

www.kotobarabia.com

كيفية عمل المرببات وطرق الحفظ



www.kotobarabia.com



غادة محمد سعيد

كيفية عمل المربات وطرق الحفظ

إعداد

غادة سعيد

مَقَلَمَاتُ

المربات ...

أصناف؛ متعددة وكثيرة ...

المربات ...

عالم من الجمال والمُنتعة ممزوجان معاً في قالب من الشيكولاتة اللذيذة؛ إنه عالم المربات؛ ذلك العالم المليء بالأسرار؛ والمُنتعة؛ إنه عالم يُشبه عالم ألف ليلة وليلة؛ ولكن هنا الطعم مُختلف؛ فكل ليلة لها طعم آخر عن سابقتها؛ كل ليلة لها جمال فوق جمالها؛ وكل ليلة لها طعم جديد؛ وشكل جديد ... إنه حقاً عالم غريب ...

ولقد وفقني الله في إعداد هذا الكتاب؛ كما عملت علي تنوع المربات؛ وأيضاً عملت علي وضع جزء بسيط عن الريجيم الغذائي كفايدة لأبد منها كي لا تكثر المُستهلكة من المربات حتى لا يزداد حجمها؛ وتُصبح بدنية؛ وهذا سيضر بصحتها؛ وأيضاً قد يضر بأقرب الأقرين لها مثل زوجها؛ وأبنائها؛ وإن لم يصبهم ضرر حقيقي أصابهم ضرر معنوي؛ وأدبي؛ من مضايقات الأصدقاء؛ والمعارف ... وأخيراً أتمني أن تستفيد بهذا الكتاب كل قارئة؛ وأن تُقيد به الآخرين ... هدايا الله ولياكم إلي سواء السبيل ... آمين.

عن نخباتي

غادة محمد سعيد

الصحة والغذاء

من المعروف أن تناول الخضار؛ والفواكه مُفيد للصحة والجسم؛ ويجدر بك أختي تناول خمس حصص من الفاكهة؛ والخضار الطازج كل يوم؛ ولكن هل تعرفين السبب ؟

الفواكه والخضراوات غنية بالفيتامينات؛ والمعادن؛ والمواد الكيميائية الضرورية التي تعزز جهاز المناعة؛ والواقع أن افتقاد هذه المواد المغذية الرئيسية قد يخفض مناعتك ويزيد خطر تعرضك للأمراض؛ وتجدر الإشارة إلى أن شرب الكثير من الشاي؛ والقهوة يعيق امتصاص الفيتامينات والمعادن الأساسية للجسم؛ وفيما يلي لمحة عن الاحتياجات اليومية اللازمة للحفاظ على سلامة الجسم ...

فيتامين A :

— يتوفر في المشمش؛ والسبانخ؛ والجزر؛ والخضراوات الورقية؛ وزيت كبد الحوت.

وفيتامين B2 :

— يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشر وبخاصة القمح، والخميرة البيرة، واللين ومنتجاته؛ واللحوم ..

فيتامين B6 :



— يتوفر في الموز؛ والحبوب غير منزوعة القشور؛ وكذلك في البقول؛
والبيض؛ والبندق؛ والخميرة؛ وأغلب الخضراوات الورقية..

فيتامين H : —

— يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشور؛ وفي البندق؛ واللوز؛ وزيت
الخضراوات.

فيتامين D : —

— موجود في السمك الزيتي (مثل السردين؛ والسلمون؛ والتونة)،
وزيوت كبد السمك، والكبد، والبيض، والحليب.

فيتامين C : —

موجود في الفاكهة الحمضية، الزبيب الأسود، الكيوي، المانجو، الفلفل
الأخضر، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل البروكولي؛
واليقونس؛ والأعشاب الأخرى.

الحديد : —

— موجود في اللحم الأحمر، السمك (ولاسيما السردين)؛ وخميرة
البيرة، والقمح، وصفار البيض، والخضراوات الخضراء، والفاكهة
المجففة، واليقونس.

الكالسيوم : —

— موجود في الحليب ومشتقاته مثل اللبن والجبن، والخضراوات ذات
الأوراق الخضراء، والسلمون، والمكسرات، والحبوب؛ والبيض.

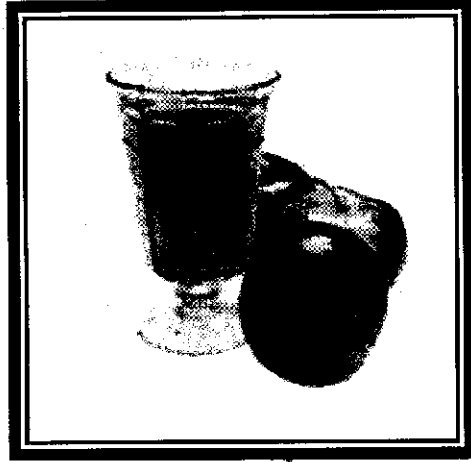


الزئبق :-

— موجود في اللحم، وقواقع البحر (ولا سيما المحار)، وخميرة البيرة،
والحبوب الكاملة، والبيض؛ والجبن.

السيلينيوم :-

— موجود في البنق البرازيلي، والكرنب، والبصل، والحبوب الكاملة؛
والثوم.



لماذا تسود الفاكهة؛ والخضر أثناء تقطيعها أو تقشيرها؟

من المضايقات التي تُقابل ربة البيت أن بعض الفاكهة كالموز؛ والكُمثرى؛ والنفّاح، والخضر كالبطاطس؛ والبادنجان، يتغيّر لونها إلى البنيّ أو تسود عند تقشيرها؛ وتقطيعها؛ مما يجعل شكلها غير شهّي عند التقديم كسلطة الفاكهة مثلاً.

ويزيد الإسوداد إذا تركت الفاكهة؛ والخضر المقطعة مُعرضة للجو، وتُلاحظ هذه الظاهرة أيضاً في الفاكهة التالفة؛ والمجروحة كالموز، والسبب في حدوث هذا الإسوداد ببساطة هو أن الفاكهة؛ والخضر تحتوي على مركبات عضوية مُعقدة تسمى بالإنزيمات؛ وهذه الإنزيمات تبقى محبوسة داخل أنسجة النبات طالما كان سليماً، ولكن عند حدوث أي خدش كما يحدث عادة عند تقشير الفاكهة والخضر، تتعرض الإنزيمات إلى الهواء الجوي (الأوكسجين) فتتشط مباشرة وتمارس نشاطها على بعض المركبات الموجودة في الفاكهة؛ والخضر (الفينولات) فتؤكسدها؛ وتغيّر لونها في دقائق معدودة؛ وتبدأ تفقد صلابتها، ومن هذه الإنزيمات إنزيم يسمى (أوكسيديز Oxidase) الذي يؤكسد المركبات الفينولية سابقة الذكر إلى اللون البنيّ أو الأسود، ويُعرف بالتفاعل الإنزيمي Enzymatic reaction.

ويمكن إيقاف فعل الإنزيمات سابقة الذكر المسببة لهذا التلون غير المرغوب بعدة طرق، منها ما يلي :-

١ - إضافة عصير الليمون :-

— بوضع الفاكهة المقطعة مباشرة في قليل من الماء المضاف إليه عصير
ليمون، أو بوضع قليل من عصير الليمون مباشرة على الفاكهة.

٢ — إضافة سكر : —

— تُرش الفاكهة المقطعة بالسكر فيعمل كعازل بين الهواء؛ وبين
الإنزيمات؛ أو توضع الفاكهة في محلول سكري مركز، وتصلح هذه
الطريقة عند عمل سلطة الفاكهة؛ وعند تجميل سطح الفطائر؛ وأطباق
الحلوى بالفاكهة.

٣ — إضافة ملح : —

تُغمر الخضروات في ماء بارد وملح أو رش الخضضر بالملح.

٤ — الطهي : —

توضع الفاكهة المقطعة كالتفاح في شراب سكري يغلي لعدة دقائق فتتلف
الحرارة الإنزيم وتستعيد الفاكهة لونها الطبيعي؛ وبالنسبة للخضر توضع
في ماء يغلي لعدة دقائق وتسمى عملية التبييض.

٥ — إضافة مواد كيميائية : —

وهي مراد كيميائية مختزلة تُستعمل في التصنيع الغذائي؛ كالتعليب؛
والتجميد؛ وغيرها.

قبل البدء في صناعة المربي يجب إتباع التالي :-

١ - تُفرز ثمار الفاكهة أو الخضر وتغسل وتهرس أو تجزأ أو تترك كاملة حسب حالة الثمار.

٢ - بعد إضافة الماء وجزء من السكر يسخن المخلوط إلى درجة ١٧٠ فهرنهايت؛ ويضاف إليه البكتين الجاف مُختلطاً بعشرة أمثال وزنه سكر لتسهيل الذوبان، ويغلي المخلوط.

٣ - يُضاف إليه بقية كمية السكر؛ ويستمر في الغليان حتى نقطة انتهاء صناعة المربي.

٤ - يلزم كشط الريم الذي يظهر علي سطح المربي أثناء الطبخ للمحافظة علي مظهر المربي.

إعداد الفاكهة الطازجة لصناعة المربي :-

يفضل في صناعة المربي أن تُنتخب أصناف الفاكهة المفضلة؛ وأن تُستعمل الثمار الجيدة؛ وفي حالة استخدام الثمار المفروزة يُفضل مزج عدة أصناف ببعضها للحصول علي أفضل النتائج؛ فعند انتخاب ثمار الفاكهة لصناعة المربي توضع ثلاث نقاط في الاعتبار وهي النصف وحالة الثمار وملاءمتها للتصنيع؛ مثال ذلك مربي الشليك، ولصناعتها تُنتخب الثمار علي ضوء لونها وحجمها ونكهتها وموعد نضجها ووفرة محصولها وصلابة أنسجتها وخلوها من الإصابات؛ فالمربي الناتجة تكون

جيدة الصفات عندما تكون ثمار الشليك المستخدمة في صناعتها جيدة النكهة ناصعة غزيرة اللون لا تحتاج إلى إضافة المواد الملونة لتحسين لون المربي، ومتماسكة القوام؛ ويُفضل اختيار الشليك قبل بلوغ الثمار مرحلة تمام النضج بفترة وجيزة لتكون ذات قوام متماسك.

ويجب البدء في صناعة مربي الشليك بمجرد وصولها إلى البيت لأن الثمار رقيقة وسريعة التعرض للتلف فتفقد جزءاً من عصيرها ويترتب على ذلك قلة النتائج.

وتبدأ صناعة مربي الشليك بإزالة بقايا الساق والتخت الخضري stalked ، وتُفرز الثمار؛ وتُغسل برذاذ الماء.

ولصناعة مربي العنب الأسود تُفضل الثمار التامة النضج الجافة؛ ويبدأ بإزالة بقايا العناقيد؛ والفرز؛ والغسيل برذاذ الماء.

ولصناعة مربي البرقوق تُختار أصناف الثمار الكبيرة الحجم الغزيرة اللون، وتقطف الثمار قبل أن تلين أَسجتها، وتبدأ الصناعة بغسيل الثمار وسلقها حتى تلين تماماً وهرسها لإزالة النواة؛ وقد تُترك النواة، أو بعض منها، مع الثمار لتكسب المربي الناتجة نكهة شبيهة بنكهة اللوز.

ولصناعة مربي الشليك تُنخب الثمار الحمضية، وتقطف عند تمام نضجها على ألا تتجاوز مرحلة النضج الكامل تحاشياً لارتفاع نسبة الفقد أثناء إزالة بذور الثمار stoning . وتبدأ بغسيل الثمار؛ وإزالة البذور؛

وهرس الجزء اللحمي pulping. وقد تترك البذور في المربي، وفي هذه

الحالة تغلي الثمار حتى يلين قوامها ولا تصفي.

ولصناعة مربي الموالح تُبرد الثمار بمجرد استلامها؛ وتُفرز تبعاً لدرجة النضج؛ وتُغلى الجزء اللحمي منفرداً؛ ويهرس علي مصاف معدنية، أما القشور فتُسلق حتى تلين قبل أن تُمزج بلب الثمرة المهروس.

ولصناعة مربي التفاح تُستعمل معظم الأصناف المتداولة للأكل، باستبعاد الأصناف ذات الطعم الحلو المائل للمرارة والتي تتلون باللون الأحمر عند نضجها؛ والتي تكون هشة القوام؛ فالثمار المستعملة في صناعة المربي يجب أن تكون صلبة القوام خضراء اللون؛ وتبدأ الصناعة بغسيل الثمار وسلقها في أقصر وقت ممكن وتصفيتها.

اختيار الفاكهة المناسبة : —

عندما تنخفض أسعار الفاكهة إلي حد كبير يمكن شراء كميات تزيد علي ما يستطيع المنزل استيعابه وعلي ما يلزم لسد احتياجاته؛ ويجب دائماً تخزين الفاكهة في الثلجة لحين الاستخدام؛ وعقب طبخها تُبرد مبدئياً في السبرطمانات؛ أو العلب؛ وتبرد ثانية؛ وتُغطي العبوات بإحكام وتُرص العبوات في مكان حفظها؛ منواء كان بالثلجة أو أي مكان آخر.

