

## مقدمة

« المؤونة المنزلية » أو بمعنى آخر المواد الغذائية على اختلاف أنواعها من بقول وخضر وطيوم وفاكهة التي تلزم لاستهلاك أفراد الأسرة الواحدة خلال فترة معينة من الزمن - كانت ولا تزال من أهم المسائل التي تعترض ربة الدار في كل موسم من مواسم التخزين . وترجع هذه الأهمية إلى الميزات الاقتصادية في تموين المنزل دفعة واحدة بالمواد الغذائية التي يحتاج إليها خلال السنة . وتتجلى واضحة بالمقارنة بين أثمان ( الجملة والقطاعي ) . فإذا قدرنا مثلاً ثمن الكمية التي تستهلكها أسرة ما من المسلي أو الجبن في مدة سنة ، فيما لو اشترت هذه الكمية دفعة واحدة ثم على عدة دفعات . لوجدنا أنه فرق واضح كبير يدفع ربة الدار إلى الإسراع بتموين منزلها دفعة واحدة بكافة المواد الغذائية اللازمة له .

ومن هنا نشأت صناعة التخزين واعتبرت من أهم المسائل الحيوية التي تهتم كل ربة دار عاقلة بعمل على توفير

أسباب الاقتصاد في ميزانيتها العائلية .

وثمة ناحية أخرى جديرة بالاهتمام والتي أفردنا من أجلها هذا البحث وهي - طريقة التخزين - أو كيفية الاحتفاظ بالمواد الغذائية ومنتجاتها طوال المدة الزمنية المقررة لها دون أن يصبى بها عطب أو يتطرق النقص إلى قيمتها الغذائية ، ذلك ماوجهنا إليه عنايتنا مع تبيان لأهم العوامل التي يجب مراعاتها عند انتخاب المواد نفسها في مواسمها السنوية وقد راعينا أن نقتصر بالبحث على أهم المواد التي يستهلكها البيت المصري مع تحديد الدراسة في الحيز الذي تسمح به طاقة ربات البيوت من الناحيتين المالية والآلية ، كما راعينا أيضاً أن نسجل شيئاً من الدراسات عن بعض المواد الغذائية الهامة التي لا يمكن تخزينها لفترات طويلة ولكن لها من الأهمية في الاستهلاك اليومي ما يجعلها جديرة بالتسجيل .

ونحن إذ نقدم هذه الرسالة إلى كل ربة دار فإننا نرجو أن نجد منها مايعينها على استيعاب نقطة البحث التي أفردنا من أجلها هذه المؤونة المنزلية . والله تعالى ولي التوفيق .

## الباب الاول

الغزار - القيمة الغذائية

لا توجد سوى ثلاث اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند اختيار أنواع الغذاء ، سواء اللازم منها للاستهلاك العادي أو للتخزين السنوي - وهي كما يلي بالنسبة لأهميتها :-

أولاً - القيمة الغذائية في الأطعمة

ثانياً - مقدار حفزها لحاسة الذوق وفتحها للشهية

ثالثاً - قيمتها المادية ( ثمنها )

وقد وضعت القيمة المادية للأطعمة في المرتبة الثالثة عند

الاختيار وذلك لأنه غالباً ما توجد أطعمته تكون رخيصة

في ثمنها وغنية في قيمتها الغذائية والعكس بالعكس .

وعناصر الغذاء الرئيسية هي :-

الكربوهيدرات ( النشا والسكر ) ، الشحم ، البروتين

والطعام العادي يحتوي على هذه المواد بنسب متوسطة ،

فاذا كان الطعام غنياً فانه يحتوي فوق ذلك على باقي العناصر

اللازمه للصحة وهى :-

الاملاح ، الماء ، الفيتامينات

ونفصل فيما يلى كل عنصر منها على حدة :-

١ - الكربوهيدرات .

وهي تشمل كل أنواع المواد النشوية والسكرية مثل القمح والذره والحنطة والشعير والشوفان والأرز وجميع انواع الحبوب ، وكذلك على المشروبات الحلوة والعسل والمربيات وايضا المواد الصلبة فى البطاطس والحبوب مثل البسلة والفاول ، كما أن الموز الذى لم يتم نضجه بعد يحتوى على النشا الذى يتحول إلى مواد سكرية بعد أن يتم نضجه ويصبح اسمر اللون والفواكه الناضجه وكثير من الخضراوات تحتوى على السكر ايضا.

٢ - الشحوم .

ويشمل جميع أنواع الزيوت والشحوم النباتية والحيوانية المختلفة ، مثل الدهن فى اللحم البقرى أو الضأن ، والزبد ، والشحوم فى صفار البيض وزيت الزيتون وزيت الشيرج .

### ٣ - البروتينات

وهي المواد الزلائية الموجودة في أنسجة الحيوانات وتشمل  
الانواع اللينة من اللحوم والكتنا كيت والسماك والخبز واللبن  
والبيض وفي أنسجة النباتات ايضاً مثل البسلة والبقول والعدس

### ٤ - الاملاح المعدنية

وتوجد في اللحوم والسماك واللبن والحبوب والخضر  
والفاكهة.

### ٥ - الماء :-

وهو في اغلب الاغذية التي نتناولها.

### ٦ - الفيتامينات

وهي مواد كيميائية ذات أهمية عظيمة وتوجد بنسب  
صغيرة جداً في الاطعمة المختلفة، ويمكن ان تزول منها بسبب  
الطحن كما في الغلال أو بالتدخين كما في طهي الفواكه .

وعلى هذا الاساس فانه توجد اغذية من نوع ما يمكن  
احلالها محل اغذية من نوع آخر لاحتوائها على نفس العناصر  
الموجودة في الاخرى - فمثلاً توجد في بعض البقول أو

الخضروات مادتي البروتين والشحم تجعلها تتفوق في كثير من الحالات على اللحم البقري وعلى ذلك يمكن لربة الدار ان تجد مجالاً للاقتصاد في ميزانية الخزين باحلال الحبوب أو بعض الخضروات محل اللحم أو السمك أو الدجاج دون أن تفقد شيئاً من الميزة الغذائية اللهم إلا بعض النكهة التي يمكن التغلب عليها باتقان الطهي

فمثلاً اذا قلت كمية اللحم المستعملة في وجبة من الوجبات وأضفت بدلها بسلة أو فول ، فإن النتيجة تكون اقتصادية ومفيدة للصحة ، وليس هنالك في مواد التغذية ما هو اخص ولا اكثر تغذية من البسلة أو الاربيا وهما من مواد التخزين ويمكن اعتبارهما من الاغذية النافعة التي تحل محل اللحوم . والفول يحتوي على فيتامينات ثمينة وهو غذاء مهم في مصر . والأفضل ان ينقع قبل طهيه باثنتي عشر ساعة أو اكثر

### حفظ الأطعمة

والاطعمة المحفوظة بكميات كبيرة لغرض الاستهلاك التدريجي في وقت الحاجة او للغذاء اليومي يجب أن تحفظ في

أوعية نظيفة جداً وفي خزائن خاصة تكون درجة الحرارة فيها متوسطة وعلى الأخص في تخزين الحبوب أو الربي أو المأكولات المحفوظة في صفايح .

### حفظ اللحوم .

وأعظم عناية تلزم في حفظ اللحوم إذا لم تدع الحاجة لاستعمالها بمجرد وصولها من القصاب . ففي هذه الحالة يجب أن تمسح فوراً وتجفف من الماء ثم ترش بال دقيق والملح والنعناع . . والمفاصل يجب أن تعلق في الحوامل الخاصة بها معرضة للهواء لأن وضع اللحم في أطباق تسبب ضغطاً من شأنه أن يبعث فيها النتن والفساد .

وإذا علقت اللحوم في تيار من الهواء يمكن أن تعيش مدة أطول .

وإذا أريد غابها - يجب أن تملك كلها بالملح وعلى الأخص في منطقة المفاصل .

وفي الجو الحار يجب أن تمسح بالخل والماء وتحفظ مع قطع مشرحة من البصل ، وإذا حفظت في مكان جاف بارد

يمكن ان تبقى صالحة عدة ايام حتى لو كان الجو حاراً  
وإذا أعدت للطبخ - يجب ان تغسل بماء بارد وتزال  
منها شرائح البصل

ومن المستحب ان يطهى اللحم مباشرة بعد القطع  
أو على الأقل يطبخ جزئياً ( يشوح ) أو يسلق نصف سلق  
وخصوصاً في فصل الصيف .

وثمة طريقة اخرى لحفظ اللحوم وهي تغطيته بطبقة  
من النخالة الجافة وتمايقه في تيار من الهواء . ولا يستحسن  
وضع اللحوم في الثلاج لأن ذلك يمتص منها المصير الحيوى  
ويجعلها جافة وأقل تغذية .

والسمك يشترط دائماً ان يؤكل طازجاً في يوم شرائه  
ويجب ان يكون لحمه صلباً نظيفاً وقشوره لامعة يسهل ازالتها  
وذيلة متصلب والميون صافية فلا تكون كابية بشمة . ولا  
يكون محتويها على رائحة نثنة . ومن الملامات الخطيرة الدالة  
على فساد السمك هو ازرقاق لونه بعد مسه بالأصابع .



## حفظ الخبز والبسكويت طازجا

ويمكن أن يحفظ الخبز طازجا بوضعه في وعاء من الخبز أو الفخار (برام) على أن يكون مغطى بقطعة من القماش، وفي الطقس الحار يستحسن لف الخبز في لفافة رطبة داخل هذا الأناء.

أما البسكويت والكعك فيحفظ في صفايح محكمة الغلق ، ووضع تفاحة في صفيحة البسكويت تجعلها رطبة دائما.

## الباب الثاني

الابان وصنجانها

اللبن :

يعتبر اللبن أكل غذاء سواء كان للطفل أو للشباب ،  
لانه يحتوى على كل العناصر الضرورية لنمو الجسم وحيوية  
الأنسجة والخلايا .

وإن الأم بالنسبة لأى مخلوق صغير هو أضمن غذاء  
له لاحتوائه على العناصر الغذائية بنسب معتدلة صحيحة  
أما عن استعمال الابان الثاوية لرضاعة الطفل أو لغذاء  
المريض فإن لبن البقر هو أنسبها .

وجدير بالذكر ان الاطفال الذين يتغذون على الابان  
العادية المدفأة يجب أن يتناولوا عصير البرتقال أو عصير  
العنب بمقدار ملعقة شاي مرة أو مرتين يومياً

اختبار اللبن :

وهناك طريقة سهلة جداً يمكن لربة الدار أن تختبر  
بواسطة الابن في منزلها حتى تعرف عما إذا كان متخثراً

أو مخففاً بالماء وذلك باستعمال مقياس خاص يسهل الحصول عليه من الصيدليات فكلاً خاص هذا المقياس الى أسفل في اللبن كلما عرف أن اللبن مخفف بالماء والعكس بالعكس .

وتوجد طريقة أخرى على جانب من البساطة للكشف على اللبن باستعمال محرك زجاجي أو ابرة خياطة نظيفة جداً ولا معة وغمرها في اللبن ثم رفعها بسرعة فإذا كانت نقطة اللبن المعلقة بالأبرة أو بالمحرك باقية معلقة في نهايتها كان ذلك دليلاً على جودة اللبن . أما إذا سقطت نقطة اللبن بسرعة كان ذلك دليلاً على غشه .

