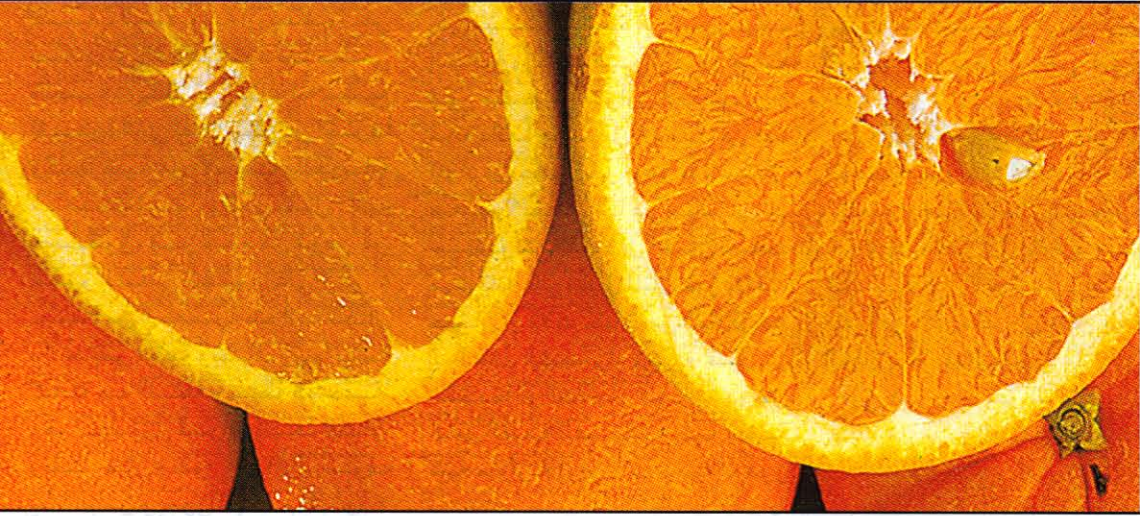




اعصروها إن شئتم...



ليس كل عصير طبيعياً

إن معظم العصائر المصنعة والمبسترة التي توجد في الأسواق اليوم باسم عصائر طبيعية تتكون من ٤٠ إلى ٥٠٪ من مكوناتها من العصير الحقيقي للفاكهة الحمضية، ويكمل الباقي بالماء والسكر وحمض الستريك والصمغ العربي، وربما أضيف له نكهات وألوان وشيء من فيتامين «C»، وذلك حسب الشركة المصنعة. وعموماً فإن هناك مواصفات تحددها الدول (حسب مواصفاتها ومقاييسها الخاصة بها) للعصير واسمه، فمثلاً هناك العصير العادي الطبيعي الذي يعرف بأنه العصير المستخلص من صنف واحد من الفاكهة بدون أي إضافات ويكون مصفى جيداً. ومبستراً، وقد يجمد، وعادة ما يكون

ولاشك أن صناعة العصائر «مثلها مثل أي صناعة أخرى» تطورت اليوم بصورة كبيرة، ويمكن اعتبار عام ١٩٤٥ م تاريخاً مشهوداً في تصنيع العصائر الحمضية إذ أدخل على هذا التصنيع مفهوم الحفاظ على خواص الحمضيات الطبيعية والكيميائية مثل: النكهة واللون والفيتامينات، وذلك بإدخال التصنيع إلى مرحلة العصير المركز والمجمد. وصناعة عصائر الحمضيات اليوم لا تقتصر فقط على الاستفادة من المادة العصرية المأكولة في ثمار الموالح، وإنما تتعداها إلى الصناعات الجانبية مثل صناعة زيوت النكهة الطيارة وصناعة البكتين من القشور. وتدخل زيوت النكهة الطيارة في الصناعات الغذائية والعلطورات على حد سواء.

* سألنا بعض قرائنا

الأعزاء.. تكلمتم عن الحمضيات وأسهبتم في الحديث عنها فماذا عن عصائرها؟

- لا يعلم تحديداً متى تعرف الإنسان على عصير الموالح «الحمضيات»، ولكن يسجل لنا التاريخ أن بداية صناعة العصائر الحمضية كانت عام ١٩٢٥ م في الولايات المتحدة الأمريكية. ويمثل اليوم إنتاج أمريكا من عصائر الحمضيات المصنعة ٧٥٪ من الإنتاج العالمي، على صورة معلبة مبسترة أو معقمة أو على هيئة مركزة أو بدرة.

