

مقدمه

يتم عرض الأغذية فى صورة مرتبة تبعا للحروف الأبجدية مع توضيح أهم مدلولات التغذية لها و لقد تم حساب الطاقة لمعظم الاغذية على أساس ١٠٠ جم من الصورة التى تؤكل من الغذاء، و فى بعض الأحيان لكمية أقل من الطعام تبعا لامكانية التغذية على مثل هذا النوع.

و قد روى فى حساب الطاقة هذه الأمور، و قد تم وضع محتوى الاغذية من الفيتامينات و الأملاح المعدنية على أساس :

نسبة عالية	تسد أكثر من ٥٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة متوسطة	تسد من ٢٠ - ٥٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة منخفضة	تسد من ٥ - ٢٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة ضئيلة	تسد أقل من ٥ ٪ من إحتياج الفرد اليومى

كما يظهر محتوى الاغذية من البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون و بحيث يقف المستهلك على العناصر الغذائية الأساسية فى طعامه، هذا و قد ذكرت طرق التصنيع المتاحة أو المختلفة لبعض الأغذية و التى يمكن تطبيقها على المستوى المنزلى - أو المدارس و الجامعات ، بالإضافة الى توضيح بعض طرق التصنيع التى تتم على المستوى الصناعى.

و يفيد الإستكش التوضيحي المرافق لطرق الإعداد أو التصنيع على تنفيذ هذه الصناعات الغذائية بسهولة و يُسر للفرد العادى و كذلك المتخصص فى مجالات التصنيع المختلفة.

و لقد اضيفت بعض النصائح عن أساليب التداول و النقل و التخزين و حدود زمن التخزين تحت الظروف الجوية العادية أو تحت التبريد أو التجميد لتكون مرشداً لإتباع الأساليب المثلى التى تعمل على التقليل من الفاقد أو الفساد الغذائى ، و يفيد عرض الموضوعات فى معرفة الوقت الأمثل لإجراء طرق الصناعة المختلفة إرتباطاً بموسم وجود الخامات الطازجة بما يكون له جوانب إقتصادية نحو توفير فى قيمة الخامات المستخدمة و بالتالى تقل التكاليف.

و يشمل عرض الاغذية المختلفة نصائح تطبيقية و صحية يمكن أن يستفيد بها المستهلك خاصة عندما تظهر عليه بعض علامات لأمراض شائعة، و بذلك يستطيع أن يحدد أو يمتنع أو يقلل من تناول الأغذية و يستعوض عنها بأغذية أخرى.

مقدمه

يتم عرض الأغذية فى صورة مرتبة تبعاً للحروف الأبجدية مع توضيح أهم مدلولات التغذية لها و لقد تم حساب الطاقة لمعظم الاغذية على أساس ١٠٠ جم من الصورة التى تؤكل من الغذاء، و فى بعض الأحيان لكمية أقل من الطعام تبعاً لامكانية التغذية على مثل هذا النوع.

و قد روى فى حساب الطاقة هذه الأمور، و قد تم وضع محتوى الاغذية من الفيتامينات و الأملاح المعدنية على أساس :

نسبة عالية	تسد أكثر من ٥٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة متوسطة	تسد من ٢٠ - ٥٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة منخفضة	تسد من ٥ - ٢٠ ٪ من إحتياج الفرد اليومى
نسبة ضئيلة	تسد أقل من ٥ ٪ من إحتياج الفرد اليومى

كما يظهر محتوى الاغذية من البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون و بحيث يقف المستهلك على العناصر الغذائية الأساسية فى طعامه، هذا و قد ذكرت طرق التصنيع المتاحة أو المختلفة لبعض الأغذية و التى يمكن تطبيقها على المستوى المنزلى - أو المدارس و الجامعات ، بالإضافة الى توضيح بعض طرق التصنيع التى تتم على المستوى الصناعى.

و يفيد الإستكش التوضيحي المرافق لطرق الإعداد أو التصنيع على تنفيذ هذه الصناعات الغذائية بسهولة و يُسرّ للفرد العادى و كذلك المتخصص فى مجالات التصنيع المختلفة.

و لقد اضيفت بعض النصائح عن أساليب التداول و النقل و التخزين و حدود زمن التخزين تحت الظروف الجوية العادية أو تحت التبريد أو التجميد لتكون مرشداً لإتباع الأساليب المثلى التى تعمل على التقليل من الفاقد أو الفساد الغذائى ، و يفيد عرض الموضوعات فى معرفة الوقت الأمثل لإجراء طرق الصناعة المختلفة إرتباطاً بموسم وجود الخامات الطازجة بما يكون له جوانب إقتصادية نحو توفير فى قيمة الخامات المستخدمة و بالتالى تقل التكاليف.

و يشمل عرض الاغذية المختلفة نصائح تطبيقية و صحية يمكن أن يستفيد بها المستهلك خاصة عندما تظهر عليه بعض علامات لأمراض شائعة، و بذلك يستطيع أن يحدد أو يمتنع أو يقلل من تناول الأغذية و يستعوض عنها بأغذية أخرى.

Egg plant
Solanum melongena

الفاذاء: الباذنجان
الاسم العلمى:

اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الذواص الظاهرية

- الشكل: مستطيل ويلخذ الشكل الاسطوانى .
- اللون: قرمذى - او ابيض - لامع .
- الحجم: يفضل الاحجام الصغيرة .
- اخرى: خالى من الثقوب والندب والحشرات .

الذواص الداخلية

- الطعم: حريف تبعا لنوع الحشو عند التخليل.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحجم.
- اخرى: يفضل الانواع المستقيمة غير المنحنية.

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعرة): ٢٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح)

الاملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم، فوسفور، حديد

المكونات الاساسية للطعام:

- بروتين ١ % كربوهيدرات ٥ % دهون ٢ %

ثالثا: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والنقل فى اقفاص او اجولة ويفضل تدريجه
حجميا أثناء التسويق .

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: ٢ - ٣ ايام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Chestnuts
Castanea sativa

الفداء: أبو فروة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمرة صغيرة لها غلاف صلب.
- اللون: يميل إلى البني المصفر.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: خالية من الحشرات الحية والميتة.

الخواص الداخلية

- الطعم: خالي من الزناخة ومن المرارة.
- الرائحة: خالي من الزناخة.
- التجانس: تجانس في الطعم.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٦٧

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: ثيامين وريبوفلافين

نسبة عالية: (د)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم و فوسفور وحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٥,٦ كربوهيدرات % ٨٠, دهون % ٢٠,٠

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والنقل في أجولة بواسطة وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: شهر .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ثلاثة شهور .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م:

Rice
Oryza sativa

الضاد: أرز
الاسم العلمي



طريقة التصنيع / ضرب الأرز.

- موسم التنفيذ: في موسم حصاد الأرز - وطول السنة.
- الخامات المطلوبة: الأرز الشعير (من الحقول) .
- المستلزمات والمعدات: خط تصنيع مضرب حديث .

طريقة التنفيذ:

- ١ - إستقبال وتخزين الأرز الشعير.
- ٢ - تنظيف الأرز الشعير لإزالة الشوائب المصاحبة.
- ٣ - تدريج الأرز الشعير تبعاً للحجم.
- ٤ - تقشير الأرز الشعير لإزالة القشرة الخارجية والتي يطلق عليها السرس وذلك بأجهزة التقشير.
- ٥ - إجراء عملية التبييض للأرز بهدف إزالة الطبقات الداخلية من الأظفة والتي يطلق عليها الرجيع وذلك بواسطة أجهزة التبييض بالسندرات المطاط.
- ٦ - تلميع الأرز وذلك من خلال إستخدام كون التبييض ووجود طبقة جلدية علي السطح تساعد في إزاحة معظم طبقات الرجيع وتلميع الأرز - وقد يستخدم أثناء ذلك بودرة التلك والجلوكوز.
- ٧ - إجراء عملية تنقية إلكترونية - وتدريج الأرز لإستبعاد الكسر - وإعداد مختلف الرتب والتعبئة.

نصائح تطبيقية وصحية:

يعتبر أساس الوجبات ولا يقدم إلى مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ أثناء الاستهلاك:

يحفظ في مكان بارد مظلم مهوى بعيداً عن سطح الأرض.

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تَؤَكَل) مطبوع

الطاقة (سعر): ١٠٦

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين، نياسين
ضئيلة : ريبوفلافين

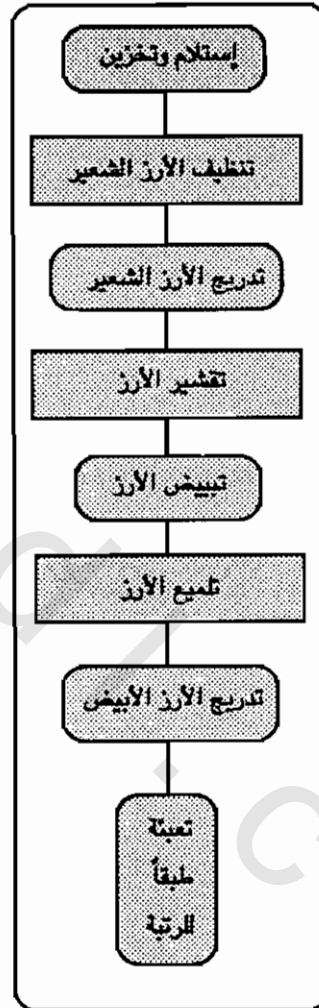
الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وبوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

دهون %

كربوهيدرات % ٢٥

بروتين % ٢



شكل (١)
طريقة ضرب الأرز الصناعية

طريقة الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام ، وفى المناسبات .
- الخامات المطلوبة : رقاق - لبن - مكسرات - سمن بلدى - سكر .
- المستلزمات والمعدات : قوالب فرن أو صوانى - فرن مطبخ أو فرن كهربائى Toaster .

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إعداد الرقاق أو شراؤه من المحال.
 - ٢ - يجرى تكسير الرقاق إلى أحجام صغيرة ويحمر فى السمن .
 - ٣ - يتم غليان اللبن المستخدم، ويضاف إلى الرقاق فى قوالب الفرن ويضاف إليه السكر للتحلية.
 - ٤ - يوضع أعلى القوالب المكسرات، وجوز الهند والزبيب والسمن .
 - ٥ - تدخل القوالب فى الفرن لمدة حوالى ١/٤ ساعة حتى يتلون السطح.
 - ٦ - تقدم وهى ساخنة.
- ملحوظة : يمكن إستخدام الجلاش بدلا من الرقاق وفى هذه الحالة يحمر جيداً فى السمن المقذوح.

نصائح تطبيقية وصحية:

- لا يستخدم لمرضى القلب وضغط الدم - والسكر - والتهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

فى الثلاجة داخل أوانى مغطاة

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٦٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين

ضئيلة : (أ)

الأملاح المعدنية : منخفضة : بوتاسيوم وكالسيوم

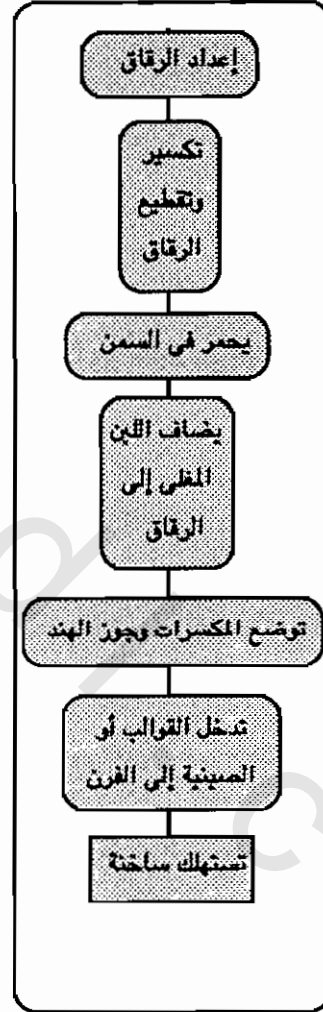
ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام:

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٤٠

بروتين % ٦



شكل (٢)

طريقة اعداد حلوى (أم علي)

Pine apple

Ananas comosus

الغذاء: أناناس

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية (معلب ومقطع).

- الشكل: حلقات أو قطع .
- اللون: بيضاء.
- الحجم: تباين الحجم.
- أخرى:

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز.
- الرائحة: جيدة.
- التجانس: يفضل التجانس في العبوة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٢

الفييتامينات:

نسبة منخفضة: الثيامين

نسبة متوسطة: (ج)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: حديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٦٤ كبرهيدرات % ١٣,٥٤ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التعبئة في علب و النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: سنة .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: سنتان .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة : لبن - قشدة - سكروز - جيلاتين (أو سحلب) - صفار بيض - فانيليا .
- المستلزمات والمعدات : أوانى خلط - نيران - حمام مائى - موقد - ثلاجة - ماكينة خفق - عبوات .

طريقة التنفيذ :

- ١ - تعدد الخامات وتوزن ويحتاج ١/٢ كيلو من اللبن كامل الدسم إلى ٧٥ جم سكروز، ٥٠ جم قشدة ، ٢.٥ جم جيلاتين ، ٢.٥ جم بيض ، باكو فانيليا صغير .
- ٢ - تخلط المكونات السائلة وتسخن فى حمام مائى .
- ٣ - تضاف المواد الصلبة تدريجياً مع التقليب المستمر.
- ٤ - يضاف الجيلاتين (السابق نقعته لمدة ١/٢ ساعة وتسخينه ونويانه) إلى المخلوط.
- ٥ - ترفع درجة حرارة المخلوط إلى درجة حرارة البسترة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة (درجة حرارة ٦٥ - ٧١ م°)
- ٦ - تجري عملية تجنيس ويتم تحت ضغط فى المصانع يصل إلى ٢٠٠٠ رطل / بوصة .
- ٧ - يبرد المخلوط إلى حوالى + ٥ م° لمدة ٤ - ٢٤ ساعة للتمتيق .
- ٨ - تجميد أولى للمخلوط مع الخفق الذى يتم فى أوانى محاطة بالثلج المجروش والملح - ويلاحظ زيادة الحجم فى فترة حوالى ٢٥ دقيقة.
- ٩ - يعبأ الناتج فى عبوات ويحفظ عند - ١٠ م° حتى الإستهلاك .

نصائح تطبيقية وصحية:

يبتعد عنه مرضى السكر والقلب والتهاب الكبد الوبائى.

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

فى الثلاجة تحت ظروف التجميد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٩٠

الفيتامينات : منخفضة : (١)

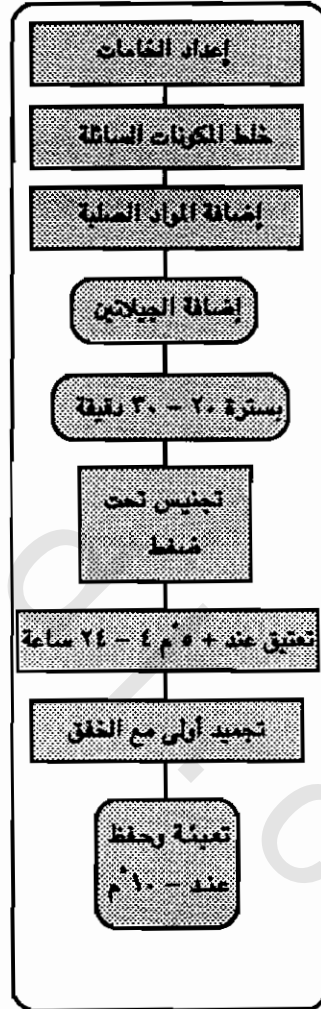
ضئيلة : ريبوفلافين

الأملاح المعدنية : متوسطة : بوتاسيوم

منخفضة : كالسيوم وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٥ كربوهيدرات % ٢٠ دهون % ١٠



شكل (٢)
طريقة تصنيع الأيس كريم

طريقة التصنيع / الإعداد : باذنجان مخلل

Eggplant, Pickled

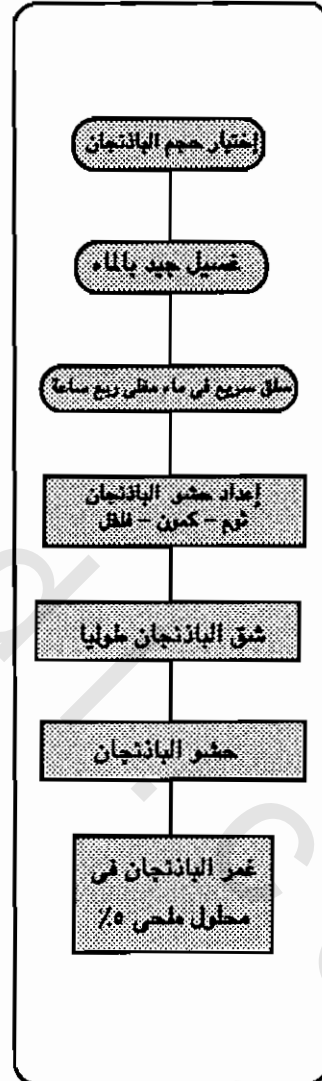
- موسم التنفيذ: يونيو - يوليو .
- الخامات المطلوبة: باذنجان، ثوم، كمون، فلفل اسود (أو أخضر حريف) .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارى - سكين - هاون أو كبة كهربائية.

طريقة التنفيذ

- (١) يمكن استخدام أى حجم من أحجام الباذنجان الأسود الطويل.
- (٢) يتم غسل جيد للباذنجان .
- (٣) تجرى عملية سلق للباذنجان فى الماء السابق عليه لمدة حوالى ربع ساعة أو حتى ليونة الانسجة ثم يترك ليبرد فى الجو العادى.
- (٤) يتم إعداد حشو الباذنجان وهو عبارة عن ثوم - كمون - فلفل بنسب ١٠: ٥: ١ ويمكن الإستغناء عن الفلفل الأسود.
- (٥) يتم شق الباذنجان شقاً طولياً مع ترك أطراف الباذنجان ويوضع فى هذا الشق الحشو.
- (٦) يعد محلول ملحى يوضع فيه الباذنجان بحيث يغطى المحلول الباذنجان فى أوعية طويلة وتغطيته.
- (٧) يستخدم مباشرة أو يخزن فى الثلاجة تحت تبريد .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: استخدام: يستخدم كنوع من مشهيات الطعام .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى الجو العادى أو فى الثلاجة.
- الشـــــــــــــــئون الصحية: يمنع عن مرضى ضغط الدم والقرحة والإثنى عشر.



شكل رقم (٤)
خطوات اعداد بانجنان مخفل



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى مناسبات الأفراح .
- الخامات المطلوبة : دقيق - سمن - بيض - سمس - كمون صحيح - خميرة - ملح - ماء - لبن .
- المستلزمات والمعدات : وحدة عجن - إناء تخمير - صاجات - فرن خبيز - منخل .

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق للتأكد من نظافته وعدم وجود حشرات ويستخدم نسب السمن تمثل ٥% ، البيض ٥% من وزن الدقيق تضاف إلى الدقيق وتقلب به جيداً .
- ٢ - تضاف الخميرة والملح إلى الدقيق ثم يضاف الماء بنسبة ٦٠٪ من وزن الدقيق، ويتم العجن حتى التجانس .
- ٣ - تترك العجينة فترة للتخمير فى جو دافئ لمدة ساعة - ساعتين .
- ٤ - يتم تقطيع العجينة إلى قطع صغيرة بحجم عين الجمل وتترك ريع ساعة .
- ٥ - تفرد قطع العجين بواسطة اليد طويلاً على هيئة أصابع أسطوانية طويلة .
- ٦ - توضع فى صاج مدهون بطبقة دهنية - ويدهن السطح العلوى بفرشاة مبللة بواسطة (ناتج خفق بيض مع اللبن) .
- ٧ - يرش سمس أو كمون على السطح أو يتم وضعها فى ناتج خفق البيض مع اللبن .
- ٨ - يتم الخبيز فى فرن درجة حرارته ١٨٠ م° .

نصائح تطبيقية وصحية:

يبتعد عن مرضى السكر والمرارة والقلب والتهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

يحفظ فى إناء مغلق فى ظروف درجة حرارة الجو العادى .

أهم المدهلوات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤١٠

الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين و ثيامين

ضئيلة : (1)

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور و بوتاسيوم

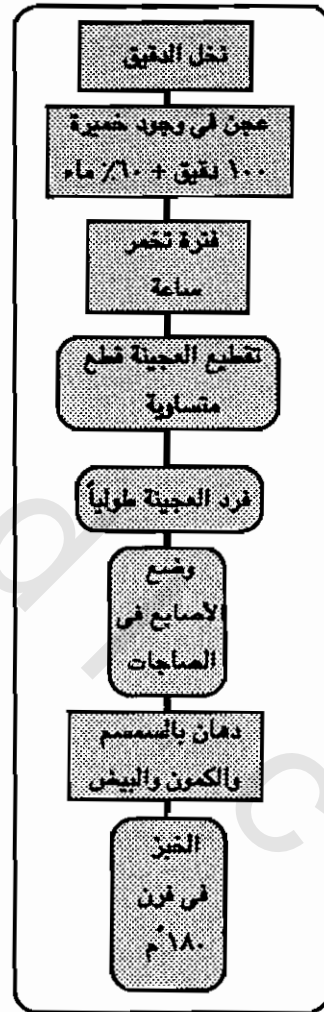
ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ١٥

كربوهيدرات % ٦٥

دهون % ١٠



شكل (٥)

طريقة تصنيع باتون ساليه

Okra

Hibiscus esculentus

الضياء: بامية

الاسم العلمي:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمار طازجة خالية من العيوب و الحشرات

- اللون: لون أخضر خالى من اللون الأصفر

- الحجم: يفضل الحجم الصغير

- أخرى: تفضل الثمار اللامعة

الخواص الداخلية (بعد الطبخ)

- الطعم: خالى من الطعم الغريب

- الرائحة: خالى من رائحة الحشائش

- التجانس: متجانسة فى المكونات

- أخرى:

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعرة): ٤٦

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ا) ، الريبوفلافين

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة : الكالسيوم ، والفوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٢ كاربوهيدرات % ٨,٧ دهون % ٠,٢

ثالثا: طريقة التداول و النقل: يتم التداول فى أقفاص مبطنة أو كراتين مبطنة بالسلفوفان ويتم النقل مباشرة الى المستهلك مع التغطية بعروش نباتات خضراء لمنع الذبول السريع .