ويفيد التبريد المبدئي في إيقاف استمرار تحول السكروز إلي سكر محول بتأثير حرارة الطبخ التي تكون عادة أعلي من ٢١٢ فهرنهيت عند تمام

الطبخ فتصل ٢٢٢ فهرتهيت. كما يُفيد التبريد في إيقاف عملية التكرمل بتأثير الحرارة على السكر، وهذا يُساعد في تحسين لون المربي، وهناك بعض أنواع من المربي لا يسهل تعبئتها ساخنة إذ تميل للطفو، مثال ذلك الفراولة؛ والمشمش؛ والكريز؛ والبرقوق؛ والخوخ، فمن اللازم تبريد هذه المربي قليلاً قبل تعبئتها، مع مراعاة عدم التماذي في التبريد أكثر من اللازم.

العيوب التي تظهر في المربي : —

تظهر في المربي أحياناً بعض العيوب نتيجة لأخطاء في التصنيع؛ وأهم هذه العيوب ما يلي : —

١ — سيولة المربي ويعزي ذلك إلى أحد أو بعض الأسباب التالية : —
أ — طول مدة الغليان تسبب تحلل البكتين فتنتج المربي في حالة شبه سائلة.

ب — ارتفاع الحموضة أكثر من اللازم يُسبب سيولة القوام.
ج — وجود الأملاح المعدنية بتركيز مرتفع في الفاكهة يؤخر أو يمنع "عقد" المربي (نضجها).

د — انخفاض نسبة البكتين في الفاكهة.
و — ارتفاع نسبة السكر كثيراً مقارنةً بنسبة البكتين.
ي — التبريد أكثر من اللازم قبل تعبئة المربي فتنتج المربي غير متماسكة القوام.



٢ - تغيير لون المربي، ويرجع ذلك إلى الأسباب التالية : -

أ - طول مدة الغليان تُسبب تكربل جزء كبير من السكر، كما تؤثر في الكلوروفيل فيتحول إلى اللون البني.

ب - عدم كفاية التبريد بعد التعبئة.

ج - بهتان لون الفاكهة الطازجة، أو تأثر لون الفاكهة أثناء التصنيع.

د - تلوث الخامات أو المربي بالمعادن؛ فأملح الحديد؛ والقصدير تُسبب ظهور العكارة؛ ودكنة اللون.

و - تجريح الثمار؛ وتجاوز

مرحلة النضج الملائمة؛

تُسبب ظهور اللون الداكن.

٣ - التسكر وتسببه الحالات

التالية : -

أ - ارتفاع الحموضة كثيراً

يُسبب تحول مزيد من

السكر.

ب - انخفاض الحموضة كثيراً يُسبب تبلور السكروز.

ج - طول مدة الغليان تُسبب تحول جزء كبير من السكروز.



د - طول مدة بقاء المري في أواني الطبخ؛ تسبب تحول جزء كبير من السكر إلى سكر محول.

٤ - الفاكهة المتكرمشة؛ أو الصلبة في المري؛ ويرجع ذلك إلى أحد سببين هما: -

١ - طبخ الفاكهة؛ أو القشور في شراب سكري كثيف بدون سلق، فهذا يسبب ضعف قدرة لب الفاكهة على امتصاص السكر؛ وبقاء القشور صلبة القوام.

٢ - سلق الفاكهة أو القشور في ماء شديد العسر.



المقادير :-

١ - كيلو جرام فراولة. ٢ - ٥ أكواب سكر ناعم. ٣ - ٢ كوب ماء.

طريقة التحضير :-

١ - نغسل حبات الفراولة جيداً وننزع غُلقها الأخضر.

٢ - نضع السكر مع الماء في إناء على النار حتى يذوب.

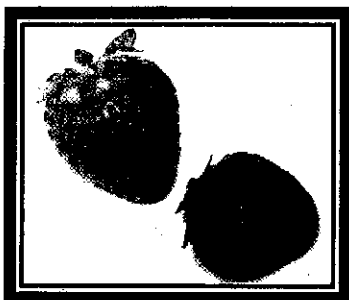
٣ - عندما يصل المزيج إلى درجة الغليان نحسب ٥ دقائق ثم نضع الفراولة، ويُقلب المزيج.

٤ - بعد مرور حوالي عشر

دقائق تكون حبات الفراولة قد نضجت؛ وأصبحت شفافة؛ فنُخرجها من الإناء مع تصفيتها جيداً، ونوزعها في البرطمانات المُعقمة حتى يمتلئ كل برطمان إلى الثلثين.

٥ - نُتابع تحضير المزيج على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستواه قليلاً.

٦ - يوزع حينها المزيج على الفاكهة بترور وهدوء؛ حتى يُغطيها جيداً؛ ويمتلئ كل برطمان تماماً فنُغطيها والمربى لا تزال ساخنة.



مربة البلح

المقادير :-

- ١ - كيلو من ثمار البلح الأصفر. ٢ - كيلو جرام سكر. ٣ - عصير ليمونة. ٤ - لوز للحشو؛ أو قشر ثمار اليوسفي. ٥ - ملعقة من القرفة.

طريقة التحضير :-

- ١ - يُقشر البلح؛ ويتم سلقه على النار لمدة ساعة؛ ويُرفع؛ ويُنزع منه النوى-بخشبة مئببة (خلالة أسنان مثلاً) مثل القلم؛ ويوضع لوز؛ أو قشر يوسفى.



- ٢ - يُضاف السكر إلى مقدار ٢ كوب من ماء الملق؛ وتوضع القرفة في قطعة شاش تُربط؛ وتوضع في مزيج السكر؛ والماء.

- ٣ - وتُترك حتى يغلى؛ ويُضاف إليه عصير الليمون؛ ثم حبات البلح المحشوة؛ ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى يصبح لونه أحمر ويغلظ قوامها؛ وتُرفع من علي النار؛ وتُرفع قطعة الشاش؛ ويُعبأ في وعاء جاف.

طريقة أخرى لمربة البلح السمانى

المقادير :-

- ١ - كيلو ونصف بلح سمان. ٢ - ٢ كيلو سكر. ٣ - عصير أربع ليمونات. ٤ - قشر أربع برتقالات (أو كمية من الجوز).

طريقة التحضير :-



- ١ - يُفرز البلح السمانى الصلب القشوم؛ ويُغسل؛ ويُقشر، وتوضع الثمار المقشورة في محلول الليمون المخفف لمنع تغير لونها.

٢ - يُسلق البلح في كمية من الماء تكفي لتغطية سطحه حتى يلين القوام، ويُصفى البلح؛ ويبرد بالغمر في الماء وتزال منه النواة بدفعها من أحد طرفي الثمرة بواسطة سلك أو قطعة خشبية.

٣ - تُحشى الثمار بالجوز أو بقشور الموالح المسلوقة أو بغيرها، ويُستكمل سلق الثمار في كمية زائدة من الماء النقي، وتُصفى الثمار، ويذاب السكر في ماء السلق الجديد بكمية تُعادل وزن الثمار المسلوقة مرة ونصف تقريباً.

٤ - يُصفي المحلول السكري ويُضاف إليه عصير الليمون بنسبة أربعة جرامات لكل كيلو جرام من السكر المضاف، ويُستمر في تسخين المحلول السكري حتى تصل درجة حرارته إلى ٢١٦ فهرنهيت.

٥ - تُضاف ثمار البلح في المحلول السكري؛ ويُستمر في التسخين حتى تصل درجة الحرارة ٢٢ فهرنهيت، وتُصب المربي في وعاء آخر وتترك لتبرد قليلاً ثم تعبأ في العلب أو البرطمانات.

طريقة أخرى (لمربة البلح)

الوحدات الحرارية : ٣٠ سعر حراري (ملعقة كبيرة) . الكمية : كيلو ونصف . الوقت : ٨ ساعات .

المقادير :-

١ - كيلو ونصف بلح طازج . ٢ - ٥ أكواب سكر بودرة . ٣ - ٢ كوب ماء . ٤ - ٥ حبات قرنفل .

طريقة التحضير :-

١ - نغسل البلح جيداً ثم نشقه بالطول حتى ننزع النواة، ونفرمه فرماً دقيقاً بشكل دوائر؛ ونضعها في إناء على حدة.

٢ - نضع الماء؛ والسكر في إناء على نار مُعتدلة الحرارة حتى يذوب السكر ويبدأ المزيج بتغليف الملعقة الخشبية المخصصة للتحرّيك.

٣ - نضيف حينها البلح المقطع؛ والقرنفل؛ ونتركها على نار خفيفة الحرارة لمدة رُبع ساعة.

٤ - نُنظف سطح المربي ثم نوزعها على البرطمانات المُعقمة، ونتركها لتبرد ثم نغطيه.

مربة الشمس

للوحدات الحرارية ٤٠ سُعر حراري. الوقت : ٦٠ دقيقة.

المقادير :-

١ - كيلو ونصف مشمش طازج. ٢ - ٦ أكواب سُكر ناعم. ٣ - ٤ أكواب ماء.

طريقة التحضير :-

١ - نغسل المشمش جيداً ثم نقطع كل حبة إلى نصفين؛ ونستخرج النواة؛ ونسلقها لبضع ثوان.

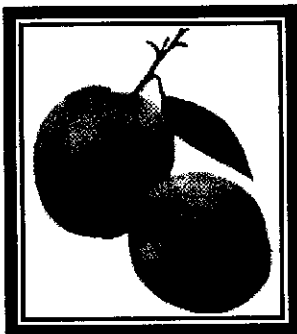
٢ - نضع السكر في الماء؛ ونُحرّكه حتى يذوب، ثم نضع المزيج في إناء على النار حتى يُصبح شفافاً؛ ولزجاً، أي أنه قد وصل إلى درجة التكوين المُمتازة لاستيعاب الفاكهة.

٣ - نضيف المشمش المقطع إلى المزيج، وعندما يعاود الغليان نخفف النار بحيث يبقى سطح المزيج مرتعشاً.

٤ - بعد مرور حوالي عشرين دقيقة نضيف المشمش الذي سلقناه في المرحلة الأولى ونترك المزيج على النار لبضع دقائق.



٥ - نُحرك المزيج بملعقة ثم نُخرجها؛ ونمسكها فوق صحن، إذا جمدت السقطة التي تقع منها على الصحن ولم تقع منه فهذا يعنى أن تكوين وسماكة المزيج أصبح جاهزاً.



٦ - تُوزع المربى على البرطمانات؛ ويتم إقفالها بإحكام لكي تمنع الهواء من البقاء في داخلها؛ وتُطبق هذه العملية والمربى لا تزال ساخنة.

طريقة أخرى لمربى المشمش

المقادير :-

١ - كيلو مشمش. ٢ - كيلو ونصف سكر. ٣ - عصير ٣ ليمونات.

طريقة التحضير :-

١ - تُفرز ثمار المشمش الناضجة؛ وتُغسل؛ وتُزال منها النواة؛ وتُقطع إلى قطع صغيرة؛ وتُسلق في الماء حتى تلين.

٢ - تُصفي الثمار؛ وتُعصر علي مصفاة معدنية، ويوزن العصير المصفي ويوزن قدر مماثل من السكر، ويُذاب السكر في العصير بالحرارة؛ ويُصفي.

٣ - يُضاف إليه عصير الليمون بنسبة ثلاثة جرامات لكل كيلو جرام من السكر، ويُعاد تسخين العصير المحتوي على السكر حتى تصل درجة حرارته إلى ٢٢٢ فهرنهايت.

٤ - تُصب المربي في وعاء آخر؛ وتُعبأ بعد فترة وجيزة، وتُقلل العبوات وتُغقم على درجة ٢١٢ فهرنهايت لمدة نصف ساعة.

مربة الأناس

الوحدات الحرارية : ٥٠ سعر حراري، الكمية : كيلو جرام، الوقت : ٧٥ دقيقة.

المقادير :-

١ - كيلو جرام أناس، ٢ - ٥ أكواب سكر ناعم، ٣ - ٢ كوب ماء.

طريقة التحضير :-

١ - نستطيع أن نستعمل في هذه الوصفة الأناس المُعلب؛ ويجب حينها أن نُقلل من كمية السكر المستعملة إذ أنه يحتوي على كمية عالية من السكر؛ أما إذا استعملنا الأناس الطازج، وهذا أفضل فيجب تفسير الحبة جيداً ونزع النقاط السوداء التي تكون موجودة على سطح الحبة؛ وأحياناً عميقة كما نُنزع قلب الأناس القاسي الذي لا يُناسب هذه الوصفة.

٢ - نُقطع اللَّب الباقي إلى مكعبات صغيرة.

