

أنواع الأجبان السورية وطريقة تصنيعها منزلياً



الجبن المجدول

في الماء البارد ليحافظ على شكله. وهناك من يعتقد أن جبنة الشلل تشبه في قوامها جبنة الموتزوريلا لكن ذلك غير دقيق لأن الموتزوريلا يمكن أن تذوب بالحرارة ولذلك تستخدم في البيتزا، بينما لا يمكننا أن نستخدم جبنة الشلل لذلك الغرض لأنها لا تذوب بذات الطريقة. **جبنة الحلوم:** نوع من أنواع الجبن المتأصل في قبرص. وهي منتشرة في شمال بلاد الشام. وهي مصنوعة من حليب الأغنام، وأيضاً تصنع من حليب البقر، وهي بيضاء اللون وملمسها ناعم، ومالحة الطعم، ويمكن قليها أو شوائها.

الجبن الرومي: يمكن اعتباره من أكثر الأجبان المفيدة للجهاز الهضمي، وذلك لاحتوائه على بكتريا نافعة، ولعل أهم ما يميزه هو قوامه الصلب المتماسك، ومذاقه الحاد واللذع.

جبنة الموتزوريلا: يوجد منها أشكال متعددة وتشتهر بمحتواها العالي من الكالسيوم، فتناول وجبة واحدة من جبن الموتزوريلا يومياً تمنحك 33% من قيمة الكالسيوم اليومية التي يحتاجها جسمك.

جبنة الماعز: هذا النوع من الجبن يتم صنعه من حليب الماعز، وقد اكتسب شعبية كبيرة بسبب تنوعه في الطهي، كما أنه لذيذ الطعم ويحتوي سعرات حرارية أقل من الجبن المصنوع من حليب الأبقار.

جبنة الشيدر: هي ملكة الأجبان المتوجة بلا منازع وتسمى في أمريكا بالجبنة الشيدر الأمريكية، وتقسم هذه الجبنة إلى ثلاثة أصناف حسب حموضتها ولذعان طعمها وهي قليلة اللذعان.

الجبنة الشركسية: تصنع الجالية الشركسية في سورية هذا النوع من الجبن من حليب البقر أو الغنم أو الماعز.



الجبن العكاوي

تختلف أنواع الجبن من بلد لآخر، وتتعدد أنواعه على مستوى البلدة نفسها. الجبن غذاء مشهور ويصنع من حليب الماعز أو من حليب الأبقار أو من حليب الأغنام أو يصنع من أي نوع آخر من أنواع الألبان الخاصة بالحيوانات الأليفة وقد يكون الحليب مبستر أو غير مبستر، وأيضاً قد يكون كامل الدسم أو قد يكون حلو أو حامض، وذلك يعتمد على طريقة التصنيع.

أنواع الأجبان

الجبن العكاوي: هي جبنة بيضاء بنكهة معقدة، وهي جبنة عربية مصدرها مدينة عكا حيث يصنع الجبن باستخدام حليب البقر المبستر ولكن يمكن صنعه من حليب الماعز أو الأغنام، ويتم إنتاجه على نطاق واسع في لبنان والأردن وسورية وقبرص.

الجبن القريش: وهي أحد أنواع الأجبان التي يعود أصلها إلى بلاد الشام وجمهورية مصر ويمكن اعتبارها أقل أنواع الجبن دسماً. لذلك ينصح بتناولها لمتبعي الحميات الغذائية، ويتم إنتاجها بشكل أساسي من الحليب.

الجبن المجدول: يعتبر من الأجبان المشهورة في سورية، ويمتاز بشكله الذي يشبه الضفيرة إلى حد كبير، ويتم صناعته بشكل أساسي من الحليب، ويتم جدله بطريقة مخصصة. وتمتاز الجبنة المجدولة بغناها بالبروتين ونسبة الدهون المتوسطة، وتحتوي ملعقتان منها على 75 سعرة حرارية، ويطلق عليها أيضاً الجبن الشلل أو الجبنة السورية المشللة والجبنة المسطرة، ويتم صنعها في ورشات منزلية محلية من خلال تسخين المزيج ليصبح لزجاً وذو قوام مطاطي ليتم شده باليد وتجديله كجديلة الشعر تماماً وبأشكال متنوعة، ويوضع



الجبن الرومي



الجبن الحلوم

طريقة صنع الجبنة السورية منزلياً



المكونات:

- ثلاثة لترات ونصف من الحليب الطازج أو من الحليب المبستر على حد سواء، ويفضل استخدام الحليب غير المبستر في صنعها، ولكن في مثل هذه الحالة يجب الانتباه الى الإبقاء على منطقة العمل بما فيها الطاولات وأدوات الطهي والمطبخ نظيفة بشكل استثنائي تجنباً لفساد الجبنة لأي سبب.
- ملعقة واحدة من ملح المائدة.

