

البلح المصري المجفف

قيمتة الغذائية

للبلح قيمة غذائية عظيمة اذ أن ما فيه من السكر يوجد على أوفق الأشكال الصالحة لغذاء الانسان ، وهو أفضل المواد الغذائية من وجهة أنه يزيد ما يحصل عليه آكله من الكربوهيدرات ويقلل ما يتناوله من البروتين والدهن والمادة النشوية . ولما كان الغذاء الاعتيادى الذى تمحضت عنه المدينة كثيراً ما يحجب وينبو عن القصد لفرط ما فيه من البروتين والنشا والدهن ، فإن المرء ليأمن من الخطأ حين يقول أن البلح إذا أضيف الى أية مادة غذائية زاد من فوائدها إذ يمدها بكمية عظيمة من العناصر المعدنية والسليولوزية فى أحسن حالة مقبولة الى جانب ما يحتويه من السكر . والبلح مضافا الى اللبن وغيره يعتبر من أصالح الأغذية خصوصاً لمن كان جهازه الهضمى فى حالة غير صالحة ومثل هذا التركيب الغذائى لا يبارى فى خالوه من كل عنصر غير مقبول يمكن أن يحدث عسراً فى الهضم أو تعذراً فى الافراز . والبلح من خير الفواكه من الناحية الصحية فهو غنى بما يحتويه من الحديد وما يولده فى الجسم من الحرارة والرطل الواحد منه ذو قيمة غذائية تضارع ضعف ما لأنواع اللحوم جميعها من القيمة الغذائية (مشوية كانت أو باردة) ، كما يعادل ثلاثة أمثال ما للسماك من القيمة الغذائية .

وفىما يلى بيان النسب المئوية للعناصر التى يتركب منها البلح المجفف :

| | |
|-------|-----------------------|
| ٢٠٠٦ | كربوهيدرات |
| ١٠٩ | بروتين |
| ٢٠٥ | دهن (دسم) |
| ١٣٨ | ماء |
| ١٠٢ | رماد (أملاح معدنية) |
| ١٠ | فضلات (ألياف) |
| <hr/> | |
| ١٠٠ | |

والبروتين والدهن قليل في البلح إلا أنهما في حالة مفيدة للجسم فائدة سريعة ، فالبروتين يفيد في بناء الجسم والدهن يمد بالوقود ، والواقع أن الغذاء القاصر على البلح وحده لمدد طويلة متواصلة يفي بحاجات كثيرين من العمال الذين يقومون بمختلف الأعمال اليومية .

والعامل ذو البنية والوزن الاعتيادى اذا كانت أعماله الجسمانية اعتيادية يحتاج في اليوم بسهولة إلى رطلين أو ثلاثة أرطال من البلح لامسداد الجسم بالوقود لحفظ توازن حرارته وبالنشاط الذى تبدو مظاهره في حركات العضلات .

بعض وصفات شائعة

(١) البلح المفتت — يمكن صنعه مما يأتى :

عدد

٢ رطل من السكر .

¼ رطل من الجليكويز .

٢ فنجان شاي من الماء .

١ ملعقة شاي من خلاصة الفانيليا .

كمية من البلح .

يوضع السكر والجليكويز والماء في أناء على النار ويقلب جميعه حتى يبدأ في الغليان مع ملاحظة عدم ترك رواسب من السكر على جوانب الأثناء خشية الأحتراق، ويظل على نار قوية ثم تضاف الفانيليا لتطيب الفاكهة ، ويقلب الخليط خفيفاً خشية أن يصبح الشراب سكرراً ، وأخيراً يصب الزبيج على لوح مدهون بقليل من السمن أو الزبدة يكون قد وضع عليها من قبل البلح المفتت ، فاذا ما برد قطع قطعاً صغيرة .

(٢) دندمة البلح — وتصنع بالمقادير الآتية :

عدد

١ كيلوم من القشدة الخفيفة (السائلة) ملعقة ونصف شاي من الفانيليا .

١/٢ فنجان شاي من السكر . ٢ فنجان شاي من البلح .

ينزع النوى من ثمار البلح ثم تطحن الثمار وتنقع بضع ساعات في القشدة وبعد ذلك يضاف السكر ثم الفانيليا ويشلج المزيج بالطريقة العادية .

(٣) شراب البلح — ويصنع مما يأتي :

يستعمل بلح الدرجة الثانية في هذه الوصفة بأن يغسل ثم يترك طول الليل منقوعاً في الماء ، وفي الصباح ينزع النوى ويغلى البلح حتى يلين ويضاف اليه ماء كلما دعت الحاجة إلى ذلك ثم تغسل الثمار وتصفى بقماش موسلين ويغلى العصير الناتج من التصفية حتى يصل إلى أى قوام مطلوب ثم يعبأ في زجاجات وهو ساخن وزيادة الغليان تنتج عسلاً جيداً .

(٤) البلح المحشو — ويصنع كما يأتي :

(١) يطحن ٥٠٠ جرام من اللوز الجاف المقشر ويضاف اليه بعض ماء الزهر ويمزجان جيداً .

(٢) يضاف ١٠٠ جرام جليكويز إلى ٩٠٠ جرام من السكر ونصف لتر من الماء .

(٣) يغلى السكر حتى يصير قوامه سميك .

(٤) يضاف اللوز اليه ويمزجان مزجاً تاماً .

(٥) تضاف بعد ذلك المادة التي تحدث اللون والنكهة المطلوبة .

(٦) يفلق البلح وينزع نواه ويحشى بهذا المزيج ثم يجفف قليلاً .

(٧) ويعقب ذلك بوضع البلح في شراب بارد مركز لتكوين طبقة رقيقة من

السكر على جوانب الثمرة (مسكرة) ويخرج البلح بعد ذلك من المحلول لييجف .

عبر العزيز حسن النوفى

إحصائى ثان بقسم البساتين