### فساد اللبن أو تلوثه

واللبن سريع القبول للتلوث والفساد فيجب حفظه بمنهى العناية فيوزع في أوعية معقمة ومغلقة . وأنسب الأوعية لحفظه هي الزجاجية ويجب وضعها في أمكنة باردة بعيدة عن باقى الاغذية المحفوظة .

ولا يسمح بتاتا بحفظ اللبن في أوعية مفتوحة أو معرضة للجو والافسد سريعاً بسبب الغبار أو الذباب

### حفظ الابن طازجا

ويمكن حفظ الابن طازجا طول الليل في الجو الحار دون ان يروب وذلك بتسخينه الى درجة الغليان حفظه في الكيلار البارد .  
ويمكن حفظه ايضا مدة ٣٦ ساعة في جو دافئ اذا جهز له الوعاء الخاص به بمسحه جيدا ووضعها في وعاء آخر عميق مملوء الى نصفه بالماء .

أو يوضع الابن في ابريق موضوع داخل طبق عميق به ماء بارد ويغطى الابريق بقطعة من القماش تبدل أطرافها في الماء الخارجى

وإذا راب الابن قليلا فيمكن اعادته الى حالته الأولى باضافة قليل جدا من بيكربونات الصودا اليه ، وحينئذ فإنه يذلى دون ان يتخثر ( يقطع ) .

اما إذا راب الابن تماما وأصبح غير مناسب لتقديمه على المائدة فلا يهمل بتاتا ، ولكنه يستعمل في صنع الكعك او فى عمل نوع من ( جبنة بالسكرية ) بالكيفية التالية :

يلف الابن الرائب المتخثر فى قطعة من الوسايين وتعاق

حتى تنزل منه آخر نقطة من ( الشرش ) وتبقى القطع المتجبنة المتناسكة ثم تغمر اللقافة في ماء يغلي وترفع ثانية وتجفف بالطريقة الأولى ، ويضاف إليها الملح والنعناع حتى توافق المذاق المطاوب وتكون قرصاً لطيفاً من الجبنة .

### اللبن الزبادى

يعرف اللبن الزبادى الجيد بقلة الحموضة وبماسك قوامه وخلوه من المواد المخاطية والدهن المتجمع . ومن طعم القشدة الرائبة . واللبن الزبادى يمكن عمله فى المنزل بطريقة سهلة بسيطة وذلك بان يوضع اللبن الجيد فى وعاء نظيف على النار حتى يغلى لمدة خمس دقائق - وبحرك اللبن فى اثناء ذلك باستمرار - ثم يصب وهو يغلى فى انية أخرى نظيفة حولها ماء درجة حرارته ٥٥° سنتجراد ويمزج اللبن جيداً بماء يساوى ٥ ٪ من وزنه من لبن زبادى جيد مصنوع فى اليوم السابق ، ثم يصب المزيج فى ( السلطين ) أو ما أشبهه وتغرس الى حافظتها العليا تقريبا فى مياه درجة حرارتها من ٤٥ - ٤٨° سنتجراد ويترك هكذا فى الماء بدون تحريك مدة أربع ساعات فيتم بذلك

صنع اللبن الزبادى . ويحسن تبريده بمد ذلك فى مشاجه (تلاجه)  
إن أمكن .

### الزبدة

الزبدة الجيدة يجب أن تكون ذات نكهة جيدة ، خالية  
من الروائح الغريبة كرائحة البترول أو السمك أو غيرها ويجب  
أن تكون طازجة غير متزنخة ، والا تقل نسبة الدهن فيها عن  
٨٢ ٪ من وزنها أى ان كل ١٠٠ رطل زبدة يجب أن تصفى  
على ٨٢ رطل مسلى نقى أى (العشرة ثمانية على الأقل) .  
وأنسب وقت لتخزين الزبدة هو شهر طوبه أى فى  
موسم الشتاء .

والزبدة من الاغذية التى لا تخزن للاستهلاك السنوى  
ولسكنها تحفظ الى أيام قليلة فى الجوف الدافئ بنفس الطريقة  
التي يحفظ بها اللبن

فاذا دب اليها الفساد فيمكن اصلاحها بتسييحها وقشط  
رغوتها - ثم تضاف اليها قطعه من البقساط محمرة نحيراً  
خفيفاً .. وبعد ثلاث دقائق يزال البقساط ويترك الزبد يتركز

فسوف تجدونها صالحة للأكل لا أثر فيها للفساد .

وتوجد طريقة أخرى لإصلاح الزبدة المتزنخة المتمغننه تملخص  
فى وضعها فى ماء بارد بداخله قليل جدا من كربونات الصودا  
وفى بلى ثلاثة طرق لاكتشاف الزبدة الجيدة من الزبدة  
المغشوشة .

(١) ضعى جزءاً قليلاً من الزبدة فى ملعقة وأذيبها على  
نار هادئة وسمى للرائحة فان الزبدة المغشوشة أو الصناعيه  
تكون رائحتها شديده وغير لطيفة بينما تكون الزبدة  
الجيدة ذات رائحة لطيفة تميزها عن سابقتها .

(٢) ضعى جزءاً من الزبدة بحجم البرقوقة فى ملعقة شوربة  
وسيجبها على النار محرّكة اياها بعود خشبي الى أن تقرب من  
الغليان وداوى التحريك لاسيما على حافة الملعقة فان زبدة الجيدة  
تذوب بهدوء دون احداث صوت ويزداد حجمها بطفور غوة  
بيضاء جميلة اما الزبدة المغشوشة أو الصناعيه فتغلي بصوت  
ظاهر وتتناثر محدثة رغوة بسيطة أو بدون رغوة .

(٣) ضعى مقدار نصف كؤبة من اللبن الحليب فى فنجان

من الصباح وسخني اللبن الى قرب الغليان وضعي مقدار ملعقة  
من الزبدة المذابة للاختبار واستمري في التسخين حتى يغلي  
اللبن محرّكة إياه بقطعة نظيفة من الخشب والآت ضعي  
الفنجان في طبق متسع يحتوي على كمية وافية من الماء المشايح  
وقطعة صغيرة من الشاي تصل الى ربع ارتفاع اللبن تقريبا .  
حركي اللبن الموجود في الفنجان جيدا في حركات متقاطعة  
كما تحركي الماء المشايح كل دقيقة بتحريك الفنجان في الطبق  
فاذا كانت الزبدة مفسرشة فانها تتجمع قبل مضي ١٠ دقائق  
في شكل كتلة ناعمة تنساب بسرعة منفصلة عن اللبن  
أما الزبدة الجيدة فلا يحدث لها ذلك بتاتا .

والزبدة لا تخزن كمؤونة سنوية الا بعد تسخينها وفصل  
المواد الدخيلة عليها فتصبح ( سمنا صافيا )

### حفظ المسلي

وأحسن وسيلة لحفظ المسلي هي تخزينه في أوعية نظيفة  
معدّمة من الفخار سبق غسلها بالماء الحار دون استعمال  
الصابون - ويجب وضع هذه الأوعية في مكان جاف بارد



بعيد عن الشمس . ويجب أن تكون الأوعية مغلقة تماما حتى لا يتطرق اليها الهواء . ففسد مثلا بجزء من عجينة الدقيق - والمسلى اذا زئخ يصعب اعادة نكهته الطبيعية بالطرق العادية . وانما يحتاج الامر الى آلات غالية الثمن ومعامل كبيرة مجهزة .

### الجبن

الجبن طعام ثمين وعلى الأخص النوع ( الدوبيل ) الذى لم تنزع منه قشدة اللبن أثناء صنعه وهذا النوع يسمى ( جبنة بالسكر ) ففى تحتوى على نسبة مئوية كبيرة من البروتين والشحم - واكثفها عشرة المضم فيحسن أكلها مع قطعة من البقسماط ليتيسر مضغها جيدا قبل ابتلاعها .  
وأى مقدار من الجبن يفيد الشخص الذى يؤدى مجهودا جسمانيا أكثر من اللحم البقرى .

والجبن طعام مناسبات فاذا كان استعماله فى أوقات متقاربة فيمكن حفظه بلفه فى قطعة من القماش تكون قد بللت بشئ من الماء والخل ، مع غسله قبل تناوله .

ويجب أن يحفظ الجبن فى مكان جاف ولاكن اذا كانت

الرطوبة حتمية في مكان الخزين فالأوفق أن يرش قليل من دقيق الشوفان أو نشارة الخشب الناعمة حول أطباق الجبن .  
أما إذا أريد حفظ الجبن كمؤونة سنوية فيتبع في تخزينه الطريقة التالية :-

يمنتخب الجبن من نوع جيد خال من الثقوب ثم يغسل بماء بارد وتقطع الاقراص الى قطع متناسبة توضع في اناء من الفخار سبق غسله بماء حار دون استعمال الصابون ثم تجهز كمية مناسبة من اللبن الحليب ويوضع على النار ليغلي ويخفف أثناء الغليان بالماء البارد مع اضافة جزء مناسب من الملح ويترك على النار إلى أن يندوب الملح جيداً فيرفع اللبن المخفف ويترك جانباً مدة من الزمن إلى أن يبرد تماماً فيضاف إلى الجبن في الوعاء المخصص له بحيث يغمره .  
ويجهز قليل من مسحوق ( الشطة ) في قطعة من الموسلين وتوضع فوق سطح الاناء لمنع تكون الديدان .  
ويقبل الأناء بإحكام ويترك حتى ينتهي فصل الشتاء وتقدم الجبنة للأكل في بدء الصيف .

## الباب الثالث

### المحضر واث المحفوظة

#### الاسئلة

تلتخب الثمار الطازجة الطويلة الطرية الصالحة للحفظ بحيث تكون حبوبها متوسطة الحجم ليست بالصغيرة أو الكبيرة الناشفة ، ثم تفحص باليد وتستخرج الحبوب ، ثم تغسل وتنقى جيداً بحيث تفصل الحبوب الميتة أو المكسورة أو الصفراء أو الناشفة - ثم نوضع هذه الحبوب في مصفاة تغطس في ماء يغلي لمدة دقيقتين لتثبت لونها الأخضر ، ثم تعبأ الحبوب في علب أو في أوان زجاجية نظيفة وجافة . ثم عملاً هذه بمحلول ملحي بنسبة ٢٪ ( أي بنسبة ٣٠ جراماً من الملح لكل لتر ماء ) وهو يغلي وتقل الاواني مباشرة وتعم لمدة نصف ساعة ثم تبرد وتحفظ في مكان بارد نظيف

#### حفظ الباميا

لتحضير الباميا وحفظها ثلاثة طرق هي : -

### الطريقة الأولى :

تلتخب النار الصغيرة الحجم ، الخالية من الاصابة ،  
وتقع كالمعاد . وتنظم على هيئة عقود بخيوط من الكتان  
الرفيع المتين ، وبعد ذلك تدخن النار وهي على هيئة عقود  
بواسطة كبريت العمود - وذلك بأن نوضع الباميا في صندوق  
أو حجرة صغيرة محكمة القفل ويشعل الكبريت بوضعه على  
ختم متقد . وينرك غاز الكبريت منتشراً لمدة ساعة تقريباً .  
يفتح بعدها الصندوق أو الحجرة وتهوى .

وبعد انتهاء عملية التدخين تملق العقود في مكان جاف  
هاوي بعيد عن أشعة الشمس حتى يتم جفافها . ثم تخزن  
في مكان جاف ، معلقة حتى لا تنالها الحشرات .

