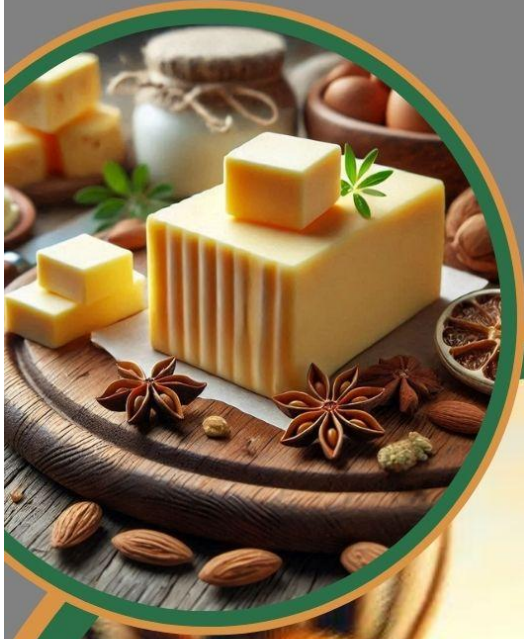


# جحشون وسحر الزبدة

المهدي عبيد



**العنوان:** جحشون وسحر الزبدة

**فكرة وتنسيق وتنظير** المهدي عبيد

**وسائل الاتصال والمتابعة**

مدونتي على الشبكة [www.alabkari.com](http://www.alabkari.com)

صفحة الفايس بوك [facebook.com/mehdi.abid.7](https://facebook.com/mehdi.abid.7)

البريد الالكتروني: [elabkarino@gmail.com](mailto:elabkarino@gmail.com)

\*\*\*\*\*

**رجاء:**

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

في صباح يوم مشرق، تحت أشعة الشمس الدافئة، قرر جحشون أن يشارك الحمير الصغيرة الحمراء بسر جديد من أسرار عالم المائدة، سر يحمل بين طياته نكهة غنية وتاريخًا طويلًا، اقتربت الحمير الصغيرة بحماسة حول جحشون الذي كان يقف بجانب طاولة مملوءة بقطع ذهبية من الزبدة



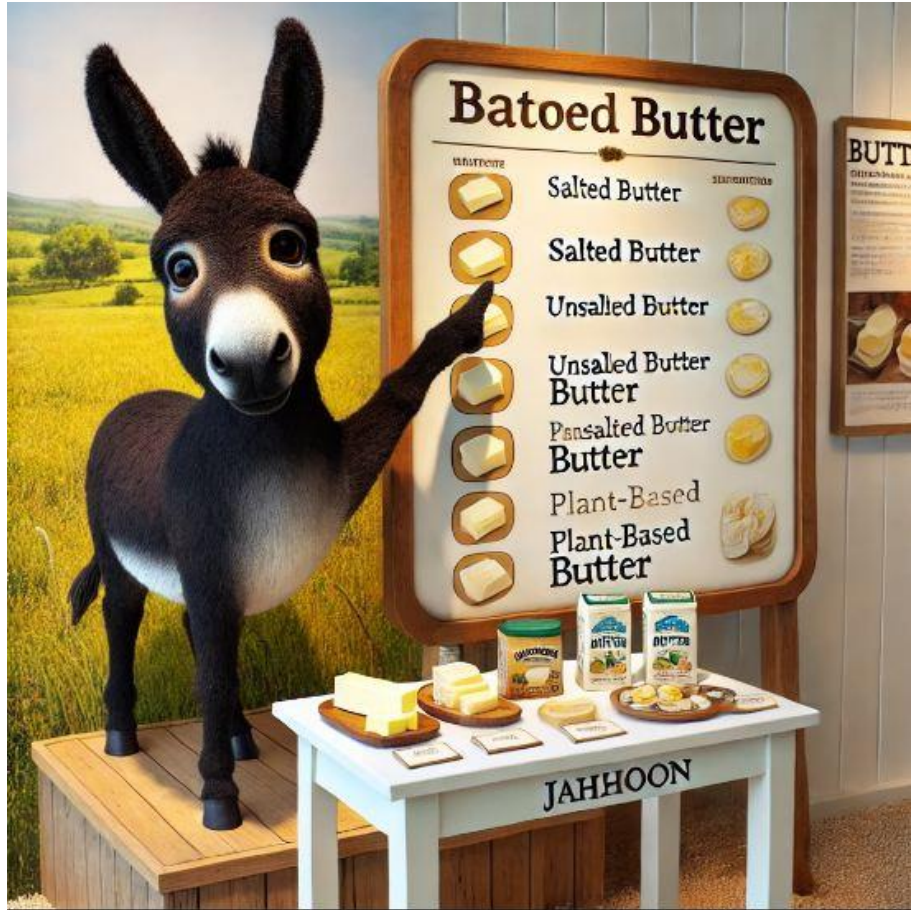
بابتسامته الدافئة المعتادة، قال: "أصدقائي الصغار، هل تعلمون أن الزبدة ليست مجرد دهون ذهبية اللون نضعها على الخبز؟ إنها رحلة طويلة من الحليب إلى المائدة، تحكي قصة الطعام، الصحة، والتقاليد التي توارثتها الأجيال عبر العصور."