رابعا: التخزين النموذجى: (البامية الخضراء)

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يومين.

- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوعين.

- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد: بامية مجففة

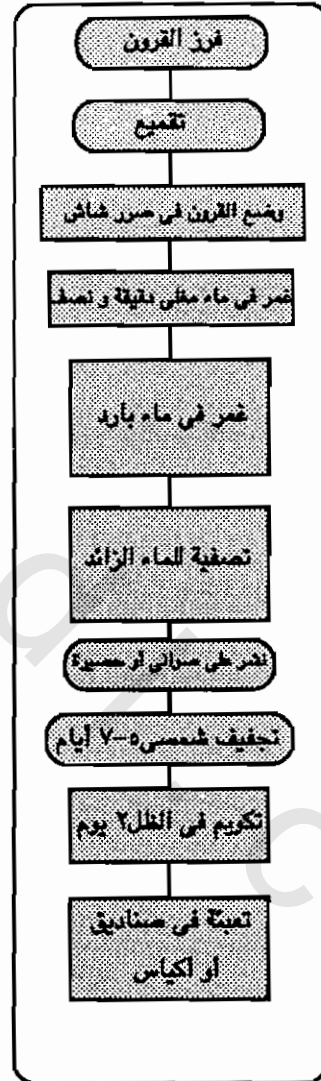
- موسم التنفيذ: يونيو - يوليو.
- الخامات المطلوبة: بامية.
- المستلزمات والمعدات: حصيرة - سوانى تجفيف - حلة - مصفاة - شاش - أكياس نايلون - صناديق - مصدر حرارى .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز القرون و إستبعاد التالف و القرون الكبيرة.
- (٢) تقميع البامية و إستبعاد القمع العلوى.
- (٣) توضع فى صرر من الشاش .
- (٤) تغمر الصرر فى ماء مغلى مدة نصف دقيقة .
- (٥) توضع فى الماء البارد الجارى .
- (٦) عقب التبريد بالماء تصفى على مصفاة فترة .
- (٧) تنتشر القرون على حصائر أو على سوانى التجفيف و تعرض للشمس - أو تضفر بالحبال وتعلق .
- (٨) يتم التقليل يومياً أثناء تعرضها للشمس مع وضعها فى الظل فى المساء أو تغطيتها بالشاش لمنع تراكم الندى و إطالة فترة التجفيف .
- (٩) بعد حوالى ٥-٧ أيام و عقب جفاف واضح فى سطح البامية الخارجى تكوم و توضع فى الظل مدة يومين لعمل تجانس فى محتوى الرطوبة .
- (١٠) تعبأ فى صناديق كرتون أو عبوات نايلون (بولى إيثيلين) أو صفائح مبطنه بورق سلوفان.

نصائح تطبيقية وصحية:

- الاســـــــــــــــم: تقفل الصناديق أو الصفائح جيداً عقب فتحها.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: طول السنة .
- الشئون الصحية: يحذر على مرضى التهاب الكبد والذوسنتاريا .



شكل رقم (٦)
خطوات إعداد بامية مجففة

Orange
Citrus sinensis

الفدء: برتقال بلدى
الاسم العلمى:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: كامل الاستدارة خالى من العيوب النباتية و الحشرية .
- اللون: برتقالى فاتح خالى من اللون الأخضر.
- الحجم: يعتبر الحجم الكبير المتجانس مميز.
- أخرى: تعتبر القشرة الناعمة المساء مفضلة.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو خالى من المرارة.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: التجانس بين اجزاء الثمرة علامة من علامات الجودة.
- أخسرى: يعتبر إنخفاض نسبة البذور مفضلا.

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٥

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) ، الثيامين
نسبة منخفضة: (ا)

الاملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: بوتاسيوم
نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١ %
- كربوهيدرات ١٦ %
- دهون ٠٠٠ %

ثالثا: طريقة التداول و النقل:

فى صناديق كرتون مبطنه - و سلال من الجريد مبطنه
بالقش، مع النقل المباشر إلى مناطق الإستهلاك.

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: ٢ - ٥ ايام تبعاً لمرحلة النضج.
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين تبعاً لمرحلة النضج.
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : شراب البرتقال الطبيعي (شربات)

Orange Syrup

- موسم التنفيذ: ديسمبر - فبراير من كل عام .
- الخامات المطلوبة: برتقال -سكر- بنزوات صوديوم (احتياطي) .
- المستلزمات والمعدات: حلة - زجاجات - ملاعق - سكين - معيار حجم (لتر)، فلّين - أو كبسولات للفلق .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد المصابة والمعطوبة.
- (٢) غسيل الثمار بالماء الجارى جيداً.
- (٣) تقطع الثمار عرضياً بالسكين و يتم العصر.
- (٤) يصفى العصير الناتج بمصفاة ضيقة أو شاش معقم نظيف.
- (٥) يعاير العصير الناتج و يضاف إليه السكر بمعدل ١.٤٠٠ كجم لكل لتر من العصير.
- (٦) يرفع الخليط على النار مع التقليب لازابة السكر.
- (٧) يتم كشط الريم من على السطح.
- (٨) قد يضاف (أو لا يضاف) ١ جم بنزوات صوديوم لكل لتر شراب ناتج.
- (٩) يعبأ الشراب فى زجاجات نظيفة جافة و معقمة وتغلق جيداً بالفلين أو الكبسول.
- (١٠) تكتب بيانات الزجاجاة على تكت خاص من الخارج.
- (١١) تحفظ و تخزن فى الجو العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــــــــــم استخدام: تستخدم و تخفف بمقدار الثلث شراب و الباقي ماء .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تغلق الزجاجات جيداً و تحفظ فى الثلاجة .
- الششئون الصحية: يمنع عن مرض السكر و مرض الحرارة.



شكل رقم (٧)
خطوات تصنيع شراب برتقال طبيعي.

Plums
Prunus domestica

الغذاء: برقوق
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير خالي من الندب و الثقوب.
- اللون: أحمر فاتح أو داكن تبعاً للصفة.
- الحجم: متجانس الحجم و يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: خالي من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو المذاق.
- الرائحة: رائحة تخلو من آثار الحموضة.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين مكونات الثمرة.
- أخرى: طراوة الأنسجة تعتبر دليل على إكمال النضج.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٨٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (١) ، (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ... كربوهيدرات % ٢١ دهون % ...

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: في أقفاص مبطنه بالورق - أو كراتين محتوية على تجاويرف

من البلاستيك .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر- شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : مربى البرقوق Plums jam

- موسم التنفيذ: يونيو - يوليو .
- الخامات المطلوبة: برقوق - سكر - ملح ليمون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - ملاعق- برطمانات نظيفة - مصدر تسخين .

طريقة التنفيذ:

- (١) فرز الثمار وإستبعاد المصابة.
- (٢) ازالة النواة و البذور من وسط الثمار.
- (٣) وزن الثمار بعد إزالة النواة.
- (٤) تسخين الثمار مع قليل من الماء.
- (٥) بعد الوصول الى مرحلة الغليان يضاف السكر بمعدل ١ وربع كيلو سكر / ١ كجم من الثمار.
- (٦) يستمر فى الغليان و يضاف ٢ جم ملح ليمون أو عصير ليمونة كبيرة مع خفض اللهب عندما يحدث لزوجة واضحة فى قوام المربى.
- (٧) يتم كشط الريم على فترات.
- (٨) يختبر لإنتهاء فترة التسوية بإختبار الملعقة.
- (٩) يستبعد اللهب و تترك المربى فترة.
- (١٠) تعبأ المربى فى برطمانات زجاجية نظيفة و معقمة و يوضع على البرطمان الغطاء.
- (١١) يحكم غلق الغطاء عندما تصل المربى الى درجة حرارة الجو العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــم: استخدام: مصدر جيد من مصادر الطاقة .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى جو جاف بارد .
- الشئون الصحية: يراعى فى الإستهلاك الإبتعاد لمرضى السكر و مرضى المرارة.



شكل رقم (A)
خطوات تصنيع مربى البرتقال



طريقة التصنيع / الإعداد :

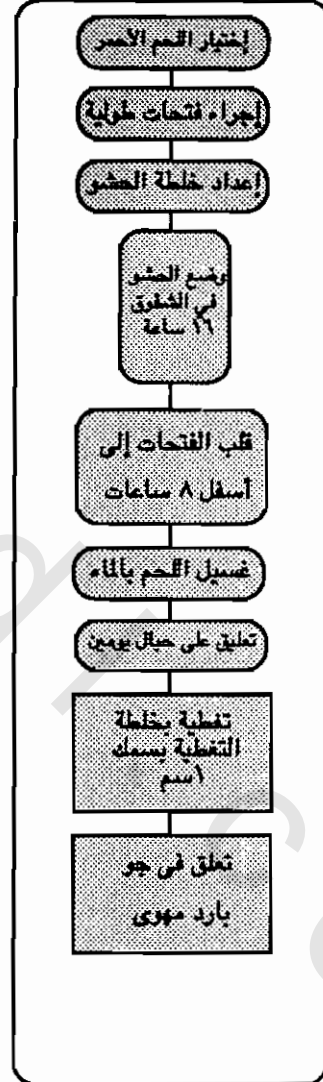
- موسم التنفيذ: أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: لحم أحمر من الفخذ ، نيتريت صوديوم ، نترات الصوديوم ، ملح طعام، فلفل أحمر، ثوم، حلبة مطحونة .
- المستلزمات والمعدات: سكين - حبال .

طريقة التنفيذ:

- (١) تختار قطع اللحم الحمراء و يفضل من الفخذة بطول بين ١٥-٢٠ سم بوزن بين نصف - واحد و نصف كجم .
- (٢) تجرى فتحات طولية بواسطة السكين بعمق ١ سم تقريباً بمعدل ٧ - ١٠ فتحات فى القطعة.
- (٣) تعد خلطة الحشو من الملح : نيتريت الصوديوم :نترات الصوديوم بنسبة ١ كجم : ٤ . ٥ جم : ٥ جم .
- (٤) تحشى فتحات اللحم بواسطة الخلطة و تترك ١٦ ساعة.
- (٥) تقلب الفتحات إلى أسفل و تترك ٨ ساعات يسحب معه المحلول الملحي معظم رطوبة اللحم إلى الخارج.
- (٦) تغسل اللحم للتخلص من آثار الملح بالماء.
- (٧) تعلق على حبال و تنشر لمدة يومين فى الجو العادى.
- (٨) تعد خلطة التغطية من الملح :فلفل أحمر - ثوم مفروم والحلبة المطحونة بنسبة ٥ : ١٠ : ٨٠ و يصنع منها عجينة بواسطة قليل من الماء.
- (٩) يتم تغطية السطح الخارجى من اللحم بسمك نصف الى واحد سم و تعلق فى الجو لمدة يومين ثم تخزن فى جو بارد .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــتخدام: بديل للحوم الطازجة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: في الثلاجة تحت ظروف التبريد.
- الشئون الصحية: يفضل عدم الإكثار من إستخدامها في التغذية لإحتوائها على المواد الحافظة و تحذر على مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد.



شكل رقم (٩)
خطوات تصنيع بسطرمة.

طريقة التصنيع / الإعداد :

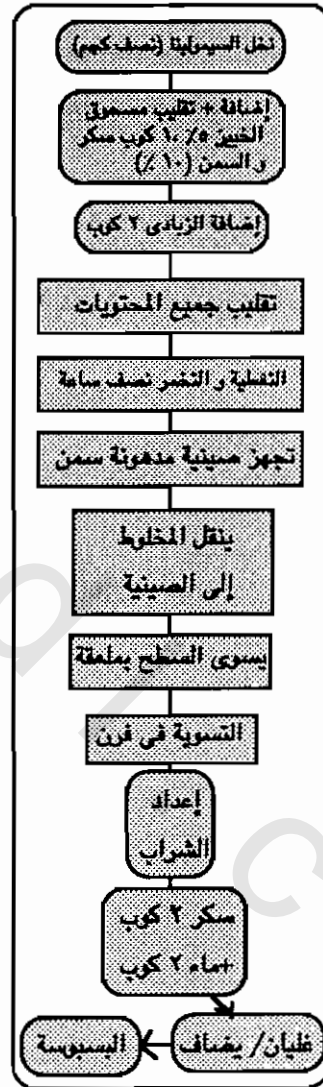
- موسم التنفيذ: أى وقت من العام ويفضل خلال المناسبات.
- الخامات المطلوبة: سيمولينا - سمن طبيعى - لبن زبادى- مسحوق خبزين.
- المستلزمات والمعدات: إناء عجن - صينية - فرن - ملاعق خشبية - منخل سلك.

طريقة التنفيذ

- (١) يتم نخل السيمولينا للتأكد من خلوها من الإصابة الحشرية أو أى أطوار منها بواسطة منخل سلك .
- (٢) يتم إضافة مسحوق الخبزين والسمن إلى السيمولينا و تقلب بملعقة خشبية و يقلب معها كوب سكر.
- (٣) يخلط كوب أو كويين من الزبادى و توزع على الخليط و تقلب بالملعقة الخشبية أو باليد.
- (٤) يترك المخلوط فى جو دافئ فى إناء العجن و هو مغلى لمدة نصف ساعة.
- (٥) تجهز صينية و تدهن بالسمن بواسطة فرشاة أو قطعة قطن طيبى.
- (٦) يضاف خليط البسبوسة المعجون و ينقل إلى الصينية و يتم تسوية سطح الصينية بظهر ملعقة خشبية دون ضغط.
- (٧) يوضع مباشرة فى الفرن لمدة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة تبعاً لدرجة حرارة الفرن.
- (٨) تخفض الحرارة فى نهاية مدة التسوية.
- (٩) يعد شراب السكر بنسبة ٢ كوب ماء: ٢ كوب سكر و يضاف و هو ساخن على البسبوسة.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــــــــــم تخدام: مصدر ممتاز للطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: في الجو العادي أو في الثلاجة.
- الشئون الصحية: يحتاط في إستخدامها خاصة لمرضى السكر والمرارة والنوستاريا.



شكل رقم (١٠)
خطوات إعداد البسبوسة

Peas
Pisum satavium

الفاصوليا: بسلة جافة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستديرة الشكل، غير مكرمشة، خالية من الشوائب.
- اللون: أبيض.
- الحجم: يفضل الأحجام المتجانسة.
- أخرى: يفضل الخلو من الندب، والإصابات الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز خالية من أى آثار للحشرات الداخلية.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى اللون و الحجم.
- أخرى: يفضل أن تخلو من الاصابات الحشرية الداخلية.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ أجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٣.

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: الثيامين
نسبة منخفضة: الريبوفلافين، والنياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: الحديد و البوتاسيوم
نسبة متوسطة: الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ٨٪ / كربوهيدرات ٢١٪ / دهون ٠.٥٪

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول فى الأجلة أو فى أكياس بولى إيثيلين .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٣٥°م: شهر- شهرين تبعاً لحالة الحبوب .
- التبريد +٥ الى ١٠°م: ٦ شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨°م:



طريقة التصنيع : للبسكويت

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : ١٠٠ دقيق فاخر - ٤٠ سكر - ١٠ زبدة - ٢ لبن جاف - ٥ مسحوق خبيز - ٠.٥ فانيليا - ٢٥ ماء .
- المستلزمات والمعدات : صاجات - وحدة عجن - قوالب تشكيل - فرن - منخل .

طريقة التنفيذ ،

- ١ - ينخل الدقيق والسكر لإستبعاد الشوائب.
- ٢ - تضاف جميع الخامات ما عدا الدقيق والزبد وتذاب فى الماء.
- ٣ - يخلط مسحوق الخبيز بنسبة ٥٪ مع الدقيق ويوزع على الدقيق.
- ٤ - يضاف الدقيق المحتوى على مسحوق الخبيز ويتم العجن حتى التجانس بين جميع المكونات.
- ٥ - يضاف الدهن ومكسبات الطعم والنكهة مثل الفانيليا ويستمر العجن لتعام التجانس.
- ٦ - تفرد العجينة وتبسط باليد ويكون سمكها حوالى $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ سم ويرش أسفلها دقيق.
- ٧ - تشكل العجينة بقوالب التشكيل.
- ٨ - توضع العجينة المشكلة فى صاجات مدهونة.
- ٩ - يتم إجراء عملية الخبيز فى فرن عالى الحرارة (٢٥٠ م°) مدة حوالى ٢٠ دقيقة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يعتبر سهل الإستخدام بين الوجبات، ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى درجات الحرارة العادية وفى عبوة كرتون - أو بلاستيك مبطنة بورق شمعى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٩٠

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين وريبوفلافين.

الأملاح المعدنية : متوسطة : فوسفور وپوتاسيوم

ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام : بروتين % ٧ كربوهيدرات % ٧٥ دهون % ٧



شكل (١١)
طريقة تصنيع البسكويت الجاف



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر : ١٠٠ - سكر : ٣٠ - زيت : ١٨ - لبن جاف : ٣ - مسحوق خبيز: ٥ - بيض : ١٨ - فانيليا : ٠.٠٥ - ماء : ١٠ .
- المستلزمات والمعدات : صاجات - وحدة عجن - قوالب تشكيل - فرن - منخل .

طريقة التنفيذ :

- ١ - ينخل الدقيق والسكر لإستبعاد الشوائب.
- ٢ - يخلط السكر مع الزيت (عند درجة حرارة الغرفة) لعمل كريمة.
- ٣ - يخفق البيض مع الفانيليا حتى يصير لونه أصفر كهرمانى.
- ٤ - يخلط مسحوق الخبيز مع الدقيق ويقلب جيداً.
- ٥ - يضاف البيض إلى الكريمة ويقلب ثم يضاف الدقيق المحتوى مسحوق الخبيز بالتدريج ويتم العجن حتى تمام التجانس.
- ٦ - يسترجع اللبن مع كمية الماء وتضاف إلي العجينة فى آخر المراحل حتى تصل إلى قوام يمكن تشكيله ويستجيب لحركة اليد فى التبطيط.
- ٧ - تفرد العجينة وتبطط - أو توضع فى قوالب التشكيل لعمل قطع البسكويت.
- ٨ - توضع العجينة فى صاجات مدهونة - فى فرن متوسط الحرارة حوالى (٢٠٠ م) حوالى ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يعتبر هذا الصنف غنى فى قيمته الغذائية - ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والقلب.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى جو بارد مهوى فى علب مبطنه بورق شمعى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٦٨

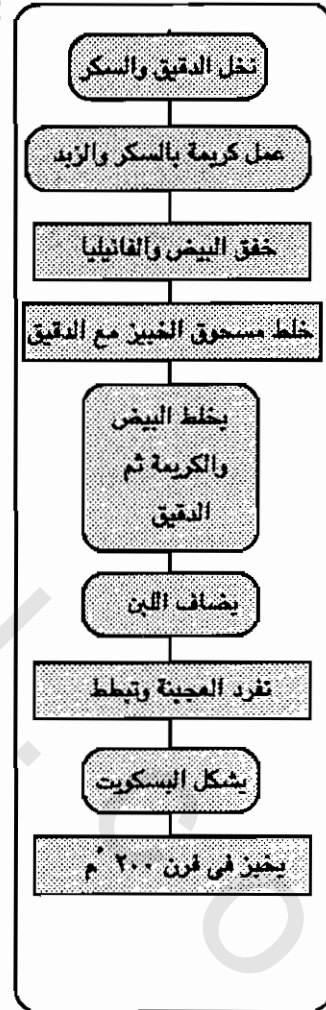
الفيتامينات : متوسطة : ثيامين - نياسين وريبوفلافين .

الأملاح المعدنية :

متوسطة : كالسيوم - فوسفور وبوتاسيوم ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٧.١٤ كربوهيدرات % ٧٠.٣ دهون % ١٧.٨٥



شكل (١٢)

طريقة تصنيع البسكويت الناعم



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : اى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر - سكر - زبدة (سمن أو مرجرين) - فانيليا - ملح - لبن .
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج مصنع تجارى .

