

جشون وسحر الزبادي

المهدي عبيد



العنوان: جحشون وسحر الزبادي

فكرة وتنسيق وتنظير المهدي عبيد

وسائل الاتصال والمتابعة

مدونتي على الشبكة www.alabkari.com

صفحة الفايس بوك facebook.com/mehdi.abid.7

البريد الالكتروني: elabkarino@gmail.com

رجاء:

لا اطلب ممن انتفع بهذا العمل سوى دعوة خير لي ولعائلي وبالرحمة لوالدي
وان يتقبلهما الله في جنته .

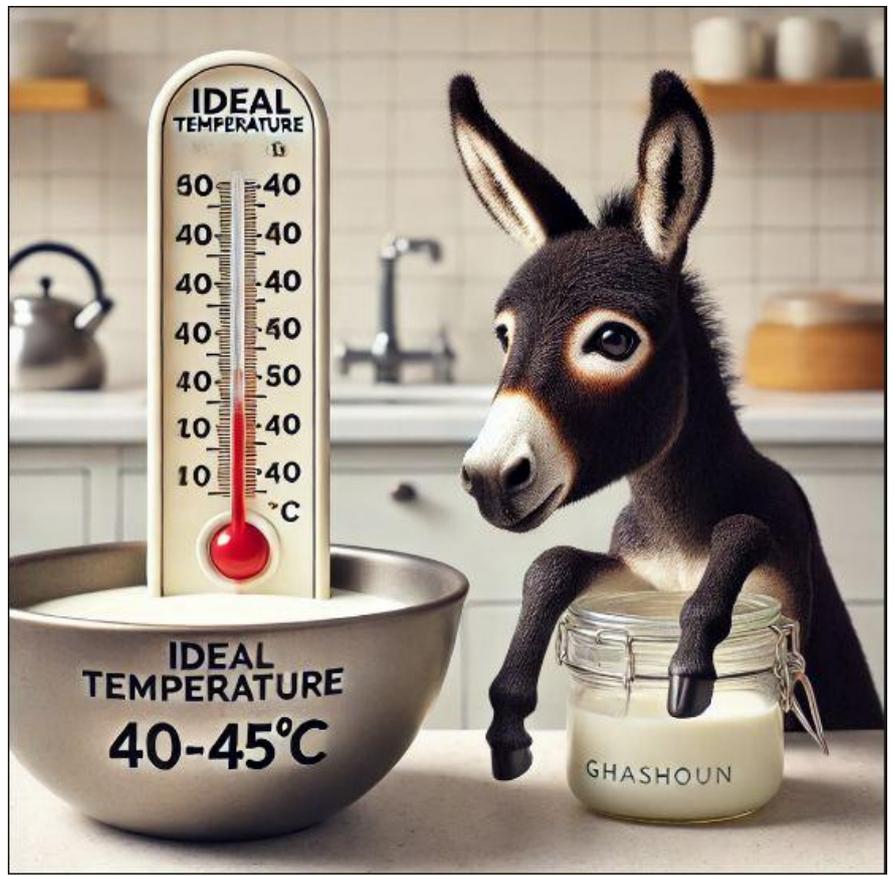
كان صباحًا مشمسًا في مزرعة جحشون، الحمار الأسود الصغير. اجتمع جحشون وأصدقائه من الحمير الحمراء الصغيرة حول الطاولة الكبيرة في منتصف الحظيرة. كانت الطاولة مغطاة بأوانٍ صغيرة من الزبادي الطازج، وعليها أدوات وأوانٍ خاصة لصنع الزبادي.

ابتسم جحشون وقال بصوت مليء بالحماس: "أصدقائي الأعزاء، اليوم سنتعلم عن الزبادي! إنه ليس مجرد طعام لذيذ، بل هو كنز من الفوائد."



رفعت إحدى الحمير الحمراء الصغيرة يدها وسألت: "ما هو الزبادي؟ وكيف يُصنع؟"

أخذ جحشون لوحة كبيرة عليها رسم لإناء زبادي ومكونات واضحة. قال: "الزبادي يتكون من الحليب والبكتيريا المفيدة. تُضاف البكتيريا إلى الحليب المسخن بدرجة حرارة مناسبة، ثم يُترك الخليط ليتخمر."



وأضاف: "البكتيريا المسؤولة عن تحويل الحليب إلى زبادي تُسمى *Lactobacillus bulgaricus* و *Streptococcus thermophilus* إنها تجعل الحليب أكثر كثافة وتُضيف إليه الطعم المميز.