وقف جحشون وأخذ يشرح للحمير الصغيرة: "الزبدة ببساطة هي دهون الحليب التي يتم فصلها عن باقي مكونات الحليب، مثل الماء والبروتينات، تصنع الزبدة من الحليب الطازج أو القشدة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون. وهناك أنواع مختلفة منها:

الزبدة المملحة: يتم إضافة القليل من الملح إلى الزبدة ليمنحها طعمًا مميزًا وحفظًا أطول.

الزبدة غير المملحة: تستخدم في الحلويات أو الطهي لتقديم نكهة طبيعية خفيفة.

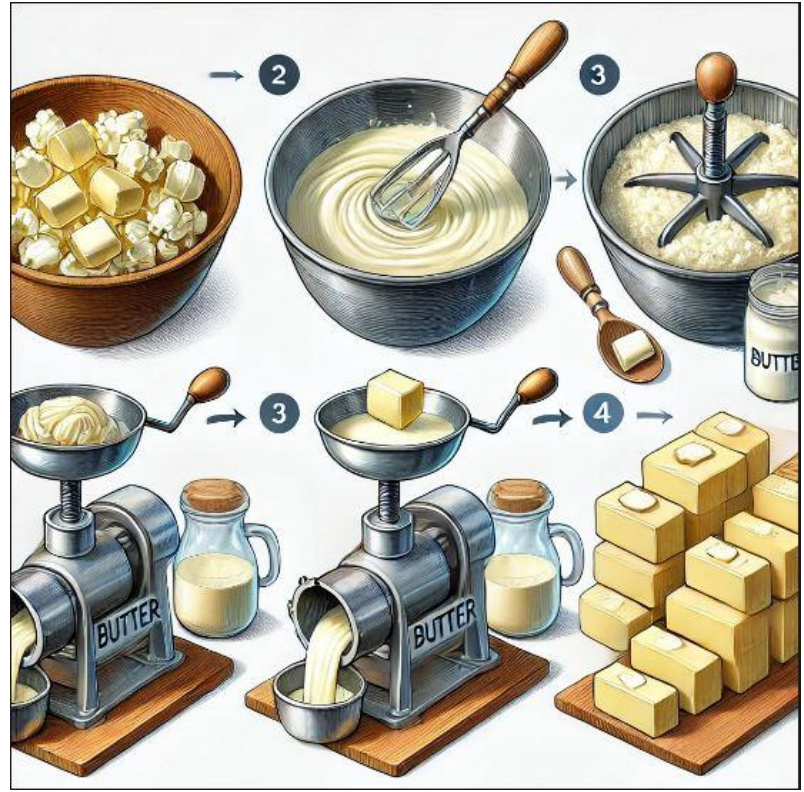
الزبدة النباتية: وهي بديل نباتي تُصنع من زيوت مثل زيت النخيل أو الزيتون، وهي مثالية لأولئك الذين لا يتناولون منتجات الألبان.