### الطريقة الثانية :

تقع القرون الصغيرة ، ويضم بعضها إلى بعض كهيئة  
العقدة ثم يعمل محلول كبريتات الزنك بنسبة جرام ونصف  
مذاب في لتر ماء . ويسخن المحلول حتى يغلي

وعند غليانه ، تغطس فيه العقود مدة دقيقةتين ، ثم ترفع

وتوضع في ماء بارد ، فترفع من الماء وتنشر حتى تجف وبعد جفافها تحفظ في صناديق مغلقة لمنع وصول الحشرات اليها .

### الطريقة الثالثة :

تنتخب الثمار الصغيرة الحجم الطازجة ثم تغسل «وتقمع» من أعلى القرون فقط ، وبعدها تغسل وتوضع في مصفاة تغطس في ماء يغلي لمدة خمس دقائق ثم تغسل في ماء دافئ به ملح ليمون ٢٪ لازالة مخاطها ثم تعبأ في العلب أو الأواني النظيفة الجافة ، وتملأ العلب بمحلول ملحي بنسبة ٢٪ وهو يغلي ثم تغفل مباشرة وتعقم لمدة ٣٠ دقيقة بالطريقة المعتادة .

### الفول الأخضر

تنتخب الثمار وهي خضراء طازجة طويلة ثم تغسل وتزال خيوطها الجانبية ، ثم تغسل ثانية وتوضع في مصفاة تغطس في ماء يغلي لمدة دقيقتين ، ثم تعبأ في أوان جافة نظيفة وتملأ بمحلول ملحي بنسبة ٢٪ وهو يغلي ، وتغفل مباشرة ، وتعقم لمدة نصف ساعة .

## الفاصوليا أو اللوبيا الخضراء تحفظ بنفس الطريقة السابقة للفاصوليا الخضراء الخرشوف

تنتخب السيقان الصغيرة ، ثم تزال الاوراق ليتبقى  
الجزء اللحمى الطرى الذى يوضع فى مصفاة تنطس فى ماء  
يغلى لمدة ٥ دقائق مع وضع قليل من الليمون أو حمض الليمون  
فى هذا الماء لتبييض اللون ، ثم توضع هذه الأجزاء فى العلب  
أو الأواني وتغلى بمحلول ملحي بنسبة ٢٪ فيه قليل من الليمون  
أو ماجه ، وتغلى وتمنع لمدة نصف ساعة .

### ورق العنب

تنتخب الاوراق الطرية الشديدة الخضرة القابلة  
للفصوص وتقطع أعناقها بحيث يترك جزء صغير منها ملتصقا  
بالورقة ، وتغسل الأوراق جيداً بالماء البارد ، ثم ترص  
رصاً جيداً بحيث تكون أعناقها فى اتجاه واحد . وترص فى  
العلب أو الأواني الزجاجية ثم يحضر محلول ماء و ملاح طعام  
وملاح الليمون ، ويغلى هذا المحلول ويضاف الى الأواني حال

غليانه حيث تقفل مباشرة وتعقم في ماء يغلي لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم  
تبرد في الماء المادى وتجفف وتحتفظ في مكان بعيد عن الحرارة  
وأشعة الشمس .

### السباح

تنتخب الاصناف ذات الاوراق العريضة الخضراء ثم  
تقطع عروقها ، وتغسل الاوراق جيداً بالماء البارد ثم تقطس  
في ماء ساخن لمدة ٣ دقائق ، ثم تنشل وتغسل بالماء مراراً  
وتنشل الاوراق وتعصر باليد حتى يجف مؤمها - ثم تملأ  
العلب أو الاواني الزجاجية ملاً جيداً ، ويحضر محلول ماء  
وملح كالسابق في حفظ ورق المنب ، ويضاف اليها حتى تمتلئ  
وتقفل مباشرة وتعقم لمدة ساعة كالعتاد .

### الطماطم المحفوظة

تنتخب الثمار الصغيرة المستديرة الشديدة الاحمرار بحيث  
تكون جامدة ثم تغسل بالماء البارد وإما أن تحتفظ بقشرتها  
وذلك بوضعها في العلب أو البرطمانات بعد غسلها أو اضافة

محلون ماء ومالح كالسابق وتقفل العلب وتعقم على درجة  
١٠٠ لمدة نصف ساعة ثم تبرد - أو تحفظ - بعد ترع قشرتها  
وذلك بوضعها في ماء يغلي لمدة دقيقتين - ثم انتشالها ووضعها  
في ماء بارد ، وترع القشرة باليد بسهولة ثم تعامل كالسابق .

خير ما يحتاج اليه السيدة والآنسة

هو

كتاب الجمال وفن التجميل

للسيدة حكمت منصور

أضمن الطرق بأرخص التكاليف

يطلب من المرافقة ومن سائر المكتبات



## الباب الرابع

### المخاضات

#### الزيتون الأخضر

تنتخب الثمار وهي خضراء قبل تلونها باللون البنفسجي أو الأسود ، ثم تفرز الثمار السليمة وتفسل جيدا لإزالة الأوساخ التي تكون عالقة بها - والطريقة القديمة المتبعة في إزالة مرارته هي النقع في الماء باستمرار لمدة اسبوع على الأقل وهذه الطريقة على الرغم مما تستنفد من الوقت والعمل الطويلين فإنها لا تزال الأقل من المرارة .

وأما الطريقة الحديثة والسريعة والكثيرة المفعول فهي وضع الزيتون في محلول من الصودا الكاوية قوتها بين واحد واثنين في المائة لمدة يومين أو ثلاثة أيام حتى ينفذ المحلول إلى ثلث الثمرة ويغير عدة مرات حتى يزال طعم الصودا منه ، ويمكن استعمال الجير المطفى أو بيكربونات الصودا الكاوية إلا أنه يجب زيادة نسبتها إلى ٢ - ٣ ٪ - والطريقة الحديثة

لازالة مرارة الزيتون قبل التخليل هي أن يوضع في محلول ماء الجير بنسبه ٠.٥ / مع التقليب اليومي لمدة اسبوع ثم يوضع الزيتون في أوعية التخليل ويضاف اليه محلول الملح بنسبه كيلو جرام ملح طعام لكل ١٠ لترات من الماء بحيث يكون المحلول الملحي كافيا للتغطية .. ثم تغطى الأوعية ويبقى الزيتون في هذا المحلول الملحي لحين استعماله فتؤخذ الكمية المراد استعمالها وتغسل بالماء لتخفيف ملوحته ثم يضاف اليه عصير الليمون والخل والسكر فسر وبذا يكون صالحاً للأكل .  
وبحسن أن يضاف الى الزيتون عند تخيله قليل من الفلفل والليمون بعد تقطيعه انصافاً .

### الزيتون الأسود

تلتخب ثمار الزيتون السليمة التامة النضج ، وتغسل جيداً ، وتوزن لتقدير الملح اللازم ، ويلزم لكل عشرة كيلو جرامات من الزيتون مقدار كيلو جرام واحد من الملح .  
ثم يؤتى بأنية التخليل ( برميل مثلاً ) وفيها يخاط الزيتون بالملح الجاف على هيئة طبقات ، فتوضع طبقة من الملح واخرى

من الزيتون وهكذا وبالإحاطة ان ترج آنية التخليل مرة كل ثلاثة أيام تخلط الملح بالزيتون تماما .

ويترك الزيتون هكذا لمدة شهرين يكون خلالها قد أخرج ماءه وزالت مرارته وتم تخليله ، فينشل من الآنية ويفسل جيدا بالماء لازالة الملوحة الزائدة ، ثم يخلط بالخل والزيت وبذلك يكون الزيتون مهيا للاكل .

### تخليل الخيار

تنتخب الثمار الصغيرة الحجم الطازجة والصلبة القابلة البذور ، وتجمع بحيث يترك بها جزء صغير من أعناقها . ثم تغسل الثمار جيدا وتوضع في آنية التخليل ، ويوضع عليها محلول من ماء وملح طعام بنسبة ١٠ : ١ أى كيلو جرام ملح الى عشرة لترات من الماء ، بحيث يكون الملح ذائبا في المحلول تماما ، وأن يكون المحلول كافيا لتغطية جميع الثمار ، ثم يوضع فوقها ثقل ليجعلها دائما مغمورة في المحلول ، وتغطى آنية التخليل ، ثم تترك لمدة ١٥ يوما مع ازالة طبقة الريم البيضاء التي تتكون على السطح يوميا منعا للفساد .

ويمكن حفظ الخيار في هذا المحلول مدة غير محدودة بشرط ازالة طبقة الريم المتكونة باستمرار .

وعند ما يراد تهيئة الخيار للاكل يستخرج من المحلول المالح ويوضع في ماء نظيف لمدة ١٢ ساعة ، ثم يستبدل هذا الماء بغيره الى أن تذهب ماوحته ، وبمداستخراج الخيار من الماء يضاف اليه خل نظيف بنسبة ٤٪ ويترك فيه حتى ينفذ الخل الى داخله ، وبذا يكون صالحا للاكل .

والكى يمكن الاحتفاظ بالخيار صابغا لمدة طويلة ، يلزم حفظه فى المحلول المالح السابق . واستخراج الكمية المراد استعمالها للاكل أولا فأولا مع معاملتها بالماء والخل كما سبق ذكره .

### تخليل البصل

ينتخب البصل الصغير الحجم الصلب ، وتزرع قشرته الخارجية ويوضع بعد تقشيره فى ماء نظيف لمدة ثلاثة أيام مع ملاحظة تغيير الماء يوميا ثم ينتشل البصل من الماء ويوضع عليه محلول مالح قوته ١٥ ٪ أى بنسبة كياو جرام ونصف

من ملح الطعام لكل عشرة انترات من الماء ويوضع عليه ثقل  
لحفظه دائماً مغموراً بالحلول ويبقى البصل بهذا المحلول الى ان  
يراد تهيئته للأكل فيؤخذ المقدار المطلوب ويوضع في ماء  
نظيف دافئ لمدة ١٢ ساعة، ثم ينتشل منه ويوضع عليه الخل  
وبهذا يكون مهياً للأكل .

### القرنبيط

تقطع الثمرة الى قطع صغيرة أو بحسن تخليتها بدون  
تقطيع ثم تتبع طريقة تحليل الخيار .

### المخللات المشكاة

عبارة عن مخلوط من مخللات الخيار والبصل والقرنبيط  
واللفت والجزر والكرفس والزيتون والفلفل والبنجر -  
وتحضر هذه بتقطيعها الى الاحجام المطلوبة وبالشكال  
الموافقة ، ثم تخلط وتعامل كما سبق في تحليل الخيار أو يخلل  
كل صنف على حده ثم تقطع بعد التخليل وتخلط بنسب موافقة

### البنجر

تلتخب جذور البنجر المتوسطة الحجم - الكاملة النمو

الشديدة الاحمرار بحيث لا تكون جافة أو فارغة من الداخل  
ثم تقطع عروشها وتزال طبقة الألياف الموجودة على  
السطح - وتغسل الجذور بالماء غسلا تاما ، وبمدها تساق  
نصف سليق بدون تقطيعها حتى لا تفقد عصارتها أو لونها  
الأحمر حتى تساق نصف سليق ، ثم تبرد وتغسل وتوضع  
في آنية التخليل ويوضع عليها محلول الماء والملح بنسبة ٧ ٪  
بحيث يغمر المحلول جميع القطع وتتبع بقى الطريقة كالسابق  
ذكرة ، وعند تمام التخليل تغسل القطع حتى تفقد ملوحتها  
الزائدة . وتقطع القطع المطاوعة ويضاف اليها الخل والزيت  
أو نخلط بباقي المخملات اذا أريد عمل مخملات مشكاة .