طريقة التنفيذ ،

- ١ - يتم إجراء نخل للدقيق للتأكد من نظافته.
- ٢ - يتم عجن الدقيق مع الماء وقليل من الملح لعمل عجينة سائلة تكون نسبة الدقيق إلى الماء ١ : ١ .
- ٣ - تدفع العجينة السائلة في مواسير إلى قوالب التشكيل على هيئة مسطح سفلى وعلوى ثم تمر قوالب التشكيل داخل أفران التسوية لتخرج شرائح بسكويت الويفر على هيئة رقائق سمكها لا يزيد عن ٠,٢ سم.
- ٤ - يعد الحشو وهو عبارة عن كريمة سكرية تتكون من سكر البودرة والزبدة - والنشا أو الدقيق والفانيليا وتوضع في مواضع تشبه القمع على خط التصنيع .
- ٥ - توجه قوالب رقائق الويفر إلى خط الإنتاج حيث يتم تهويتها ووضعها في طبقات مع وضع الحشو بينها.
- ٦ - يتم تقطيع الويفر بعد ذلك بواسطة أسلاك قاطعة إلى الأحجام المطلوبة ثم يلف.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ في ظروف الجو العادى بعيداً عن مصادر الحرارة.

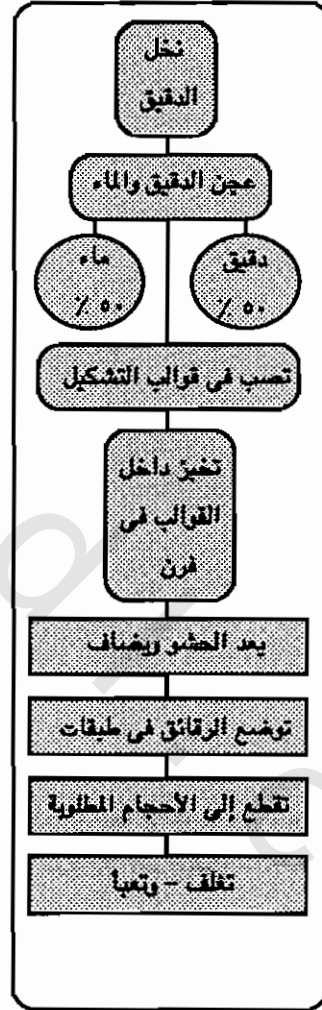
أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٦٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين .

الأملاح المعدنية : منخفضة : كالسيوم وبوتاسيوم وفوسفور ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام : بروتين ٧% كربوهيدرات ٧٢% دهون ٥%



شكل (١٢)
طريقة تصنيع الويفر

Onion
Allum cepa

الضوء: بصل
الاسم العلمي:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: منتظم الشكل يعيل الى الإستدارة.
- اللون: لون بصلى يعيل الى الذهبى.
- الحجم: يفضل الحجم المتجانس.
- أخرى: محتفظ بقشرة خارجية مغلقة.

الخواص الداخلية (بصل مخلل).

- الطعم: طعم حلو مميز خالى من الطعم الحريف.
- الرائحة: جيدة و خالية من الحرافة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم بين جميع المكونات.
- أخرى:

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٦

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (ح)

الاملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١,٤ كربوهيدرات % ٨,٩ دهون % ٠,٢

ثالثا: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و التعبئة فى أجولة من الجوت أو الألياف الصناعية طالما كان تام النضج منخفض الرطوبة .

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: شهر - ٦ شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: حتى ثمانية شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع / الإعداد : بصل مخلل Onion, pickled

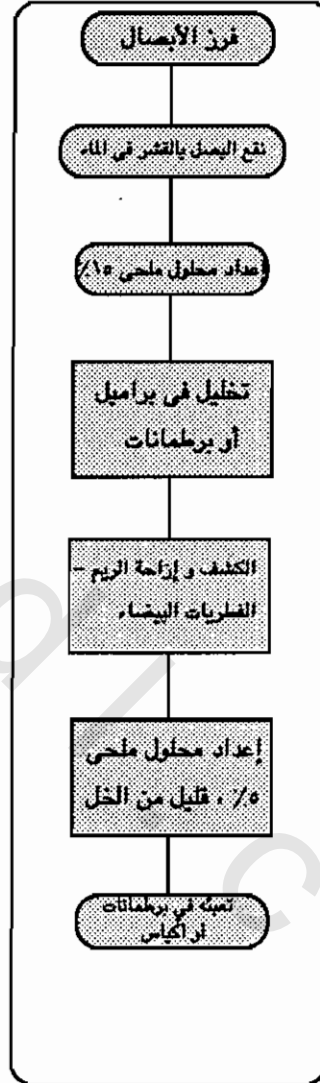
- موسم التنفيذ: مايو - يوليو.
- الخامات المطلوبة: بصل (قورمة) صغير - ملح - خل.
- المستلزمات والمعدات: براميل - سكين - برطمانات - أكياس.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الأبصال التالفة و الفاسدة.
- (٢) نقع الأبصال نون تقشير في ماء عادي لمدة يوم واحد.
- (٣) إعداد محلول ملحي ١٥٪ عن طريق إذابة ١٠٥ كيلو ملح وتوضع في ٨٠٥ كيلو من الماء.
- (٤) تخليل البصل في براميل أو برطمانات زجاجية أو بلاستيك و يراعى غمر البصل في المحلول الملحي باستمرار.
- (٥) يكشف على السطح و يزال أى طبقة نموات فطرية تظهر على السطح.
- (٦) يتم التخليل خلال مدة شهرين.
- (٧) إعداد البصل للإستهلاك يستخرج و يتم تقشير القشرة الخارجية .
- (٨) يعد محلول ملحي مخفف ٥٪ مع كمية قليلة من الخل.
- (٩) يوضع البصل في البرطمانات أو الأكياس النايلون مع المحلول الملحي المخفف.
- (١٠) يمكن تخزين البصل برفع تركيز المحلول الملحي إلى ١٥-١٨٪ وذلك يحفظ لفترة طويلة تصل إلى ستة شهور قبل أن يعد للإستهلاك.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــتخدام: نوع مفضل من المخللات.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تعلق العبوات جيداً مع حفظها في الثلاجة أثناء الإستهلاك.
- الشئون الصحية: يفضل تجنبه لمرضى ضغط الدم و القرحة والاثني عشر والدوسنتاريا والإسهال.



شكل رقم (١٤)
خطوات إعداد البصل المخال.

Sweet potato
Ipomoea batatas

الذءاء: بطاطا
الاسم العلمى:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: إسطوانية الشكل.
- اللون: القشرة الخارجية لونها محمر.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة.
- أخرى: يفضل البطاطا المستقيمة غير المنحنية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو تخلو من الألياف.
- الرائحة: مميزة خالية من أى روائح غريبة .
- التجانس: يفضل التجانس فى الخصائص.
- أخرى:

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١١٣

الفيتامينات:

نسبة عالية: (أ) نسبة متوسطة: (ج) نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم نسبة منخفضة: الحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٠ - كربوهيدرات % ٣٦,٥ - دهون % ٠,٦٦

ثالثا: طريقة التداول و النقل: يتم التداول و النقل للبطاطا فى أجولة من الجوت أو كراتين

مبطنة بوسائل النقل العادية .

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوعين - شهر .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أربعة - ستة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Potato

Solanum tuberosum

الهداء: بطاطس

الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: تميل إلى الإستدارة.
- اللون: لون القشرة بين البيج إلى البني الفاتح.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة خاصة لصناعة الشيبسي.
- أخرى: تخلو من التزريع و الندب و الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية (المسلوقة).

- الطعم: مميزة تخلو من المرارة.
- الرائحة: رائحة تخلو من أى روائح غريبة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحجم داخل الصنف الواحد.
- أخرى: تخلو داخليا من اللون الأسود فى وسط الدرنة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٥٣

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) نسبة متوسطة: الريبوفلافين نسبة منخفضة: الثيامين و النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم نسبة منخفضة: حديد ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢.٢ كربوهيدرات % ١٦,٨ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل و التخزين فى أجولة من الجوت .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع إلى ثلاثة أسابيع .
- التبريد + ٥ الى ١٠ °م: ثلاثة - الى ثمانية شهور .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م:



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: عند توافر البطاطس.
- الخامات المطلوبة: بطاطس، ميتايسلفيت الصوديوم .
- المستلزمات والمعدات: سكاكين - صواني تجفيف - حلل- طاحونة شواكيش - مناخل .

طريقة التنفيذ:

- (١) غسيل البطاطس و تقشيرها عن طريق أجهزة التقشير بواسطة الكاريوراندوم.
- (٢) تقطيع البطاطس إلى شرائح كما هو الحال في الشيسى .
- (٣) رش أو تقع الشرائح في محلول ميتايسلفيت الصوديوم (١٠٠٠/٣).
- (٤) وضع الشرائح على صواني تجفيف.
- (٥) يجرى التجفيف الشمسى أو الصناعى فى أنفاق تجفيف .
- (٦) تؤخذ الشرائح الجافة و يتم طحنها بواسطة مطاحن شواكيش إلى درجة النعومة المطلوبة.
- (٧) يتم نخل الدقيق بواسطة المناخل للحصول على دقيق البطاطس، وتحفظ فى عبوات بعيدا عن الرطوبة.
- (٨) عند الإستخدام يسترجع الدقيق مع إستخدام ماء دافئ للحصول على بيوريه البطاطس كما يمكن تشكيله فى صورة أصابع للقلى .

نصائح تطبيقية وصحية:

- . يستخدم فى الإعداد السريع للبطاطس فى الوجبات .

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

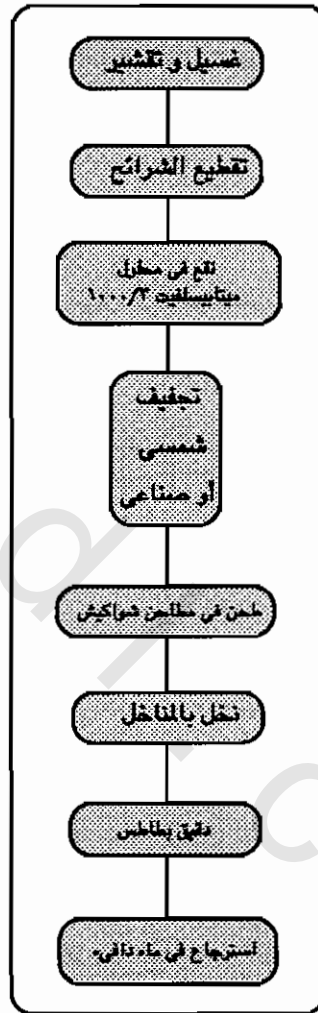
- . فى الجو العادى أو تحت ظروف التبريد .

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر):	٢٨٢		
الفيتامينات:	عالية: (ح)	متوسطة: ريبوفلافين	منخفضة: نياسين ، ثيامين
الأملاح المعدنية:	عالية: بوتاسيوم	منخفضة: كالسيوم ، حديد	

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ١٠,٥ كربوهيدرات % ٨٤,- دهون %



شكل رقم (١٥)
خطوات تصنيع دقيق البطاطس



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: يناير - فبراير - يونيو تبعاً للعروة.
- الخامات المطلوبة: بطاطس - زيت طعام.
- المستلزمات والمعدات: أجهزة تقشير- سكاكين - وحدات تقطيع شرائح - وحدات قلى.

طريقة التنفيذ:

- (١) يفرز البطاطس ويختار الحجم المتوسط.
- (٢) تجرى عملية غسل جيد بالماء لتمام النظافة.
- (٣) تجرى خطوة التقشير بأجهزة الكاريورانوم أو بالمباشر.
- (٤) تجرى خطوة التقطيع بواسطة أجهزة تقطيع خاصة إلى سمك ١-٢مم.
- (٥) يوجه البطاطس إلى أجهزة القلى بالزيت بحيث يتحول اللون إلى اللون الأصفر الذهبي دون احتراق.
- (٦) يتم تهوية الناتج وتعبئته في أكياس أو الإستهلاك المباشر.

نصائح تطبيقية وصحية:

يمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

في الجو العادى.

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

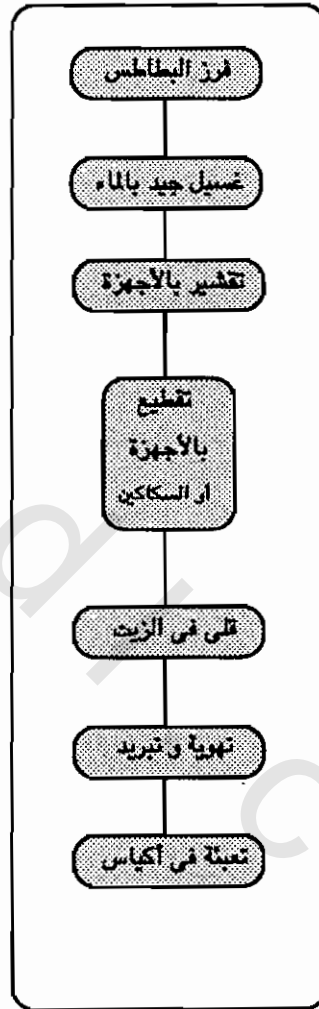
الطاقة (سعر):	١١٥
الفيتامينات:	منخفضة (ح) و النياسين.
الأملاح المعدنية:	عالية: البوتاسيوم متوسطة: الصوديوم.

المكونات الأساسية للطعام:

دهون % ٢٢,-

كربوهيدرات % ٤٠,-

بروتين % ٤,-



شكل رقم (١٦)
خطوات تصنيع الشبسي

Water melon
Citrullus vulgaris

الفداء: بطيخ
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمرة مستديرة - أو مستطيلة تبعاً للصنف.
- اللون: أخضر- له عروق داكنة - أو أبيض مخضر تبعاً للصنف.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل البطيخ غير المصاب حشرياً ويخلو من الثقوب.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو المذاق - وقليلة المحتوى من اللب.
- الرائحة: مميزة و خالية من الفساد.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين جميع المكونات .
- أخرى: خالية من المرارة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٩

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح) نسبة ضئيلة: (ا)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٥ كربوهيدرات % ٦,١ دهون % ٠,١

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول بواسطة السيارات دون تعبئة مع فرز الأحجام المتشابهة أثناء التستيف .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع - أسبوعين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Parsley
Petroselinum crispum

الفدأء: بقنونس
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: نبات صغير أوراقه متفرعة.
- اللون: خضراء.
- الحجم: صغيرة الحجم.
- أخرى: غضة الأفرع.

الخواص الداخلية

- الطعم: معين.
- الرائحة: لا توجد.
- التجانس: يفضل التجانس بين جميع أجزاء النبات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (أ)

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: حديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٣,٧ كربوهيدرات % ٠,٩ دهون % ٠,٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول فى صورة حزم صغيرة أو كبيرة
بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ثلاثة أيام - أسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ثلاثة شهور .

Dates
Phonix dactylifera

الفداء: بلح سماني
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: السطح الخارجي للثمار أملس خالي من البقع السوداء.
- اللون: أصفر يميل إلى البرتقالي.
- الحجم: متجانس الحجم.
- أخرى: خالي من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم حلو خالي من الحموضة .
- الرائحة: خالي من رائحة الحموضة و العفن.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين أجزاء الثمرة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٦٣

الفييتامينات:

نسبة منخفضة: النياسين - ثيامين - ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم
نسبة منخفضة: حديد و كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٥ كربوهيدرات % ٢٧,٦ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

في أقفاص جريد أو كراتين مبطنة بورق سوليفان
و النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ٢ - ١٢ شهراً
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : مربى البلح السمانى DATES JAM

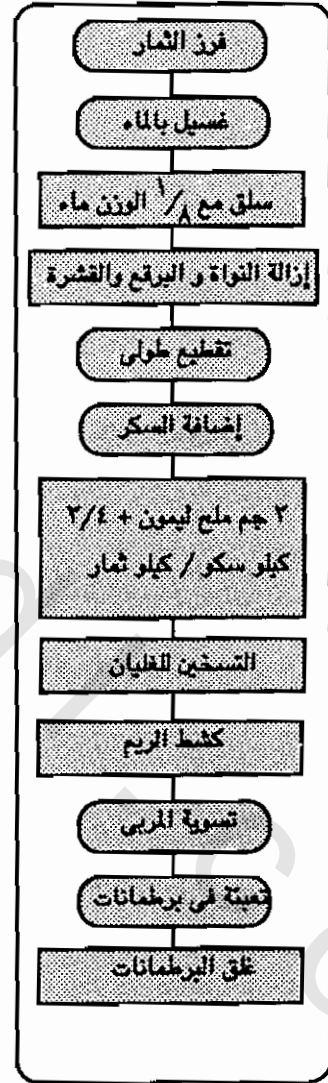
- موسم التنفيذ: أكتوبر و نوفمبر.
- الخامات المطلوبة: بلح سمانى - سكر - ملح ليمون (أو حامض ستريك).
- المستلزمات والمعدات: حلل - ملاعق - برطمانات - سكاكين - مصدر تسخين .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد الناف و الخضراء ثم توزن.
- (٢) غسل الثمار بالماء التنظيف جيداً.
- (٣) سلق الثمار مع ١/٨ وزنها من الماء.
- (٤) عندما يحدث تطرية فى الثمار ترفع من على النار و تترك فترة ثم تزال منها القشرة و النواة و البرقع بواسطة عصا خشبية.
- (٥) تقطع الثمار بالسكين طولياً.
- (٦) ترفع على النار و يوضع عليها السكر بنسبة ٢/٤ كيلو سكر/كيلو من وزن الثمار الموزونة فى (١).
- (٧) يضاف ٢ جم ملح ليمون مع كل كيلو سكر مستخدم.
- (٨) ترفع الثمار و السكر على النار و يستمر التقليب مع الغليان.
- (٩) يقشط الزيم بصفة دورية.
- (١٠) يستمر فى التسوية حتى نصل إلى مرحلة النضج الكامل و يختبر بالمعلقة.
- (١١) تترك المربى فترة و تعبأ فى برطمانات.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الأسمدة: مصدر غنى فى الطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ البرطمانات عقب فتحها فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: تمنع عن مرضى السكر و مرضى المرارة و التهاب الكبد.



شكل رقم (٧)
خطوات تصنيع مربى البلح السمانى.

Dates, pressed

الفداء: بلح عجوة



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: يناير .
- الخامات المطلوبة: بلح سيوى، حشو مكسرات، زيت برفين (معدنى).
- المستلزمات والمعدات: خط إنتاج وحدة تجارية.

طريقة التنفيذ:

- (١) جمع البلح قبل سقوطه على الأرض حتى لا يتلوث من الأرض.
- (٢) تبخير البلح لقتل أى إصابة حشرية به.
- (٣) غسل البلح بالغمر فى إناء داخل أحواض خاصة.
- (٤) يجفف البلح شمسياً أو صناعياً على صوانى خاصة.
- (٥) تكوم الثمار و هى لازالت ساخنة لعمل تجانس فى الرطوبة بين البلح الجاف.
- (٦) كيس البلح بالنواة أو تزال النواة و القمع.
- (٧) يمكن إضافة أو حشو البلح بالمكسرات مثال اللوز أو يستعاض عنها بالفول السوداني.
- (٨) يدهن السطح الخارجى للقالب بزيت معدنى يعطى لمعة للمعجوة (من أمثلة ذلك زيت البرافين).
- (٩) تغلف العجوة بالسلفان و تعبأ فى علب كرتون .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر من مصادر الطاقة ولا تفضل لمرضى السكر و ضغط الدم و الحرارة.

- الحفظ أثناء الاستهلاك :

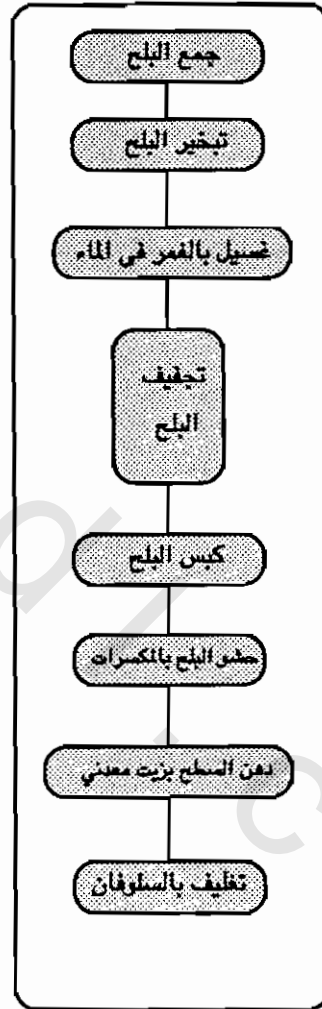
فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت التبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة توكل)

الطاقة (سعر):	٣٢٦
الفيتامينات:	متوسطة : (حـ)
الأملاح المعدنية:	منخفضة : حديد وكالسيوم
منخفضة:	ريبوفلافين و ثيامين
ضئيلة:	فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ١.٨% كربوهيدرات ٧٥% دهون ٠.٦%



شكل (١٨)
خطوات تصنيع بلح عجوة.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أكتوبر.
- الخامات المطلوبة: بلح سماني - سكر مبلور- ميتايسلفيت الصوديوم .
- المستلزمات والمعدات: سكين - مصدر حراري - حلة - ثلاجة تبريد .