٣ - نذوب السكر بالماء بوضعها في إناء على النار حتى درجة الغليان؛ ثم نُخفف النار حتى يبقى سطح الماء مُرتعشاً؛ ونُضيف قطع الأناناس؛ ونغلي المزيج مُجدداً ثم نُخفف النار؛ ونتركه يرتعش لمدة نصف ساعة.

٤ - يوزع بعد ذلك في البرطمانات التي نُفعل بإحكام.

مربة الموز

١ - الوحدات الحرارية : ٢٠ سُعر حراري (كُل ملعقة كبيرة) . ٢ -

الكمية : الكج. ٣ - الوقت : ٩٠ دقيقة.

المقادير :-

١ - كيلو جرام موز . ٢ - ١ كوب عصير قصب السكر . ٣ - كوب

ماء . ٤ - ٤ ملاعق كبيرة قُرْنفل . ٥ - عود قرفة . ٦ - قليل من

الفانيليا . ٧ - ٢ ملعقة كبيرة سكر .

طريقة التحضير :-

١ - نضع الماء في طنجرة على النار، وعندما تصل للغليان نضيف إليه

كمية القُرْنفل والقرفة والفانيليا .

٢ - نغطي الإناء؛ ونتركها لمدة

نصف ساعة على نار متوسطة

الحرارة حتى نحصل على



أقصى نكهة من المواد، وقد وضعنا الغطاء كي لا يتبخر الماء.

٣ - نُقشر الموز ونُقطعه إلى دوائر.

٤ - نُصفي مزيج البهارات؛ ونضعه في إناء ثاني مع الموز المقطع؛
والسُكر؛ وعصير قصب السكر.

٥ - نتركه على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة مع التحريك
المُستمر، ثم نوزع المربى في برطمانات؛ ونتركها تبرد ثم نُغطيها.

مربة البنجر

الوحدات الحرارية : ٥٠. سُعر حراري (كُل ملعقة كبيرة). الكمية :
كيلو جرام. الوقت : ٦٠ دقيقة.

المقادير :-

١ - كوب فُسْتَقْ مسلوق ومقشر. ٢ - ٧٥٠ جرام بنجر أحمر. ٣ - ٤
أكواب سُكر بودرة. ٤ - حبة ليمون مبشورة. ٥ - كوب ماء.

طريقة التحضير :-

١ - نغسل البنجر جيداً بالماء والفرشاة، ونُقشره؛ ونُقطعه لمكعبات
صغيرة.

٢ - نضع المكعبات في آلة الفرغ ونفرمها جيداً حتى نحصل على بوريه
البنجر.

٣ - في هذا الوقت نضع السُكر؛ وبشر الليمون مع الماء في إناء على
النار حتى يبدأ سطح الماء بالارتعاش.



٤ - نضع عندئذ بوريه البنجر، مع العلم أننا كنا نستطيع أن نبشر البنجر بشراً ناعماً.

٥ - نترك الخليط على النار لمدة نصف ساعة، يتخلل ذلك الوقت إضافة الفستق المسلووق؛ والمقشر.

٦ - توزع بعد ذلك المربى على البرطمانات المعقمة وهي ساخنة؛ ونقلها بإحكام.

مربة الكريز

الوحدات الحرارية : ٤٥ سعر حراري (ملعقة كبيرة). الكمية : كيلو جرام. الوقت : ٦٠ دقيقة.

المقادير :-

١ - كيلو جرام كريز. ٢ - ٥ أكواب سكر ناعم. ٣ - كوب ماء.

طريقة التحضير :-

١ - نغسل الكريز جيداً.

٢ - نضع الماء؛ والسكر في إناء على النار؛ ونتركهما لفترة ربع ساعة أو حتى يبدأ المزيج في تغليظ ملعقة التحريك جيداً.

٣ - نضيف حينها الكريز؛ ونتركه على النار لمدة عشرين دقيقة.

٤ - نعرف أن المربى قد أصبحت جاهزة بعد مرور ذلك الوقت؛ وعندها توزع حبات الكريز جيداً في السائل؛ ولا تصعد إلى السطح.

- ٥ - حينها توضع في البرطوماتات؛ وتُقلل بإحكام.
- ٦ - نستطيع أن نُضيف الجزر المبشور إلى الكريز فهذا صنف يتلاءم جيداً مع الكريز.

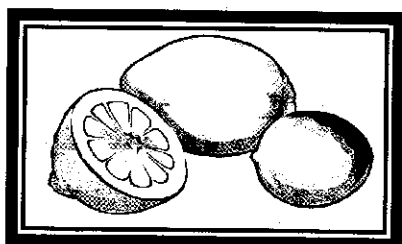
مربة الليمون

الوحدات الحرارية : ٣٠ سُعر حرارى (ملعقة كبيرة) . الكمية : ١ كيلو جرام . الوقت : ٦٠ دقيقة .

المقادير :-

- ١ - ٤ ليمونات . ٢ - ٤ أكواب سكر ناعم . ٣ - ٢ كوب ونصف ماء .

طريقة التحضير :-



- ١ - نغسل الليمون جيداً؛ ثم نُقطعه إلى شرائح رفيعة؛ وننزع منها البذور .
- ٢ - نغمرها بالماء

البارد؛ وننقعها في الثلاجة طوال الليل .

- ٣ - في اليوم الثاني نستخرج الشرائح من الماء؛ ونضع ماء النقع في إناء على نار خفيفة الحرارة حتى يحمى فنعيد إليه شرائح الليمون ونتركها ليوم آخر ، والهدف من هذه المرحلة مضاعفة نكهة الليمون .

٤ - في اليوم الثاني نستخرج الشرائح من الماء؛ ونسلقها لخمس دقائق في ماء جديد.

٥ - في هذا الوقت نكون قد ذوبنا السكر في ماء النقع؛ وحصلنا على مزيج خفيف فنضع فيه شرائح الليمون؛ ونتركها على النار لمدة ثلاث أرباع الساعة.

٦ - بعد مرور هذا الوقت نحرك بالمعلقة؛ ونستخرجها من المربي باستمرار؛ فإذا رأينا أن النقط التي تقع منها جامدة، فهذا يعني أن المربي قد أصبحت جاهزة؛ فنضعها في البرطمانات؛ ونقلها؛ وهي باردة.

مربة اليوسفي

الوحدات الحرارية : ٢٥ سعر حراري. الكمية : كيلو. الوقت : ٦٠ دقيقة.

المقادير :-

١ - كيلو جرام يوسفي. ٢ - ٢ كوب ونصف سكر ناعم. ٣ - كوب ماء.

طريقة التحضير :-

- ١ - نغسل اليوسفي جيداً.
- ٢ - نقشر الفاكهة؛ ونرمي نصف القشر، أما النصف الثاني فنقطعه إلى شرائح طويلة ورفيعة.
- ٣ - نسلقها لمدة خمس دقائق في الماء ثم نصفها ونضعها جانباً.

٤ - نُنقى حبات اليوسفي؛ ونُزيل القشرة البيضاء؛ والبذور.

٥ - نضع السكر مع الماء في إناء؛ ونرفعهما على النار؛ ونتركهما حتى

تظهر الفقاقيع على
سطح الماء.

٦ - نُضيف حينها

الفاكهة؛ والقشر

المسلوق، ونتركها على

نار متوسطة الحرارة

لمدة نصف ساعة.

٧ - بعد مرور هذا الوقت، توزع المربي في البرطمانات المُعقمة،

ونتركها تبرد ثم نغطيها.

مربة السفرجل

الوحدات الحرارية : ٤٥ سعر حراري (ملعقة كبيرة). الكمية : كيلو

جرام. الوقت : ساعتان.

المقادير :-

١ - كيلو جرام سفرجل. ٢ - ٤ أكواب سكر ناعم. ٣ - ٣ أكواب ماء.

٤ - عصير ليمونة.

طريقة التحضير :-

- ١ - نغسل السفرجل جيداً، ونحرص على شراء قطع شديدة النضج.
- ٢ - نُقشره ثم نُقطعه إلى مربعات مع الحرص على إزالة القطع القاسية التي لا تنتج في المربى.
- ٣ - نضع القطع في إناء مع نصف كمية الماء؛ وعصير الليمون كي لا تسود، ونتابع تقشير بقية السفرجل.
- ٤ - نُصفى السفرجل بعد ذلك من الماء؛ ونضيف إليه السكر مع ما يكفي من الماء حوالي نصف كوب حتى يتحول إلى عصير شفاف وسميك.
- ٥ - نضع الإناء على نار خفيفة الحرارة لمدة ساعة، وبعدها يجب أن يصبح السفرجل شفافاً.
- ٦ - بعد مرور الوقت نلاحظ أن المزيج أصبح متماسكاً؛ ويتحول من حائلة سائل إلى حالة لزجة ومتماسكة، وذلك ناتج عن تأثير البكتين الموجود في السفرجل.
- ٧ - تُوزع المربى في برطمانات مُعقمة؛ ويتم إقفالها بإحكام؛ والمربى لا تزال ساخنة.

مربة الكاكا

الوحدات الحرارية : ٦٠ سُعر حراري (ملعقة كبيرة) . الكمية : كيلو جرام . الوقت : ٦٠ دقيقة .



المقادير :-

١ - كيلو ونصف كاكا. ٢ - ٤ كوب سكر بودرة. ٣ - كوب ونصف ماء.

طريقة التحضير :-

- ١ - تُغسل الكاكا جيداً، ويجب أن تكون حسنة النضج.
- ٢ - برأس السكين ننزع عَنقُها ثم بملعقة صغيرة نستخرج اللب.
- ٣ - نضع اللب في طنجرة مع السكر؛ والماء؛ ونخلطها بعضها مع بعض.
- ٤ - نضع المزيج على نار مُعتدلة الحرارة؛ ونتركه لمدة نصف ساعة، ونحسب هذا الوقت ابتداء من الغليان.
- ٥ - بعد مرور ذلك الوقت، نترك المزيج يبرد ثم نوزعه على البرطمانات المعقمة ونقلها جيداً.

مربى التين

الوحدات الحرارية : ٤٥ إلى ٤٦ سُعر حراري. الكمية : كيلو ونصف.
الوقت : ٣ ساعة.

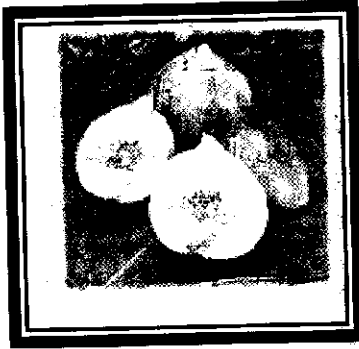
المقادير :-

١ - كيلو ونصف تين. ٢ - ٦ كوب سكر ناعم. ٣ - ٢ كوب ماء. ٤ - ليمونه خضراء.



طريقة التحضير :-

١ - نغسل التين جيداً ثم برأس السكين ننزع ٣ قطع من جلدة كل حبة بحيث تكون كل قطعة بعيدة عن الثانية، ومن دون أن نُمزق الجلدة البيضاء الداخلية التي تغلف لب التين.



٢ - نضع السكر مع عصير اللليمون الأخضر في إناء على النار؛ ونضيف إليهما الماء؛ ونحرك المزيج على النار لمساعدة السكر على الذوبان؛ ولا نحرك المزيج أكثر إذ يُفسد ذلك التكوين النهائي للمزيج.

٤ - عندما يصل المزيج إلى

درجة الغليان نحسب ٥ دقائق ابتداءً من هذا الوقت؛ ثم نبدأ بإدخال التين على المزيج دفعة وراء دفعة.

٥ - عند وضع الفاكهة كلها في المزيج نتركها تغلي ببطء لمدة ساعتين مع تنظيف مستمر لسطح المربى.

٦ - عند انتهاء ذلك الوقت نقسم المربى على البرطمانات المعقمة؛ وننقلها وهي لا تزال ساخنة.

مرية الطماطم

الوحدات الحرارية : ٤٠ سعر حرارى (كل ملعقة كبيرة) . الكمية : كيلو (٢ برطمان) . الوقت : ٣ ساعات؛ ونصف .

المقادير :-

- ١ - ثلاثة أرباع الكوب ماء . ٢ - كيلو طماطم حمراء حجم صغير . ٣ - ٥ أكواب سكر . ٤ - قشر ليمونة . ٥ - ربع عود فانيليا .

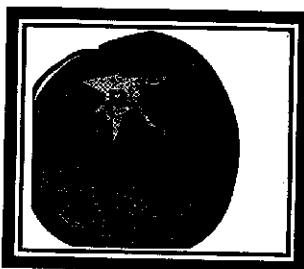
طريقة التحضير :-

- ١ - تغسل الطماطم جيداً؛ ويرأس السكين نزع العنق منها .
- ٢ - نرسم على جهتها المعاكسة علامة X ونضعها في ماء يغلي على النار لمدة خمس عشرة ثانية .
- ٣ - بعد ذلك نخرجها من الماء؛

ونقشرها؛ ثم نقطعها إلى نصفين؛ ونزيل البذور منها .