### الجـزر

تنتخب الجذور المتوسطة الحجم السليمة الصلبة وتقطع  
أوراقها ، وتزال اليافها . وتعامل معاملة البنجر تماما فيما يختص  
بالسليق ، ونسبة محلول الملح . وبعد تمام التخليل تابع باقى  
طريقة تحضير البنجر ، ويفضل عدم سلقها وتخليها صحيفة  
ثم تقطيعها عند تحضيرها للاستعمال .

## الفلفل

النوع المستعمل عادة في التخليل بقصد خلطه بالمخللات الأخرى أو بقصد استعماله لاعطاء المذاق الحريف هو النوع المتوسط الحرافة وهو ما يعرف بالفلفل الاسكندينافي وطريقة تخليله مشابهة تماما لتخليل الخيار وإذا أريد تخليله بسرعة يساق أولا كما سبق شرحه في تخليل البنجر والجزر. ولكن الأفضل تخليله بدون سليق حتى لا يفقد صلابته وحرافته أثناء التخليل أو بعده.

## المكرفس

يخلل المكرفس خلطه بباقى اصناف المخللات لاعطائه طعمه المخصوص أو لكي يحشى به الزيتون المخلل لاستعماله في السلاطة ، أو لاستعماله مباشرة ، وطريقة التخليل هي بانتخاب الاوراق الكبيرة الحجم ذات الضلع العريضة التخينة البيضاء ، وهو إما أن يساق ويخلل في ماء سليقه وذلك لاسراع عملية تخليله ، أو تخليله بدون سليق وهو الأفضل . وفي كلتا الحالتين تغسل الاوراق جيدا وتوضع

في آنية التخليل ويوضع عليها محلول الملح بنسبة ٦ ٪ حتى يتم تخليله وبمدها تؤخذ الاوراق مخلطها بيضاقي المخلالات ، وتؤخذ الضلوع إما لاستعمالها الاكل أو في حشو الزيتون بعد تخليله وتزرعه بزرتة .

### الطباطم

الطباطم المستعملة للتخليل هي الاصناف الصغيرة . وتؤخذ وهي خضراء صليبه قبل بدء تلونها ، وتغسل وتوضع على حالتها في محلول ماء وملح بنسبة ١٠ ٪ وتترك حتى يتم تخليلها كما سبق شرحه .

### الزيتون الاخضر المحشى

بعد تمام تخليل الزيتون الاخضر كما سبق شرحه ينتخب الزيتون المنتظم الشكل الاصفر اللون الصلب ، وتزرعه بزرتة بدون تكسير الزيتون ثم يفرم الكرفس مع قلييل من الثوم ويحشى به موضع البذرة ثم تسد فتحة الزيتون بقرص صغير مستدير من الجزر المخال ويوضع في الزيت أو الخل أو في الملح والخل ، وهو من أشهى المخلالات



### طريقة عمل المسطردة

يؤخذ كيلوجرام من مسحوق الخردل (المسطردة) ويخلط بأوقية من مسحوق الفلفل الأبيض . وأوقية من مسحوق القرنفل ، وتذاب جميعها في عشرة لترات من الخل الأبيض الذي قوته  $\frac{1}{4}$  ويوضع هذا المخلوط على النار وتؤخذ كمية صغيرة من النشا حوالى  $\frac{1}{1}$  من وزن المسطردة المأخوذة، وتمزج بقليل من الماء البارد ، وتضاف للمخلوط السابق عند بدء الغليان . ثم يقلب الجميع حتى يصل المخلوط الى درجة الكثافة المطلوبة . فيرفع عن النار ويبرد ويعبأ في زجاجات نظيفة جافة .



## الباب الخامس

### الفواكه المحفوظة

الفواكه اما ان تحفظ على هيئتها الطبيعية أو بعد تقشيرها وتقطيعها الى قطع مناسبة في محلول سكري خفيف وهي ما يعبر عنها بالفواكه المحفوظة ، أو تحفظ بعد تحويرها قليلا وذلك بتقطيعها وسلتها في محلول سكري على النار حتى تأخذ قواما ثخيناً وهي ما تعرف بالمرجي ، أو بعد استخراج اليافها وبذررها وإبها واستخلاص عصيرها وخلطه بالسكر وإذابته فيه وغليانه حتى يأخذ قواما ثخيناً وهو ما يعبر عنه بالجلي (Jelly) أو عدم غليانه وهو ما يسمى بالشراب أو باستخراج العصير وتصفيته حتى يصير رائقاً جداً وتعقيمه بالحرارة - أو بحسن عدم استعمال الحرارة - واستخدام المواد الكيميائية الحافظة بنسبة مخصوصة مثل بنزوات الصودا ، وهذا ما يعرف بعصير الفواكه .

ولكل من هذه الانواع طرق كثيرة سنقتصر على

شرح أسهلها لئيتيسر استعمالها، ولما كانت هذه الطريقة تتشابه في بعض أصناف الفاكهة التي من مزيج واحد فيسجل الشرح قاصرا على نوع واحد من الفاكهة ونشير باستعمال الطريقة على الفواكه الأخرى التي تشابهها.

ولا يفوتنا هنا أن نؤكد أن الفواكه المحفوظة، وكذا أنواع الشراب المحضرة بدون استخدام النار. وكذا أنواع العصير المحضرة بنفس الطريقة تحتفظ بطعمها ولونها الطبيعي، وكذلك تحتفظ بعناصرها الغذائية وعناصرها الحيوية التي تعرف بالفيتامينات. وأما أصناف المرببات والجلي والشراب المحضر بالنار فتفقد فيتاميناتها بالحرارة ومعظم خواصها الطبيعية من حيث اللون والطعم والرائحة.

### منتجات العنب

#### مربي العنب :

يغسل العنب وينزع من العناقيد سواء كان ناضجا أو حصرما. ثم يعصر ويصفي لفصل البزور « الجالد يبقى مع العصير » وبعدئذ يوزن العصير مع الجالد ويوزن للسكر

بمقدار يساويه ثم يمدد السكر مع قليل من الماء ويضاف اليه مخلوط العنب ويغلى هذا المخلوط حوالى نصف ساعة حتى يستوى تماما ، ثم يضاف ماع الليمون بنسبة ٣ جرامات لكل كيلو سكر - وأخيرا تفسل وتعقم الاوانى الزجاجية أو العلب الصفيحة، وتغلى بالمربى وهى ساخنة، ثم تقفل وتعقم ثم يبرد وتحتفظ العنب المحفوظ :

يحسن أن ينتخب للعنب من الانواع الكبيرة والجامدة وذات الرائحة مثل المسكات ، يغسل العنب وينزع من المناقيد ، ثم يغسل بعد التفريط ، وتجهز الاوانى الزجاجية أو الصفيحية بالتعقيم ثم تملأ بالعنب ويوضع عليه محلول سكرى قوته 20٪ وهو يغلى ثم تقفل العلب مباشرة . مع ملاحظة تسخين الأوانى الزجاجية قبل قفلها فى ماء . ثم تقفل وتعقم العبوات لمدة ربع ساعة فى ماء يغلى وأخيرا تبرد وتحتفظ .

شراب العنب :

يحسن أن يكون عنب الشراب اسود أو احمر ، واذا

أريد عمل عصير العنب فيمكن أن يكون عنبا أبيض ويمكن  
عمل الشراب من العنب الناضج أو الحصرم .

يفسل العنب ويفرط الحب . ثم يكسر ويوضع عليه  
ثلث وزنه ماء ، ويغلى على النار لمدة نصف ساعة . ثم يصفى  
المصير بمصفاة ثم « بالشاش » وبعدئذ يوضع عليه السكر  
بنسبة كيلو جرام ونصف كيلو جرام من السكر لكل لتر  
عصير ، ويوضع عليه ٣ جرامات من حمض الليمون .  
وجرام واحد من بنزوات الصودا لكل لتر .

وبعد تمام عملية الاذابة يصفى بالشاش ثانية . ثم تغسل  
الزجاجات جيدا بالماء الساخن ويهقم وأخيرا تملأ الزجاجات  
وتغفل جيدا وتحفظ في مكان بارد .

### عصير العنب :

يفسل العنب ويفرط ويعصر ويصفى بالمصفاة وبعدها  
بالشاش ويترك لشأنى يوم حتى يروق فى أوان غير نحاسية  
حتى لا تصدأ . ثم يصفى العصير الرائق ويوضع عليه جرام  
واحد من بنزوات الصودا لكل لتر .

وتغسل الزجاجات ويعقم الفل كالسابق ثم تملأ الزجاجات  
أما المصير المتبقى بعد الترويق فيعمل شراب كالسابق .

### شراب الحصرم :

يفرط الحب ويغسل جيدا ويوضع في اناء وعليه مقدار  
لتر ماء ليكل أقة حصرم ، ويوضع على النار حتى يستوى تماما  
و (ينهمك) . ثم يصفى بالمصفاة ثم بالشاشة .

ويوضع عليه مقدار أقة ونصف من السكر (السنتر فيش)  
ويقلب الخليط جيدا حتى يأخذ السكر في الذوبان فيرفع على  
نار هادئة حتى يذوب السكر كله . فتقوى النار تدريجيا مع  
الاستمرار في نزع الرجم حتى يصير سميكاً وبحمر لونه .

فيضاف اليه مقدار ملعقة شوربة من عصير الليمون  
ويترك على النار مدة خمس دقائق ثم يرفع ويعمى فى زجاجات  
نظيفة معقمة ويحكم قفلها .

### منتجات الكثرى

### مربي الكثرى :

تغسل الثمار وتمش وتقطع الى قطع صغيرة ثم يضاف

السكر بمقدار يساوى الثمار ويقتد مع قليل من الماء وملح الليمون كالسابق فى تحضير مربى العنب - وقد تدهك الثمار بدلا من تقطيعها .

تضاف القطع ويغلى المخلوط حتى يستوى ويصبح لونه شفافا فيعبأ فى الأوانى المعقمة كما سبق ذكره .

### الكبرى المحفوظة:

تغسل الكبرى ، وتقشر بالسكين أو تفطس فى ماء يغلى ثم تنشل وتوضع فى ماء بارد ، وتترع قشرتها وتقطع الفاكهة ان كانت كبيرة الحجم او تبقى كما هى ان كانت صغيرة ويلاحظ وضعها فى ماء به قليل من الملح عقب تقشيرها وتقطعها لحفظ لونها من التغيير ثم توضع الفاكهة او القطع فى اوان معقمة كالمتاد ويضاف عليها محلول سكرى بنسبة ٤٠٪ ويكون هذا المحلول فى حالة الغليان واخيرا تعقم الاوانى مرة أخرى بعد قفلها فى ماء يغلى لمدة نصف ساعة .

### الكبرى المسكرة :

تنتخب الثمار الطازجة الصلبة وتقشر وتسلق نصف

سليق . ثم يؤخذ ماء السليق ويحضر فيه محلول سكري قوته  
٤٠ ٪ ويغلي وتسلق الثمار فيه لمدة ربع ساعة ثم تبقى فيه مدة  
٣٤ ساعة وبعدئذ تزداد قوته الى ٥٠ ٪ ويغلي ويعدسلق الثمار فيه .  
وتسكر هذه العماليات حتى يصل تركيز السكر الى ٧٠ ٪  
ثم تؤخذ الثمار وتقبل بالسكر وتحفظ .

