

القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السمرأ وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطراً وذكرى شاع في الصين

البن فهل عرفت من أنا؟

المفاهيم
الرئيسية

• البن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتحضر من ثمار البن المحمصة التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحبيشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دول عالمياً بزراعة البن مثل البرازيل.

■ تحميص البن:

هو تسخين ثمار البن المجففة وتعريضها للحرارة حتى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميص إلى حدوث مجموعة من التغيرات على حبوب البن كما يأتي:

- يتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.
- تصبح الحبوب هشة، سهلة الطحن.
- تصبح رائحتها طيبة ومميزة.

أجود أنواع البن يُزرع في المناطق الجبلية ذات العروض المدارية الاستوائية للكرة الأرضية كاليمن.





حياة القهوة من الزهرة إلى الفئجان.

نشاط (١)



تُستخدم النار المباشرة في تحميص البن
لدرجة المناسبة، قدم أفكاراً مبتكرة
لتحميص البن.



يمكننا تحميص البن في الفرن

طحن البن:

عند تحميص البن تفقد الحبوب ١٦٪ من رطوبتها وينقص وزنها، وتفقد جزءاً من الكافيين الذي يكثر وجوده في الحبوب الخضراء.



يُطحن البن بالنَّجَر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛ كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

حفظ البن:

يحفظ البن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العلبة جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال .. لماذا؟

لكي يبقى البن محتفظاً برائحته وطعمه ونكهته المميزة ونستعمل
الملعقة الجافة حتى لا يبطل مسحوق البن



القهوة العربية

الحد الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المغلى.

خمس ملاعق قهوة محمصة ومطحونة طحنا خشناً.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

الطريقة



١ يوضع البن في إبريق المخصص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلى، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق، حتى يترسب البن في الأسفل.

٤ يوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة

المخصصة للتقديم؛ ثم تصب عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غليئة واحدة فقط، ثم تقدم مع التمر.



قد تضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



«يُسْتَعْمَلُ الزَنْجَبِيلُ لِأَغْرَاضٍ
طَبِيبَةٍ: فَهُوَ فَاتِحٌ لِلشَّهِيَةِ،
مُبَدِّرٌ لِلبُولِ، وَيَسَاعِدُ فِي
هَضْمِ الطَّعَامِ.»



تقديم القهوة:

تُمْسَكُ الدَّلَّةُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى، وَفَنَاجِينَ الْقَهْوَةِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى، وَيَتَمُّ تَقْدِيمُ الْقَهْوَةِ لِلضَّيْفِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى.



تَلْجَأُ كَثِيرٌ مِنَ الْأَسْرِ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ إِلَى وَضْعِ الْقَهْوَةِ فِي حَافِظَاتٍ مَخْصُصَةٍ لَهَا (ترمس).

نشاط (٢)

اقترح أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

قهوة الشعير : مكوناتها وطريقة التحضير : نضع لتر من الماء الساخن على النار ، ثم نضيف كوبان من الشعير المطحون ونتركه على النار حتى درجة الغليان ، ثم نضيف نصف ملعقة كبيرة من برش الزنجبيل الطازج ونصف ملعقة كبيرة من كل من الهيل المطحون والقرنفل إلى مزيج الشعير ثم نترك المكونات تغلي لمدة دقيقة قبل إبعاده عن النار .
القهوة البيضاء : كوب من الماء صغير ماء ورد أو ماء زهر ، حبتين هيل ، سكر حسب الرغبة ويمكن إضافة الزعفران.

نشاط (١)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، أعد القهوة العربية، ثم قدمها بطريقة جذابة.