- ٤ - نضع السكر مع الماء في إناء على النار، ونوصلهما إلى درجة الغليان؛ ونتركهما عليه لمدة عشر دقائق .

- ٥ - نضع في هذا المزيج البذور المقطعة مع قشرة الليمون؛ وعود الفانيليا الذي شققناه بالنصف للاستفادة من النكهة .



٦ - نترك المزيج على النار يغلى بطيئاً لمدة ثلاث ساعات؛ ونُحرك بين الحين والآخر.

٧ - عند انتهاء هذا الوقت، نوزع المربي في البرطمانات المُعقمة؛ ثم قومي بقلبها باردة كانت؛ أم ساخنة.

مربة الكستناء

الوحدات الحرارية : ٥٥ سُعر حراري (كل ملعقة كبيرة) . الكمية : كيلو ونصف . الوقت : ٢ ساعة .

المقادير :-

١ - كيلو كستناء . ٢ - ٥ أكواب سكر بودرة . ٣ - ٢ كوب ماء . ٤ - عود فانيليا .

طريقة التحضير :-

١ - نغسل الكستناء جيداً ثم نشقها برأس السكين بالعرض، ولكن من دون تقطيع اللب، ثم نسلقها لمدة خمس دقائق ونقشرها بعد ذلك .

٢ - نضعها مقشرة في إناء ثاني فيه ماء نظيف؛ وهو الماء المذكور في المكونات .

٣ - نتركها تغلي حتى إذا التقطنا حبة بأصابعنا استطعنا سحقها بسهولة .

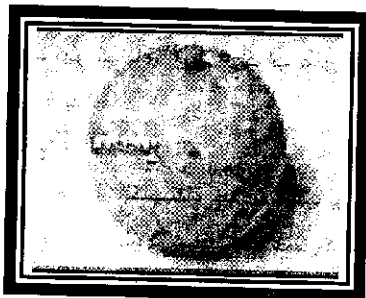
٤ - نُخرج الحبات من الماء؛ ونطحن ثلاثة أرباع الكمية؛ ونترك البقية على حالها .



- ٥ - نُضيف السكر إلى الماء؛ ونتركهما على نار خفيفة الحرارة لمدة رُبع ساعة؛ أو حتى نحصل على المزيج المتماسك.
- ٦ - نخلط المزيج مع بوريه الكستاء؛ ونضيف الفانيليا.
- ٧ - نضع الإناء على النار؛ ونتركها لمدة عشرين دقيقة في حاله غليان؛ ولا نتوقف عن التحريك بالملعقة الخشبية.

مربة البرتقال

الوحدات الحرارية : ٢٥ سعر حراري (ملعقة كبيرة). الكمية : كيلو



ونصف. الوقت : ٢ ساعة.

المقادير :-

- ١ - كيلو ونصف برتقال.
- ٢ - كيلو ونصف سكر.
- ٣ - ٦ أكراب ماء.

طريقة التحضير :-

- ١ - لتنفيذ هذه الوصفة

يجب شراء حبات برتقال صغيرة الحجم.

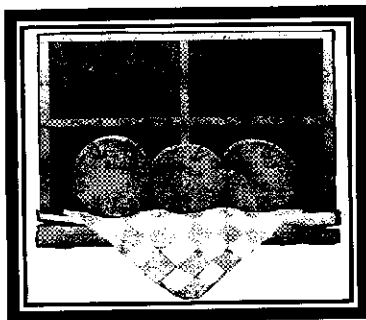
- ٢ - نغسلها جيداً، ثم نضعها كما هي في إناء ونغمرها بالماء البارد؛ ونضع الإناء على نار متوسطة الحرارة حتى يصل الماء إلى درجة الغليان.



٣ - نتركها على هذه الحالة لمدة نصف ساعة، ثم نستخرج البُرْتَقَال من الإناء؛ ونضعه في ماء بارد؛ ونُغَيِّر الماء عدة مرات كي نُخَفِّف من حدة نكهة القشرة.

٤ - نُقَطِّع البُرْتَقَال إلى شرائح رفيعة؛ ونزّرع البزور كُلِّمَا ظهر أماناً.
٥ - نضع الماء؛ والسُكَّر في إناء على نار خفيفة الحرارة؛ ولا نُحَرِّكهما بالمعلقة.

٦ - عندما يصل إلى درجة الغليان، نتركهما لمدة خمس دقائق ثم نُضِيف شرائح البُرْتَقَال وهي مسطحة.



٧ - نترك المزيج لمدة ساعة على نار خفيفة ولا نُحَرِّك وإلا تكسرت شرائح البُرْتَقَال.

٨ - عند انتهاء هذه المدة نضع شرائح البُرْتَقَال على

الجوانب الداخلية للبرطمانات بحيث تظهر من الخارج؛ ونوزع البقية في وسط البرطمان؛ ونلاحظ أنه بعد بضعة أيام تشد المربى أكثر، وذلك أن قشرة الشرائح تمتص العصير ويكبر حجمها.

مرية البطاطا الحلوة

الوحدات الحرارية : ٦٠ سُعر حرارى (كل ملعقة كبيرة) . الكمية : كيلو (٢ برطمان) . الوقت : ٩٠ دقيقة .

المقادير :-

١ - كيلو بطاطا حلوة . ٢ - ٦ أكواب سُكر بودرة . ٣ - كوب ونصف ماء . ٤ - رشة قرفة بودرة . ٥ - عود فانيليا .

طريقة التحضير :-

- ١ - نغسل البطاطا جيداً ونُقشرها؛ ونُقطعها لمُكعبات متوسطة الحجم .
- ٢ - نسلق هذه المُكعبات حتى يُصبح تكوينها ناضجاً؛ ولكن دون أن تتكسر القطعة بسهولة بل تبقى متماسكة .
- ٣ - نضع السُكر؛ والماء في إناء على النار؛ وعندما يذوب السُكر نرفع الحرارة قليلاً حتى يصل الماء إلى درجة الغليان؛ ونترك المزيج على هذه الحرارة حتى تظهر الدوائر الصغيرة على سطح الماء .
- ٤ - نضيف حينها مُكعبات البطاطا؛ والقرفة؛ والفانيليا التي شققناها بالنصف للاستفادة من نكهتها .
- ٥ - نترك المزيج على النار لمدة نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر .
- ٦ - بعد مرور ذلك الوقت تُنظف سطح المرية؛ ويوزع في البرطمانات؛ ونتركه يبرد ثم نغلقها بإحكام .

طريقة أخرى لمربة الخوخ

الوحدات الحرارية : ٣٠ سعر حراري (كل ملعقة كبيرة) . الكمية : كيلو ونصف (٤ برطمانات) . الوقت : ٦٠ دقيقة .
المقادير :-

١ - كيلو خوخ منزوع النوى . ٢ - ٥ أكواب سكر بودرة . ٣ - ٢ كوب ماء .



طريقة التحضير :-

- ١ - نضع ماء على النار، وعندما يصل إلى درجة الغليان نضع فيه حبات الخوخ لمدة نصف دقيقة.
- ٢ - بعد ذلك نستخرج الحبات من الماء؛ ونقشرها؛ ونشققها بالنصف؛ ونزاع النواة.
- ٣ - نقطع كل نصف إلى ٣ شرائح بالطول.
- ٤ - نضع السكر؛ والماء على النار حتى يبدأ المزيج بالغليان.
- ٥ - نضيف حينها، بعد مرور حوالي خمس دقائق الفاكهة؛ ونتركها على النار لمدة ربع ساعة مع التحريك بين الحين والآخر، ونحسب الربع ساعة عند بدأ الغليان من جديد.

٦ - بعد مرور الوقت نستخرج الفاكهة من المزيج؛ ونوزعها بطريقة متساوية في البرطمانات المُعقمة.

٧ - نترك المزيج على النار؛ حتى يمسك جيداً، فنُغطي به الفاكهة في البرطمانات ثم نتركها تبرد؛ ونُغطيها بإحكام بعد ذلك.

مربة الجريب فروت

الوحدات الحرارية : ٦٥ سعر حراري (كل ملعقة كبيرة) . الكمية : كيلو ونصف . الوقت : ٢ ساعة.

المقادير :-

١ - كيلو جرام جريب فروت. ٢ - ٨ أكواب ماء. ٣ - ٨ أكواب سكر ناعم.

طريقة التحضير :-

١ - نغسل حبات الجريب فروت جيداً؛ ثم نقطعها مع قشرتها إلى شرائح رفيعة.

٢ - نقطع هذه الشرائح بدورها إلى قطع صغيرة نضعها في وعاء عميق من البلاستيك؛ ونستعمل للتقطيع السكين المشرشر.

٣ - نضع البزور المُجمعة خلال المرحلتين في قطعة قماش نطويها؛ ونربطها بخيط؛ ونضعها مع القطع الصغيرة.

٤ - نغمر القطع بالماء البارد؛ ونتركها هكذا حتى اليوم الثاني.



٥ - في اليوم الثاني نضع المزيج (الجريب فروت؛ والماء) في إناء على نار متوسطة الحرارة ونوصله لدرجة الغليان البطيء، ونتركه هكذا لمدة خمس وأربعين دقيقة.

٦ - عند انتهاء هذا الوقت، نرده إلى وعاء البلاستيك الأساسي.

٧ - في اليوم الثالث نرجع المزيج إلى الإناء على النار؛ ولكن هذه المرة مع السكر؛ ومن دون قطعة القماش التي تحتوى على البزور.

٨ - نترك المزيج لمدة نصف ساعة على نار مُتدنية الحرارة.

٩ - توزع بعد ذلك المربى على البرطمانات؛ ونتركه يبرد؛ ثم نقلل الغطاء بإحكام.

مربة الجزر

المقادير :-

١ - كيلو جزر أصفر . ٢ - كيلو وثلاث سكر . ٣ - ثلاثة أكواب ماء .

طريقة التحضير :-

١ - يُغسل الجزر الأصفر؛ ويُقشر؛ ويُقطع إلى حلقات.

٢ - يُسلق الجزر في كمية من الماء تكفي لتغطيته حتى تلين الأنسجة.



٣ - يُصفي ماء السلق؛ وتوزن قطع الجزر، وتوزن كمية من السكر تُعادل مرة وثُلث قدر وزن الجزر المسلوق، ويُذاب السكر في ماء نقي بمعدل لتر ماء لكل ثلاثة كيلومترات من السكر.

٤ - يُصفي المحلول السكري؛ ويُضاف إليه عصير الليمونة (حامض الستريك) ويكتبن بنسبة خمسة جرامات من الأول؛ وأربعة من الثاني؛ لكل كيلو جرام من وزن السكر المُضاف، ويستمر في تسخين المحلول السكري حتى تصل درجة الحرارة إلى ٢٢٠ فهرنهايت حين يضاف الجزر، ويستمر في التسخين حتى تصل درجة الحرارة إلى ٢٢٢ فهرنهايت، وتُصب المربي في وعاء آخر بعد أن تبرد قليلاً، وتُقل العبوات.

مربة التفاح

المقادير :-

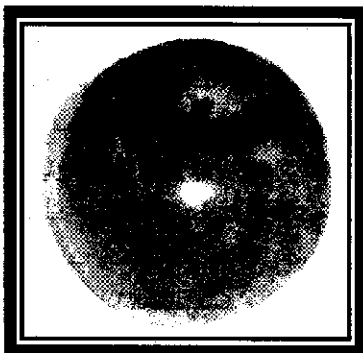
١ - كيلو تفاح. ٢ - عصير أربع ليمونات. ٣ - ٢ كيلو سكر.

طريقة التحضير :-

١ - تُفرز حبات التفاح؛ وتُغسل؛ وتُقشر؛ وتُقطع إلى شرائح؛ وتُزال البذور؛ والمحور؛ وتوضع الثمار المجهزة في عصير الليمون لمنع تغير اللون.

٢ - تُغسل قطع التفاح بالماء النقي؛ وتُسلق في كمية من الماء تكفي لغمرها، وتُصفي الثمار، ويوزن السكر ويُذاب في ماء السلق.

٣ - يُصفي المحلول السكري؛ ويُضاف إليه عصير الليمون بنسبة ثلاثة



جرامات لكل كيلو جرام من

السكر المُضاف، ويستمر في

غليان المحلول السكري حتى

تصل درجة حرارته إلي

٢٢٠ فهرنهايت حين تُضاف

الثمار ويُستمر في التسخين

حتى انتهاء الطبخ بوصول

درجة الحرارة حين تضاف

الثمار؛ ويُستمر في التسخين حتى انتهاء الطبخ بوصول درجة الحرارة

إلي ٢٢٢ فهرنهايت.

٤ - تُصب المربي في وعاء آخر؛ وتُترك لتبرد قليلاً ثم تُعبأ؛ وتُفعل

العبوات؛ وتُعقم علي درجة ٢١٢ فهرنهايت لمدة نصف ساعة.