طريقة التنفيذ:

- (١) تقشر أو تبشر الثمار بالسكين .
- (٢) يضاف قليل من الماء (ربع جم الثمار) و تسلق الثمار .
- (٣) يفصل النوى بطرف الة حادة وكذلك القمع الطرفي.
- (٤) يحضر محلول سكري ٣٠٪ (٢٠٠جم سكر+٧٠٠ ملل ماء) ويغلى فيه الثمار لمدة خمسة دقائق ثم تترك الثمار لمدة ٢٤ ساعة تحت التبريد وإذا لم توجد ثلاجة فيجب نقع البلح أولاً في محلول ميتايسلفيت الصوديوم ٣/١٠٠٠ .
- (٥) يرفع تركيز المحلول السكري إلى ٤٠٪ بإضافة السكر لحوالي (١٠٠ جم) ثم تغلى مع الثمار خمسة دقائق ثم تترك مع الثمار لمدة يوم.
- (٦) يستمر رفع التركيز يوماً بعد يوم تدريجياً حتى ٧٠٪ و تحشي الثمار باللوز مع رش الطبقة الخارجية بالسكر المبلور أو يغسل الثمار بالماء.
- (٧) توضع في منطقة هوائية و تجفف بسرعة و تعبأ بعدها أو تغلف بالسلفوفان .

نصائح تطبيقية وصحية :

يفضل ابتعاد مرضى السكر و المرارة

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

في الجو العادي أو في ظروف تبريد في الثلاجة .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٥٨

الفيتامينات : نسبة متوسطة : (ح)
منخفضة : ريبوفلافين و ثيامين
الأملاح المعدنية : نسبة منخفضة : حديد وكالسيوم
المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ١,٩٨ كربوهيدرات % ٨٢ دهون % ٠,٦٦



شكل رقم (٩)
خطوات تصنيع البلح المسكر



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: نوعيات منخفضة من اللحم - ملح - فلفل أسود - بيكربونات صوديوم - كسبرة - قرفة - سكر .
- المستلزمات والمعدات: مصدر حرارى - حلة - أكياس - علب - ثلاجة.

طريقة التنفيذ:

- (١) يتم تقطيع أو فرم اللحم مع إعداد الملح الصخرى بنسبة ١٠٪ من الوزن و يوضع بالتبادل مع اللحم فى طبقات و يترك على ذلك مدة ٢٤ ساعة و بحيث تكون الطبقة السفلية من الملح أيضاً.
- (٢) يتم إعداد ماء مغلى على النار- ثم يضاف إليه بيكربونات الصوديوم و البهارات و السكر و تكون هذه النسب إلى الماء كما يلى ٢ و نصف لتر ماء : ربع كجم سكر : ١٠ جم فلفل أسود ١٠ جم كسبرة و ملعقة بيكربونات صوديوم و يمكن التحكم فى نسب البهارات تبعاً لذوق المستهلك.
- (٣) يتم صب الماء المحتوى على البهارات على اللحم .
- (٤) يضغط على اللحم بحيث يتم لها إمتصاص الماء المضاف مع تغطيتها .
- (٥) تترك اللحم فى هذا الوضع لمدة ٣-٤ أسابيع فى الثلاجة تحت تبريد أو فى جولا تزيد فيه الحرارة عن ٣ درجة مئوية.
- (٦) تسحب اللحم من المحلول و تجفف فى مصفاة و تعبأ و توضع فى أكياس و تجمد أو تعبأ فى علب وتعقم صناعياً.

نصائح تطبيقية وصحية :

تستخدم بكثرة كبديل للحوم ومع البيض و بذلك تزداد القيمة الغذائية و يحذر على مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد.

- الحفظ أثناء الاستهلاك:

يحفظ فى الثلاجة و يغطى جيداً.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

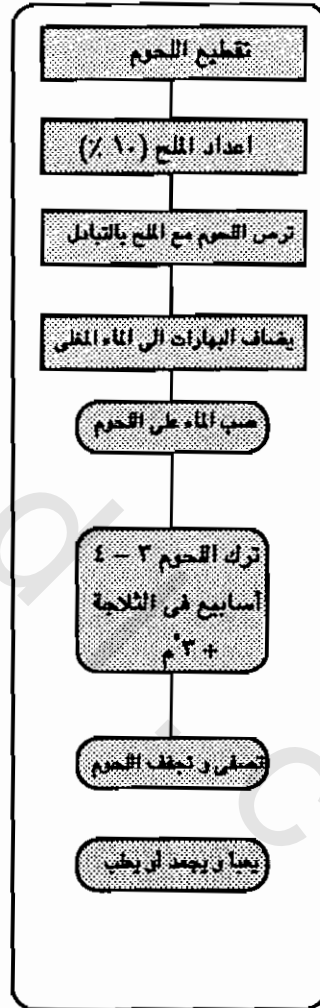
الطاقة (سعر) : ٢٦٨

الفيتامينات : نسبة منخفضة : النياسين

الأملاح المعدنية : نسبة متوسطة : حديد
منخفضة : الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٢٥,٩ كربوهيدرات % دهون % ١١,٧٦



شكل رقم (٢٠)
خطوات تصنيع البوليوفيف



طريقة التصنيع / الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : بن أخضر من المزارع - أو بن أخضر مستورد (لعدم زراعته فى مصر).
- المستلزمات والمعدات : أجهزة فى خط إنتاج لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تجرى خطوة فصل الحبوب الواردة من المزارع وذلك عن طريق التكسير والفصل .
- ٢ - تجفف الحبوب فى الشمس أو فى أفران تجفيف خاصة لخفض الرطوبة.
- ٣ - يتم إجراء إزالة لغللاف الحبوب الرقيق عن طريق الاحتكاك.
- ٤ - تجرى خطوة فرز على سيور خاصة وقد يستعان بأجهزة إلكترونية لإستبعاد عيوب البن (البن المعيب).
- ٥ - تجرى خطوة تدرج حجمى للحبوب حيث أن الحبوب ذات الحجم الكبير هى المفضلة (والضامرة تستبعد).
- ٦ - تجرى خطوة خلط الأصناف (التوليفة) على البن الأخضر المستورد وذلك بهدف الحصول على نكهة بن مميزة.
- ٧ - يتم تحميص البن فى محامص خاصة أو أفران تحميص قلاية ويتم ذلك عند ٢٦٠° م فى خلال خمس دقائق.
- ٨ - تجرى خطوة الطحن فى مطاحن كهربائية ويتحكم معها فى حجم المطحون النهائى (خشن أو ناعم).
- ٩ - يعبأ البن المطحون فى عبوات - أو يوجه لأغراض صناعية أخرى.

نصائح تطبيقية وصحية :

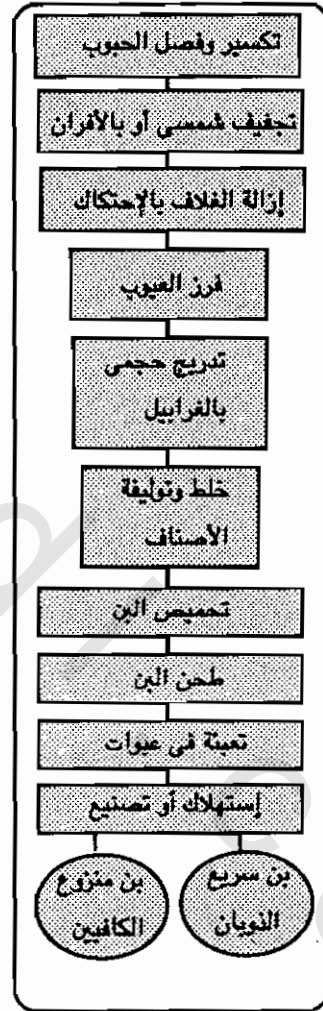
يفضل الإبتعاد عنه لمرضى الدورة الدموية والقلب.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى إناء مغلق جيداً فى الجو العادى أو فى الثلجة تحت تبريد للمحافظة على مكونات النكهة.

المكونات الأساسية للطعام :

يحتوى فنجان القهوة على حوالى ٦٠ - ١٠٠ ملليجرام من المادة المنبهة الكافيين .



شكل (٢١)
طريقة تصنيع البين المطحون

Hazel nut
Corylus Colurna

الفداز: البندق
الاسم العلمي:



طريقة التصنيع / الإعداد: بندق مقشور محمص

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: بندق بالقشر أو بدون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارى- فوطة - مصفاة - فرن - صوانى فرن .

طريقة التنفيذ:

- تجرى نفس الخطوات كما هو وارد في اعداد اللوز وتلخص فى الآتى:
- 1- وضع البندق المقشر فى ماء مغلى لمدة دقيقتان مع التقليب.
 - 2- تصفية الماء من البذور فى مصفاة.
 - 3- توضع البذور على فوطة نظيفة و تفرك باليد حتى تزال الأغلفة الرقيقة.
 - 4- يفرد البندق على صينية فرن ويوضع فى الفرن على درجة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ربع ساعة حتى يظهر لون بنى مستحب .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى من مصادر الطاقة ويصلح لتجميل منتجات الحلوى - وحشو الشيكولاتة ، و يحذر على مرضى التهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت التبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٧٣٠

الفيتامينات : عالية : الثيامين

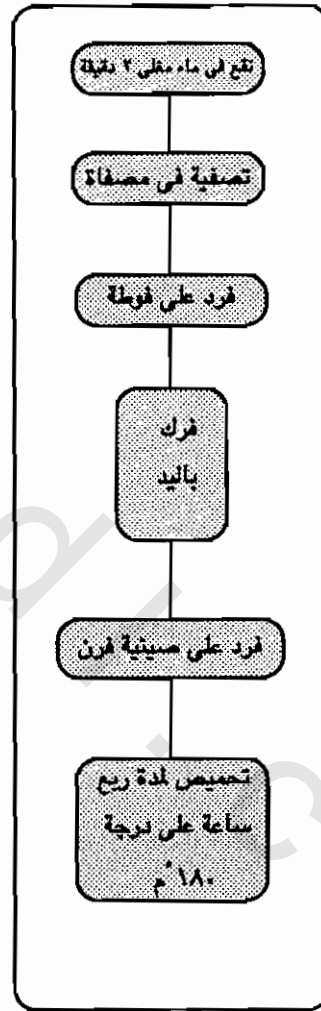
منخفضة : النياسين

الأملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم

متوسطة : حديد ، كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ١٤ كربوهيدرات % ١٩ دهون % ٧٢



شكل رقم (٧٢)
طريقة اعداد البندق المشور المحمص

Beets
Beta vulgaris

الفداء: بنجر السلطة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير له جذر مخروطي خالي من الثقوب الخارجية.
- اللون: قرمزي داكن و يتميز بأنه لامع.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة.
- أخرى: خالي من بقايا التربة الزراعية و الجذور الفرعية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو خالي من الألياف .
- الرائحة: خالي من الروائح الغريبة .
- التجانس: يفضل التجانس فى اللون .
- أخرى: يفضل عدم وجود إصابات نباتية أو حشرية داخلية .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم و حديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١ % / كربوهيدرات ٧ % / دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول فى الأقفاس أو أجولة الجوت ويتم النقل بالسيارات .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر-شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : شرائح البنجر المجمدة

Beets, Frozen

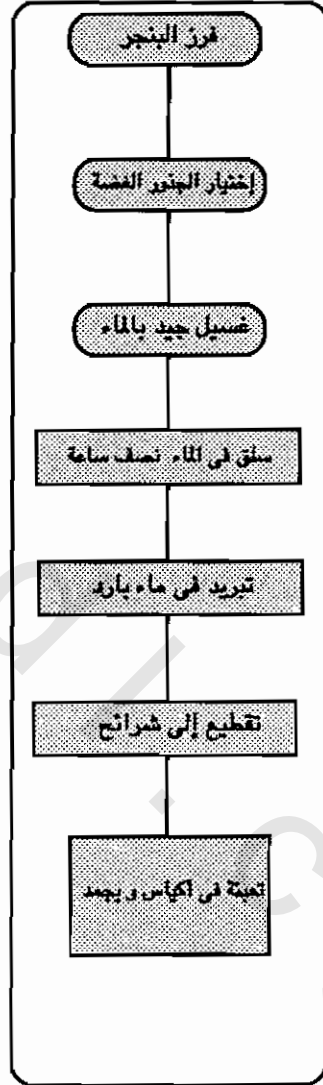
- موسم التنفيذ: ديسمبر - يناير.
- الخامات المطلوبة: بنجر متوسط الحجم.
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارة، أكياس بولى إيثيلين، سكين.

طريقة التنفيذ

- (١) يتم فرز البنجر ويختار الجنور الفضة متوسطة الحجم قطر ٧.٥ سم تقريبا.
- (٢) تغسل بالماء جيداً وتنظف من آثار الجنور الجانبية.
- (٣) يتم سلق البنجر سلقاً كاملاً حتى يحدث تطرية فى الأنسجة ثم يبرد بالماء.
- (٤) يتم تقطيع البنجر إلى شرائح مستطيلة أو مكعبات تبعاً للرغبة .
- (٥) تعباً فى أكياس بولى إيثيلين.
- (٦) توضع فى الفريزر و تستمر صلاحيتها لمدة تصل إلى ستة شهور .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاستخدام: عنصر هام فى السلطة فى القنادق والمطاعم الفاخرة .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: فى الفريزر.
- الشئون الصحية: لا يفضل إستخدامه بكثرة لمرضى السكر وضغط الدم.



شكل (٧٢)
طريقة إعداد شرائح البنجر المجمدة.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أى وقت .
- الخامات المطلوبة: دقيق فاخر - خميرة - ملح - زيت زيتون- زيت طعام - جبنة شيدر- أو جبنة ماتزورلى- سكر- ماء دافئ- زيتون أسود - فلفل رومى .
- المستلزمات والمعدات: منخل - قوالب - حلة عجين - فرن - وحدة (مكثن) تخمير .

طريقة التنفيذ:

- (١) ينخل الدقيق و يوزن منه ٥٠٠ جم و يضاف إليه ٥ ملل زيت عادى و يضاف إليه سكر ملعقة صغيرة حوالى ٥ جم سكر.
- (٢) يوزع الملح على مخلوط الدقيق ثم تنثر ٥ جم من الخميرة الجافة على السطح و تقلب بالمعلقة.
- (٣) يضاف الماء الدافئ (٢٥٠ ملل) بالتدرج إلى الدقيق و يتم العجن.
- (٤) تترك العجينة للتخمير فترة صغيرة حوالى نصف ساعة.
- (٥) توضع العجينة بعد تبطينها فى قالب مستدير بارتفاع ١ سم و تترك ربع ساعه فقط للتخمير
- (٦) يتم دهان السطح العلوى بفرشاة بواسطة زيت الزيتون.
- (٧) تبشر الجبنة و توزع على السطح مع تجميلها بالزيتون و قطع الفلفل الرومى.
- (٨) يتم التسوية فى الفرن مباشرة على درجة حرارة ٢٠٠ م حوالى نصف ساعة .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر جيد للسعرات و يفضلها الشباب و الأطفال و الأصحاء و تحذر على مرضى التهاب الكبد و الدوسنتاريا .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الفريزر، أو فى ظروف التبريد عند الإستهلاك خلال فترة وجيزة .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تتوكل)

الطاقة (سعر) : ٢٤٢

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين منخفضة : نياسين وريبوفلافين ضئيلة : (ا)

الأملاح المعدنية : متوسطة : بوتاسيوم منخفضة : حديد، كالسيوم، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام : بروتين ١٠ % كربوهيدرات ٣٦,٦٥ % دهون ٦,٦٦ %



شكل (٢٤)

طريقة إعداد البيتزا بالجينة



طريقة التصنيع : البتي فور.

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى الاعياد والمناسبات.
- الخامات المطلوبة : ١٠٠ دقيق فاخر - ٥٠ سمن - ٢٠ سكر ناعم - ٢٠ بيض -البن -٥ مسحوق خبيز - ٢ فانيليا .
- المستلزمات والمعدات :منخل - إناء عجن - وحدة خفق - صاجات - فرن خبيز.

طريقة التنفيذ ،

- ١ - يتم نخل الدقيق والسكر الناعم (البودرة) للتخلص من الشوائب.
- ٢ - يخفق البيض مع الفانيليا حتي يظهر اللون الكهرماني الأصفر.
- ٣ - يضاف مسحوق الخبيز الى الدقيق مع التجانس التام .
- ٤ - تعد الكريمة بخلط السكر الناعم مع السمن (أو الزبد) عن طريق الخفق الجيد.
- ٥ - يضاف البيض المخفوق إلى الكريمة تدريجياً مع التقليب.
- ٦ - يضاف الدقيق تدريجياً إلى الخليط السابق ويتم العجن بوحدة العجن - أو ملعقة خشبية حتى تمام التجانس.
- ٧ - قد يضاف قليل من الماء أو اللبن فى المراحل الأخيرة من العجن للوصول إلى قوام مناسب يمكن تشكيله باليد.
- ٨ - تقطع العجينة أحجام صغيرة وتشكل.
- ٩ - ترص فى صاجات مدهونة طبقة دهنية.
- ١٠ - يتم التسوية فى فرن منخفض الحرارة (١٨٠ م) ثم يبرد ويعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى من مصادر الطاقة ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والقلب والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى درجة الحرارة العادية أو تحت ظروف تبريد فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٥١٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين .

الأملاح المعدنية : منخفضة : كالسيوم وحديد .

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ١٠ كربوهيدرات % ٥٠ دهون % ٣٠



شكل (٢٥)

طريقة تصنيع البتي فور



طريقة التصنيع:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : شعير - حشيشة الدينار - خميرة - زجاجات للتعبئة.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تجرى خطوة تنظيف للحبوب باستخدام الغرابيل.
- ٢ - توجه للأحواض وتجرى خطوة نقع للحصول على المولت من الشعير.
- ٣ - يوقف الإنبات بعد حوالى ١٢ يوماً عن طريق التجفيف على مراحل حتى تصبح الرطوبة ٥ %.
- ٤ - تجرى خطوة غربلة تعمل على فصل الجنور والقشور العالقة.
- ٥ - يطحن المولت ويخزن لمدة شهرين لإحداث تغيرات مرغوبة.
- ٦ - تحضير مستخلص المولت عن طريق إضافة الماء الساخن ونحصل بهذه الخطوة على المورت (بيرة غير متخمرة) بعد التصفية.
- ٧ - إضافة حشيشة الدينار مع إجراء خطوة غليان - يعقبها تبريد لإكساب المورت الطعم المميز.
- ٨ - يلقح المورت بالخميرة ويترك فترة للتخمير الذى يؤدي إلى إنتاج الكحول وثانى أكسيد الكربون - مع إجراء تهوية مستمرة أثناء التخمير لتساعد على نشاط الخميرة.
- ٩ - يجرى ترسيب للخميرة - ويحصل على البيرة التى تبرد وتمتق وترشح - ثم تعبأ فى زجاجات ويضاف ثاى أكسيد كربون ثم يتم بسترة الزجاجات.

نصائح تطبيقية وصحية :

تمنع عن مرضى الكبد وقرحة المعدة والإثنى عشر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت تبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ ملل)

الطاقة (سعر) : ١٤

الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين ونياسين

الأملاح المعدنية : ضئيلة : كالسيوم - آثار من الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٠.٣ % كربوهيدرات ٤.٥ % دهون %



شكل (٢٦)
طريقة تصنيع البيرة

Egg

بيض

الغذاء:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مميز و مستدير من طرف و مسحوب الإستدارة من الطرف المقابل.
- اللون: أبيض أو بني محمر تبعاً للسلافة.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل البيض الطازج غير المشروخ.

الخواص الداخلية ببيض مسلوقة

- الطعم: مميز نون وجود فساد.
- الرائحة: مميزة نون وجود زناخة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم.
- أخرى: لون مميز للصفار من الداخل نون دكانة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٦٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (١) ، الريبوفلافين نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: حديد ، بوتاسيوم ، فوسفور نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١٢ % كبروهيدرات ٢ % دهون ١٢ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل للبيض الطازج فى كراتين خاصة و فى وسائل النقل العادية أو المبردة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوع - أسبوعان .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Orange
Citrus sinensis

الفدء: برتقال بلدى
الاسم العلمى:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: كامل الاستدارة خالى من العيوب النباتية و الحشرية .
- اللون: برتقالى فاتح خالى من اللون الأخضر.
- الحجم: يعتبر الحجم الكبير المتجانس مميز.
- أخرى: تعتبر القشرة الناعمة المساء مفضلة.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو خالى من المرارة.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: التجانس بين اجزاء الثمرة علامة من علامات الجودة.
- أخسرى: يعتبر إنخفاض نسبة البذور مفضلا.

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٥

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) ، الثيامين
نسبة منخفضة: (ا)

الاملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: بوتاسيوم
نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١ %
- كربوهيدرات ١٦ %
- دهون ٠٠٠ %

ثالثا: طريقة التداول و النقل:

فى صناديق كرتون مبطنه - و سلال من الجريد مبطنه
بالقش، مع النقل المباشر إلى مناطق الإستهلاك.

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: ٢ - ٥ ايام تبعاً لمرحلة النضج.
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين تبعاً لمرحلة النضج.
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : شراب البرتقال الطبيعي (شربات)

Orange Syrup

- موسم التنفيذ: ديسمبر - فبراير من كل عام .
- الخامات المطلوبة: برتقال -سكر- بنزوات صوديوم (احتياطي) .
- المستلزمات والمعدات: حلة - زجاجات - ملاعق - سكين - معيار حجم (لتر)، فلّين - أو كبسولات للفلق .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد المصابة والمعطوبة.
- (٢) غسيل الثمار بالماء الجارى جيداً.
- (٣) تقطع الثمار عرضياً بالسكين و يتم العصر.
- (٤) يصفى العصير الناتج بمصفاة ضيقة أو شاش معقم نظيف.
- (٥) يعاير العصير الناتج و يضاف إليه السكر بمعدل ١.٤٠٠ كجم لكل لتر من العصير.
- (٦) يرفع الخليط على النار مع التقليب لازابة السكر.
- (٧) يتم كشط الريم من على السطح.
- (٨) قد يضاف (أو لا يضاف) ١ جم بنزوات صوديوم لكل لتر شراب ناتج.
- (٩) يعبأ الشراب فى زجاجات نظيفة جافة و معقمة وتفلق جيداً بالفلين أو الكبسول.
- (١٠) تكتب بيانات الزجاجاة على تكت خاص من الخارج.
- (١١) تحفظ و تخزن فى الجو العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــــــــــم استخدام: تستخدم و تخفف بمقدار الثلث شراب و الباقي ماء .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تفلق الزجاجات جيداً و تحفظ فى الثلاجة .
- الششئون الصحية: يمنع عن مرض السكر و مرض الحرارة.