### مرني المانجو

يؤخذ لب ثمار المانجو ويوزن مقداره من السكر الذي  
يذاب في قليل من عصير المانجو وبعد عقد السكر يضاف  
اليه لب الثمار أو قطعها ويقلب المخلوط حتى تقرب المرني من  
النضج فيضاف اليها ملح الليمون كما سبق وتقلب حتى تنضج  
فتعبأ في البرطانات المعقمة .

### المانجو المحفوظة

تنتخب الثمار الناضجة الصلبة المنتظمة الشكل الكبيرة  
الحجم من الاصناف الفاخرة القابلة الألياف . وتقشر  
باحتراس ، ثم تقطع طوليا الى نصفين وتفصل بذرتها .  
وتوضع القطع في علبة أو اناء زجاجي ويضاف اليها محلول



ماء وسكر بنسبة ٤٠٪ وهو يغلى . ثم تقفل العلب مباشرة .  
وتعقم بالماء المغلى لمدة عشرين دقيقة .

وأخيرا تبرد العلب وتحفظ في مكان جاف متجدد الهواء .

### شراب المانجو

(١) تغسل الثمار ويجب أن تكون من النوع الجديد  
الكبير الناضج ثم تقشر ويحتفظ بالقشر - أما اللحم فيقطع  
في وعاء مع ملاحظة وضع قليل من الماء وعصير الليمون عليه  
إثناء التقشير حتى لا يسود لونها .

(٢) يصفى قلب المانجو بالمصفاة ثم بالشاشة ويترك العصير  
جانبا أما القشر والنواة والتفل الباقى من التصفية فتوضع مع  
ما يغطىها فقط من الماء فوق النار لمدة ساعة ثم تصفى بشاشة

(٣) يذاب السكر في هذا الماء الذى سلق فيه القشر  
بنسبة أقة سكر لكل كوبين من الماء ثم توضع على النار مع  
عصير الليمون ويترك الى ان يغلى - ويمجرد الغليان ينزل من  
على النار ويضاف اليه عصير المانجو بنسبة كوبه لكل أقة  
سكر وتقلب مع وضع بنزوات الصودا عليه بعد حلها في  
ماء بارد وتصفيتهما .

## منتجات الخوخ

### مرني الخوخ

تغسل الثمار وتفصل النواة ويقطع الخوخ اثنین أو أربعة كل واحدة ويصب فوقه الماء ، ثم يوضع فوق النار لیساق ( نصف سلیق ) ، ويلقى فی المصفاة . ثم یرك الخوخ جانباً وینوب للسكر بنسبة نصف أفة لكل كوبه من ما السلیق .

وبعد ذوبان السكر تضاف الفاكهة المسلوقة وتقلب ترفق حتى يتم عقد السكر وتنضج الفاكهة فيضاف اليها عصير ٣ ليمونات ، وتنزل من على النار بعد خمس دقائق ، ثم تعبأ فی الأواني المعقمة .

### شراب الخوخ

تنتخب الثمار الناضجة وتغسل جيداً وتستبعد البذور ثم يضاف اليها ماء كاف لغمرها ، وتغلى على النار لمدة نصف ساعة وبعد ذلك تعصر وتصفى بالمصفاة ثم بالشاش الضيق ،

ويوزن العصير . ويضاف اليه السكر بنسبة ونصف كيلو جرام لكل كيلو عصير وينذاب إما على البارد أو بطريقة التسخين . وعند تمام الذوبان يضاف ملح الليمون بنسبة ٣ جرامات لكل كيلو سكر ، ويصفى الشراب بالشاش ، وفي حالة الاذابة على البارد تضاف بنزوات الصودا بنسبة جرام لكل كيلو سكر وذلك باذابتها في قليل من الماء الساخن . ثم تغسل الزجاجات وتعقم وتعبأ بالشراب ويحكم اقفالها

### الخوخ المحفوظ

(١) تنتخب الثمار الصلبة الطازجة الناضجة وتنزع قشرتها بواسطة غمرها في محلول الصودا الكاوية بنسبة ٢٪ ثم وضعها في ماء بارد وغسلها جيدا وتقطع النصافا وتزال بذرتها ثم تعبأ في العلب .

(٢) يضاف اليها محلول سكري قوته ٤٠٪ وهو يغلي وتغفل العلب أو الزجاجات وتعقم لمدة نصف ساعة في ماء ساخن .

## منتجات التفاح

### مرنى التفاح

(١) يضاف مقدار كوبه ماء الى  $\frac{1}{2}$  أقة من السكر و يرفع على النار ويترك ليغلي ٥ دقائق مع نزع الريم ثم يرفع الاناء من على النار .

(٢) تغسل أقة تفاح وتغسل رفيما وتقطع الى عدة اجزاء مناسبة حسب حجمها وتضاف القطع بسرعة الى المحلول السكرى السابق .

(٣) يرفع الاناء على نار هادئة مع التحريك البسيط حتى تغلى المرنى ، وتقوى النار نوعا ما وتترك لتغلى حتى ينم النضج ثم يضاف اليها قليل من الفانيليا وبعدئذ يضاف عصير ليمون قبل الانتهاء بدقيقتين ثم يرفع الاناء من على النار ويغطى بشاشه مبلله ويترك حتى يبرد حيث يعبأ فى أوعية معقمة .

وقد لوحظ. بالتجربة أنه لو غلى التفاح فى المحلول السكرى غلوة واحدة ثم يتم نضجه فى اليوم التالى تكون النتيجة اضمن اذ تبقى قطع التفاح حافظة اشكالها .

## التفاح المحفوظ

(١) تلتخب الثمار الصلبة ، التامة النضج السليمة وتقشر بالسكين وتقطع الى القطع المطلوبة ويلاحظ لمنع تغيير لون القطع في أثناء التقشير أو التقطيع ان توضع في ماء به قليل من ملح الليمون .

(٢) توضع في العلب أو الأواني الزجاجية وتتملأ بالمحلول السكرى وهو يغلى وقوة هذا المحلول ٤٠ ٪ أى ٤٠٠ جرام من السكر لكل ٦٠٠ جرام من الماء وتقل العلب أو الاواني الزجاجية مباشرة وتعقم في ماء يغلى لمدة ٢٠ دقيقة أو ان تسلق القطع على أن يتم السلق في المحلول السكرى ، وفي هذه الحالة يكفي بالتعقيم مدة ١٥ دقيقة ، ويمكن طبخ التفاح مع السكر حتى يستوى تماماً وبدهك دهكا تماماً ثم يعبأ في العلب أو الاواني الزجاجية ويعقم ويحكم غلقها كما سبق ذكره .

التفاح المسكر : تتبع طريقة تسكير السكرى .

عصير التفاح : تتبع طريقة تحضير عصير العنب أو الخوخ

## منتجات البرقوق

### مرابي البرقوق :

تضاف أقة ونصف من السكر الى لتر ماء في وعاء يرفع على النار ، وبعد أن يغلي مدة ٥ دقائق تضاف اليه أقة من البرقوق بعد غسله تماما . وبعد ٥ دقائق أخرى يرفع الوعاء عن النار ، وبعد ٢٤ ساعة ينشل البرقوق من المحلول ويقشر وتنزع النواة . ويعاد المحلول فوق النار حتى يعقد قوامه ثم يضاف اليه البرقوق المقشور ، وبعد أن يغلي يضاف اليه ٤ جرامات من ملح الليمون ويترك فوق النار لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار وتزال طبقة الريم عن المرابي وتترك الى أن تبرد فتعبأ .

### البرقوق المطبوخ :

تغسل الثمار جيدا ويوضع عليها الماء وتساقي حتى يصبح الجلد رقيقا ثم تصفى الثمار بالمصفاة ويوضع على العصير السكر بنسبة وزن من العصير الى ثاى هذا الوزن من السكر ويغلي المخاوط مع استمرار التقليب حتى تمام التسوية ثم تغسل الأواني الزجاجية أو العلب وتعقم وتجفف وتتملأ كالعتاد .

### البرقوق المحفوظ :

يجب ان تكون الثمار غير ناضجة تماما وقد تقشر أو لا تقشر  
تغسل الثمار جيدا وتثقب ثقوبا رقيقة لمنع تشققها عند  
الحفظ ثم يحضر محلول سكري بنسبة ٤٠٪ . ويغلى جيدا  
حتى يتخثر قوامه ثم تغسل الاواني الزجاجية أو الملب بالطرق  
السابقة وبرص فيها البرقوق ويوضع عليه المحلول السكري  
وهو ساخن حتى تغطي الثمار تماما وبعدئذ تقفل الاواني  
الزجاجية أو الملب وتمقم في ماء يغلي لمدة ٢٠ دقيقة .

### البرقوق المسكر :

يجب أن تكون الثمار غير ناضجة تماما وقد تقشر أو لا تقشر  
(١) تغسل الثمار جيدا وتثقب ثقوبا رقيقة وتسلق لمدة  
ربع ساعة ثم تغسل .

ويعمل محلول من السكر المادى والجليوكوز مناصفة  
بنسبة ٣٠ جزء من السكر الى جزء من الماء ويغلى ثم توضع  
الثمار في المحلول السكري بحيث تغمر جميعها وتبقى به مدة  
٢٤ ساعة . ثم تزداد نسبة السكر في المحلول يجعلها ٤٠٪ وتبقى

الثمار به مدة ٤٨ ساعة وتزداد هذه النسبة تدريجيا حتى تصل الى ٧٠٪ ثم تنشغل الثمار من المحلول السكرى وتوضع فى مصفاة وتغسل فى ماء يغلى وأخيرا تنشر الثمار حتى يجف ثم توضع فى سكر ناعم أو مجروش .

منتجات الرمان

### شراب الرمان

يقطع الجزء الكأسى الذى بأعلى الثمار ويستبعد ، لأنه يحتوى على مادة سوداء كثيرا ما تسبب تعكير الشراب . تغسل الثمار جيدا ، وتنقطع الى أربع قطع ، ثم يفرط الحُب ، ويعصر فى مصفاة موضوعة فوق آنية يتجمع فيها العصير ، ثم يصفى بواسطة قطعة نظيفة جدا من القماش الرقيق (الشاش) ويوزن العصير لمعرفة كمية السكر اللازم اضافتها . فيؤخذ كيلو جرام ونصف من السكر لكل كيلو جرام من العصير . وبعد ذلك يذاب السكر فى العصير بدون تسخين (على البارد) ، مع اضافة عصير الليمون الباردى بواقع خمس ليمونات لكل كيلو ونصف من السكر .



تغسل الزجاجات المعدة لتعبئة الشراب غسلا جيدا بالماء الساخن ، ثم تجفف جيدا ويضاف ليكل زجاجة سمقتها لتر مقدار جرام واحد من بنزوات الصودا . بعد اذا انتهت في مقدار صغير جدا ( ربع فنجان قهوة ) من الماء الساخن ، وتغفل الزجاجات باحكام بفلين سبق غسله وتعقيمه في ماء يغلي لمدة خمس دقائق .

أما اذا أريد عمل الشراب بطريقة التسخين فيجب غلي العصير مع السكر على النار ، ويضاف عصير الليمون السابق ذكره قبل انزاله عن النار بخمس دقائق .