الفاكهة المسكرة

يُعتبر تسكير الفاكهة أحد وسائل الحفظ؛ وتتألف صناعة الفاكهة المسكرة في غمر الفاكهة في شراب سكري؛ وتركها حتى ترتفع نسبة السكر فيها إلى الحد الذي يعوق حدوث الفساد البكتريولوجي؛ وأهم ما يُراعى في هذه العملية هو تحاشي هري الفاكهة وتحويلها إلى مربى، وكذلك عدم تصلب قوامها وتكرمشها؛ وأفضل النتائج يحصل عليها بغليان الفاكهة في الشراب السكري؛ وتخزينها بعض الوقت ثم رفع تركيز الشراب؛ وإعادة الغليان؛ والتخزين ثم تكرار ذلك.

وبعد انتهاء عملية تشبييع الفاكهة بالسكر بطريق الغمر تغسل الفاكهة وتجفف وتعبأ، وقد تغطي قبل تعبئتها بطبقة من غطاء سكري لإكسابها لمعة؛ وهذا الغطاء السكري عبارة عن سكر؛ وعسل جلوكوز، فنغمس الفاكهة المسكرة المجففة في الشراب ويُعاد تجفيفها.

ويُفضل تسكير بعض الفواكه الطازجة بدون تخزين، مثل التين؛ والخوخ؛ والكمثري؛ والأناس.

وقبل البدء في التسكير تُزال الأعناق؛ والبذور قبل النقع في الماء، وتزال نواة المشمش بالذات بدون تقسيم الثمار إلى أنصاف، ويُستعمل سلك من النحاس في وخز اليرقوق؛ والكمثري ومعظم الفواكه التي تُسكر كاملة، أو تُستعمل ليرة معدنية في تثقيب ثمار البلح.

وهناك بعض الفواكه الأخرى يلزم غليانها مع الماء عقب تحضيرها حتى يلين قوامها، كما أن هناك فواكه لا يمكن تسكيرها بسبب تعرضها للتفتت والليونة أثناء التسكير، مثل العنب؛ ويمكن تسكير الفواكه المعلبة أيضاً. لكنه يُراعى دائماً أن تكون الثمار المعدة للتسكير ذات قوام مُتماسك، ولذلك يُفضل قطف الثمار قبل أن تبلغ مرحلة النضج النهائية.

الطريقة البطيئة للتسكير :-

١ - يُحضّر شراب سُكري بإضافة جزء بالوزن عسل جلوكوز؛ أو شراب سُكر محول إلي جزء بالوزن سكروز إلي كمية من الماء، وهذه الكمية من الماء تقرب من ربع لتر ماء لكل كيلو من مخلوط السكروز والجلوكوز.

٢ - تُجهز الفاكهة وتُغلي في الماء، وتُسلق هذه الفاكهة ليلين قوامها، ثم تُغمس الفاكهة في الشراب السُكري السابق تحضيره؛ وفي حالة الفاكهة المعلبة تُصب هذه الفاكهة من العلب في الشراب السُكري مباشرة.

٣ - تُغلي الفاكهة؛ والشراب السُكري لمدة دقيقة أو دقيقتين؛ وبعدها يُترك مخلوط الفاكهة؛ والشراب هادئاً في قوارب متسعة من الصيني لمدة ٢٤ أو ٤٨ ساعة؛ ويصل السُكر خلالها إلي حالة التزان بين الفاكهة؛ والشراب؛ وقد يُوضع علي سطح الفاكهة؛ والشراب؛ قطعة خشبية؛ أو مصفاة معدنية لتحول دون طفو الفاكهة علي السطح.

٤ - وبعد انقضاء المدة المذكورة يُصفي الشراب السكري؛ ويُضاف إليه سكر قصب؛ وجلوكوز بكميتين متساويتين لرفع تركيزه؛ ويلون الشراب السكري بإضافة مواد ملونة مسموح باستخدامها؛ أو توضع الفاكهة في هذا الشراب؛ وتُغلي وتُترك لمدة ٢٤ أو ٤٨ ساعة أخرى، ويُفضل تقصير المدة لمنع حدوث التخمر؛ ثم يُعاد تصفية الشراب السكري ورفع تركيزه؛ ووضعه الفاكهة به وغلانيه مع الفاكهة؛ وتركه مدة ٢٤ ساعة؛ ويجب ألا تقل مدة تخزين الفاكهة في هذا الشراب الكثيف عن ثلاثة أسابيع.

الطريقة السريعة :-

١ - تُسلق الفاكهة الطازجة حتى تلين أنسجتها في محلول سكري محضر بإذابة كميتين متساويتين من السكروز والجلوكوز في القدر المناسب من الماء؛ وتجفف الفاكهة بعد ذلك بوضعها في صوانٍ من الصلْب غير قابل للصدأ داخل مُجفف علي درجة ١٥٠. فهرنهايت، مع تغطية الفاكهة بمزيد من شراب السكروز؛ والجلوكوز؛ كما يجب إضافة قدر من الشراب السكري دوماً أثناء التجفيف للإبقاء علي الفاكهة مُغطاة بالشراب دائماً؛ ويرتفع تركيز الشراب السكري خلال ٢٤ ساعة بسبب تبخر الرطوبة.

وبلي ذلك ترك الفاكهة مغمورة في الشراب بضعة أيام حتى تصل إلى حالة الاتزان، ثم يُصفي الشراب؛ وتُغسل الفاكهة بالماء الساخن؛ وتُصفى وتجفف لخفض نسبة رطوبتها إلى الحد المناسب وهو ٢٠ في المائة تقريباً.

وفي طريقة أخرى تُحفظ الفاكهة والشراب السكري علي درجة حرارة ١٥٠ فهرنهايت في أحواض من الصلب الغير قابل للصدأ، ويُضاف السكر؛ وعسل الجلوكوز كل ثلاث أو أربع ساعات لرفع تركيز الشراب؛ وتستمر هذه الإضافة حتى يصل إلى حالة الاتزان؛ بعدها تُترك الفاكهة؛ والشراب علي درجة الحرارة العادية لمدة ٢٤ ساعة؛ ثم يُصفي الشراب؛ وتُغسل الفاكهة في ماء ساخن؛ وتجفف بالهواء.

تجفيف الفاكهة المسكرة :-

عقب انتهاء نقع الفاكهة في الشراب السكري تُصفي الفاكهة؛ ويُمسح السطح بقطعة قماش مُبللة؛ أو بالإسفنج المُبلل، أو تُغسل الفاكهة بالغمر في ماء يغلي، وتُصفى الفاكهة علي مصفاة معدنية؛ وتُترك كذلك حتى تجف، أو تُجفف علي درجة ١٢٠ إلى ١٤٠ فهرنهايت حتي تُصبح الفاكهة المسكرة غير لزجة اللمس.



تغطية الفاكهة بطبقة من السكر :-

لتغطية الفاكهة المسكرة بطبقة رقيقة شفافة من شراب يمكن تجفيفه ليتماسك يستعمل محلول يتكون من ثلاثة أجزاء سكر قصب؛ وجزء عسل ذرة؛ وجزعين ماء، ويُغلي هذا الشراب حتى تصل درجة حرارته إلى ٢٣٦ إلى ٢٣٨ فهرنهايت؛ ثم يُبرد إلى درجة ٢٠٠ فهرنهايت.

وتُغمس الفاكهة المسكرة الجافة في هذا الشراب باستخدام شوكة أو ملعقة من السلك المعدني؛ وتُصفي الفاكهة بتركها علي مصفاة بعض الوقت؛ ثم تُجفف علي درجة ١٢٠ فهرنهايت.

تغطية الفاكهة بالشيكولاتة :-

تُجمد الفاكهة الكاملة؛ أو لب الفاكهة؛ وتُغمس في شيكولاتة سائلة؛ وترفع وتُخزن في ثلاجة لحين الاستعمال، ويُعرف الناتج باسم فاكهة بالشيكولاتة.

ويمكن الحصول علي ناتج مشابه بمزج لب الفاكهة بالسكر ومادة ملزمة وجامعة للقوام كالبيكتين؛ أو الجيلاتين؛ أو الآجار آجار فيتماسك المخلوط علي درجة الحرارة العادية، وتُغمس هذا المخلوط في الشيكولاتة المنصهرة ويرفع ويُخزن في الثلاجة.

ويمكن تغطية الفاكهة المسكرة بالشيكولاتة أيضاً، فتسكّر الفاكهة بالطريقة المشروحة سابقاً، وتُغمس الفاكهة في شيكولاتة منصهرة علي درجة

حرارة ٨٥ فهرنهايت أي بعد صهر الشيكولاتة علي درجة ١٠٠ فهرنهايت
وتبريدها إلي درجة ٨٥ فهرنهايت.

تغطية الفاكهة المجففة بالشيكولاتة :-

يُغمس الزبيب مباشرة في الشيكولاتة السائلة ويترك ليُجف، وقد يُغرم
الزبيب ويُمزج بقطع الفاكهة ويُشكل المزيج في هيئة قطع بأحجام مناسبة،
وتُغمس هذه القطع في الشيكولاتة السائلة وتترك لتُجف، وبالنسبة للبلح
والسبرفوق تُزال النواة وتُحشي الثمرة بالفوندان أو تُغرم الثمار وتُمزج
بالفوندان أو بقطع الجوز؛ والوز يُشكل قطعاً، وتُغمس في شيكولاتة
سائلة وتُترك لتُجف، وكثير من الفواكه المجففة يمكن فرمها ومزجها
بالنوجة وتشكيل قطع من المخلوط وتُغمس القطع في الشيكولاتة السائلة
وتُترك لتُجف، ويمكن مزج جوز الهند بالفواكه المجففة كالزبيب؛ أو التين
المهروس؛ أو التفاح؛ أو القراصيا؛ أو المشمش، أو الخوخ.

فساد المربات في البرطمانات

تفسد المواد الغذائية المحفوظة في أوان محكمة القفل بسبب عدم كفاية التعقيم مما يؤدي إلى عدم إبطال بعض الجراثيم البكتيرية؛ ولهذا لا يفسد هذه الجراثيم فيما بعد، أو قد يكون سبب الفساد وجود تنفيس في الأواني يؤدي إلى إعادة التلوث.

وفي قليل من الحالات تحتفظ بعض البكتيريا بحيويتها نتيجة لقدرتها على تحمل الحموضة؛ وانخفاض درجة الحرارة؛ أو مدة تعقيم الأغذية الحمضية أو لعدم تعقيم هذه الأغذية والاكتهاء بالتعبئة وهي ساخنة؛ مثال ذلك بكتيريا حامض اللكتيك؛ وغالبية الفساد تنشأ من الجراثيم المقاومة للحرارة في الأغذية قليلة الحموضة.

الفساد بالبكتيريا المسببة للحموضة

يتميز حدوث هذا الفساد بفعل بكتيريا flat sour بارتفاع في الحموضة دون تكون غازات؛ وهذه البكتيريا غير هوائية اختياراً كما أن بعضها محبة للحرارة وبعضها ينمو على درجات متباينة؛ والمعروف عن جراثيم هذه البكتيريا أنها شديدة المقاومة للحرارة؛ ولهذه البكتيريا أهمية خاصة في الأغذية منخفضة الحموضة مثل البسلة والذرة. وتبين أن الفساد بفعل هذه البكتيريا لا يصحبه انتفاخ العلب بسبب عدم تكون غازات، كما أن المادة الغذائية لا يعترى مظهرها تغيير واضح سوى تغير الرائحة.

ويمكن كشف الفساد بالاختبار الميكروسكوبي حيث يشاهد وجود خلايا بكتيرية عصوية، أما الجراثيم فلا تظهر لأنها لا تتكون في وجود الحموضة.

الفساد بالبكتريا المنتجة للغازات المحبة للحرارة

عند فساد المواد الغذائية بفعل البكتريا المحبة للحرارة اللاهوائية تنتفخ العلب بدرجة كبيرة؛ وتحتوي الغازات المتولدة على نسبة كبيرة من الهيدروجين القابل للاشتعال؛ وعادة تتغير رائحة المواد الغذائية فتصبح الرائحة شبيهة برائحة حمض البيوريك.

وتتكاثر البكتريا المسببة لهذا النوع من الفساد في الأغذية قليلة ومتوسطة الحموضة؛ ويمكن مشاهدة هذه البكتريا ميكروسكوبياً فهي تظهر في شكل خلايا عصوية.

الفساد الكبريتي :-

هذا النوع من الفساد قليل الحدوث، وهو يظهر في الأغذية قليلة الحموضة بفعل بكتريا لا هوائية حتماً محبة للحرارة منتجة لغاز كبريتور الهيدروجين ويكون مصحوباً بظهور رائحة الغاز؛ وأحياناً بأسوداد باللون.

الفساد التعفني :-

هذا الفساد يظهر في الأغذية قليلة الحموضة وأحياناً بالمتوسطة الحموضة أيضاً؛ ويصحب هذا الفساد انتفاخ العلب؛ وتعفن محتوياتها؛ وبالفحص الميكروسكوبي للأغذية الفاسدة يُمكن مشاهدة الجراثيم والخلايا العصوية.