شكل رقم (٧)
خطوات تصنيع شراب برتقال طبيعي.

Plums
Prunus domestica

الغذاء: برقوق
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير خالي من الندب و الثقوب.
- اللون: أحمر فاتح أو داكن تبعاً للصفة.
- الحجم: متجانس الحجم و يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: خالي من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو المذاق.
- الرائحة: رائحة تخلو من آثار الحموضة.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين مكونات الثمرة.
- أخرى: طراوة الأنسجة تعتبر دليل على إكمال النضج.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٨٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (١) ، (جـ)

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ٠٠٠ كربوهيدرات % ٢١ دهون % ٠٠٠

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: في أقفاص مبطنه بالورق - أو كراتين محتوية على تجاويرف

من البلاستيك .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر- شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : مربى البرقوق Plums jam

- موسم التنفيذ: يونيو - يوليو .
- الخامات المطلوبة: برقوق - سكر - ملح ليمون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - ملاعق- برطمانات نظيفة - مصدر تسخين .

طريقة التنفيذ:

- (١) فرز الثمار وإستبعاد المصابة.
- (٢) ازالة النواة و البذور من وسط الثمار.
- (٣) وزن الثمار بعد إزالة النواة.
- (٤) تسخين الثمار مع قليل من الماء.
- (٥) بعد الوصول الى مرحلة الغليان يضاف السكر بمعدل ١ وربع كيلو سكر / ١ كجم من الثمار.
- (٦) يستمر فى الغليان و يضاف ٢ جم ملح ليمون أو عصير ليمونة كبيرة مع خفض اللهب عندما يحدث لزوجة واضحة فى قوام المربى.
- (٧) يتم كشط الريم على فترات.
- (٨) يختبر لإنتهاء فترة التسوية بإختبار الملعقة.
- (٩) يستبعد اللهب و تترك المربى فترة.
- (١٠) تعبأ المربى فى برطمانات زجاجية نظيفة و معقمة و يوضع على البرطمان الغطاء.
- (١١) يحكم غلق الغطاء عندما تصل المربى الى درجة حرارة الجو العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــم: مصدر جيد من مصادر الطاقة .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى جو جاف بارد .
- الشئون الصحية: يراعى فى الإستهلاك الإبتعاد لمرضى السكر و مرضى المرارة.



شكل رقم (A)
خطوات تصنيع مربى الليمون



طريقة التصنيع / الإعداد :

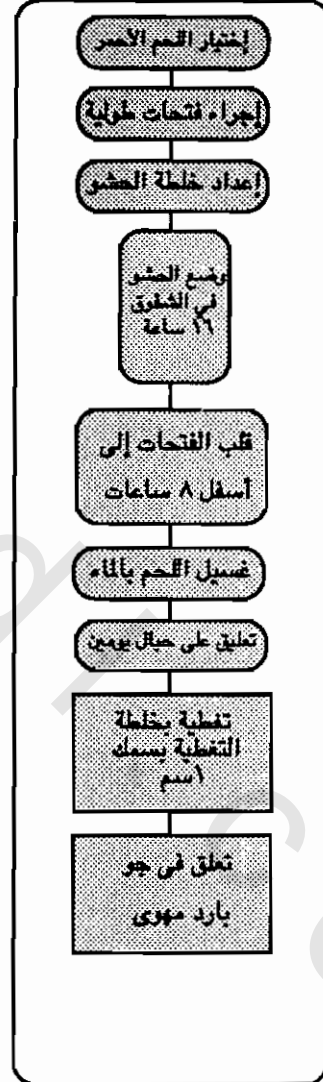
- موسم التنفيذ: أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: لحم أحمر من الفخذ ، نيتريت صوديوم ، نترات الصوديوم ، ملح طعام، فلفل أحمر، ثوم، حلبة مطحونة .
- المستلزمات والمعدات: سكين - حبال .

طريقة التنفيذ:

- (١) تختار قطع اللحوم الحمراء و يفضل من الفخذة بطول بين ١٥-٢٠ سم بوزن بين نصف - واحد و نصف كجم .
- (٢) تجرى فتحات طولية بواسطة السكين بعمق ١ سم تقريباً بمعدل ٧ - ١٠ فتحات فى القطعة.
- (٣) تعد خلطة الحشو من الملح : نيتريت الصوديوم :نترات الصوديوم بنسبة ١ كجم : ٤ . ٥ جم : ٥٠ جم .
- (٤) تحشى فتحات اللحم بواسطة الخلطة و تترك ١٦ ساعة.
- (٥) تقلب الفتحات إلى أسفل و تترك ٨ ساعات يسحب معه المحلول الملحي معظم رطوبة اللحم إلى الخارج.
- (٦) تغسل اللحم للتخلص من آثار الملح بالماء.
- (٧) تعلق على حبال و تنشر لمدة يومين فى الجو العادى.
- (٨) تعد خلطة التغطية من الملح :فلفل أحمر - ثوم مفروم والحلبة المطحونة بنسبة ٥ : ١٠ : ٨٠ و يصنع منها عجينة بواسطة قليل من الماء.
- (٩) يتم تغطية السطح الخارجى من اللحم بسمك نصف الى واحد سم و تعلق فى الجو لمدة يومين ثم تخزن فى جو بارد .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــتخدام: بديل للحوم الطازجة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: في الثلاجة تحت ظروف التبريد.
- الشئون الصحية: يفضل عدم الإكثار من إستخدامها في التغذية لإحتوائها على المواد الحافظة و تحذر على مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد.



شكل رقم (٩)
خطوات تصنيع بسطرمة.

طريقة التصنيع / الإعداد :

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام ويفضل خلال المناسبات.
- الخامات المطلوبة: سيمولينا - سمن طبيعى - لبن زبادى- مسحوق خبيز.
- المستلزمات والمعدات: إناء عجن - صينية - فرن - ملاعق خشبية - منخل سلك.

طريقة التنفيذ

- (١) يتم نخل السيمولينا للتأكد من خلوها من الإصابة الحشرية أو أى أطوار منها بواسطة منخل سلك .
- (٢) يتم إضافة مسحوق الخبيز والسمن إلى السيمولينا و تقلب بملعقة خشبية و يقلب معها كوب سكر.
- (٣) يخلط كوب أو كويين من الزبادى و توزع على الخليط و تقلب بالملعقة الخشبية أو باليد.
- (٤) يترك المخلوط فى جو دافئ فى إناء العجن و هو مغلى لمدة نصف ساعة.
- (٥) تجهز صينية و تدهن بالسمن بواسطة فرشاة أو قطعة قطن طيبى.
- (٦) يضاف خليط البسبوسة المعجون و ينقل إلى الصينية و يتم تسوية سطح الصينية بظهر ملعقة خشبية دون ضغط.
- (٧) يوضع مباشرة فى الفرن لمدة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة تبعاً لدرجة حرارة الفرن.
- (٨) تخفض الحرارة فى نهاية مدة التسوية.
- (٩) يعد شراب السكر بنسبة ٢ كوب ماء: ٢ كوب سكر و يضاف و هو ساخن على البسبوسة.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم استخدام: مصدر ممتاز للطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: في الجو العادى أو فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: يحتاط فى إستخدامها خاصة لمرضى السكر والمرارة والنوستاريا.



شكل رقم (١٠)
خطوات إعداد البسبوسة

Peas
Pisum satavium

الفاصوليا: بسلة جافة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستديرة الشكل، غير مكرمشة، خالية من الشوائب.
- اللون: أبيض.
- الحجم: يفضل الأحجام المتجانسة.
- أخرى: يفضل الخلو من الندب، والإصابات الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز خالية من أى آثار للحشرات الداخلية.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى اللون و الحجم.
- أخرى: يفضل أن تخلو من الاصابات الحشرية الداخلية.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ أجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٣.

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: الريبوفلافين، والنياسين

نسبة متوسطة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: الفوسفور

نسبة عالية: الحديد و البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ٨٪ كاربوهيدرات ٢١٪ دهون ٠.٥٪

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول فى الأجلة أو فى أكياس بولى إيثيلين .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٣٥°م: شهر- شهرين تبعاً لحالة الحبوب .
- التبريد +٥ الى ١٠°م: ٦ شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨°م:



طريقة التصنيع : للبسكويت

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : ١٠٠ دقيق فاخر - ٤٠ سكر - ١٠ زبدة - ٢ لبن جاف - ٥ مسحوق خبيز - ٠.٥ فانيليا - ٢٥ ماء .
- المستلزمات والمعدات : صاجات - وحدة عجن - قوالب تشكيل - فرن - منخل .

طريقة التنفيذ ،

- ١ - ينخل الدقيق والسكر لإستبعاد الشوائب.
- ٢ - تضاف جميع الخامات ما عدا الدقيق والزبد وتذاب فى الماء.
- ٣ - يخلط مسحوق الخبيز بنسبة ٥٪ مع الدقيق ويوزع على الدقيق.
- ٤ - يضاف الدقيق المحتوى على مسحوق الخبيز ويتم العجن حتى التجانس بين جميع المكونات.
- ٥ - يضاف الدهن ومكسبات الطعم والنكهة مثل الفانيليا ويستمر العجن لتعام التجانس.
- ٦ - تفرد العجينة وتبسط باليد ويكون سمكها حوالى $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ سم ويرش أسفلها دقيق.
- ٧ - تشكل العجينة بقوالب التشكيل.
- ٨ - توضع العجينة المشكلة فى صاجات مدهونة.
- ٩ - يتم إجراء عملية الخبيز فى فرن عالى الحرارة (٢٥٠ م°) مدة حوالى ٢٠ دقيقة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يعتبر سهل الإستخدام بين الوجبات، ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى درجات الحرارة العادية وفى عبوة كرتون - أو بلاستيك مبطنة بورق شمعى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٩٠

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين وريبوفلافين.

الأملاح المعدنية : متوسطة : فوسفور وپوتاسيوم

ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام : بروتين % ٧ كربوهيدرات % ٧٥ دهون % ٧



شكل (١١)
طريقة تصنيع البسكويت الجاف



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر : ١٠٠ - سكر : ٣٠ - زبد : ١٨ - لبن جاف : ٣ - مسحوق خبيز: ٥ - بيض : ١٨ - فانيليا : ٠.٠٥ - ماء : ١٠ .
- المستلزمات والمعدات : صاجات - وحدة عجن - قوالب تشكيل - فرن - منخل .

طريقة التنفيذ :

- ١ - ينخل الدقيق والسكر لإستبعاد الشوائب.
- ٢ - يخلط السكر مع الزبد (عند درجة حرارة الغرفة) لعمل كريمة.
- ٣ - يخفق البيض مع الفانيليا حتى يصير لونه أصفر كهرمانى.
- ٤ - يخلط مسحوق الخبيز مع الدقيق ويقلب جيداً.
- ٥ - يضاف البيض إلى الكريمة ويقلب ثم يضاف الدقيق المحتوى مسحوق الخبيز بالتدريج ويتم العجن حتى تمام التجانس.
- ٦ - يسترجع اللبن مع كمية الماء وتضاف إلي العجينة فى آخر المراحل حتى تصل إلى قوام يمكن تشكيله ويستجيب لحركة اليد فى التبطيط.
- ٧ - تفرد العجينة وتبطط - أو توضع فى قوالب التشكيل لعمل قطع البسكويت.
- ٨ - توضع العجينة فى صاجات مدهونة - فى فرن متوسط الحرارة حوالى (٢٠٠ م) حوالى ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يعتبر هذا الصنف غنى فى قيمته الغذائية - ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والقلب.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى جو بارد مهوى فى علب مبطنه بورق شمعى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٦٨

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين - نياسين وريبوفلافين .

الأملاح المعدنية :

متوسطة : كالسيوم - فوسفور وبوتاسيوم ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٧.١٤ كربوهيدرات % ٧٠.٣ دهون % ١٧.٨٥



شكل (١٢)

طريقة تصنيع البسكويت الناعم



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : اى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر - سكر - زبدة (سمن أو مرجرين) - فانيليا - ملح - لبن .
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج مصنع تجارى .

طريقة التنفيذ ،

- ١ - يتم إجراء نخل للدقيق للتأكد من نظافته.
- ٢ - يتم عجن الدقيق مع الماء وقليل من الملح لعمل عجينة سائلة تكون نسبة الدقيق إلى الماء ١ : ١ .
- ٣ - تدفع العجينة السائلة في مواسير إلى قوالب التشكيل على هيئة مسطح سفلى وعلوى ثم تمر قوالب التشكيل داخل أفران التسوية لتخرج شرائح بسكويت الويفر على هيئة رقائق سمكها لا يزيد عن ٠,٢ سم.
- ٤ - يعد الحشو وهو عبارة عن كريمة سكرية تتكون من سكر البودرة والزبدة - والنشا أو الدقيق والفانيليا وتوضع في مواضع تشبه القمع على خط التصنيع .
- ٥ - توجه قوالب رقائق الويفر إلى خط الإنتاج حيث يتم تهويتها ووضعها في طبقات مع وضع الحشو بينها.
- ٦ - يتم تقطيع الويفر بعد ذلك بواسطة أسلاك قاطعة إلى الأحجام المطلوبة ثم يلف.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ في ظروف الجو العادى بعيداً عن مصادر الحرارة.

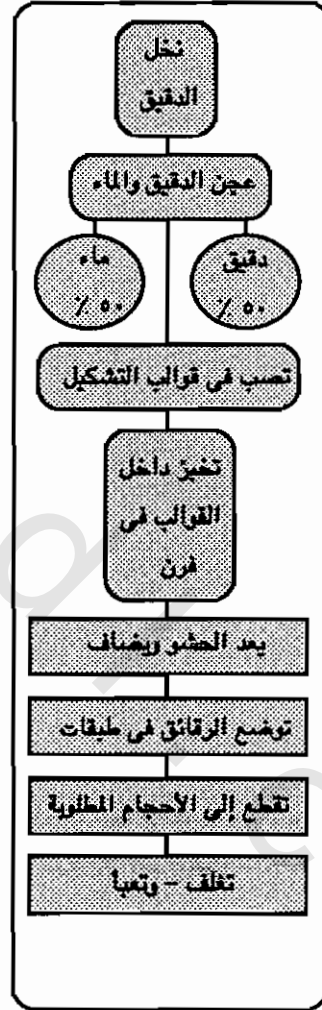
أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٦٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين .

الأملاح المعدنية : منخفضة : كالسيوم وبوتاسيوم وفوسفور ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام : بروتين ٧% كربوهيدرات ٧٢% دهون ٥%



شكل (١٢)
طريقة تصنيع الويفر

Onion
Allum cepa

الضوء: بصل
الاسم العلمي:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: منتظم الشكل يعيل الى الإستدارة.
- اللون: لون بصلى يعيل الى الذهبى.
- الحجم: يفضل الحجم المتجانس.
- أخرى: محتفظ بقشرة خارجية مغلقة.

الخواص الداخلية (بصل مخلل).

- الطعم: طعم حلو مميز خالى من الطعم الحريف.
- الرائحة: جيدة و خالية من الحرافة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم بين جميع المكونات.
- أخرى:

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٦

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (ح)

الاملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١,٤ كربوهيدرات % ٨,٩ دهون % ٠,٢

ثالثا: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و التعبئة فى أجولة من الجوت أو الألياف الصناعية طالما كان تام النضج منخفض الرطوبة .

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: شهر - ٦ شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: حتى ثمانية شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع / الإعداد : بصل مخلل Onion, pickled

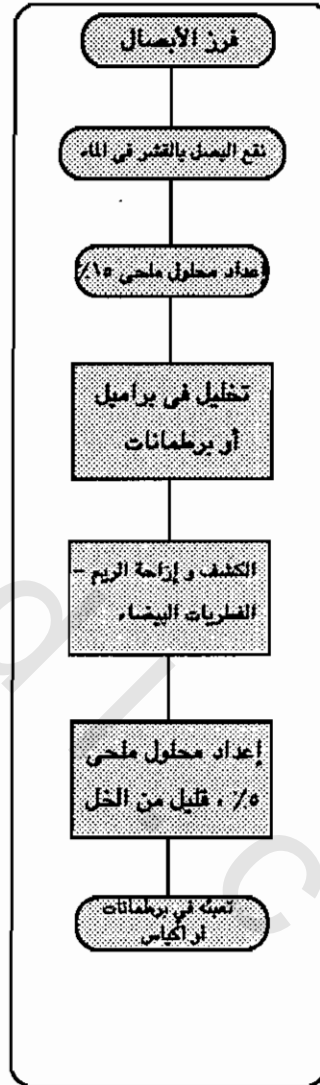
- موسم التنفيذ: مايو - يوليو.
- الخامات المطلوبة: بصل (قورمة) صغير - ملح - خل.
- المستلزمات والمعدات: براميل - سكين - برطمانات - أكياس.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الأبصال التالفة و الفاسدة.
- (٢) نقع الأبصال نون تقشير في ماء عادي لمدة يوم واحد.
- (٣) إعداد محلول ملحي ١٥٪ عن طريق إذابة ١٠٥ كيلو ملح وتوضع في ٨٠٥ كيلو من الماء.
- (٤) تخليل البصل في براميل أو برطمانات زجاجية أو بلاستيك و يراعى غمر البصل في المحلول الملحي باستمرار.
- (٥) يكشف على السطح و يزال أى طبقة نموات فطرية تظهر على السطح.
- (٦) يتم التخليل خلال مدة شهرين.
- (٧) إعداد البصل للإستهلاك يستخرج و يتم تقشير القشرة الخارجية .
- (٨) يعد محلول ملحي مخفف ٥٪ مع كمية قليلة من الخل.
- (٩) يوضع البصل في البرطمانات أو الأكياس النايلون مع المحلول الملحي المخفف.
- (١٠) يمكن تخزين البصل برفع تركيز المحلول الملحي إلى ١٥-١٨٪ وذلك يحفظ لفترة طويلة تصل إلى ستة شهور قبل أن يعد للإستهلاك.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــتخدام: نوع مفضل من المخللات.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تعلق العبوات جيداً مع حفظها في الثلاجة أثناء الإستهلاك.
- الشئون الصحية: يفضل تجنبه لمرضى ضغط الدم و القرحة والاثني عشر والدوسنتاريا والإسهال.



شكل رقم (١٤)
خطوات إعداد البصل المخلل.

Sweet potato
Ipomoea batatas

الذءاء: بطاطا
الاسم العلمى:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: إسطوانية الشكل.
- اللون: القشرة الخارجية لونها محمر.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة.
- أخرى: يفضل البطاطا المستقيمة غير المنحنية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو تخلو من الألياف.
- الرائحة: مميزة خالية من أى روائح غريبة .
- التجانس: يفضل التجانس فى الخصائص.
- أخرى:

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١١٣

الفيتامينات:

نسبة عالية: (أ) نسبة متوسطة: (ح) نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم نسبة منخفضة: الحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٠ - كربوهيدرات % ٣٦,٥ - دهون % ٠,٦٦

ثالثا: طريقة التداول و النقل: يتم التداول و النقل للبطاطا فى أجولة من الجوت أو كراتين

مبطنة بوسائل النقل العادية .

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوعين - شهر .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أربعة - ستة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Potato

Solanum tuberosum

الهداء: بطاطس

الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: تميل إلى الإستدارة.
- اللون: لون القشرة بين البيج إلى البني الفاتح.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة خاصة لصناعة الشيبسي.
- أخرى: تخلو من التزريع و الندب و الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية (المسلوقة).

- الطعم: مميزة تخلو من المرارة.
- الرائحة: رائحة تخلو من أى روائح غريبة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحجم داخل الصنف الواحد.
- أخرى: تخلو داخليا من اللون الأسود فى وسط الدرنة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٥٣

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) نسبة متوسطة: الريبوفلافين نسبة منخفضة: الثيامين و النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم نسبة منخفضة: حديد ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢.٢ كربوهيدرات % ١٦,٨ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل و التخزين فى أجولة من الجوت .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: أسبوع إلى ثلاثة أسابيع .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: ثلاثة - الى ثمانية شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: عند توافر البطاطس.
- الخامات المطلوبة: بطاطس، ميتايسلفيت الصوديوم .
- المستلزمات والمعدات: سكاكين - صواني تجفيف - حلل- طاحونة شواكيش - مناخل .