### جلي الرمان ( Jelly )

يفرط الرمان ويغسل جيدا ثم يوضع عليه ثلث وزنه من الماء ويغلى على النار لمدة نصف ساعة وأخيرا يعصر ويصفى بالمصفاة ثم بالشاش .

يوزن العصير ويوضع عليه السكر بنسبة  $\frac{3}{4}$  كيلو جرام لكل كيلو جرام من العصير وثلاث جرامات من ملح الليمون ويغلى على النار ثم يذاب فيه « جيالاتين » بنسبة ٤٠ جراما

لكل كيلوجرام من العصير ويكمل غليانه حتى يستوى  
تماماً ، وقد يستعمل البكتين بدلاً من الجيلاتين . ثم تغسل  
العلب ، أو الاواني الزجاجية بالماء الساخن ، ثم تجفف جيداً  
وتعبأ الجلى وهى ساخنة . وتغفل العلب أو الاواني الزجاجية  
وتعقم بماء يغلى لمدة نصف ساعة .

منتجات الشليك ( الفراولا )

### مرنى وشراب الفراولا

(١) تنظف الفراولا من عنقها الاخضر مع فصل الثمار  
اللينة ثم توزن لتقدير كمية السكر إذ يلزم أفة سكر  
سنترفيش لكل أفة فراولا منظفة ، ثم تغسل الفراولا  
باستعمال المصفاة وتوضع فى اناء متسع نوعاً ما ومعه السكر  
على هيئة طبقات متبادلة وتترك هكذا لمدة ١٢ ساعة .

(٢) يرفع الاناء فوق النار ويقلب بخفة متناهية  
و بمجرد البدء فى الغليان يفصل الشراب بمقدار زجاجة ونصف  
لكل أفة فراولا ويترك باقى الشراب مع الفراولا لیساءد  
نضجها على النار . ويستمر فى تقليب الاناء على النار مع

ملاحظة نسل الريم كلها تكون حتى يتم نضج المرابي ثم يضاف اليها عصير الليمون بمقدار ملعقة شوربة لكل أقتين من الفراولا ويستمر في الغليان مدة ٥ دقائق وبعدها ترفع عن النار .

(٣) يغطى الأناء بقطعة رطبة من القماش ويترك حتى تنخفض درجة حرارة المرابي فتدبأ في أوان يحكم أقفالها .

والآن نعود لأتمام ما فصل من الشراب :

(١) يضاف إلى الشراب الذي سبق فصله عصير الليمون بنسبة ملعقة شوربة لكل أقتين من السكر ثم يصفى الشراب بشاشة مناسبة ويماد على النار ليغلي غلوة واحدة فقط مع نزع ما يتكون من الريم ثم يرفع الأثناء من على النار ويضاف اليه المقدار اللازم من اللون الأحمر المسمى كوتشنييل ( Cochineal ) .

ويعبأ الشراب وهو ساخن في زجاجات نظيفة معقمة .

### الشليك المحفوظ

تنتخب ثمار الشليك الطازجة الصلبة التامة النضج ، ثم تغسل وتفرز ، وتستبقى الثمار الصغيرة وغير المنتظمة

الشكل ، التي لاتصلح للحفظ على حدة ، لانها ستستعمل في تحضير المحلول السكرى اللازم لعملية الحفظ . وتزرع أعناق الثمار بعناية تامة خوفا من خدشها ، ثم توزن الثمار لتقدير كمية السكر اللازمة ، وبمحتاج الكيلوجرام من الثمار الى نصف كيلوجرام من السكر ، وبعد غسل الثمار باحتراس ، وبعد انتشالها من ماء الفسيل ، توضع في علب أو أوان زجاجية ( برطمانات ) .

ثم يحضر محلول سكرى بواسطة غلي الثمار التي استبعدت عند الفرز مع كمية السكر اللازمة وقليل من الماء ويمصر الناتج ويصفي جيدا خلال قطعة نظيفة من نسيج رقيق (شاش) ويضاف هذا المحلول وهو ساخن إلى الاواني التي بها الثمار ، ثم تقفل مباشرة وتعقم في ماء يغلي لمدة ١٥ دقيقة.

### عصر الشايك

يستعمل عصير الشايك في عمل المشروبات والمثلجات . ويدخل في عمل الحلوى والفطائر ويمكن استعمال الثمار الصغيرة الحجم والتي لاتصلح للحفظ في عمل العصير وطريقة عمله هي :

تغسل الثمار غسلا جيدا وتنزع اعناقها وتوضع في اناء  
وعليها كمية من الماء تكفي لغطيتها ، وتدهك الثمار في المساء  
باليد حتى تفقد لونها وقوامها ، وتصفى خلال قطعة نظيفة  
من الشاش ، لفصل البزور والالياف عن العصير ، ثم  
يوزن العصير لتقدير السكر اللازم وتقدير كميته بسدس  
وزن العصير ، وبعد أن يغلى العصير يضاف السكر ويقرب  
حتى يذوب ، ثم يعاد غليه ثانية مع ملاحظة ازالة طبقة العصير  
التي تتكون فوق السطح ، ويعبأ العصير وهو ساخن في  
زجاجات نظيفة معقمة ، بحكم سداداتها .

منتجات البرتقال واليوسفي والنانج

### عصير البرتقال

تغسل ثمار البرتقال جيدا ، وتجفف بقطعة من القماش  
ثم تقطع انصافا وتعصر ويصفى العصير « بالشاش » الرفيع  
لفصل الألياف والبذور منه ثم يوزن العصير ويضاف اليه  
مقدار ربع وزنه من السكر ويذاب فيه على البارد ثم يذاب  
فيه أيضا مقدار جرام من بنزوات الصودا لكل لتر

من العصير وبعده يُدعى بصفي العصير ثانية « بالشاش » ويعبأ  
في زجاجات نظيفة جافة تسد فوهاتها بسداد من الفلين  
المعقم الجاف .

### شراب البرتقال

يؤخذ عصير البرتقال بعد تصفيته ويوزن ويداب فيه  
مقداره مرة ونصف سكر على البارد وبعد تمام الذوبان  
يضاف اليه ملح الليمون والبنزوات كالسابق ويصفي ويعبأ  
كما سبق ايضاحه وقد يؤخذ عشر الثمار وتُدش وتؤخذ خلاصة  
البشر وتضاف الى الشراب لا كسابه طمها ورائحة ولونا ظاهراً .

### مربي النارج أو البرتقال

تُدش الثمار بشرا خفيفا جدا ، ويقسم قشر كل ثمرة الى  
أربع قطع ، ويسلق القشر في الماء حتى يستوى تماما ، ويصفي  
ماء السليق ويوضع في الماء البارد ، ويقطع القشر قطعاً مناسبة  
بحسب الطلب ، ويوضع في مصفاة لتصفية مابه من الماء  
وبعد ذلك يوزن القشر لتقدير كمية السكر اللازمة ، ويحتاج  
الكيلوجرام من القشر الى كيلوجرام ونصف كيلو من

السكر ، ويوضع السكر في قليل من الماء على النار حتى يذوب  
ويأخذ المحلول في الغليان فيضاف قشر النارج أو البرتقال  
المقطع ويترك المزيج على النار حتى يصير في قوام المرابي ،  
فتضاف اليها عصير ليمونتين ، وبعد دقائق تنزل المرابي عن  
النار وتنزع الرغوة وتعبأ في علب أو « برطمانات » نظيفة ،  
وتعقم في ماء يغلي لمدة نصف ساعة ثم تبرد .

### شراب اليوسفي وشراب النارج

تقطع الثمار انصافاً وتعصر ثم يصفى العصير بالمصفاة  
وبالشاش لفصل البذور والأياف لاستخلاص العصير الرائق  
ثم يوزن العصير ويضاف اليه مقدار مرة ونصف من السكر  
في حالة شراب اليوسفي ومرتين في حالة النارج ويندب  
السكر في العصير على البارد باستمرار التقليب ويضاف ملح  
الليمون في حالة شراب اليوسفي وبنزوات الصودا كما ذكر  
سابقاً وبعدئذ يصفى الشراب بالشاش ويعبأ كما سبق في  
أنواع الشراب الأخرى .

## منتجات الوشنة

### مرني الوشنة :

- (١) تفسل الثمار ثم تسلق في ثلاثة أمثال وزنها من الماء وبعدئذ تستخرج الثمار من المحلول وتستخرج بذورها باليد .
- (٢) يعقد السكر كالسابق وتضاف إليه الثمار وملح الليمون كالسابق وبعد تمام النضج تعبأ وتعقم .

### شراب الوشنة :

يؤخذ ماء سلق الثمار ويصفي جيداً بالشاش ثم يذاب فيه السكر بنسبة كيلو جرامين من السكر لكل لتر من العصير . ويضاف إليه بنزوات الصودا كالسابق وتكرر التصفية ثم يعبأ الشراب كالعتاد .

## منتجات الكريز والمشمش

### سربي الكريز :

للمقادير اللازمة هي : أقة كريز - ٢ أقة سكر - عصير

ليمونه واحدة - ١ لتر ماء .



يفسل السكريز ويجفف وتنزع أعناقها ثم النسوى مع  
المحافظة على شكل السكريز .

يؤخذ حوالى ربع مقدار السكر ويضاف الى السكريز  
ويترك لمدة ساعة لاستخراج جزء من العصير . ثم يعمل محلول  
سكرى من بقية السكر والماء ويترك على النار ليغلى مدة ٥ دقائق  
ثم يترك ليبرد - ويضاف السكريز على هذا المحلول السكرى  
ويرفع الاناء على نار هادئة حتى ينضج السكريز ثم يضاف  
عصير الليمون ويترك الاناء على النار بضع دقائق بعد اضافة  
الليمون واخيرا يغطى الاناء بغطاء مبلل ويترك حتى يبرد  
فيعبأ فى أوعية جافة نظيفة بحكم قفلها .

مرنى ومرملاد الشمس :

المقادير اللازمة هى : أفة مشمش وتصفى على رطلين  
بعد تنظيفها - رطلين سكر سنتر فيش - نصف رطل من  
الماء - ملعقة شوربة من عصير الليمون .

تنتخب التمار الغير تامة النضج وتغسل جيدا وتجفف  
ثم تنزع منها النسوة مع ملاحظة ترك الفلقتين ملتصقتين

بقدر الامكان ثم يعمل محلول سكري من الماء والسكر وعندما يغلى يضاف اليه المشمش ويبقى فيه على النار الهادئة لمدة ٥ دقائق فقط - ثم ينشل المشمش ( بالكبشة ) المخزومة ويستمر المحلول على النار حتى يصير سميك القوام ويلاحظ نزع الريم ثم يضاف اليه المشمش ثانيا ويستمر فيه على نار هادئة لمدة ٥ دقائق أخرى وحينئذ يضاف عصير الليمون ويرفع الاناء من على النار - واخيرا يغطى الاناء بفوطة مبللة ويمبأ كالعتاد في الاواني المجهزة لذلك .

الطريقة الثانية وفيها يمزج المشمش بالشراب :

تتبع نفس الطريقة الاولى مع ملاحظة ترك المشمش في الشراب طول الوقت حتى يتم النضج فيضاف عصير الليمون مع الاستمرار في التقليب لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار ويمبأ في الاوعية المجهزة لذلك ويحكم غطاؤها .

منتجات الجزر

مرني الجزر :

تحضر اقة من الجزر وينسل جيدا وتبشر قشرته ثم

يفرم ويمقد السكر ومقداره  $\frac{3}{4}$  أقة في رطل من الماء وعصير  
ليمون ويضاف اليه الجزر المفروم ويترك على نار هادئة حتى  
ينضج فيرفع ويمبأ في الاواني المجهزة كالمعتاد .