الفساد غير العادي : -

من أمثلة الفساد غير العادي حدوث الفساد في عصير الطماطم الحمضي بفعل البكتريا المنتجة للغازات؛ ويمكن مشاهدة الخلايا البكتيرية بالميكروسكوب، كما يمكن الوقوف علي التغير في الحموضة وفي النكهة؛ ولا تشاهد جراثيم عادة؛ ومن أمثلة الأحياء الدقيقة المسببة لهذا الفساد المعروف أحيانا باسم B.thermoacidurans ومن أنواع الفساد غير العادي أيضاً ظهور اللون الأسود في البنجر بفعل بكتريا هوائية محبة للحرارة مكونة للجراثيم تعرف باسم Bacillus betaninificans . ولا يظهر اللون الأسود إلا في حالة وجود الحديد.

الأواني المرشحة : -

تعرض الأغذية المعلبة للفساد عندما تكون العلب محكمة الغلق أو غير جيدة اللحام الجانبي، بفعل الأحياء الدقيقة التي تدخل العلب من مناطق التنفس؛ ويصحب هذا التلوث ظهور انتفاخ في العلب وتغير في رائحة ومظهر المواد وفي رقم pH (الحموضة والقوية)؛ وتكون غازات معظمها ثاني أكسيد كربون.

مصادر البكتريا المسببة لفساد المعلبات

توجد البكتريا المسببة لفساد الأغذية المعلبة منتشرة في الطبيعة خصوصاً في الأراضي الزراعية، ولهذا فهي تلوث الخامات المراد تصنيعها وبالتالي تدخل البيت؛ والمصنع عن طريق الفاكهة والخضراوات؛ كما توجد جراثيم هذه البكتريا أحياناً في السكر؛ والنشا بأعداد كبيرة. وقد تتلوث الأغذية أثناء تصنيعها بالميكروبات التي توجد في السكاكين؛ والأواني؛ والمصافي خصوصاً الخشبية منها؛ ومن هنا تظهر أهمية النظافة في مكان التعليب؛ سواء كان البيت أو مصنع التعليب.

الانتفاخ الهيدروجيني

يؤدي تكون غاز الهيدروجين في العلب إلى انتفاخها وتصبح العلب معروفة باسم Swells أو Springers؛ وإن كان تكون هذا الهيدروجين لا يُكسب المواد الغذائية صفة السمية إلا أن هذه العلب المتنفخة لا تُباع؛ ويعزي تكون غاز الإيدروجين إلى تفاعل أحماض المادة الغذائية مع معدن العلب الصفيح، إذ أن الطلاء بالقصدير لا يكون كاملاً عادة حيث يترك في عملية الطلاء بعض البقع الصغيرة العارية؛ ولتحاشي حدوث الانتفاخ الهيدروجيني يُصح بإتباع طريقة الرذاذ في تغطية سطح العلب الداخلي بالمادة الورنيشية، وبقل العلب على درجة حرارة مرتفعة نسبياً؛

وملء العلب إلي بعد ربع بوصة فقط من فوهتها حيث يستفيد الغطاء ثمن بوصة ويتبقى فراغ ارتفاعه ثمن بوصة.

ويطلق علي الانتفاخ الشديد الذي يعترى العلب اصطلاح "الانتفاخ الصلب" ويتميز هذا الانتفاخ ببروز أحد طرفي العلب؛ أو كل من الغطاء؛ والقاع للخارج بصفة مستقيمة إذ يتعذر دفعهما للداخل بالضغط عليهما بالأصابع؛ أما المراحل الأولى من الانتفاخ، والتي تؤدي في النهاية إلي حدوث الانتفاخ الصلب، فيطلق عليها أسماء متنوعة منها "الانتفاخ اللين" الذي يتميز علي سابقه بإمكان دفع الغطاء أو القاع البارز إلي الداخل بالضغط عليه بأصابع اليد.

الانتفاخ اللولبي

يتميز ببروز أحد طرفي العلب فقط للخارج دون الطرف الآخر؛ ويمكن أن يرتد هذا الطرف للداخل بالضغط عليه بالأصابع إلا أنه في هذه الحالة يبرز الطرف المقابل من العلب للخارج، "والانتفاخ المستتر" وهو كما يستدل عليه من اسمه لا يكون ظاهراً بل يظهر في حالة طرق العلب علي جسم صلب حيث يسبب ذلك بروز أحد طرفي العلب للخارج ويمكن أن يرتد هذا الطرف للداخل بالضغط عليه بالأصابع.



صلاحيية الأغذية المعلبة: -

تبقى المواد الغذائية المحفوظة في أواني محكمة النفل صالحة للاستعمال علي مر السنين طالما كانت العبوة نفسها في حالة سليمة أي لم تتآكل من الداخل بتأثير تفاعل المعدن مع مكونات المادة الغذائية أو من الخارج بفعل العوامل الجوية وظروف التخزين والتداول. وأهم العوامل التي تحدد مدي بقاء الأغذية المعلبة في حالة صالحة للاستهلاك هي درجة الحرارة وقت إحكام قفل العبوات وبالتالي كمية الأكسجين المتبقية بداخل العبوات، والفرافغ العلوي بداخل العلبة، وكمية مادة الطلاء علي السطح الداخلي للعبوات، ودرجة حرارة التخزين.

ولما كانت معظم الأغذية المعلبة ذات تأثير حمضي فمن المتوقع تفاعل مكونات الأغذية الحمضية مع معدن العلب مما يؤدي إلي إذابة جزء من القصدير والحديد وتساعد غاز الهيدروجين الذي يحدث ضغطاً علي جدران العلبة الداخلية؛ ومما ينصح به أحياناً نقل المادة الغذائية إلي أنية زجاجية أخرى بعد فتح العلبة تحاشياً لاستمرار تفاعل المكونات الحمضية للمادة مع معدن العلبة في وجود الأكسجين مما يسبب إذابة جزء من المعدن؛ ويُنفذ ذلك في حالة الأغذية التي تحتوي علي أحماض تتدخل التفاعل في وجود الأكسجين؛ فيما عدا ذلك فالمعتقد أن العلبة هي أفضل إناء يمكن أن تُحفظ به بقية المادة الغذائية بعد فتح العلبة؛ واستهلاك جزء من مكوناتها.



القيمة الغذائية للأغذية المعلبة

أجريت الأبحاث العديدة لتحديد القيمة الغذائية لكثير من المواد الغذائية المعلبة؛ وكذلك لتحديد تأثير عمليات التصنيع المختلفة علي القيمة الغذائية للمنتجات المعلبة؛ فبالنسبة للكربوهيدرات، أي أغذية الطاقة، تزداد القيمة الحرارية لبعض المنتجات المعلبة عن نظيرتها الطازجة المطهية بسبب تعبئة هذه المنتجات في محاليل سكرية تزيد من مقدار السعرات المستمدة من الغذاء المعلب؛ وفيما عدا ذلك تكون القيمة الحرارية للأغذية المعلبة متساوية مع نظيرتها للجزء الصالح للأكل من نفس الأغذية. وبالنسبة للبروتينات يبدو أن عمليات حفظ الأواني المحكمة الغفل لا تؤثر في القيمة الحيوية للبروتينات.

أما المعادن فيُفقد جزء منها في ماء السلق؛ أثناء تحضير المواد الغذائية للحفاظ في العلب.

وتتفاوت الفيتامينات فيما بينها في مدى تأثرها بعمليات التعليب؛ ففيتامين (أ) والكاروتين لا يذوبان في الماء؛ ولا يتلفان بالحرارة في غياب الأوكسجين، لكن الفيتامين يتلف بالأكسدة ويُفقد جزء من الكاروتين أثناء التخزين خصوصاً في حالة ارتفاع درجة الحرارة؛ ويُفقد فيتامين ج بالأكسدة تحت تأثير الأوكسجين أو الإنزيمات، وتُساعد حرارة السلق والتعرض للأوكسجين علي زيادة الفقد في الفيتامين، كما يؤدي التقشير

والتطبيع والفسرم إلى تجريح بعض الخلايا وخروج الإنزيم مما يساعد على زيادة الأكسدة؛ والفقد في الفيتامين.

أما عملية السلق فلها تأثير آخر على الفيتامين حيث تقلل الإنزيمات؛ وتطيرد الهواء من الفراغات البيئية مما يؤدي إلى المحافظة على الفيتامين. وهناك بعض المنتجات المعلبة الغنية بفيتامين ج، مثل عصير الطماطم والموالح والأناس، لا تسلق عادة فهي تعتبر من المعلبات الغنية بالفيتامين؛ ويُنصح بتخزين المعلبات على درجة حرارة لا تتجاوز ٧٠ فهرنهيت للمحافظة على فيتامين ج.

أما فيتامين د فلا يتأثر بحرارة ومعاملات التعليب؛ إلا أن الشيامين يُفقد جزء كبير منه أثناء التعليب بسبب قابليته للذوبان في الماء؛ وتأثره بالحرارة في الوسطين المتعادل؛ والقوي؛ لذلك يُنصح بسلق المواد الغذائية في البخار بدلاً من الماء.

ويعتبر الريبوفلافين ثابتاً لا يستأثر بالحرارة في الوسطين المتعادل والحمضي، لكنه يفقد بتأثير الحرارة في الوسط القوي، كما إنه يتأثر بالضوء؛ ويذوب جزء منه في ماء السلق؛ ولا تفقد نسبة ملحوظة من الريبوفلافين أثناء التخزين حتى عندما ترتفع الحرارة.

وبالنسبة للنياسين فقد لوحظ ثباته في الوسطين الحمضي والقوي؛ وكذلك أثناء التخزين، إلا أن جزءاً منه يفقد في ماء السلق.

ويتأثر حمض البانتوثنيك بالحرارة كما يذوب جزء منه في ماء السلق.

صلاحيية الأغذية للتعليب

بعض أصناف المادة الغذائية تكون صالحة للحفظ في الأواني المحكمة القفل دون الأخرى؛ فعادة عند التصنيع تُنتخب الأصناف التي تتحمل مُعاملات التصنيع؛ وبالتالي تحتفظ بقوام أنسجتها؛ وكذلك التي تحتفظ بنكهتها؛ ولونها؛ ومظهرها؛ والتي لا تكسب محلول التعبئة عكارة.

أكلات بالمربات الككة الاسفنجية

المقادير :-

- ١- كوب دقيق منخول. ٢- رُبع ملعقة صغيرة بودر. ٣- ٤ بيضات.
٤- نصف كوب سكر ناعم. ٥- ذرة ملح.

للحشو والتجميل :-

- ١ - ٤ ملاعق كبيرة مربة
شمش. ٢ - ملعقة كبيرة سكر
ناعم.

طريقة التحضير :-

- ١ - يُضرب البيض؛ والسكر؛
والملح إلى أن يخف الخليط ويغاط
قوامه؛ ثم يُقلب في الدقيق.

- ٢ - يُقسم الخليط على قالبين بالتساوي؛ ويُسوى سريعاً عند الضغط عليه
بخفه.

- ٣ - اقلب الكيك على مُنخل سلك حتى يبرد؛ ويوضع بينهما المربة؛
ويرش الوجه بالسكر؛ ويُقدم.



تورته البرتقال

المقادير :-

- ١ - كعكة إسفنجية. ٢ - كوب ماء. ٣ - كوب عصير برتقال. ٤ - ٤ - ملاعق سكر. ٥ - ملعقتان مربى. ٦ - بعض من بشر برتقالة. ٧ - للتجميل كرز وبرتقال.

طريقة التحضير :-

- ١ - ضعي السكر والماء في وعاء على نار هادئة حتى يغلي لمدة دقيقة؛ ثم يُرفع من على النار ويُترك حتى يبرد.
- ٢ - أضيفي إليه عصير البرتقال؛ وبشر البرتقال؛ وضعي الكعكة في الصينية التي خبزت فيها؛ ثم صبي عليها هذا الخليط.
- ٣ - وبعدما تنتشر به ارفعيها من الصينية؛ وضعيها في طبق التقديم.
- ٤ - قشري البرتقال وفصصيه؛ وقطعي بعضاً منه إلى حلقات رفيعة بقشره؛ ثم جملي التورته بفصوص البرتقال المقشرة؛ مع حلقات البرتقال الغير مقشرة؛ وبينها بعض الكرز؛ ثم ادهن التورته بفرشاة بالمربى المخففة لتبدو لامعة.

السويسرول

إذا أردتني عمل السويسرول بالكريمة فيجب أن تلتقى السويسرول أولاً بدون حشو؛ ثم تُفرد؛ ويوضع فوقها طبقة من الكريمة؛ أو من المربي؛ ثم لفيها؛ ولتجميل السويسرول ادهني الوجه بالمربي؛ ورشي البُنْدُق؛ كما يُمكن تقطيعه إلى دوائر.

تورطة الميلي

المقادير :-

- ١ - ٣ كُوب دقيق. ٢ - كُوب ونصف كُوب زُبْد. ٣ - نصف كُوب ماء مثلج. ٤ - بضع قطرات من عصير الليمون. ٥ - ربع ملعقة صغيرة ملح.