طريقة التنفيذ:

- (١) غسيل البطاطس و تقشيرها عن طريق أجهزة التقشير بواسطة الكاريوراندوم.
- (٢) تقطيع البطاطس إلى شرائح كما هو الحال في الشيسى .
- (٣) رش أو نقع الشرائح في محلول ميتايسلفيت الصوديوم (١٠٠٠/٣).
- (٤) وضع الشرائح على صواني تجفيف.
- (٥) يجرى التجفيف الشمسى أو الصناعى فى أنفاق تجفيف .
- (٦) تؤخذ الشرائح الجافة و يتم طحنها بواسطة مطاحن شواكيش إلى درجة النعومة المطلوبة.
- (٧) يتم نخل الدقيق بواسطة المناخل للحصول على دقيق البطاطس، وتحفظ فى عبوات بعيدا عن الرطوبة.
- (٨) عند الإستخدام يسترجع الدقيق مع إستخدام ماء دافئ للحصول على بيوريه البطاطس كما يمكن تشكيله فى صورة أصابع للقلى .

نصائح تطبيقية وصحية:

- . يستخدم فى الإعداد السريع للبطاطس فى الوجبات .

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

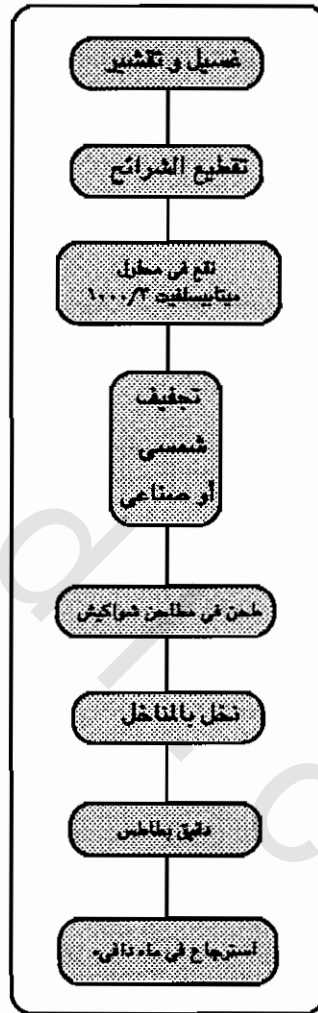
- . فى الجو العادى أو تحت ظروف التبريد .

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر):	٢٨٢		
الفيتامينات:	عالية: (ح)	متوسطة: ريبوفلافين	منخفضة: نياسين ، ثيامين
الأملاح المعدنية:	عالية: بوتاسيوم	منخفضة: كالسيوم ، حديد	

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ١٠,٥ كربوهيدرات % ٨٤,- دهون %



شكل رقم (١٥)
خطوات تصنيع دقيق البطاطس



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: يناير - فبراير - يونيو تبعاً للعروة.
- الخامات المطلوبة: بطاطس - زيت طعام.
- المستلزمات والمعدات: أجهزة تقشير - سكاكين - وحدات تقطيع شرائح - وحدات قلى.

طريقة التنفيذ:

- (١) يفرز البطاطس ويختار الحجم المتوسط.
- (٢) تجرى عملية غسل جيد بالماء لتمام النظافة.
- (٣) تجرى خطوة التقشير بأجهزة الكاريورانوم أو بالمباشر.
- (٤) تجرى خطوة التقطيع بواسطة أجهزة تقطيع خاصة إلى سمك ١-٢ مم.
- (٥) يوجه البطاطس إلى أجهزة القلى بالزيت بحيث يتحول اللون إلى اللون الأصفر الذهبي دون احتراق.
- (٦) يتم تهوية الناتج وتعبئته في أكياس أو الإستهلاك المباشر.

نصائح تطبيقية وصحية:

يمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

في الجو العادى.

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

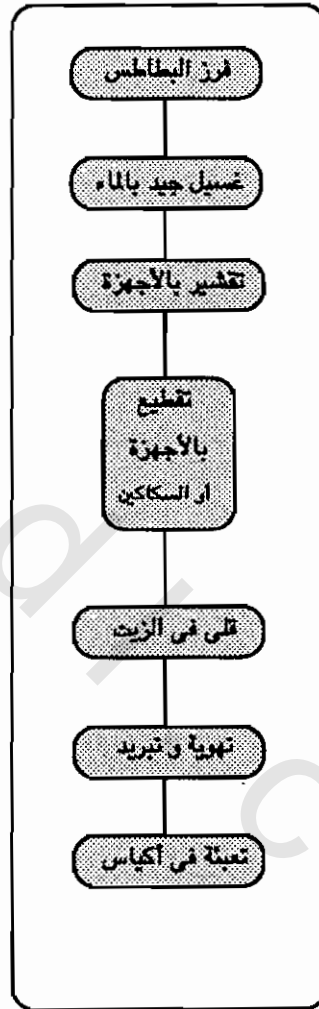
الطاقة (سعر):	١١٥
الفيتامينات:	منخفضة (ح) و النياسين.
الأملاح المعدنية:	عالية: البوتاسيوم متوسطة: الصوديوم.

المكونات الأساسية للطعام:

دهون % ٢٢,-

كربوهيدرات % ٤٠,-

بروتين % ٤,-



شكل رقم (١٦)
خطوات تصنيع الشبسي

Water melon
Citrullus vulgaris

الفداء: بطيخ
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمرة مستديرة - أو مستطيلة تبعاً للصنف.
- اللون: أخضر- له عروق داكنة - أو أبيض مخضر تبعاً للصنف.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل البطيخ غير المصاب حشرياً ويخلو من الثقوب.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو المذاق - وقليلة المحتوى من اللب.
- الرائحة: مميزة و خالية من الفساد.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين جميع المكونات .
- أخرى: خالية من المرارة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٩

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح) نسبة ضئيلة: (ا)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٥ كربوهيدرات % ٦,١ دهون % ٠,١

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول بواسطة السيارات دون تعبئة مع فرز الأحجام المتشابهة أثناء التستيف .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع - أسبوعين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Parsley
Petroselinum crispum

الفدأء: بقنونس
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: نبات صغير أوراقه متفرعة.
- اللون: خضراء.
- الحجم: صغيرة الحجم.
- أخرى: غضة الأفرع.

الخواص الداخلية

- الطعم: معين.
- الرائحة: لا توجد.
- التجانس: يفضل التجانس بين جميع أجزاء النبات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (أ)

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: حديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٣,٧ كربوهيدرات % ٠,٩ دهون % ٠,٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول فى صورة حزم صغيرة أو كبيرة
بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ثلاثة أيام - أسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ثلاثة شهور .

Dates
Phonix dactylifera

الفداء: بلح سماني
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: السطح الخارجي للثمار أملس خالي من البقع السوداء.
- اللون: أصفر يميل إلى البرتقالي.
- الحجم: متجانس الحجم.
- أخرى: خالي من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم حلو خالي من الحموضة .
- الرائحة: خالي من رائحة الحموضة و العفن.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين أجزاء الثمرة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٦٣

الفييتامينات:

نسبة منخفضة: النياسين - ثيامين - ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: حديد و كالسيوم

نسبة عالية: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٥ كربوهيدرات % ٢٧,٦ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

في أقفاص جريد أو كراتين مبطنة بورق سوليفان
و النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ٢ - ١٢ شهراً
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : مربى البلح السمانى Dates jam

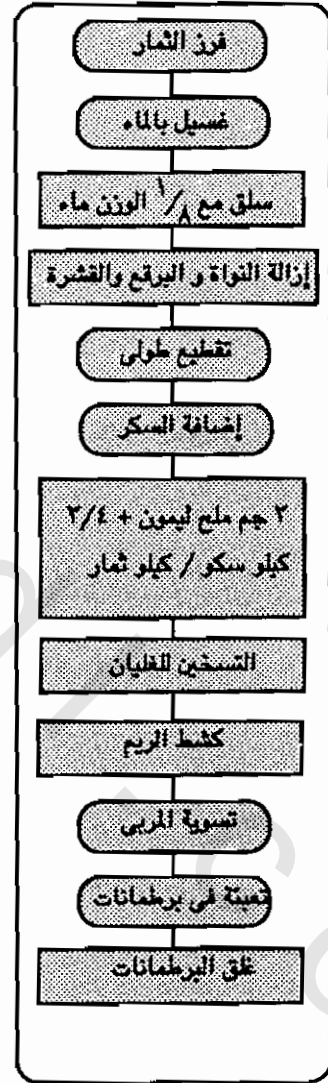
- موسم التنفيذ: أكتوبر و نوفمبر.
- الخامات المطلوبة: بلح سمانى - سكر - ملح ليمون (أو حامض ستريك) .
- المستلزمات والمعدات: حلل - ملاعق - برطمانات - سكاكين - مصدر تسخين .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد النالف والخضراء ثم توزن.
- (٢) غسيل الثمار بالماء التنظيف جيداً.
- (٣) سلق الثمار مع ١/٨ وزنها من الماء.
- (٤) عندما يحدث تطرية فى الثمار ترفع من على النار و تترك فترة ثم تزال منها القشرة و النواة و البرقع بواسطة عصا خشبية.
- (٥) تقطع الثمار بالسكين طويلاً.
- (٦) ترفع على النار و يوضع عليها السكر بنسبة ٤/٢ كيلو سكر/كيلو من وزن الثمار الموزونة فى (١).
- (٧) يضاف ٢ جم ملح ليمون مع كل كيلو سكر مستخدم.
- (٨) ترفع الثمار و السكر على النار و يستمر التقليب مع الغليان.
- (٩) يقشط الزيم بصفة دورية.
- (١٠) يستمر فى التسوية حتى نصل إلى مرحلة النضج الكامل و يختبر بالمعلقة.
- (١١) تترك المربى فترة و تعبأ فى برطمانات.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الأسطء تخذام: مصدر غنى فى الطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ البرطمانات عقب فتحها فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: تمنع عن مرضى السكر و مرضى المرارة و التهاب الكبد.



شكل رقم (٧)
خطوات تصنيع مربى البلح السمانى.

Dates, pressed

الفداء: بلح عجوة



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: يناير .
- الخامات المطلوبة: بلح سيوى، حشو مكسرات، زيت برفين (معدنى).
- المستلزمات والمعدات: خط إنتاج وحدة تجارية.

طريقة التنفيذ:

- (١) جمع البلح قبل سقوطه على الأرض حتى لا يتلوث من الأرض.
- (٢) تبخير البلح لقتل أى إصابة حشرية به.
- (٣) غسل البلح بالغمر فى إناء داخل أحواض خاصة.
- (٤) يجفف البلح شمسياً أو صناعياً على صوانى خاصة.
- (٥) تكوم الثمار و هى لازالت ساخنة لعمل تجانس فى الرطوبة بين البلح الجاف.
- (٦) كيس البلح بالنواة أو تزال النواة و القمع.
- (٧) يمكن إضافة أو حشو البلح بالمكسرات مثال اللوز أو يستعاض عنها بالفول السوداني.
- (٨) يدهن السطح الخارجى للقالب بزيت معدنى يعطى لمعة للمعجوة (من أمثلة ذلك زيت البرافين).
- (٩) تغلف العجوة بالسلفان و تعبأ فى علب كرتون .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر من مصادر الطاقة ولا تفضل لمرضى السكر و ضغط الدم و الحرارة.

- الحفظ أثناء الاستهلاك :

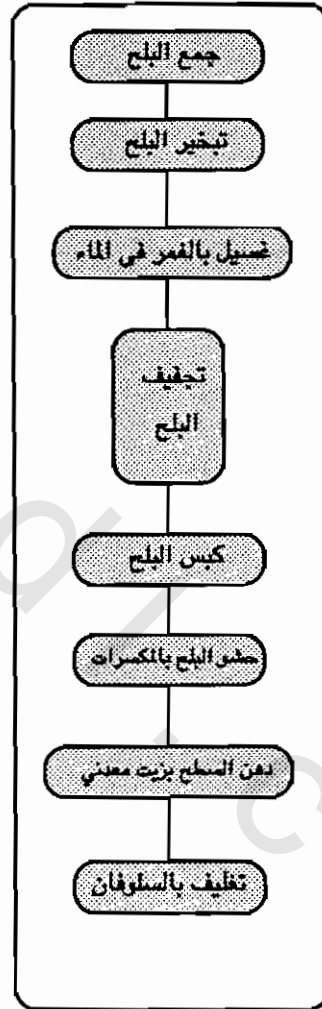
فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت التبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة توكل)

الطاقة (سعر):	٣٢٦
الفيتامينات:	متوسطة : (حـ)
الأملاح المعدنية:	منخفضة : حديد وكالسيوم
منخفضة:	ريبوفلافين و ثيامين
ضئيلة:	فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ١.٨% كربوهيدرات ٧٥% دهون ٠.٦%



شكل (١٨)
خطوات تصنيع بلح عجوة.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أكتوبر.
- الخامات المطلوبة: بلح سماني - سكر مبلور- ميتايسلفيت الصوديوم .
- المستلزمات والمعدات: سكين - مصدر حراري - حلة - ثلاجة تبريد .

طريقة التنفيذ:

- (١) تقشر أو تبشر الثمار بالسكين .
- (٢) يضاف قليل من الماء (ربع جم الثمار) و تسلق الثمار .
- (٣) يفصل النوى بطرف الة حادة وكذلك القمع الطرفي.
- (٤) يحضر محلول سكري ٣٠٪ (٢٠٠جم سكر+٧٠٠ ملل ماء) ويغلى فيه الثمار لمدة خمسة دقائق ثم تترك الثمار لمدة ٢٤ ساعة تحت التبريد وإذا لم توجد ثلاجة فيجب نقع البلح أولاً في محلول ميتايسلفيت الصوديوم ٣/١٠٠٠ .
- (٥) يرفع تركيز المحلول السكري إلى ٤٠٪ بإضافة السكر لحوالي (١٠٠ جم) ثم تغلى مع الثمار خمسة دقائق ثم تترك مع الثمار لمدة يوم.
- (٦) يستمر رفع التركيز يوماً بعد يوم تدريجياً حتى ٧٠٪ و تحشي الثمار باللوز مع رش الطبقة الخارجية بالسكر المبلور أو يغسل الثمار بالماء.
- (٧) توضع في منطقة هوائية و تجفف بسرعة و تعبأ بعدها أو تغلف بالسلفوفان .

نصائح تطبيقية وصحية :

يفضل ابتعاد مرضى السكر و المرارة

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

في الجو العادي أو في ظروف تبريد في الثلاجة .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٥٨

الفيتامينات: نسبة متوسطة : (ح)
الأملاح المعدنية: نسبة منخفضة: حديد وكالسيوم
منخفضة: ريبوفلافين ونيامين
ضئيلة: فوسفور
المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ١,٩٨ كربوهيدرات % ٨٢ دهون % ٠,٦٦



شكل رقم (٩)
خطوات تصنيع البلح المسكر



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: نوعيات منخفضة من اللحم - ملح - فلفل أسود - بيكربونات صوديوم - كسبرة - قرفة - سكر .
- المستلزمات والمعدات: مصدر حرارى - حلة - أكياس - علب - ثلاجة.

طريقة التنفيذ:

- (١) يتم تقطيع أو فرم اللحم مع إعداد الملح الصخرى بنسبة ١٠٪ من الوزن و يوضع بالتبادل مع اللحم فى طبقات و يترك على ذلك مدة ٢٤ ساعة و بحيث تكون الطبقة السفلية من الملح أيضاً.
- (٢) يتم إعداد ماء مغلى على النار- ثم يضاف إليه بيكربونات الصوديوم و البهارات و السكر و تكون هذه النسب إلى الماء كما يلى ٢ و نصف لتر ماء : ربع كجم سكر : ١٠ جم فلفل أسود ١٠ جم كسبرة و ملعقة بيكربونات صوديوم و يمكن التحكم فى نسب البهارات تبعاً لذوق المستهلك.
- (٣) يتم صب الماء المحتوى على البهارات على اللحم .
- (٤) يضغط على اللحم بحيث يتم لها إمتصاص الماء المضاف مع تغطيتها .
- (٥) تترك اللحم فى هذا الوضع لمدة ٣-٤ أسابيع فى الثلاجة تحت تبريد أو فى جولا تزيد فيه الحرارة عن ٣ درجة مئوية.
- (٦) تسحب اللحم من المحلول و تجفف فى مصفاة و تعبأ و توضع فى أكياس و تجمد أو تعبأ فى علب وتعقم صناعياً.

نصائح تطبيقية وصحية :

تستخدم بكثرة كبديل للحوم ومع البيض و بذلك تزداد القيمة الغذائية و يحذر على مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد.

- الحفظ أثناء الاستهلاك:

يحفظ فى الثلاجة و يغطى جيداً.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

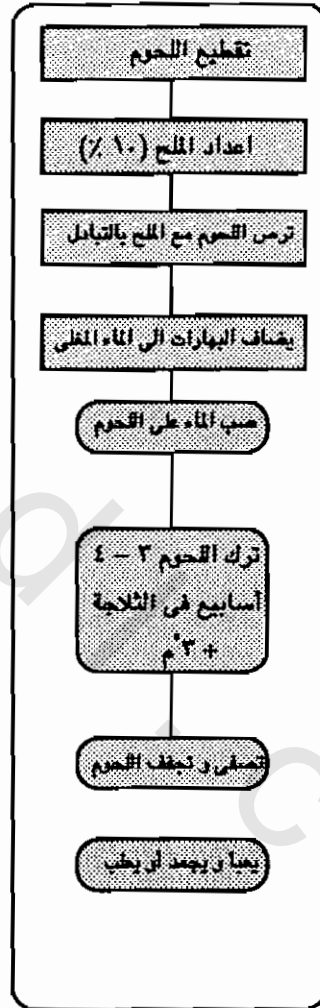
الطاقة (سعر) : ٢٦٨

الفيتامينات : نسبة منخفضة : النياسين

الأملاح المعدنية : نسبة متوسطة : حديد
منخفضة : الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٢٥,٩ كربوهيدرات % دهون % ١١,٧٦



شكل رقم (٢٠)
خطوات تصنيع البوليوفيف



طريقة التصنيع / الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : بن أخضر من المزارع - أو بن أخضر مستورد (لعدم زراعته فى مصر).
- المستلزمات والمعدات : أجهزة فى خط إنتاج لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تجرى خطوة فصل الحبوب الواردة من المزارع وذلك عن طريق التكسير والفصل .
- ٢ - تجفف الحبوب فى الشمس أو فى أفران تجفيف خاصة لخفض الرطوبة.
- ٣ - يتم إجراء إزالة لغللاف الحبوب الرقيق عن طريق الاحتكاك.
- ٤ - تجرى خطوة فرز على سيور خاصة وقد يستعان بأجهزة إلكترونية لإستبعاد عيوب البن (البن المعيب).
- ٥ - تجرى خطوة تدرج حجمى للحبوب حيث أن الحبوب ذات الحجم الكبير هى المفضلة (والضامرة تستبعد).
- ٦ - تجرى خطوة خلط الأصناف (التوليفة) على البن الأخضر المستورد وذلك بهدف الحصول على نكهة بن مميزة.
- ٧ - يتم تحميص البن فى محامص خاصة أو أفران تحميص قلاية ويتم ذلك عند ٢٦٠° م فى خلال خمس دقائق.
- ٨ - تجرى خطوة الطحن فى مطاحن كهربائية ويتحكم معها فى حجم المطحون النهائى (خشن أو ناعم).
- ٩ - يعبأ البن المطحون فى عبوات - أو يوجه لأغراض صناعية أخرى.

نصائح تطبيقية وصحية :

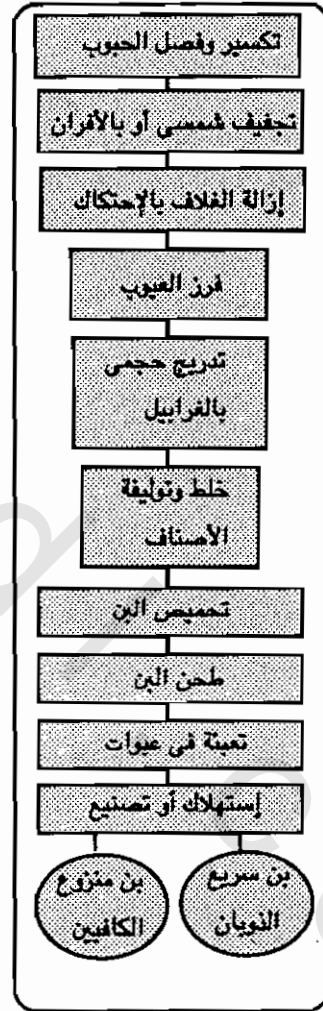
يفضل الإبتعاد عنه لمرضى الدورة الدموية والقلب.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى إناء مغلق جيداً فى الجو العادى أو فى الثلجة تحت تبريد للمحافظة على مكونات النكهة.

المكونات الأساسية للطعام :

يحتوى فنجان القهوة على حوالى ٦٠ - ١٠٠ ملليجرام من المادة المنبهة الكافيين .



شكل (٢١)
طريقة تصنيع البن المطحون

Hazel nut
Corylus Colurna

الفداز: البندق
الاسم العلمي:



طريقة التصنيع / الإعداد: بندق مقشور محمص

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: بندق بالقشر أو بدون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارى- فوطة - مصفاة - فرن - صوانى فرن .