ثم انتقل جحشون إلى شرح خطوات صنع الزبادي، مستعرضًا لوحة أخرى:



ثم اردف بتفسير الصورة وطريقة صنع الزبادي بشكل عام:

1. تسخين الحليب: يُسكب الحليب في وعاء ويُسخّن بلطف حتى يصل إلى درجة حرارة 80-90 درجة مئوية. هذا التسخين يقتل البكتيريا الضارة ويمنع تكون القشدة على السطح أثناء عملية التخمير.
2. تبريد الحليب: يُترك الحليب ليبرد تدريجياً حتى يصل إلى درجة حرارة 40-45 درجة مئوية، وهي الدرجة المناسبة لإضافة البكتيريا المفيدة دون أن تقتلها الحرارة.

3. إضافة البكتيريا: تُضاف كمية صغيرة من الزبادي الطبيعي الذي يحتوي على بكتيريا نشطة إلى الحليب، تُخلط المكونات جيداً لضمان توزيع البكتيريا في السائل.
 4. تغطية الإناء: يُغطى الإناء بغطاء محكم أو قطعة قماش نظيفة للحفاظ على درجة الحرارة ومنع التلوث الخارجي.
 5. التخمر في مكان دافئ: يوضع الإناء في مكان دافئ بدرجة حرارة ثابتة تتراوح بين 40 و 45 درجة مئوية، مثل الفرن غير المشغل أو حاضنة، ويُترك لمدة 6-8 ساعات، خلال هذه الفترة، تقوم البكتيريا بتحويل اللاكتوز في الحليب إلى حمض اللاكتيك، مما يؤدي إلى تخثر الحليب وتكوّن الزبادي.
 6. التحقق من القوام: بعد انتهاء فترة التخمر، يُفحص الإناء للتأكد من أن الزبادي قد أصبح كثيفاً وذا قوام متماسك.
 7. التبريد: يُنقل الإناء إلى الثلاجة لوقف عملية التخمر وضبط القوام. يُترك الزبادي ليبرد لمدة ساعتين على الأقل قبل تناوله.
 8. الاستمتاع بالزبادي: يُقدّم الزبادي كما هو أو مع إضافات مثل العسل، المكسرات، أو الفواكه حسب الرغبة.
- هذه الخطوات تضمن الحصول على زبادي طبيعي ولذيذ وصحي، .
- أضاف جحشون بابتسامه عريضة: "الزبادي يقوي العظام، يُحسن الهضم، ويُعزز مناعة الجسم، بالإضافة إلى أنه يحتوي على البروتينات، اللاكتوز، الفيتامينات، والمعادن المهمة."



ثم بدأ جحشون يسرد تاريخ الزبادي: "الزبادي ليس اختراعًا حديثًا، لقد عرفه الإنسان منذ آلاف السنين، كان الرعاة القدماء يحتفظون بالحليب في أوعية مصنوعة من جلود الحيوانات، ومع حرارة الجو، كان الحليب يتحول إلى زبادي."



رفع أحد الحمير الصغيرة يده وقال: "ولكن، جحشون، هل يمكن أن يفسد الزبادي؟"
أجاب جحشون: "بالطبع، إذا لم يُحفظ الزبادي في درجة حرارة مناسبة، أو إذا تم تخزينه لفترة طويلة بعد تاريخ الصلاحية، فإنه قد يفسد، ستظهر عليه علامات مثل انفصال السائل عن الكتلة الأساسية أو ظهور رائحة كريهة."



في ختام الدرس، عرض جحشون طاولة عليها أطباق مختلفة تحتوي على الزبادي: سلطة بصلصة الزبادي، عصير زبادي بالفواكه، حلوى الزبادي بالعسل..



قال جحشون: "أصدقائي، الآن تعرفتم على كل شيء عن الزبادي: كيف يُصنع، فوائده، مشاكله، وحتى استخداماته، أتمنى أن تجربوا صنعه بأنفسكم."، صفق الجميع بحماس ورفعوا أكواب الزبادي وهم يهتفون: "شكرًا يا جحشون!"



رفع حمار صغير يده قائلاً: نريد ان نسألك اسئلة كثيرة اخرى يا جحشون جحشون: مرحبا بكل اسئلتكم، تفضلوا اكتبوها وسوف أجيب عنها سريعا لتكون مرجعا لكم جميعا. كتب كل حمار صغير أسئلته وجمعها جحشون وعندما عاد الى البيت انكب على كتابة اجوبتها ووضعها في ملف انيق.

هذا الملف وضعته للتحميل بشبكة العبقرى حتى يحمله اصدقاء جحشون من البشر ولذلك اذا اردت ثقافة اشمل بمجال الزبادي فيمكنك الاطلاع على هذا الملف الذي يحتوي اكثر من 100 سؤال مع اجوبتها وذلك بدخول موقع العبقرى وفي صفحة اصداراتي سوف تجد هذا الملف.

رابط شبكة العبقرى www.alabkari.com