للحشو :-

مقدار من كريمة الباتسري؛ ونصف كُوب مربي.

للتجميل :-

لوز مقشر؛ ومحمّر. وسكر بودرة.

طريقة التحضير :-

- ١ - يُنخل الدقيق؛ والملح في إناء عميق؛ وتعمل جُفْرة في وسطه.
- ٢ - يُضاف الماء البارد؛ وعصير الليمون؛ ملعقة بعد الأخرى إلى العجين حتى تتكون عجينة يابسة.

- ٣ - تُعجن العجينة باليد حتى تتماسك أجزاؤها وتصير ملساء متجانسة.
- ٤ - تُفرد العجينة إلى مُستطيل طوله ٣ أمثال عرضه.
- ٥ - يُضرب الزُبد جيداً؛ ثم يُرش خفيفاً بالدقيق؛ ويُقسم الزُبد إلى ٦ أجزاء؛ ويُبطط باليد.
- ٦ - يُوزع الزُبد المُبطط على نصف العجينة؛ ثم يُطوى عليها النصف الآخر ويُضغط على الأطراف بخفة.
- ٧ - تُطوى العجينة نصف دائرة بحيث يكون الطرف المطوي جهة اليمين؛ ثم يُضغط على العجينة بالانشابة لتوزيع الهواء داخل العجينة مع ملاحظة عدم تكون فقاعات؛ لأنها تعمل على تمزيق بعض أجزاء العجينة أثناء القرد.
- ٨ - توضع العجينة فى الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٩ - تُفرد العجينة إلى مُستطيل طوله يعادل عرضه ثلاث مرات؛ وسمكه نصف سم.
- ١٠ - يُطوى المُستطيل ثلاث طيات؛ ويُضغط على الجوانب لحبس الهواء داخل العجينة.
- ١١ - تُفرد العجينة؛ وتُطوى من ٤ إلى ٥ مرات حتى يختفي الزُبد داخل العجينة مع تركها لفترة زمنية حتى لا تخرج الزُبد مع مُراعاة وضع العجينة داخل الثلاجة بين كل فترة وأخرى.

كِيكَة الدانتيل

المقادير :-

- ١ - كيكَة مُستديرة. ٢ - مربى مشمش للسطح. ٣ - كيلو عجينة لوز مارزبيان. ٤ - قاعدة مُستديرة من لون الفضة مُحيطها ٢٥ سم.

للزينة :-

- ١ - نصف كيلو حلوى للزينة. ٢ - لون طعام في لون الخوخ.

طريقة التحضير :-

- ١ - تُغطى الكيكَة بحلوى اللوز؛ وتُعرف باسم مارزبيان؛ وتُترك مُدة ٢٤ ساعة قبل تزيينها بحلوى الزينة.

- ٢ - يُغطى السطح بحلوى الزينة؛ ويُسوى السطح بسكين خاص عريض عدة مرات؛ وتُزال الزوائد من الجانب؛ وتُترك لمدة ساعة لتجمد.

- ٣ - يُعطى جانب الكعكة بالحلوى؛ ويُسوى بسكين عريض أيضاً عدة مرات حتى تُصبح ناعمة متساوية؛ ثم تُترك لمدة ليلة حتى تجمد؛ ثم تُسوى الحروف جيداً؛ وتُكرر العملية مرتين؛ وتُترك الحلوى لتجف في كل مرة ٢٤ ساعة.

- ٤ - لعمل الورد الصغير تلون حلوى الزينة باللون الخوخي الفاتح؛ ثم توضع في كيس بنهايته قُمع متوسط.

٥ - تُصنع الورود على ورق مغطى بطبقة من الشمع؛ وتُصنع حوالي ٢٠ وردة؛ وعند الانتهاء من عمل الورود يُعبأ الكيس بطوى من اللون الأبيض؛ ثم تعمل نقطة بيضاء في وسط كل وردة.

٦ - يُصنع قالب من الورق على شكل مُستدير مُحيطه ١٥ سم من ورق الزُبد؛ ويطوى إلى نصفين ثم يطوى مرة أخرى ليُصبح على شكل قرطاس من ٨ طبقات ويُرسم خط منحنى الحافتين ثم يُقص بالمقص؛ وتُفرد الورقة على سطح الكيكة؛ وبواسطة حلوى الزينة يُحدد مكان الزينة للسطح؛ وجوانب الكيكة تُترك بعد ذلك لتجف.

٧ - لعمل شكل الدانتيل يُستخدم قمع صغير ورفيع ثم تُصنع خطوط مُعرجة وتُترك لتجف.

٨ - يُستخدم قمع على شكل نجمة لتزيين حافة الكيكة من أعلى.

٩ - تُرفع الورود من ورقة الزُبد؛ ويُزين بها السطح مع ترك فراغ في الوسط ثم تُزين جوانب الكيكة أيضاً.

١٠ - تُشكل باقة صغيرة ورقيفة من الورد البلدي؛ وتثبت بالوسط.

الكيكة الإسفنجية الفضية

المقادير :-

- ١- عشر بيضات كبيرة. ٢- ملعقتان صغيرتان فانيليا سائلة. ٣- كوبان متوسطان ونصف الكوب دقيق أبيض منخول. ٤- ملعقتان صغيرتان بيكنج باوذر. ٥ - من ٤ إلى ٥ أكواب متوسطة كريم شانتي. ٦- كوبان



متوسطان سكر بودرة منخول. ٧- ملعقة سمن طبيعي؛ أو زبد طبيعي.

٨- كوبا فواكه "كمبوت" ونصف كوب مربى مشمش.

طريقة التحضير :-

١- يُضرب البيض في العجانة الكهربائية جيداً حتى يبهت لونه؛ ثم تُضاف الفانيليا؛ ويُعاود الخفق.

٢- وبالتدرج يُضاف السكر مع الخفق على سرعة



متوسطة؛ ويُضاف الدقيق كذلك بالتدرج مع خلطه بالبيكنج باور، ثم يُنقل العجين إلى سلطانية عميقة؛ ويُقلب في اتجاه واحد بملعقة خشبيّة.

٣- يُصب الخليط في صينيتين مختلفتين؛ وذلك في حالة صناعة تورته بدورين، وتُخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج بعد ساعة؛ ونصف.

طريقة التجميل :-

١- تُترك الكيكة حتى تبرد، ثم تُقسم قسمين عريضين؛ وتُدهن بالمربى؛ والكريمة.

٢- تُضاف الفواكه؛ ويوضع النصف الآخر؛ وتُكسى بالكريمة؛ ويُرسم عليها وردات بالكريمة باستخدام كيس الحلواني.

تارت البرتقال مع صلصة الكراميل

المقادير :-

- ١ - عجينة التارت، ٢ - دقيق، ٣ - ثلاث ملاعق مربة بُرتقال دافئة.
- ٤ - صلصة الكراميل مُضافاً إليها ملعقتان من عصير البرتقال المركز.
- ٥ - بُرتقال مقطع شرائح مُستديرة من دون تقشير، ٦ - كرز طازج
- للتجميل، ٧ - كوب كريم شانتي كبير.

طريقة التحضير :-

- ١ - تُترك العجينة حتى تلين، ويُنثر قليل من الدقيق على الطاولة؛ وتُفرد عليه عجينة التارت وكوني عجينة مستديرة؛ لبيطن بها قالب لهذه النوعية من العجائن ويحدث فيها ثقوب بالشوكة حتى لا ترتفع أثناء النضج.
- ٢ - تُزج في فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة، ثم تُترك حتى تهدأ حرارتها، ويُفرد عليها طبقيْن من مربى البرتقال، ثم تُغمس حلقات البرتقال في الكراميل.

- ٣ - تُضاف الكريمة على التارت المدهون بالمربى؛ وتُرص حلقات البرتقال عليها؛ ويُجمل بالكرز الطازج؛ وتُقدم بدرجة حرارة الغرفة.



حلوى الشعر بالفواكه والكريمة

المقادير :-

- ١ - وحدات مُستديرة من حلوى الشعر. ٢ - نصف لتر كريم شانتي " ثلاثة أكواب تقريباً " ٣ - فواكه حسب الرغبة وأنصاف لوز. ٤ - مربية مشمش.

طريقة التحضير :-

- ١ - تُقسم حلوى الشعر عرضياً؛ وتُدهن بالمربي.
٢ - تُضاف الكريمة؛ والفواكه؛ واللوز؛ كما يُمكن تغطيته بربع آخر من حلوى الشعر؛ وبعد تقطيعها تُقدم مع الشاي.

الترافل التقليدية

المقادير :-

- ١ - ٨ كعكات ترافل اسفنجية. ٢ - ملعقتان كبيرتان مربية توت. ٣ - ٥٠ جم بسكويت. ٤ - ٤ ملاعق كبيرة عصير تفاح. ٥ - توت طازج.
٦ - ملعقة كبيرة دقيق ذرة. ٧ - ٥٠ جم سكر. ٨ - ٤٥٠ مل حليب.
٩ - ٣ بيضات. ١٠ - بضع قطرات من روح الفانيليا.

التزيين :-

- ١ - ٣٠٠ مل كريما مكثفة. ٢ - حبات توت طازجة؛ وحشيشة الملاك.

طريقة التحضير :-



١ - اقصي كعكات الترايفل الإسفنجية عرضياً؛ وغطيها بالمربي؛ ثم قطعيها وضعيها في صحن التقديم الزجاجي.

٢ - كسري السكرويت إلى قطع صغيرة؛ ورشيها فوق الترايفل؛ وصبي فوقها العصير؛ واتركيها تنتقع لمدة ١٠ دقائق على الأقل ثم ضعي فوقها بعض حبات التوت للتزيين.

٣ - اخلطي الدقيق؛ والسكر؛ والقليل من الحليب؛ في إناء لتحصلي على معجون؛ ثم أضيفي بقية الحليب؛ وسخني حتى الغليان؛ مع التحريك.

٤ - اطبخي المزيج لمدة دقيقة؛ ثم اخفقي البيض؛ وروح الفانيليا قليلاً ثم أضيفيه إلى خليط دقيق الذرة؛ مع الخفق.

٥ - صُبِّي الخليط فوق كعك الترايفل؛ واتركيه حتى يبرد؛ ثم برديه في الثلاجة لمدة ساعة.

٦ - اخفقي الكريمة حتى تتكثف؛ وافرشيها؛ أو اعصريها على الترايفل؛ وزينيها بالتوت الطازج؛ وحشيشة الملاك.

دونات بالمربي

المقادير :-

- ١ - كوبان صغيران دقيق.
- ٢ - ملعقة كبيرة خميرة بيرة سريعة التحضير.
- ٣ - ملعقة صغيرة سكر.
- ٤ - نصف كأس حليب مائل.
- ٥ - ذرة ملح.
- ٦ - رُبْع قطعة زبدة.
- ٧ - بيضة مخفوقة.
- ٨ - ملعقة

ونصف مربة فراولة. ٩ - نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة. ١٠ -
ملعقتان كبيرتان سكر للزينة.

طريقة التحضير :-

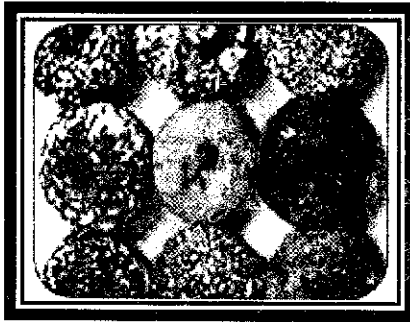
١- يُوضع الدقيق؛ والخميرة؛ والسكر؛ والملح في زبدية؛ ويُخلط مع
الدقيق.

٢- يُضاف الزبادي؛ ويُفرك الدقيق بالأصابع؛ وتُضاف البيضة
المخفوقة.

٣- يُضاف الحليب السائل؛ وتُعجن العجينة باليد إلى أن تُصبح لينة؛
وتُعجن لمدة خمس دقائق.

٤- تُغطى العجينة؛ وتترك لمدة ٤٥ دقيقة حتى تُصبح ضعف حجمها.

٥- تُقسم العجينة إلى ١٢ كورة أو أكثر حسب الرغبة في حجم الحبة.



٦- اصنعي فتحة
عميقة قليلاً في منتصف
كل حبة على أن تُحشى
بملعقة صغيرة أو أقل
من المربي؛ ثم تُقل
الحبات تماماً؛ وترص
في صينية؛ وتُغطى؛

وتُترك لمدة نصف ساعة حتى يتضاعف حجم الحبات.

٧- تُقلى في زيت حار نسبياً ثم تُوضع في مصفاة.

٨- تُخلط كمية من القرفة مع السكر؛ وتُغمس حبات الدونات من الخارج
ثم تُرص في طبق التقديم.