وتوجد طريقة اخرى نلزم فيها نفس المقادير السابقة -  
وطريقةتها هي أن يبشر قشر الجزر ويقطع الى حلقات سميكة  
توضع في وعاء مع مقدار ما يغطيها من الماء فوق النار حتى  
تسلق تماماً ، ثم يمقد السكر في ماء السلق ويلقى فيه الجزر  
المسلوق ويترك على النار حتى يصبر في قوام المرابي فتعبأ .

### الجزر المسكر :

يؤخذ الجزر وتقطع عروقه الخضراء ثم يوزن ليكل  $\frac{3}{4}$  أقة  
من الجزر مقدار أقة وربع من السكر وليمونة كبيرة ورطل ماء .  
وطريقة العمل هي أن يغسل الجزر ويبشر قشره ويفرم  
أما السكر فيذاب في الماء ويغلى على النار ويضاف اليه الليمون  
حتى يمقد فتهدأ النار ويلقى فيه الجزر ويستمر في تحريكه حتى  
يأخذ قواما مطاطا ، فيرفع من على النار وبعد تبريده وتهويته  
يعمل كورا صغيرة كالجوزة مثلا ويلف بالسكر السنتر فيش

ويحفظ في برطمانات والسكر بين طبقاته حتى يقدم للأكل.

### منتجات البليح

#### مربي البليح السمانى

يقشر البليح ويساق ويزال منه النوى ثم يوزن ويؤخذ قدرا من السكر يساوى وزن البليح ؛ ويحل على النار فى ماء قليل ثم يضاف اليه البليح ويطبخ حتى يتم نضجه ثم يضاف اليه حامض الليمون بواقع ٤ جرامات لكل أقة سكر وبعد ٥ دقائق يرفع الوعاء من على النار ويترك ليبرد ثم يعبأ فى البرطمانات ويحكم سدادهما .

#### البليح المجفف : (أحسن الاصناف لذلك السيوى والمامرى)

(١) ينتخب البليح بعد ترطيبه ويفرز وينشر قليلا فى الشمس حتى يجفف جزء من مائه . ثم يغسل ويبخر تماما بوضعه فى مصفاة فوق اناء به ماء يغلى ثم يعاد غسله وفرزه .

(٢) يجفف البليح ثانية فى فرن التجفيف أو فى الشمس

مع الاحتياط من اصابته أو قذارته وبعد تمام التجفيف يعبأ فى علب نظيفة تحفظ بعيدة عن الحرارة والشمس والحشرات .

## شراب البلع المجفف

يغسل البلع وينقع طـول الليل في الماء وفي الصباح ينزع منه النوى ويغلى حتى يلين مع اضافة الماء كلما دعت الحاجة ثم تنشل الثمار ويصفى المحلول بقماش رقيق ، ويؤخذ العصير الناتج من التصفية ويغلى حتى يصل الى القوام المطلوب وزيادة الغليان تنتج شراباً جيداً ، ثم يعبأ وهو ساخن .  
البلع المحفوظ : ( أحسن الاصناف لذلك البلع السماني )

يختب البلع الصلب الناضج والغير رطب ثم يقشر باحتراس وتزوع نواته ويسلق حتى ينضج ويحفظ بماء السابق لتحصير محلول الحفظ . ، ثم يذاب سكر في هذا المحلول بنسبة ٤٠٪ ويغلى المخلوط جيداً . وبعدئذ يعبأ البلع في العلب أو البرطمانات ويضاف اليه المحلول وهو يغلى ثم تقفل العبوات مباشرة وتعقم كالسابق . وتحفظ في مكان بارد .

البلع المسكر : ( أحسن الاصناف لذلك البلع السماني ) .

يقشر البلع الجامد الغير رطب كالسابق في الحفظ . ثم تتبع طريقة تسكير الفواكه السابق شرحها .

## أبواب السادس

### التوابل

#### صلصة الطماطم :

تؤخذ الطماطم الطازجة الناضجة وتعصر ويصفي عصيرها  
لفصل الألياف والبذور عن العصير . ثم يوضع العصير في  
إناء غير نحاسي ( لمنع الصدأ ) ويحكم قفله ويسخن في بادئ  
الأمر على نار قوية مع استمرار التقليب وبعد أن يأخذ  
العصير في التركيز تبدأ النار ويستمر في التسخين مع التقليب  
حتى يبدأ في أخذ القوام الشخين فيضاف الملح بنسبة ٢ ٪  
وبعد تمام التركيز تبدأ الصلصة في برطانات زجاجية أو علب  
من الصفيح أو قدر من الفخار وتغطي بطبقة من الملح  
أو الزيت لمنع تعفنها وتقبل البرطانات بإحكام وتحفظ في مكان  
بارد مع تعقيم العلب بعد قفلها لمدة نصف ساعة على درجة الغليان

#### عصير الطماطم :

يؤخذ العصير بعد تصفيته ويذاب فيه ٢ ٪ ملح أو يحل

بتقليل من السكر في حالة تغذية الاطفال به ويمبأ في زجاجات  
يسد قفلها وتمقم كالسابق .

### الصلصة الحريفة

(١) يحضر مخلوط كالتالي :

١٠	كيلو	عصير طماطم	١٥	جرام	قرنفل
$\frac{1}{3}$	»	ملح	٥٥	»	شطة
$\frac{1}{3}$	»	سكر	٥٠	»	خردل
$\frac{1}{2}$	»	ثوم وبصل	١٠	»	فلفل اسود
٢٠	جرام	مسحوق قرفة	٠٢	انر	خل .

(٢) يحضر عصير الطماطم كالسابق

والمخلوط المخلوط ويوضع في اناء غير نحاسي ويغلى تماماً  
ويغلي على النار حتى تأخذ الصلصة القوام المطلوب . ثم تعبأ  
في وعاء زجاجي وتحفظ كالسابق . ويلاحظ عدم تعبئتها  
في علب صفيح لمنع تآكلها بفعل الاحماض التي فيها .

### مسحوق الطماطم

يفضل كثير من الناس تجفيف الطماطم وتحضير مسحوقها

لا استعماله بدلا من الصلصة وحيثهم في ذلك سهولة الحفظ  
وضمانه وطريقة ذلك كالآتي :

تفسل الطماطم وتقطع ثم تعصر تماما وتصفى بالمصفاة  
لاستخلاص العصير الذى يركز كالسابق دون الاضرار به  
ثم يجفف العصير المركز سواء بنشره فى الهواء أو فى فرن  
خاص حتى يتم تجفيفه وأخيرا يطحن العصير الجاف وينخل  
جيذا ويحفظ على هيئة مسحوق بعيدا عن الرطوبة

### عمل عصير الليمون وحفظه

يفسل الليمون البلدى الناضج ويقطع انصافا ويعصر ،  
ويدشر القشر ويدعك بقليل جدا من السكر لاستخلاص  
الزيت منه ويصفى . وتذاب كمية من بنزوات الصودا  
فى الماء الساخن بواقع جرام واحد لكل لتر من العصير ،  
ثم يضاف ذلك إلى العصير ويحفظ فى وعاء زجاجى نظيف  
مغطى لمدة ٢٤ ساعة حتى ترسب المواد العالقة فيه . ثم يصفى  
السائل الرائق بالشاش ويضاف إليه الزيت المستخرج من  
القشر ويعبأ فى أوعية زجاجية جافة تماما سبق تنظيفها



وتنظيف سداداتها الفلينية وتعقيمها في ماء يغلي مدة  
خمس دقائق .

ويجب بعد تعبئة الأوعية وسدها بالفلين وضعها في ماء  
يغلي مدة نصف ساعة ، ويلاحظ منعا لتعطيم الزجاجات  
في الماء الساخن أن يترك فراغ قدره ثلثا عنق الزجاجات بدون  
ملء ، وأن توضع الزجاجات في الماء وهو بارد أي قبل وضعه  
على النار بشرط ألا يغمر الماء الزجاجات كلها ، وأن لا توضع  
الزجاجات ملامسة لقاع الاناء بل توضع على قطع خشبية  
في قلب الماء .

## الباب السابع

منتجات الزهور وبعض أنواع الشراب المحفوظة

### مرني وشراب الورد

ينزع الورق الأحمر من الورد ويسلق في ماء مدة ساعة ونصف مع عدم رفع الأثاء في أثناء الغليان ثم يصفى الماء في آنية أخرى . ويؤخذ من هذا الماء مقدار لتر ويضاف إليه ٣ كيلوجرامات من السكر ويغلى على النار ويضاف إليه ٨ جرام من ملح الليمون ثم الورق المسلق ويترك على النار حتى يصب السائل في قوام المرني وتعبأ في برطمانات أما الشراب فيضاف لسكل لتر من الماء مقدار كيلوجرام ونصف من السكر ويوضع على النار حتى يغلى فيعبأ في زجاجات معقمة ومحكمة التقل .

### مرني الورد بطريقة أخرى

يؤخذ كيلوجرام من الورق الأحمر وبدهك في كيلوجرام ونصف من السكر ويكرر الدهك من وقت

لآخر ، وبعد ٢٤ ساعة يطبخ على النار في قليل من الماء  
وحامض الليمون .

### طريقة تقطير ماء الورد

يستعمل لذلك جهاز تقطير له اشكال مختلفة ، والابيق  
البلدى الشائع الاستعمال يتركب من وعاء سفلى « الغلاية »  
وفيه توضع ازهار الورد ، ووعاء علوى « المكثف » ومنه  
يخرج ماء الورد . كما يوجد نوع آخر افرنجى يمتاز عن  
الابيق البلدى فى ان عملية التكثيف أدق وأوفى بالغرض ،  
كما يمكن ملؤه وتفريغه بسهولة عن النوع البلدى . وهو  
يتركب من « غلاية » بجانبها مكثف ومتصلان ببعضهما  
بواسطة أنبوبة .

والورد البلدى هو أفضل الانواع لهذا الغرض ،  
وبحسن أن تكون الازهار غير تامة التفتح (نصف متفتحة)  
لكى تعطى ماء ورد شديد الرائحة .