"عملية إعداد الزبدة ممتعة وبسيطة، لكنها تحتاج إلى صبر وحب!" قال جحشون وهو يرفع إناءً يحتوي على قشدة طازجة.

"أولاً، نقوم بخضّ القشدة الطازجة، وهي عملية تتطلب تحريك القشدة بقوة داخل إناء خاص، أثناء ذلك، تتجمع الدهون لتكوّن كتلة صلبة هي الزبدة بينما ينفصل السائل المتبقي المعروف بمصل اللبن."

"بعد ذلك، نبدأ بتشكيل الزبدة حسب الشكل المطلوب ونعبئها لاستخدامها في الطهي أو الأكل المباشر."



وأشار جحشون إلى وعاء يحتوي على مصال اللبن قائلًا: "مصال اللبن ليس مجرد سائل متبقٍ، بل هو كنز غذائي غني بالبروتينات، ويمكن استخدامه في وصفات عديدة مثل العصائر والبسكويت والحلويات."



أكمل جحشون حديثه بحماس قائلاً:

"الزبدة ليست مجرد طعام لذيذ، بل لها فوائد مذهلة إذا تم تناولها باعتدال: تعزز الطاقة فهي تحتوي على سعرات حرارية تمد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط، غنية بالفيتامينات مثل فيتامين A الضروري لصحة الجلد والعينين، تحسن طعم الطعام وتضيف نكهة غنية وفريدة إلى المخبوزات والأطباق المختلفة."



توقف جحشون للحظة وأردف بجدية:

"رغم فوائدها، يجب تناول الزبدة باعتدال، الإفراط في استهلاكها قد يؤدي إلى زيادة الوزن بسبب محتواها العالي من السعرات الحرارية، كما أنها تحتوي على دهون مشبعة، التي تمد الجسم بالطاقة، ولكن تناولها بكميات كبيرة قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب."

"وأوضح جحشون الفرق بين الدهون المشبعة وغير المشبعة قائلاً:

"الدهون المشبعة موجودة في الزبدة الطبيعية، بينما يمكن الحصول على الدهون غير المشبعة من الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت دوار الشمس، وهي بدائل صحية لمن يريد تقليل استهلاك الدهون الحيوانية."



بابتسامة واسعة، قال جحشون: "عند شراء الزبدة، تأكدوا دائماً من تاريخ الصلاحية. الزبدة الطازجة تتميز بلمس ناعم ورائحة لطيفة. أما الزبدة القديمة، فقد تكتسب نكهة غير مستحبة بسبب الأكسدة."



وفي ختام حديثه، دعا جحشون الحمير الصغيرة لتجربة الزبدة بأنفسهم قائلاً: "الآن، جاء وقت التجربة! يمكنكم دهنها على الخبز مع العسل لتذوق حلاوة الزبدة، أو إضافتها إلى الحلوى والمخبوزات لتحصلوا على نكهة فريدة. الزبدة هي حقًا الذهب الذي يعطينا الحليب، فهي مصدر للطاقة، وسر من أسرار الطهي اللذيذ."



وبينما كانت الحمير الصغيرة تتناول الزبدة بابتسامات عريضة، قال جحشون بفخر: "الآن أنتم تعرفون كل شيء عن الزبدة، إنها ليست مجرد طعام، بل تجربة مليئة بالنكهة والمعرفة تذكروا دائماً أن الاعتدال هو المفتاح لصحة جيدة."، ثم اضاف: "ساضع لكم ايضا مكملات لقصتنا هذه مع الزبدة متمثلا في ملف شامل يحتوي اكثر من 100 سؤال وجواب عن الزبدة ويمكنكم تحميله من شبكة العبقري على الرابط المذكور في آخر هذا الكتاب".

وهكذا، انتهى يوم جحشون مع الحمير الصغيرة الحمراء، تاركاً وراءه درساً قيماً عن الزبدة، ذلك الذهب الأبيض الذي يزين موائدنا.

رابط شبكة العبقري [www.alabkari.com](http://www.alabkari.com)