نصائح لضبط الوزن

إن عملية الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه لا تقل أهمية عن عملية إنقاص الوزن الزائد، فقد تكون المهمة أصعب على الراغبين في الحفاظ على الرشاقة؛ والسياسة البدنية بصورة دائمة؛ لذلك يُقدم لنا الدكتور يُسرى جمعة الجزار مجموعة نصائح تُساعد في الحفاظ على الوزن الذي وصلنا إليه بعد وقت طويل من ممارسة الريجيم الغذائي.

١ - عند تناولك العصائر تجنبني إضافة السكر، وإذا كانت المشروبات تحتاج للتحلية يُمكن استعمال بدائل السكر كالسكرين؛ والدائيت سويت.

٢ - إذا أردت تناول أي نوع من الحلويات؛ أو الفواكه؛ فمن الأفضل أن يكون بعد الوجبة الرئيسية بثلاث ساعات على الأقل حتى يتم الهضم الجيد لما تتناوله من طعام قبل تناول الحلويات.

٣ - راقبي وزنك دائماً؛ ولكن لا تجعله يُقلقك، كذلك يجب عليك وزن جسمك مرة كل أسبوع بالميزان نفسه؛ وبالملايس نفسها؛ وفي الوقت نفسه من اليوم.

٤ - احتفظي دائماً في منزلك بمواد لتحضير الطعام المتوازن كالفاكهة، والخضار، ومُشتقات الحليب الخالي من الدسم، والزيت، والزيتون، والسمنك حتى لا تلجئي إلى الطعام الدسم.

٥ - احذري الدهون، وبخاصة اللحوم الدهنية ك لحم الخروف، لأنه أكثر اللحوم ارتفاعاً في السعرات الحرارية، كذلك عليك تقليص كمية اللحوم المتناولة على حساب الأسماك فهي أفيد لغناها بالفوسفور، إضافة إلى أنها قليلة السعرات الحرارية.

٦ - عليك بالإكثار من الألياف فإنها تسهل التخلص من رواسب الجسم؛ وهي متوفرة في الخضراوات الجافة والطازجة.

٧ - يجب عدم تناول اللحوم مرة واحدة في اليوم وعدم تناول أكثر من نوع من أنواع الأطعمة المكددة في الوجبة الواحدة، والأطعمة المكددة هي جميع أنواع الأغذية ماعدا الفواكه؛ والخضراوات الطازجة.

٨ - يجب عدم خلط الأغذية المختلفة معاً، بمعنى عدم خلط طعام نشوى بآخر بروتيني، وعدم دمج نوعين من البروتين مختلفي الطابع كاللحم؛ والبيض؛ ومُنتجات الألبان، بل يجب تناول كل نوع على حدة.

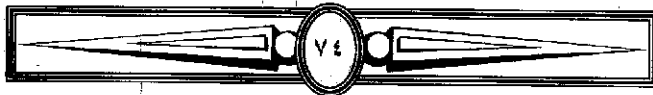
٩ - عليك بتقسيم وجبات اليوم الواحد إلى أربع وجبات، ويُفضل أن يتم تقسيم وجبة الغذاء إلى وجبتين؛ وعدم تناول الطعام بشراهة مرة واحدة، فقد أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات من شأنه المساعدة على ضبط الوزن، لأن الجسم يُنقذ بعد كل وجبة غذائية عدداً من الوحدات الحرارية اللازمة لهضم كل وجبة تبلغ في المتوسط حوالي ١٠ % تقريباً، من جملة الوحدات الحرارية المستهلكة، كما أن تناول الطعام بلا شراهة

يُسبب تعدد الوجبات الغذائية؛ ويجعل الجسم يستهلك الوحدات الحرارية مباشرة دون اختزانها، حيث ثبت أن اكتفاء الإنسان بوجبة غذائية واحدة يجعل الجسم يعتاد على اقتصاد حوالي ٧٠ إلى ١٠٠ سُعر حراري يومياً، ويختزن حوالي ١٥ جراماً من الأنسجة الدهنية أي تسبب زيادة شهرية في الوزن حوالي نصف كيلو جرام.

خطوات عملية لوزن أمثل

- ١- انتبهى عند صناعة المربات؛ ذلك لأن طعم المربات يكون ألذ؛ وكمياتها تكون أكثر لديك؛ لذا يزداد الاستهلاك منها؛ وقد يؤدي ذلك لزيادة الوزن؛ لذا يجب التنبيه؛ كما إننا وضعنا بعض الخطوات الهامة التي يجب أن تمشي عليها كي تتجنبني السمنة الزائدة؛ وهذه الخطوات هي كما يلي : -
١- ركزي على تناول الوجبات ذات السُعرات الحرارية القليلة مع زيادة صرفها من الجسم بمزاولة التمارين الرياضية يومياً.
- ٢- تناولى معظم طعامك مع بداية يومك للاستخدام الأمثل للسعرات الحرارية لباقي النهار.
- ٣- تناولى من ٨ إلى ١٠ أكواب من الماء يومياً ولكن ليس مع الوجبات.
- ٤- أشربي كوبين من الماء قبل ٣٠ دقيقة من تناول الطعام لتخفيف الشهية.

- ٥- تناولي طعامك بهدوء؛ وأمضغيه جيداً.
- ٦- لا تُكثري من المُسليات مثل اللب؛ والسوداني والبنق؛ وعين الجمل.
- ٧- اختصري الأطعمة المُقفاة مثل الخُبز؛ والبيض؛ والسكر؛ والملح.
- ٨- تجنبي الحاجات الساقعة؛ والأطعمة الكيميائية مثل الانشون والبسطرة.
- ٩- تناولي الكثير من الفواكة؛ والخضراوات على شكل وجبات خفيفة.
- ١٠- زاولي التمارين الرياضية بصورة اعتيادية (٤٥ دقيقة مشي يومياً).
- ١١- تجنبي الحلويات؛ والوجبات السريعة؛ والأطعمة الدُهنية؛ لاحتوائها على سُعرات حرارية عالية.
- ١٢- تناولِي مُنتجات الألبان قليلة أو منزوعة الدسم.
- ١٣- قللي من إضافات السلطة؛ ومن التوابل؛ والملح وغيره.
- ١٤- قللي من الشوربة؛ واللحوم بشكل أساسي.
- ١٥- قللي من شُرب القهوة؛ وقللي من ملح الطعام.
- ١٦- نوعي طعامك ولا تتناولي نفس الطعام لمدة ٤ أيام متتالية.
- ١٧- استعملي الأطباق؛ والحصص الصغيرة فقط.
- ١٨- تناولي أولاً الأطعمة قليلة السُعرات الحرارية مثل السلطة الخضراء؛ وشوربة الخضار.
- ١٩- خُذي حوالي ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة لتناول وجبتك المُعتادة؛ وإن كانت خفيفة.



- ٢٠- تناولي طعامك بالمنزل في مكان أو مكانين محددين.
- ٢١- تجنبني تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون؛ أو أثناء القيادة أو العمل.
- ٢٢- لا تشتري طعامك وأنت جائعة.
- ٢٣- أعملني نظاماً؛ ووقتاً معيناً لتناول الطعام.
- ٢٤- تجنبني الدخول للمطبخ إلا عند إعداد الطعام؛ وإذا كنت مُعتادة على الأكل بين الوجبات.
- ٢٥- أخبري عائلتك؛ وأصدقائك لمساعدتك على الاعتدال في تناول الطعام.

٢٦- وأخيراً تفاعلي بالحياة؛ واتخذي لنفسك نظرة جيدة.

هناك الكثير من المعتقدات عن جودة الطعام أو درجة إفادة جسم الإنسان منه؛ أو العادات الغذائية السليمة؛ والتي تعتمد عادة على الأساطير القديمة؛ أو وصفات الأجداد :-

وقامت هيئة المعايير الغذائية البريطانية بنشر بعض المعتقدات الغذائية المُتعارف عليها؛ وأعطت تفسيراً علمياً للصحيح منها؛ وصححت الخاطئ منها؛ ومن بين هذه المعتقدات المتعارف عليها ما يلي :-

١ - إذا كُتِبَ على عبوة المُنْتَج الغذائي أن الدهون فيه قليلة؛ أو مخفضة فهذا يعني أن الطعام صحي.

خطأ - لأن الدهون عادة ما تُستبدل بمكونات أخرى مما قد يجعل
السعرات الحرارية في المُنتج الغذائي؛ إما مساوي أو في بعض الأحيان
أعلى مما لو كان كامل الدهن.

٢ - الطعام المُجفف ليس صحيحاً؛ ويُفضل تناول الخضراوات؛ والفاكهة
الطازجة.

خطأ - لأن المُعدلات اليومية التي يُنصح بها من الخضراوات؛ والفاكهة
هي خمس وحدات يومياً؛ ولا يهم إن كانت طازجة مُجمدة؛ ومُعلبة؛
ومُجففة أو على شكل عصير على الرغم من أن شُرب العصير الطازج
يُعادل وحدة واحدة من التي يوصى بها، كما أن الفواكه المُجففة مثل
التين؛ أو التمر تمد الجسم بالطاقة؛ كما إنها مصدر جيد للسكر؛ والألياف.
٣ - الوجبات النباتية صحية أكثر من الوجبات العادية.

خطأ - فبعض الوجبات النباتية تحتوي على كميات كبيرة من الدهون في
حين أن اللحوم الحمراء قد تحتوي على نسبة أقل من الدهون إذا كانت
أزيلت منها الدهون الظاهرة؛ ومن بين الاختيارات الصحية الأخرى
الدجاج إذا نُزع جلده؛ أو السمك المطهو بكميات قليلة من الزُبد أو
السمن.

٣ - غالبية الملح الذي يحتويه نظامنا الغذائي هو الملح الذي نُضيفه
للطعام أثناء الطهي.



خطأ - فإن نسبة الملح الذي نُضيفه إلى وجباتنا الغذائية أثناء الطهي تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ في المائة فقط في حين أن ٧٥ في المائة من الملح الموجود في الوجبات الغذائية يأتي من الوجبات المحفوظة. ويذكر أن المعدلات التي يُوصى بها هي ٦ جرامات من الملح يومياً؛ في حين أن الإنسان يتناول في المتوسط ٩ جرامات من الملح يومياً.

٤ - شرب المياه المُثلجة يُساعد على التخلص من الوزن الزائد.
خطأ - لأن شرب المياه المُثلجة لا يستهلك المزيد من السعرات الحرارية عن المياه العادية؛ والطريقة المثالية للتخلص من الوزن الزائد هو تغيير العادات الغذائية مثل تناول أغذية صحية؛ والإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة، والتقليل من الأغذية التي بها نسبة كبيرة من السكر؛ أو الدهون وممارسة الكثير من النشاطات الرياضية.
٥ - العصير الطازج قد يكون ضاراً للأسنان.

صحيح - لأن السكر الموجود بصورة طبيعية في الخضراوات؛ والفاكهة لا يُسبب تسوس الأسنان؛ لكن عندما يُستخلص العصير من الفاكهة أو الخضراوات تزداد كثافة السكر الطبيعي مما قد يُسبب تسوس الأسنان.
٦ - تناول الإفطار ليس ضرورياً.

خطأ - لأن الإفطار من الوجبات الهامة جداً؛ وعندما ننام نصوم عن الأكل لمدة ثماني ساعات في المتوسط؛ لذلك يجب أن نكسر هذا الصيام، وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص الذين لا يتناولون الإفطار يعوضون

هذا في وقت لاحق بالنهار؛ فإنه من غير المُحتمل أن يحصلوا على جميع الفيتامينات؛ والمعادن المتوافرة في الإفطار، كما إن عدم تناول الإفطار يُشجع على تناول وجبات خفيفة تكثر فيها المُكربيات؛ والدهون.

٧ - عند تناولك التفاح .. لا تُفكر أن تُقشره.

صحيح - نقول دراسة حديثة إن المواد النباتية الموجودة في قشر التفاحة هي أكثر فعالية في الوقاية من الأمراض السرطانية من فيتامين سي؛ وتحدث الباحث جيرهارد ريشكيمير، الأستاذ من جامعة ميونخ التكنولوجية، عن تجربة تُثبت أن عصارة التفاح غير المُقشر يحتوي من المواد الثانوية؛ والمُضادة للتأكسد؛ أكثر مما تحتويه عصارة التفاحة المُقشرة؛ وأكثر بكثير مما يحويه فيتامين سي؛ واعتبر ريشكيمير هذه النتائج محدودة تماماً لأنها لا تعكس سوى جزء صغير من مفعول المواد الثانوية في النباتات؛ ويُقدر العلماء عدد هذه المواد في النباتات التي يتناولها الإنسان بحوالي ٥٠ ألف مادة، وهذا يعني أن اكتشاف مفعول التفاحة غير المُقشرة لا يشكل سوى بحث في جزء من كومة القش التي تحتوي على هذه المواد النافعة؛ وتُثبت الدراسات الجديدة، أن تناول الفواكه والخضراوات بكثرة يقي الإنسان من مخاطر التعرض للأمراض السرطانية.