ولاستخراج ماء الورد توضع الازهار فى الغلاية بعد  
فصل الجزء الأخضر منها . ثم تضاف لها ستة أمثال وزنها

من الماء ، وبعد ذلك تغطى الغلاية بالكثف . ويلصق فوق  
مكان اتصال الوعائين شريط من القماش بعد غمره في عجينة  
من الماء والدقيق لكي لا ينفذ البخار الى الخارج حاملا معه  
الزيت الطيار ثم يملأ الوعاء العلوى بالماء وتدخل الفوهة  
في فتحة زجاجة نظيفة معروفة السعة لاستقبال ماء الورد  
وتوقد النار أسفل الغلاية على أن تكون النار شديدة في أول  
الامر حتى بدء الغليان وبعد ذلك تجعل النار هادئة في أثناء  
عملية التقطير ويجب أن يلاحظ تبريد الماء الذى بالكثف  
أولا بأول وذلك بصب الماء البارد في القمع المخصص لذلك .  
وماء الورد ثلاث درجات شديدة ومتوسط وخفيف فإذا  
أريد الحصول على ماء ورد شديد فيجب اتباع الخطوات الآتية:  
نفرض أنه يراد تقطير ١٢ رطل من أزهار الورد فيؤخذ  
أنبيق وعاءه السفلى يسع ٣ أرتال من أزهار الورد مضافا الى  
ذلك ١٨ رطل من الماء ثم تجرى عملية التقطير كما سبق فنحصل  
من ذلك على ستة أرتال من ماء الورد متوسط القوة  
ثم تفرغ الغلاية ويوضع بها ٣ أرتال من أزهار الورد مضافا

اليها ماء الورد الناتج من العملية الاولى أى ستة أرطال و ١٢ رطلا من الماء العادى ثم تجرى عملية التقطير للمرة الثانية فنحصل على ٣ أرطال من ماء ورد شديد، ٦ أرطال من ماء ورد متوسط القوة وهذه الستة أرطال المتوسطة القوة تعاد الى الغلاية كما عمل بالسته أرطال الناتجة من العملية الاولى وتكرر عملية التقطير فنحصل على ٣ أرطال أخرى من ماء ورد شديد وستة متوسطة وتكرر العملية المرة الرابعة فنحصل على ٣ أرطال من ماء ورد شديد و ٣ أرطال متوسطة وبذلك نكون قد حصلنا من ١٢ رطلا من أزهار الورد على ٩ أرطال من ماء ورد شديد، ٣ أرطال متوسطة .  
ويحسن دائماً حفظ ماء الورد في زجاجات ملونة لأن الضوء الابيض يؤثر في الزيت العطرى ويضعفه ، كما يجب أن يكون لازجاجات سدادات نظيفة محكمة .

### طريقة تقطير النعناع

تقرط سيقان النعناع وتترك حتى تذبل لمدة تراوح بين ٢٤ ساعة ، و ٤٨ ساعة ، وبعد ذلك تمبأ في ابريق افرنكى

أو بلدى ويضاف اليها الماء حتى يغطى النمناع، ثم يوضع على النار وتجمع المياه التي تخرج منه في اناء واحد حتى تكون المياه متعادلة عند التميئة في الزجاجات .

وإذا كان الغرض الحصول على الزيت فيفصل هذا من المياه التي قطرت بواسطة ابريق خاص أو بواسطة شفافة .

### تقطير ماء الزهر

وهو إما أن يكون زهر النارج أو زهر البرتقال ، ويتبع في تقطيره نفس طريقة تقطير ماء الورد غير أن كمية الزهر لا تزداد أثناء العملية

### شراب النمر هندي :

المقادير اللازمة هي :  $\frac{3}{4}$  أقة نمر هندي أصفر و  $\frac{1}{4}$  أقة نمر هندي أسود و ٦ أقات سكر سينتر فيش و ٦ لترات ماء و ٦ ملاعق عصير ليمون .

والطريقة هي أن يغسل النمر هندي جيداً ثم يقطع لقطع صغيرة ويضاف اليه كمية من الماء لتغطيته ويشترط ألا تزيد هذه الكمية عن ٣ لترات أو  $\frac{3}{4}$  لتر ثم يصفى بالمصفاة وبالشاش

وبعدها يكيل لمعرفة الباقي من الست أترات ثم يضاف للمقدار الباقي من الماء لتكملة الست أترات على السكر جميعه ( ٦ أقات ) ويرفع الاناء على النار ليعقد السكر مع ترع الريم كلما تكون . ثم يضاف التمر هندي المصفي لهذا المحلول السكرى السميك ويترك على النار ليعلى غلوة واحدة لحفظ طعم التمر هندي الطبيعى بقدر الامكان واخيرا يضاف عصير الليمون ويترك الشراب على النار لمدة دقيقتين ثم يعبأ فى زجاجات جافة نظيفة سبق تعقيمها ويحكم سدادهما .

### شراب التوت

لا يصلح لعمل شراب التوت الا النوع الرومى الاسود المعروف ( بالارندلى ) ولعمل الشراب توزن الثمار فتعرف كمية السكر اللازمة وهي تقدر بضعف وزن الثمار ، أى أنه يلزم لكل أقة من التوت أقتان من السكر وبعد وزن الثمار تعصر جيدا وتصفى خلال قطعة نظيفة من الشاش . ثم يضاف السكر الى العصير ، ويوضع على نار هادئة لكي يذوب السكر وقبل ائزال الشراب عن النار بخمس دقائق يضاف اليه مباح

الليمون بنسبة ٤ جرام لكل اقية من السكر المستعمل . ثم ينزل الشراب عن النار ويترك حتى يبرد، فنزال الرغوة الموجودة على السطح وبمادة تصفية مرة أخرى ثم يعبأ في زجاجات نظيفة

### شراب اللوز :

يستعمل اللوز المقشر ( قلب اللوز ) لعمل الشراب ، فيوضع اللوز في ماء يغلي لمدة ٣ دقائق ، ينتشل بهما من الماء الساخن ويوضع في ماء بارد ثم يقشر ويعاد وضع اللوز في الماء البارد النظيف حتى يتم تقشير جميعه فيفرم بالآلة المستعملة في فرم اللحم وبوزن اللوز وتضاف له كمية من الماء تعادل كمية اللوز المفروم ، ثم يفرك اللوز ببعضه في الماء بواسطة اليدين فركا جيدا لمدة طويلة ، ويصفي المنقوع خلال قطعة من الشاش مع ملاحظة عدم عصر اللوز اثناء التصفية لينزل منه الماء العالق به . وبوزن الماء المصفي لتقدير كمية السكر اللازمة ، ويحتاج السكر الى جرام من ماء اللوز الى كيلو جرام ونصف من السكر ، وبعد ذلك يوضع السكر مع ماء اللوز فوق النار ويترك الشراب حتى يغلي لمدة ١٠ دقائق تقريبا ، ثم يضاف



ملح الليمون قبل انزال الشراب عن النار بخمس دقائق بواقع ٣ جرام لكل كيلو من السكر المستعمل . ويضاف ايضا جرام واحد من بنزوات الصودا ثم ينزل الشراب عن النار ويهوى باستعمال مغرفة تملأ بالشراب ثم يصب منها ثانياً في الاناء مرات متوالية حتى يبرد فيعبأ في زجاجات جافة نظيفة.

### شراب السوبية :

يعمل من القمح أو الشعير أو الارز شراب مختمر يعرف « بالسوبية » وطريقة عمله هي غسل القمح أو الشعير أو الارز جيداً ، ثم يسلق على النار سلقاً تاماً ، وبعد ذلك يدهك في الماء الذي سلق فيه ، ويصفي أولاً بمصفاة عادية ثم يصفى خلال قطعة من الشاش ، ويضاف له المقدار الكافي من السكر لتعالية مذاقه ، ولتخمير هذا الشراب اما ان تضاف له خميرة الخبز العادية واما أن يترك ليختمر من تلقاء نفسه ، وفي هذه الحالة تحتاج عملية الاختار الى ثلاثة أيام في الصيف وسبعة في الشتاء أما الاختار باضافة الخميرة فيحتاج الى وقت أقل من ذلك .

## كمية الاستهلاك من المواد المنزلية

أما وقد انتهينا من إيضاح طرق تخزين وحفظ أغلب المواد الغذائية وأكثرها شيوعاً واستهلاكاً في البيت المصري، يدور بخلدنا سؤال مستوجه إلينا كل ربة دار عن الكميات أو الأنواع التي يجب أن تحتفظ بها كل أسرة من المواد الغذائية لتسد حاجتها وتكفي استهلاكها الموسمي .

ولا ريب أن تقرير مسألة الاستهلاك سواء من ناحية تقدير كمية التخزين أو نوعه تستند إلى عاملين مهمين .

الأول وهو عدد أفراد الأسرة الواحدة مع تقدير أعمارهم وجهدهم ونوع الأعمال التي يؤدونها وحالتهم الصحية .

أما الثاني فهو الطاقة المالية لرب الأسرة، وعليها تتوقف نظرية اختيار النوع ، لأن الأسرة المتوسطة الأيراد تلتخب أنواعاً رخيصة من الغذاء بعكس الأسرة الموسرة فهي تلتخب في الغالب أنواعاً فاخرة من الاطعمة بصرف النظر عن قيمتها الغذائية كما أسلفنا ذلك في الصحائف الأولى من الكتاب .

وغنى عن البيان أن هذا مظهر من المظاهر التي امتاز بها  
المصريون وهي البذخ والاسراف في الغذاء دون مبرر صحي لذلك.  
وعلى ذلك فلا ضابط للتخزين سوى هذين العاملين ،  
وما دامت كل أسرة لا تتفق مع مثيلتها في حال ما ، فاما  
اختلاف في عدد الأشخاص أو في الأعمار أو في الحالة  
الصحية أو نوع العمل والجهود أو في الطاقة المالية فلا يمكننا  
تحديد كميات معينة أو فرض أنواع ثابتة لكل أسرة على  
حدة ، وإنما يعد هذا الأمر من الأمور المسامة الى حنكة  
ربة الدار تتصرف فيها تبعاً لمرانها وحسن تدبيرها واعتزازها  
بتوفير أسباب الهدوء لبيتها .

ولا يفوتنا أن نؤكد في نهاية هذه الكامة أن المشل  
المعروف الذي يقول ( الغالى ثمنه فيه ) قد ينطبق على كل شيء  
في الوجود ماعدا ( الاطعمة ) . فالأسرة العسادية يجب أن  
تكون على تمام الثقة من أن اخنيارها للانواع الرخيصة  
من المؤونة غالباً ما يكون في صالحها من الناحية الصحية ،  
وفي الوقت نفسه فإن لديها مجالاً واسعاً وتنوعاً شاملاً للاختيار

وتخزين ما يلزم لها من المواد الغذائية على اختلاف أنواعها.  
لأن نعم الله واسعة وخيراته متوفرة .  
ونحن نرجو مخلصين أن يهب الله السعادة والهناء لكل  
أسرة وأن تبقى دائماً عند حسن ظن قارئنا وقرائنا بنا في  
مختلف بلاد الشرق .

### استدراك :

تابع صحيفة ١٩ ( تخزين الجبن ) تضاف الفقرة التالية :  
وإذا اريد تخزين الجبن بكميات كبيرة فنحفظ في صفايح  
نظيفة جدا بحكم قفلها مع مراعاة وضع الجبنة في الشرش . .  
وتخزن في أمكنة نظيفة جدا بعيدة عن الذباب لانه هو  
العامل الوحيد في تكون الديدان.  
ووضع مسحوق (الشطة) على سطح اناء التخزين يجعل  
وسطها غير قابل لفقس بويضات الذباب وتكون الديدان.

## خاتمة

لا يفوتنا أن نسجل في ختام هذه الرسالة اننا اعتمدنا في بعض المباحث التي تضمنتها على جملة مراجع فنية لوزارة الزراعة وقسم البساتين التابع لها ، على اعتبار أن ماحوته هذه المراجع هي خلاصة وافية لبحوث الفنيين من رجال هذه الوزارة التي لا تألوا جهدا في تقديم خير المساعدات الى من يطلب اليها ذلك .

ونحن اذ نقدم كتابنا هذا في موضوع « المؤونة المنزلية وطرق حفظ المواد الغذائية » لنتمتع به ربات البيوت في دورهن والطلبات في معاهدهن لا يسعنا - بالنيابة عنهن جميعا - الا أن نختتم الكتاب بتسجيل وافر الشكر وعاطر الثناء الى الرجال العاملين من هذه الوزارة وغيرها .

واجن أن يوفقنا الله جميعا الى ما فيه خير الوطن وسعادة

المجتمع .

هكمت منصور