طريقة التنفيذ:

- تجرى نفس الخطوات كما هو وارد في اعداد اللوز وتلخص فى الآتى:
- 1- وضع البندق المقشر فى ماء مغلى لمدة دقيقتان مع التقليب.
 - 2- تصفية الماء من البذور فى مصفاة.
 - 3- توضع البذور على فوطة نظيفة و تفرك باليد حتى تزال الأغلفة الرقيقة.
 - 4- يفرد البندق على صينية فرن ويوضع فى الفرن على درجة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ربع ساعة حتى يظهر لون بنى مستحب .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى من مصادر الطاقة ويصلح لتجميل منتجات الحلوى - وحشو الشيكولاتة ، و يحذر على مرضى التهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت التبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تُوكل)

الطاقة (سعر): ٧٣٠

الفيتامينات : عالية : الثيامين

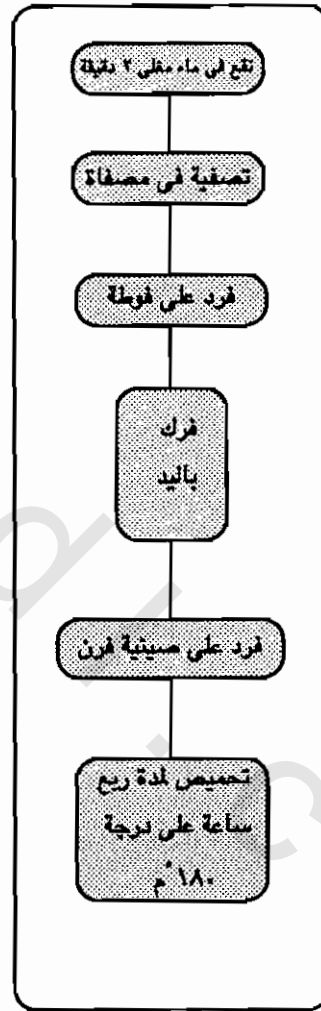
منخفضة : النياسين

الأملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم

متوسطة : حديد ، كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ١٤ كربوهيدرات % ١٩ دهون % ٧٢



شكل رقم (٧٢)
طريقة اعداد البندق المشور المحمص

Beets
Beta vulgaris

الفداء: بنجر السلطة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير له جذر مخروطي خالي من الثقوب الخارجية.
- اللون: قرمزي داكن و يتميز بأنه لامع.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة.
- أخرى: خالي من بقايا التربة الزراعية و الجذور الفرعية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو خالي من الألياف .
- الرائحة: خالي من الروائح الغريبة .
- التجانس: يفضل التجانس فى اللون .
- أخرى: يفضل عدم وجود إصابات نباتية أو حشرية داخلية .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم و حديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١ % / كربوهيدرات ٧ % / دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول فى الأقفاس أو أجولة الجوت ويتم النقل بالسيارات .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر-شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : شرائح البنجر المجمدة

Beets, Frozen

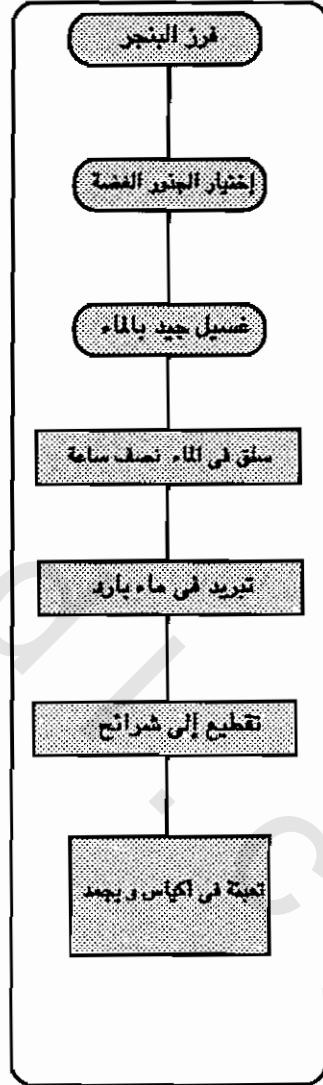
- موسم التنفيذ: ديسمبر - يناير.
- الخامات المطلوبة: بنجر متوسط الحجم.
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارة، أكياس بولى إيثيلين، سكين.

طريقة التنفيذ

- (١) يتم فرز البنجر ويختار الجنور الفضة متوسطة الحجم قطر ٧.٥ سم تقريبا.
- (٢) تغسل بالماء جيداً وتنظف من آثار الجنور الجانبية.
- (٣) يتم سلق البنجر سلقاً كاملاً حتى يحدث تطرية في الأنسجة ثم يبرد بالماء.
- (٤) يتم تقطيع البنجر إلى شرائح مستطيلة أو مكعبات تبعاً للرغبة .
- (٥) تعباً في أكياس بولى إيثيلين.
- (٦) توضع في الفريزر و تستمر صلاحيتها لمدة تصل إلى ستة شهور .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاستخدام: عنصر هام في السلطة في القنادق والمطاعم الفاخرة .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: في الفريزر.
- الشئون الصحية: لا يفضل إستخدامه بكثرة لمرضى السكر وضغط الدم.



شكل (٧٢)
طريقة إعداد شرائح البنجر المجمدة.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أى وقت .
- الخامات المطلوبة: دقيق فاخر - خميرة - ملح - زيت زيتون- زيت طعام - جبنة شيدر- أو جبنة ماتزورلى- سكر- ماء دافئ- زيتون أسود - فلفل رومى .
- المستلزمات والمعدات: منخل - قوالب - حلة عجين - فرن - وحدة (مكثن) تخمير .

طريقة التنفيذ:

- (١) ينخل الدقيق و يوزن منه ٥٠٠ جم و يضاف إليه ٥ ملل زيت عادى و يضاف إليه سكر ملعقة صغيرة حوالى ٥ جم سكر.
- (٢) يوزع الملح على مخلوط الدقيق ثم تنثر ٥ جم من الخميرة الجافة على السطح و تقلب بالمعلقة.
- (٣) يضاف الماء الدافئ (٢٥٠ ملل) بالتدرج إلى الدقيق و يتم العجن.
- (٤) تترك العجينة للتخمير فترة صغيرة حوالى نصف ساعة.
- (٥) توضع العجينة بعد تبطينها فى قالب مستدير بارتفاع ١ سم و تترك ربع ساعه فقط للتخمير
- (٦) يتم دهان السطح العلوى بفرشاة بواسطة زيت الزيتون.
- (٧) تبشر الجبنة و توزع على السطح مع تجميلها بالزيتون و قطع الفلفل الرومى.
- (٨) يتم التسوية فى الفرن مباشرة على درجة حرارة ٢٠٠ م حوالى نصف ساعة .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر جيد للسعرات ويفضلها الشباب و الأطفال و الأصحاء و تحذر على مرضى التهاب الكبد والدوستناريا .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الفريزر، أو فى ظروف التبريد عند الإستهلاك خلال فترة وجيزة .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تتوكل)

الطاقة (سعر) : ٢٤٢

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين منخفضة : نياسين وريبوفلافين ضئيلة : (ا)

الأملاح المعدنية : متوسطة : بوتاسيوم منخفضة : حديد، كالسيوم، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام : بروتين ١٠ % كربوهيدرات ٣٦,٦٥ % دهون ٦,٦٦ %



شكل (٢٤)

طريقة إعداد البيتزا بالجينة



طريقة التصنيع : البتي فور.

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى الأعياد والمناسبات.
- الخامات المطلوبة : ١٠٠ دقيق فاخر - ٥٠ سمن - ٢٠ سكر ناعم - ٢٠ بيض -البن -٥ مسحوق خبيز - ٢ فانيليا .
- المستلزمات والمعدات :منخل - إناء عجن - وحدة خفق - صاجات - فرن خبيز.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق والسكر الناعم (البودرة) للتخلص من الشوائب.
- ٢ - يخفق البيض مع الفانيليا حتي يظهر اللون الكهرماني الأصفر.
- ٣ - يضاف مسحوق الخبيز الى الدقيق مع التجانس التام .
- ٤ - تعد الكريمة بخلط السكر الناعم مع السمن (أو الزبد) عن طريق الخفق الجيد.
- ٥ - يضاف البيض المخفوق إلي الكريمة تدريجياً مع التقليب.
- ٦ - يضاف الدقيق تدريجياً إلي الخليط السابق ويتم العجن بوحدة العجن - أو ملعقة خشبية حتى تمام التجانس.
- ٧ - قد يضاف قليل من الماء أو اللبن فى المراحل الأخيرة من العجن للوصول إلى قوام مناسب يمكن تشكيله باليد.
- ٨ - تقطع العجينة أحجام صغيرة وتشكل.
- ٩ - ترص فى صاجات مدهونة طبقة دهنية.
- ١٠ - يتم التسوية فى فرن منخفض الحرارة (١٨٠ م) ثم يبرد ويعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى من مصادر الطاقة ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والقلب والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى درجة الحرارة العادية أو تحت ظروف تبريد فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٥١٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين .

الأملاح المعدنية : منخفضة : كالسيوم وحديد .

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ١٠ كربوهيدرات % ٥٠ دهون % ٣٠



شكل (٢٥)

طريقة تصنيع البتي فور



طريقة التصنيع:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : شعير - حشيشة الدينار - خميرة - زجاجات للتعبئة.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تجرى خطوة تنظيف للحبوب باستخدام الغرابيل.
- ٢ - توجه للأحواض وتجري خطوة نقع للحصول على المولت من الشعير.
- ٣ - يوقف الإنبات بعد حوالى ١٢ يوماً عن طريق التجفيف على مراحل حتى تصبح الرطوبة ٥ ٪.
- ٤ - تجرى خطوة غربلة تعمل على فصل الجنور والقشور العالقة.
- ٥ - يطحن المولت ويخزن لمدة شهرين لإحداث تغيرات مرغوبة.
- ٦ - تحضير مستخلص المولت عن طريق إضافة الماء الساخن ونحصل بهذه الخطوة على المورت (بييرة غير متخمرة) بعد التصفية.
- ٧ - إضافة حشيشة الدينار مع إجراء خطوة غليان - يعقبها تبريد لإكساب المورت الطعم المميز.
- ٨ - يلقح المورت بالخميرة ويترك فترة للتخمير الذى يؤدي إلى إنتاج الكحول وثانى أكسيد الكربون - مع إجراء تهوية مستمرة أثناء التخمير لتساعد على نشاط الخميرة.
- ٩ - يجرى ترسيب للخميرة - ويحصل على البييرة التى تبرد وتمتق وترشح - ثم تعبأ فى زجاجات ويضاف ثاى أكسيد كربون ثم يتم بسترة الزجاجات.

نصائح تطبيقية وصحية :

تمنع عن مرضى الكبد وقرحة المعدة والإثنى عشر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت تبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ ملل)

الطاقة (سعر) : ١٤

الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين ونياسين

الأملاح المعدنية : ضئيلة : كالسيوم - آثار من الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٠.٣ % كربوهيدرات ٤.٥ % دهون %



شكل (٢٦)
طريقة تصنيع البيرة

Egg

بيض

الغذاء:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مميز و مستدير من طرف و مسحوب الإستدارة من الطرف المقابل.
- اللون: أبيض أو بني محمر تبعاً للسلافة.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل البيض الطازج غير المشروخ.

الخواص الداخلية ببيض مسلوقة

- الطعم: مميز نون وجود فساد.
- الرائحة: مميزة نون وجود زناخة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم.
- أخرى: لون مميز للصفار من الداخل نون دكانة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٦٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (١) ، الريبوفلافين نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: حديد ، بوتاسيوم ، فوسفور نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١٢ % كبروهيدرات ٢ % دهون ١٢ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل للبيض الطازج فى كراتين خاصة و فى وسائل النقل العادية أو المبردة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: يوم - ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: أسبوع - أسبوعان .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

Lupine
Lupinus spp.

الغذاء: ترمس
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: بذور مستديرة ومببطة .
- اللون: أصفر فاتح.
- الحجم: يفضل التجانس في الحجم.
- أخرى: خالية من القوب والإصابة الحشرية الحية والميتة.

الخواص الداخلية:

- الطعم: خالي من آثار المرارة.
- الرائحة: خالية من رائحة العفن.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٧٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: ثيامين ، النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: الفوسفور والحديد نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٠ كربوهيدرات % ١٢- دهون % ٦,٥

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول للترمس الجاف عن طريق التعبئة في أجولة من الجوت و النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: ثلاثة الى ستة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ستة شهور الى سنة .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Apple
Malus sylvestris

الفدأء: تفاح
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مميز للتفاح (مستدير أو يعيل الى الإستدارة).
- اللون: يفضل اللون الأحمر- أو الأصفر تبعاً للمنصف.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة أو المتوسطة.
- أخرى: يفضل عدم وجود بقع أو هرى دليل على زيادة النضج.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو المذاق خالى من المرارة أو الطعم النشوى.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من المواد الغريبة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الشكل و الحجم و اللون .
- أخرى: يفضل الأصناف ذات المقطع الناعم.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٩

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (١) ، (جـ)

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: البوتاسيوم
نسبة منخفضة: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين %
كربوهيدرات % ١٥
دهون % ٠,٥

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول فى صناديق كرتون أو خشب مع لف الثمار بورق شمعى و النقل بواسطة السيارات العادية أو المبردة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: حوالى أسبوع تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر الى شهرين تبعاً لمرحلة النضج .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Tamarind
Tamarindus indica

الفداز: تمر هندي
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: يوجد على هيئة كور طرية متماسكة .
- اللون: بني يشويه الإصفرار.
- الحجم: يباع على هيئة قطع - أو كور مستديرة.
- أخرى: خالي من الآفات و الحشرات الحية و الميتة.

الخواص الداخلية (المشروب)

- الطعم: مميز به درجة حلاوة مع السكر مع طعم قابض مستحب .
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس بين جميع المكونات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل) خام

الطاقة (سعر): ٢٩٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: ثيامين
نسبة منخفضة: ريبوفلافين ، نياسين ، (جـ)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,١ كربوهيدرات % ٦٨,٨ دهون % ٠,٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل في أوعية أو مشنات أو في أكياس بولى إيثيلين و يتم النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: ثلاثة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ستة شهور- سنة .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Figs
Ficus carica

الفداء: تين
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مكتمل النضج مع وجود شق طولى.
- اللون: بنى فاتح الى قاتم - خالى من اللون الأخضر.
- الحجم: يفضل الحجم المتجانس أثناء الشراء.
- أخرى: خالى من الاصابة الحشرية و النباتية.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز حلو - خالى من المرارة - وآثار الرمل أو التراب.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من آثار الحموضة و الفساد.
- التجانس: يفضل وجود تجانس فى طعم الثمرة الداخلى.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٨٨

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: فيتامينات (ب)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١,٤ كربوهيدرات % ١٦,١٧ دهون % ٠,٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

فى سلال من الجريد بأوزان صغيرة مع تبطينها بورق التين - و النقل السريع الى أماكن الإستهلاك .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: ثلاثة أيام - أسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°: ٦ شهور بشرط إستخدامه فى أغراض التصنيع .

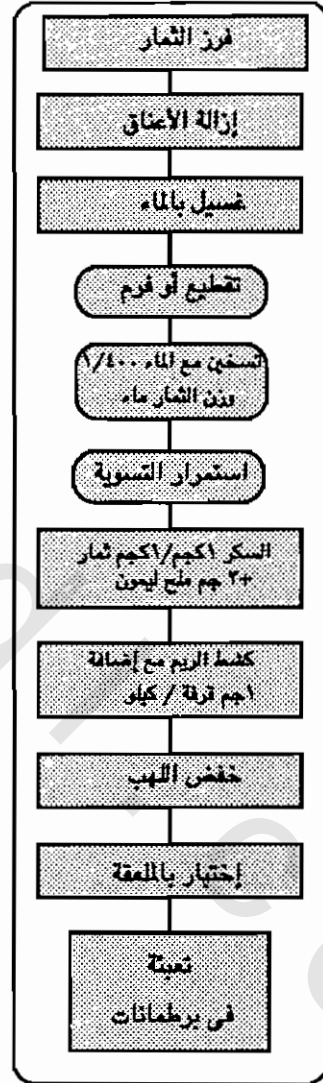
- موسم التنفيذ: أغسطس - سبتمبر من كل عام.
- الخامات المطلوبة: تين - سكر - ملح ليمون - قرفة.
- المستلزمات والمعدات: حلة - برطمانات - أدوات تقليب - مصدر حرارى.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد التالفة والخضراء.
- (٢) إزالة الأعناق الثمرية وتوزن الثمار.
- (٣) غسيل الثمار بالماء الجارى.
- (٤) تقطيع الثمار إلى قطع صغيرة أو فرمها.
- (٥) يضاف قليل من الماء إلى الثمار وترفع على النار.
- (٦) مع إقتراب التسوية يضاف السكر تدريجياً إلى الثمار بمعدل ١ كيلو سكر لكل كيلو من وزن الثمار.
- (٧) يضاف أثناء التسوية إلى الحلة ملح ليمون (حامض ستريك) بمعدل ٢٠جم / كيلو سكر مستخدم ويساعد ذلك في عدم تسكير المربى .
- (٨) مع حدوث تماسك في قوام المربى يخفض اللهب و يستمر فى التقليب .
- (٩) يراعى كشط الريم من على سطح المربى وتضاف القرفة .
- (١٠) يستمر فى التسوية حتى يصبح القوام مناسباً و يختبر ذلك بوضع قليل من المربى فى ملعقة وتترك لتنساب منها فيلاحظ لزوجة واضحة و صعوبة فى سقوط المربى من الملعقة.
- (١١) تترك المربى قليلاً ثم تعبأ و هى ساخنة فى برطمانات نظيفة و تغطى بالغطاء ثم تغلق جيداً بعد تمام وصولها إلى درجة حرارة الجو العادى .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاسمــــــــــــ تخدام: مصدر هام للطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يفلق البرطمان جيداً مع وضعه فى الثلاجة .
- الشئون الصحية: يستخدم بحذر لمن يقوم بعمل رجيم أو مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.



شكل (٢٧)
طريقة تصنيع مربى التين.

Prickly pear
Opuntia ssp.

الهداء: تين شوكي
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمار كثيرة الشكل محاطة بقشرة سميكة بها بنور و شوك .
- اللون: بين الأخضر الى الأصفر الى البنى المصفر .
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة .
- أخرى: يفضل عدم وجود هرى فى جوانب الثمار .

الخواص الداخلة

- الطعم: طو خالى من الحموضة .
- الرائحة: عادية خالية من آثار الفساد .
- التجانس: يفضل وجود تجانس فى مكونات الثمرة من ناحية الطعم .
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتويات ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٢

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) نسبة ضئيلة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، حديد نسبة ضئيلة: فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٪ ١,٤ كربوهيدرات ٪ ٥,٥ دهون ٪ ١,٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى أقفاص أو مشنات أو أقفاص بواسطة وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: ٢ - ٧ أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: أسبوعان .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°: ثلاثة شهور .

Garlic, bulbs
Allum sativum

الضاد: ثوم
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: رؤوس تحتوى فصوص نصف دائرية .
- اللون: أبيض.
- الحجم: تباين حجم الرؤوس.
- أخرى: يفضل الثوم الجاف.

الخواص الداخلية

- الطعم: حريف مميز.
- الرائحة: رائحة نفاذة.
- التجانس: يفضل التجانس فى التركيب الداخلى.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٤

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: (ح) ، الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٥,٣ كربوهيدرات % ٢٨,٢ دهون % ٠,٢

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى صورة حزم على وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: ثلاثة - ستة شهور بعد التجفيف .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م:
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: سنة - سنتين للثوم بدون القشرة الخارجية و المبروم .



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة : دقيق، وبيض، وسكر، ومسحوق خبيز وفانيليا لإعداد كيك إسفنجى إنظر ص ٢٤٥ ، مع زبدة ١٠٠ جرام، سكر ناعم ٢٠٠ جرام ، فانيليا للغطاء .
- المستلزمات والمعدات : صوانى - ورق شمعى - سكاكين - فرن خبيز.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إعداد كيك إسفنجى فى صينية مستطيلة كما هو موضح فى ص ٢٤٥ .
- ٢ - يعد غطاء سكرى للكيك بالنسب الموضحة بعاليه ويتم ذلك من خلال خفق السكر الناعم البودرة مع الزبدة حتى تصل إلى قوام كريمى مستحب.
- ٣ - يقطع الكيك إلى قطع طولية - أو مستديرة ثم يقطع إلى نصفين سفلى وعلوى.
- ٤ - يتم دهان الطبقة الوسطية والسطح العلوى بغطاء الكريمة بحيث يمثل حوالى ١٠ ٪ من وزن الكيك.
- ٥ - توضع قطع الجاتوه على ورق خاص شمعى بنفس شكل وحجم قطعة الجاتوه.

