب. وعند غليان الشوربة، يضاف البهريز المطلوب؛ حتى تصبح الشوربة متوسطة الكثافة، ويرفع الوعاء من على النار.
- تغرف شوربة عيش الغراب فى البولات، ويزين السطح، وتقدم ساخنة.

٢- صدور الدجاج الفيليه المحشو بعيش الغراب:

المكونات:

صدور ٤ دجاجات مخلية من الجلد والعظم ومقطعة إلى شرائح.

١٥٠ جراماً عيش غراب

٦ فصوص ثوم مقشر ومهروس

٤ ملاعق كبيرة زبدة

حزمة بقودونس مفرومة

فلفل وملح حسب المذاق

الطريقة:

- يغسل عيش الغراب بالماء ويقطع شرائح رقيقة، ثم يقلب على النار بالزبد ويضاف إليه الثوم والبقودونس والفلفل والملح، ثم تقلب جميع المكونات معاً على النار ويرفع الوعاء.
- تفرد شريحة دجاج ويضاف على سطحها مقدار ملعقة من الخلطة، التي تم إعدادها ثم تلف في شكل رول، مع الضغط جيداً أثناء عملية اللف، وهكذا بالنسبة لبقية شرائح الدجاج.
- يرفع الوعاء على النار، مضافاً إليه ملعقتين من الزبد، وعندما يحمي ترص رولات الدجاج فيه في الوعاء، مع مراعاة أن يكون طرف كل رول أسفل حتى لايفك أثناء التسوية.. يغطي الوعاء ويترك على النار.
- يغطي الوعاء، ويترك على النار الهادئة جيداً، حتى تتم التسوية.
- يرفع الوعاء من على النار، وتنشل منه رولات الدجاج، وترص في طبق التقديم وتزين وتقدم.