- ملعقة ورعب من ملح الليمون مذابة في ربع كأس من الماء.
- نصف كبسولة (قرص) من المنفحة، وهي أداة للتخمير مذابة في ربع كأس من الماء.
- ربع ملعقة من الليباز (وهو إنزيم التخمر) مذابة في ربع كأس ماء، ويمكن استبدالها بضعف الكمية من المكون السابق.
- ملعقة ونصف من حبة البركة.
- ملعقتان من المحلب.

طريقة التحضير:

- يسكب الحليب في وعاء عميق للغلي ويترك على نار متوسطة إلى أن يغلي مع التحريك المستمر حتى لا يحترق، وبعد ذلك يترك حتى تصل درجة حرارته إلى 31 درجة مئوية.
- يضاف ملح الليمون مع التحريك جيداً.
- بعد الانتهاء تطفأ النار وتضاف المنفحة والليباز إلى الحليب، ومن ثم يغطى وعاء الطبخ ويوضع في مكان آمن ودافئ وجاف، ويفضل وضع مناشف فوق الوعاء لحفظه من الرطوبة، واختيار مكان مدقاً في حال كان الطقس بارداً، ويترك على هذه الحال لمدة ساعتين كاملتين.
- بعد انتهاء هذه المدة يفترض أن يكون الحليب قد تحوّل إلى كتل صلبة تشبه الجبن لكن غير جاهز. وتبقى هذه الكتلة الصلبة محاطة بسائل يطفو فوقها وعلى أطراف الوعاء، ويسمى هذا السائل مصل اللبن.
- للمساعدة على فصل اللبن عن الجبن يقطع الجبن الصلب إلى مكعبات صغيرة بسكين مطبخ ويتم التقطيع حتى يكون عرض كل مكعب بضعة سنتيمترات مع الانتباه إلى ضرورة تقطيع الجبن بالاتجاهات الثلاث (أفقياً ورأسياً وعمودياً).
- عند الانتهاء يغطى الوعاء جيداً مرة أخرى، ويترك لمدة خمسة عشر دقيقة تقريباً لينفصل المصل أكثر عن الجبن.
- بعد مرور ربع ساعة يعاد الوعاء إلى النار حيث يسخن ليصل الجبن إلى حرارة 42 درجة مئوية مع تحريكه بلطف شديد.
- يجب الاحتفاظ بهذه الحرارة تقريباً لمدة خمس وثلاثين دقيقة.
- تترك الجبنة لمدة خمسة عشر دقيقة حتى تجف، ومن ثم يمكن تمليحها وحفظها في الثلجة لفترة من الوقت.
- لإضافة المذاق المميز يضاف المحلب وحبة البركة، ويمكن زيادة كميتها حسب الذوق.



الجبنة الشركسية

نصائح قبل شراء الأجبان

- اختيار المتاجر التي يتمتع مسؤولو الأجبان فيها بخبرات في هذا المجال، ومحاولة تذوق المنتج قبل الشراء.
- التأكد من أن الجبن طازج وتاريخ الصلاحية ساري المفعول، واختيار المكان الذي يكون فيه حفظ البضائع وفقاً للشروط الصحية المطلوبة.
- إضافة أكثر من نوع من الجبن أثناء طهو الطعام، خصوصاً عند إعداد البيتزا والمعكرونة، من أجل الحصول على فوائد أكثر والاستمتاع بالطعم.

- تحديد احتياجات العائلة قبل شراء أصناف الجبن، لأن ما يوضع داخل السندويشات أو يؤكل في وجبة الفطور يختلف عن ذلك الذي يستخدم في تحضير أطباق الطعام المختلفة.
- عدم شراء كميات كبيرة من الجبن، تفوق الحاجة الأسبوعية سوى من الأنواع الجافة (مثل البارميزان وغيرها).

تحذيرات عند تناول الجبن

- يجب الاحتراس من تناول النساء الحوامل للجبن المصنّع دون بسترة، كنوع جبنة الفيتا والمكسيكية وغيرها في المطاعم، وذلك لأن الجبن الطري قد يحمل جراثيم قد تكون ضارة.
- عند تناول الجبن يجب تناوله بكميات مناسبة، ولا يجب الإكثار منها وذلك لأنه الدراسات أثبتت أن كثرة تناول الجبن قد يؤدي الى إصابة الانسان بأمراض سرطانية.
- كما توصل الباحثون إلى أن الأجبان صفراء اللون الدسمة تسمح بنمو الأورام السرطانية في الثدي عند النساء وفي غدة البروستاتا عند الرجال ❖

إعداد: نرمين أحمد / مديرية التنمية الريفية والزراعة الأسرية