كانت بداية صناعة العصائر الحمضية عام ١٩٢٥م إلا أن تاريخها المشهود

■ كان عام ١٩٤٥م

يفترض في إطلاق كلمة «طبيعي» على العصير أن يكون خالياً

■ من الإضافات

■ لا يمكن تحديد قيم غذائية دقيقة تسري على جميع أنواع العصائر

كيف تعدين عصيراً طازجاً بدون مرارة أو لون بني؟

ية مرة، وكما طالت المدة زاد التأكسد والاختلاط وزادت المرارة. وعملياً يمكن التقليل قدر الاستطاعة من هذه المرارة بإخراج البذور من الثمار قبل خلطها، ثم التصفية السريعة للعصير بمصفاة صغيرة المسام.

(قد تستخدم أولاً مصفاة كبيرة المسام وينقل العصير المصفى سريعاً إلى مصفاة صغيرة المسام دون ضغط)، وتبريده سريعاً للحد من نشاط الإنزيمات. ونحن نعدك هنا بأن فترة بقاء العصير باللون الطبيعي والطعم دون مرارة سوف تطول لأكثر من الضعف، ولكن لا نعد بأكثر من هذا!

أما عصير البرتقال الذي يعصر في العصرة الخاصة بالضغط بعد تقسيم البرتقالة إلى نصفين، فيمكن التقليل من مشكلة المرارة بتقشير القشرة الخارجية «الملونة» بدون تعمق، ثم غسل الثمار وتجفيفها خارجياً قبل قطعها وعصرها، لأن معظم الزيوت الطيارة والجليكوسيدات التي تعطي الطعم المر موجودة على القشرة الخارجية، وباستخدام الضغط اليدوي فإن تسرب جزء منها «ولو يسيراً» إلى العصير من شأنه أن يعطي الطعم المر.

هل جربت عصير الليمون أو البرتقال في خلط المنزل وذلك بوضع الليمونة أو البرتقالة بعد تقطيعها وإضافة الماء والسكر لها ثم خلطها؟

إذا كنت جربت ذلك فإنه من المؤكد عندك أنه بعد أقل من ساعة من العصر قد وجدت أن العصير أصبح مرراً ولونه داكناً! ولعلك تتساءلين: هل هناك حل لهذه المشكلة؟

إن ما يحدث للعصير من مرارة هو نتيجة لاختلاط العصير المستخرج من الجيوب العصرية بالأكسجين «الهواء» والإنزيمات وجذر الخلايا والبذور التي تحوي أصلاً مواد جليكوسيد

على شكل سائل وهناك العصير اللبي وهو العصير المحتوي على لب الثمرة أو جزء منه، ويكون خالياً من القشور والبذور. وهناك العصير المركز حيث يتخلص جزء منه من ماء العصير لرفع نسبة المواد الصلبة وعادة ما يتم ذلك برفع الحرارة تحت التفريغ أو بالتجميد تحت الطرد على مراحل بهدف المحافظة على القيمة الغذائية والخواص الطبيعية للحمضيات. وهناك العصير المجفف الذي يحوي ١٠٪ عصيراً طبيعياً مثل: النكتار وبعض أنواع الليمونادة والبرتقال. وهناك مواصفات وأنواع أخرى.

للعصير فوائد مشتركة

لاشك أن للعصائر فوائد خاصة بها، قد لا يوفرها أكل الحمضيات مباشرة مثل: سهولة حفظها وسرعة شربها وسهولة تقديمها للضيوف، وشغف الأطفال بها، ورغبة المرضى فيها إلا أن لثمار الحمضيات بصورتها الكاملة فوائدها الخاصة أيضاً. وعلى العموم فمن الناحية الغذائية تتأثر فائدة العصير بمقدار ما يضاف إليه من إضافات أخرى، لذا فلا يمكن أن نحدد قيمة غذائية دقيقة تسري على جميع أنواع العصائر الطبيعية بصورة عامة.