نصائح تطبيقية وصحية :

يبتعد عن مرضى القلب والسكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الثلاجة تحت ظروف التبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٩٠

الفيتامينات : منخفضة : (أ) ورييوفلافين

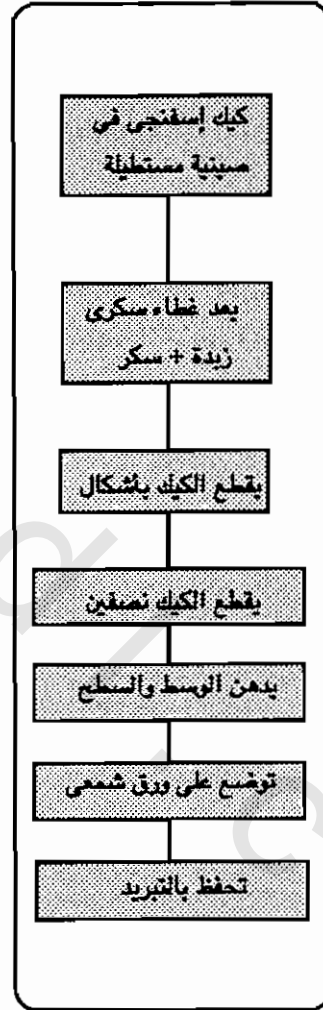
الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور ويوتاسيوم ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١٦

كربوهيدرات % ٥٥

بروتين % ٨.٨



شكل (٢٨)
طريقة تصنيع الجاتوه



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : لبن خام كامل الدسم - ملح طعام - منقحة.
- المستلزمات والمعدات : نيران - موقد - ترمومتر - حوض تجبن - مصفاة - قوالب تصفية - شاش - لوح خشبي - سكين - ورق لف .

طريقة التنفيذ :

- ١ - ييسر اللبن بالتسخين المباشر عند ٧٠م ويبرد إلى ٤٥ م.
- ٢ - يضاف ملح أثناء التبريد بمعدل من ٦ - ١٠ ٪ ويقلب ويصفى بالشاش لإزالة شوائب الملح.
- ٣ - يوضع اللبن المملح فى حوض التجبن مزوج الجدران غير قابل للصدأ وتضبط الحرارة عند ٣٨ - ٤٢ م.
- ٤ - تضاف المنقحة بمعدل ١ ملل/٤ كجم لبن - وهى تخفف بالماء بنحو ٤ أمثالها قبل إضافتها - ويتم التقليب الكلى ٣ دقائق والتقليب السطحى نحو ٥ دقائق.
- ٥ - يغطى حوض التجبن ويترك اللبن بداخله عند درجة ٤٠ م لمدة ٢.٥ - ٣.٥ ساعة يحدث أثنائها تماسك خثرة اللبن.
- ٦ - تعبأ الخثرة فى قوالب معدنية مثقبة - أو فى شاش فى صورة قوالب ١/٢ كيلو (الوزن) - وتوضع فى إطار خشبي فوق المائدة ترشيح .
- ٧ - يوضع فوق الخثرة لوح خشبي عليه أثقال تعادل ١٠٪ من وزن اللبن - ثم تضاعف بعد ١٠ ساعات - وتترك ٢٤ ساعة.
- ٨ - يزال الشاش - وتقطع الجبنة - وتغلف - وتعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

تبتعد عن مرضى التهاب الكبد والقلب وضغط الدم.

- الحفظ أثناء الاستهلاك :

في ظروف الجو العادي أو في الثلجة تحت ظروف التبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

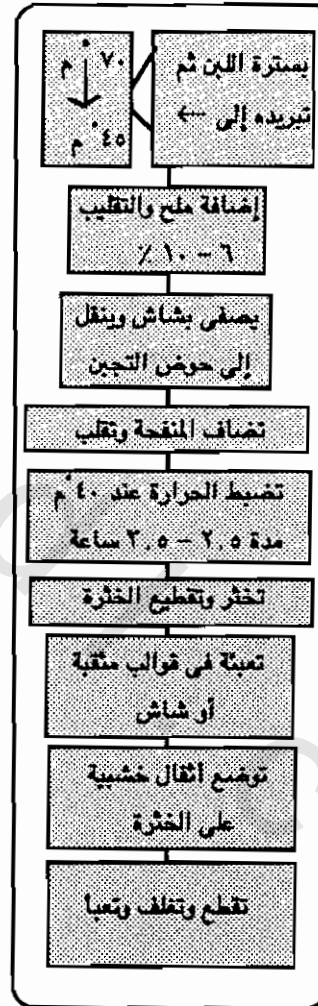
الطاقة (سعر) : ٢٤٠

الفيتامينات : متوسطة : ريبوفلافين منخفضة : (أ) ضئيلة : نياسين

الأملاح المعدنية : عالية : كالسيوم وصوديوم منخفضة : بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ١٥ % كربوهيدرات % دهون ٢٠ %



شكل (٢٩)

طريقة صناعة الجبنه البيضاء



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة : لبن - ملح طعام - بادي بكتريا - منفحة - فلفل أسود - شاش - شمع برافين .
- المستلزمات والمعدات : حوض - سكاكين - إطارات خشبية - قوالب تعبئة - مكبس - مواقد - غرف تبريد .

طريقة التنفيذ :

- ١ - تعديل فى نسبة الدهن - والكازين فى اللبن المستخدم .
- ٢ - بستره اللبن وإضافة بادي أولى من بكتريا Streptococuss .
- ٣ - عند إرتفاع الحموضة تضاف المنفحة كما هو الحال فى الجبنة الدمايطى .
- ٤ - بعد التخثر يتم تقطيع الخثرة - وتقلب لفصل الشرش وإكتساب مطاطية خاصة .
- ٥ - يضاف ملح الطعام وتنقل الخثرة إلى شاش داخل قوالب منقبة ويضاف الفلفل الأسود على السطح .
- ٦ - تعبأ الخثرة فى قوالب مبطنة بالشاش .
- ٧ - تضغط القوالب تحت مكبس - ويقلب القرص ثم يضغط بالمكبس .
- ٨ - ترفع القوالب وتسوى الأطراف وتترك يوم ثم يرش ملح مرة ثانية .
- ٩ - يكرر رش الملح والتقليب لمدة ١٢ يوم .
- ١٠ - تنظف الأقراص من الملح وتغمر فى شمع برافين منصهر .
- ١١ - تنقل الأقراص إلى حجرات تسوية عند ١٢ - ١٥ م ورطوبة ٨٠ - ٩٠٪ .
- ١٢ - بعد حوالى ٢ شهور يتم تسوية الجبنة .

نصائح تطبيقية وصحية :

يبتعد عنها مرضى إلتهاب الكبد والقلب وضغط الدم .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحت الظروف العادية أو فى الثلاجة تحت تبريد .

أهم المدخلات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٥٠

الفيتامينات : متوسطة : ريبوفلافين

ضئيلة : نياسين

منخفضة : (١)

الأملاح المعدنية :

عالية : كالسيوم و صوديوم

منخفضة : بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٢٥ % كربوهيدرات % دهون ٢٦ %



شكل (٢٠)

طريقة تصنيع الجبنة الراس

Garden rocket

Eruca sativa

الفدأء: جرجير

الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: نبات صغير له أوراق عريضة .
- اللون: أخضر .
- الحجم: يتفاوت الحجم بين حجم كف اليد الى ضعف هذا الحجم .
- أخرى: يفضل الخلو من الثقوب و العيوب النباتية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حريف نون وجود تليف فى الأوراق.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم.
- أخرى: غص الأوراق.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٠

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ا) ، (ح) نسبة منخفضة: ثيامين ، ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: حديد نسبة متوسطة: كالسيوم نسبة ضئيلة: فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٣ - كربوهيدرات % ٣,٢ - دهون % ٠,٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول فى أجولة أو على السيارات و العربات
نون تعبئة و يستخدم نظام الحزم فى التستيف .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م° يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ م° حتى شهر .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°

Carrots, yellow

Daucus carota

الفداء: جزر أصفر

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مخروطي منتظم وله عروش خضراء.
- اللون: أصفر برتقالي.
- الحجم: منتظم الحجم.
- أخرى: القشرة الخارجية اللامعة دليل على الطزاجة.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز حلو خالي من الشوائب.
- الرائحة: عادية خالي من الفساد.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين أجزاء الجزر.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٩

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (حـ)

نسبة عالية: (أ)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١ - كربوهيدرات % ٨ - دهون % ٠,٣

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول للجزر بالعروش الخضراء أو من غير العروش في أسبنة من الجريد أو في أجولة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع بالعروش و تقل عن ذلك من غير العروش .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهرين إلى ثلاثة شهور من غير العروش .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: حوالي ١٢ شهر بدون العروش .

- موسم التنفيذ: أكتوبر - مايو من كل عام .
- الخامات المطلوبة: جزر، سكر، بكتين ، قرفة ، ملح ليمون أو(حامض ستريك)، ليمون.
- المستلزمات والمعدات: حلة - ملاعق - برطمانات نظيفة - مصدر تسخين .

طريقة التنفيذ

- (١) يتم تقطيع العروش الخضراء وتستبعد.
- (٢) تجرى عملية فرز لإستبعاد النائف والمصاب .
- (٣) تجرى عملية غسل في الماء الجاري.
- (٤) يكحت الجزر بالسكين لإزالة الشعيرات الجذرية.
- (٥) يسلق الجزر مع أقل كمية من الماء.
- (٦) يفرم أو يقطع الجزر المسلوق.
- (٧) يتم تسوية الجزر على النار و يضاف إليه تدريجياً السكر بمعدل ١ وربع كيلوجم لكل كجم من الجزر.
- (٨) يضاف مع السكر عصير ليمونة أو ٣ جم ملح ليمون لكل كجم سكر مستخدم.
- (٩) يكشط الريم باستمرار من وقت لآخر.
- (١٠) عند ظهور علامات التسوية ونضج المربى، و التي تختبر بلزوجة الناتج و عدم إنسيابه السريع من على ظهر ملعقة، يوقف التسوية.
- (١١) تترك المربى قليلاً وتعبأ وهي مازالت ساخنة في برطمانات و يوضع الغطاء على البرطمان ويحكم غلقه عند وصول الحرارة إلى درجة الجو العادية.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــــم: مصدر من مصادر الطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ في الثلاجة طالما تم فتح البرطمان
- الشئون الصحية: يمنع عن مرضى السكر ومرضى المرارة و التهاب الكبد .



شكل (٢١)
طريقة تصنيع مرزى الجزر.



طريقة التصنيع / الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : جلاش: (٧) - سكر: (٣) - مكسرات: (١٠) - سمن: (١٠).
- المستلزمات والمعدات : صينية - فرن خبيز - سكين .

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إعداد صينية مستطيلة وتدهن بالسمن.
- ٢ - يتم فرد نصف كمية الجلاش فى الصينية.
- ٣ - توضع طبقة الحشو من المكسرات المفرومة والسكر.
- ٤ - يوضع بقية الجلاش أعلى المكسرات ويضغط عليها ضغطاً هيناً.
- ٥ - يتم تقيع الجلاش إلى أشكال سداسية بالسكين.
- ٦ - يقدح السمن ويضاف على سطح الصينية.
- ٧ - تتم خطوة الخبيز فى الفرن حتى يتلون السطح بلون بنى يميل إلى الذهبى.
- ٨ - يعد شراب سكرى (١ سكر : ١ ماء) ويتم رش الصينية فور خروجها من الفرن.
- ٩ - يقدم للإستهلاك - أو يحفظ.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى وقد يخزن فى ظروف تبريد فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة (تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٠٠

ضئيلة : نياسين

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

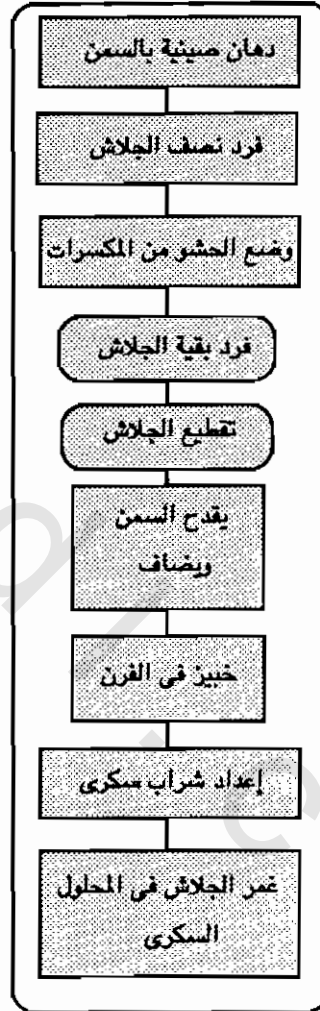
الأملح المعدنية : منخفضة : بوتاسيوم وفوسفور ضئيلة : نياسين

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٧٠

بروتين % ٨



شكل (٢٢)
طريقة تصنيع الجلاش



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مميز ويأخذ الشكل المنحنى وله أرجل كثيرة .
- اللون: أحمر أو أبيض مصفر .
- الحجم: يتواجد منه أحجام طول من ٥ سم وحتى ١٠ سم .
- أخرى: يفضل وجود لمعة على القشرة الخارجية .

الخواص الداخلية

- الطعم: مفضل ومميز .
- الرائحة: خالي من أى زناخة أو فساد .
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم واللون .
- أخرى: تفضل الأحجام المتوسطة والكبيرة .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٨٧

الفيتامينات:

-آثار: ريبوفلافين ونيامين

نسبة منخفضة: نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١٨١ كربوهيدرات % ١٥ دهون % ٨ .

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل والتداول فى صناديق خشبية مع تغطيته بالثلج ويتم النقل بوسائل النقل السريعة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم واحد .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: يوم - ثلاثة أيام .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: سنة أو أكثر للأنواع المحفوظة بالتجميد .

Guavas

Psidium guajava

الفدائز: جرافة

الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مائلة للإستدارة أو كثرية الشكل تبعاً للصنف.
- اللون: أبيض إلى أبيض مصفر.
- الحجم: يفضل الحجم الكبير.
- أخرى: خالية من الندب - و الإصابات الحشرية .

الخواص الداخلية

- الطعم: الحلو - خالي من الحموضة.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من آثار التلف.
- التجانس: تكوين الثمرة يفضل أن يكون متجانس في مجمله.
- أخرى: يفضل أن تكون قليلة البذور.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٥

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ا) ، الثيامين

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: الكالسيوم ، الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٩ - كربوهيدرات % ١٢, - دهون % ٠,٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

في أقفاص مبطنة بورق الجرافة أو في عيوات كرتون مبطنة لأغراض التسويق و التصدير .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °C: أسبوع - أسبوعان تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °C: شهر - ستة شهور تبعاً لمرحلة النضج .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °C:

طريقة التصنيع / الإعداد : عصير الجوافة المحفوظة

Guava juice

- موسم التنفيذ: سبتمبر - أكتوبر.
- الخامات المطلوبة: جوافة - سكر.
- المستلزمات والمعدات: سكاكين - خلاط عصير- زجاجات - فل - كبسول - مصفاة سلك.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار واستبعاد التالفة والمصابة حشرياً والخضراء.
- (٢) إزالة العنق بالسكين.
- (٣) تقطيع الجوافة إلى أحجام صغيرة.
- (٤) وضع الجوافة مع ثلث وزنها من الماء.
- (٥) يضاف كمية من السكر تعادل وزن الجوافة المستخدمة.
- (٦) يتم خلط المكونات في الخلاط إلى تمام التجانس.
- (٧) تجرى خطوة تصفية لإزالة البذور.
- (٨) يؤخذ العصير المصفى و يعبأ داخل زجاجات و يوضع عليها غطاء معقم.
- (٩) تجرى عملية بسترة للعصير من خلال وضع الزجاجات في حمام مائى عند درجة ٨٥ °م نصف ساعة وقد تستخدم درجة حرارة قرب الغليان لمدة ٢٠ دقيقة - ثم يحكم غلق الزجاجات عندما تبرد.
- (١٠) تجفف و يوضع عليها بيانات العبوة و تاريخ الإنتاج.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــــــــــم: تخزين الزجاجات في مكان بارد مظلم.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تستخدم مباشرة أو تحفظ في الثلاجة.
- الششئون الصحية: تجنب إستخدامه لمرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.



شكل (٢٢)
طريقة تصنيع عصير الجوافة.

Coconut

Cocos nucifera

الغذاء: جوز الهند

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: ثمرة جوز الهند مستديرة ولها قشرة خارجية صلبة .
- اللون: لون الثمرة من الخارج بني ليفي.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل الخلو من الحشرات والآفات.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز خالي من المواد الغريبة.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من أى تزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس بين مكونات الثمرة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٢٧

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٣,٥ كربوهيدرات % ١١,٩ دهون % ٣٠,٣

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى أقفاص أو كراتين بوسائل النقل العادية أو المبردة عندما تطول مسافه النقل .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: شهر .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهرين - ثلاثة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: فى أى وقت من السنة.
- الخامات المطلوبة: طحينية - سكر- عرق حلوة - حامض ستريك (ملح ليمون) .
- المستلزمات والمعدات: قزانات طبخ السكر- حلة تقليب- حوامل للحل - جواناتى حرارى .

طريقة التنفيذ:

- (١) يوزن السكروز ويضاف إليه من ١٠-١٥٪ ماء.
- (٢) يضاف عرق الحلوة (إلى السكروز بنسبه ١/١٠٠٠).
- (٣) يتم طبخ السكر فى قزانات حتى درجة ١١٢ م° مع إضافة حامض الستريك بنسبة ٠.٢٪ من وزن السكر أى حوالى ٢جم لكل ١ كجم من السكر ليمنع عملية تبلور السكروز ويحواله إلى جلوكوز وفركتوز.
- (٤) تعد حلل الخلط و التقليل من النحاس المطفى بالقصدير ويوضع فيها كمية من الطحينية ويضاف إليها من القزانات كمية مشابهة من السكروز الخالى تقريباً من الرطوبة أى أن نسبة الطحينية إلى السكروز المطبوخ ١:٠.١ .
- (٥) يتم تقليب الطحينية مع السكروز المطبوخ بواسطة الأيدى فى إتجاه واحد مع الاستعانة بجواناتى خاص ويستمر الخلط حتى التشعير (ظهور خيوط فى المخلوط).
- (٦) يهوى المخلوط ليصل إلى القوام المطلوب ثم يعبأ فى العلب ولازالت الحرارة فى حدود ٧٠-٨٠ م° .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى فى الطاقة ولا يستخدم لمرضى السكر و التهاب الكبد الوبائى .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى الثلاجة اثناء الصيف .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٠٨

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين

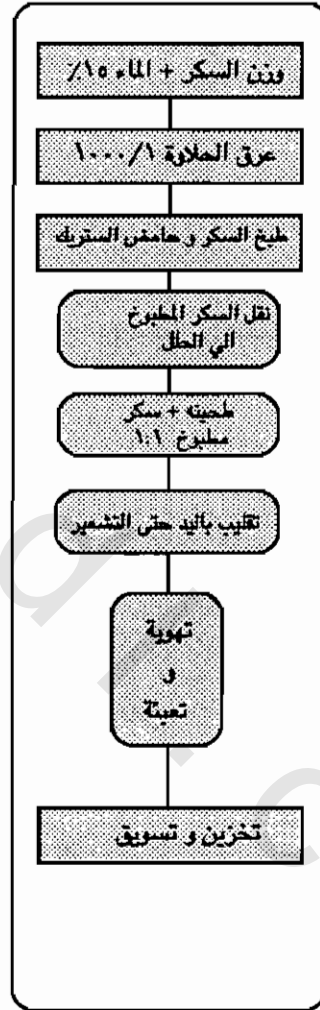
الأملاح المعدنية : عالية : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

منخفضة : نياسين

منخفضة : كالسيوم

بروتين % ١٠,٥ كربوهيدرات % ٥٣,٥ دهون % ٢٨



شكل (٢٤)

طريقة تصنيع الحلاوة الطحينية



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : في موسم المولد وفي الأعياد.
- الخامات المطلوبة : سكروز ، جلوكوز، [حمص - فول سودانى - سمسم - جوز هند - بندق - لوز - زبيب] ، فانيليا ، زيت ورد، زيت عتر، ورق سلوفان.
- المستلزمات والمعدات : حلة طبخ - ترمومتر - ملعقة خشبية - قوالب - صوانى - ورق تغليف.

طريقة التنفيذ : الجوزية (جوز الهند)

- ١ - يعد السكر ويوزن، ويستخدم ٢٥٪ من وزنه عسل جلوكوز ، ٧٥٪ من وزنه جوز هند مبشور، ٥٪ من وزن السكر ماء.
- ٢ - يعد مقدار من الفانيليا يكفى لإعطاء رائحة بنسبة ٢.٥ جم لكل كيلو سكر مستخدم.
- ٣ - يخلط السكر مع الجلوكوز مع الماء ويتم التسخين حتى تصل الحرارة إلى ١١٢ - ١١٦ م° - ويوقف التسخين.
- ٤ - يضاف جوز هند مبشور إلى السكر ويقلب جيداً بملعقة خشبية حتى تمام الخلط الجيد.
- ٥ - يضاف إلى المخلوط الفانيليا، وزيت ورد بنسبة ٥.٠٠٪ لإكساب الناتج نكهة جيدة.
- ٦ - يقلب الناتج في قوالب خاصة - أو في صوانى ويترك يبرد تماماً.
- ٧ - يقطع جوز الهند إلى أحجام مناسبة ويقلف بالسلوفان.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر جيد للطاقة ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ في مكان جاف بارد أو في الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم ماد (تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٦٠

الفيتامينات: ضئيلة : نياسين

الأملاح المعدنية: ضئيلة : فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٦٥

بروتين % ٢٥



شكل (٢٥)
طريقة صناعة حلوة المولد.

Fenugreek seeds
Trigonella foenumgraecum

الهندباء: حلبة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: حبوب جافة صغيرة الحجم و مستطيلة.
- اللون: بني غامق الى مصفر.
- الحجم: صغيرة الحجم.
- أخرى: خالية من الحشرات و الآفات و الشوائب.

الخواص الداخلية (مشروب الحلبة).

- الطعم: خالي من المرارة.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: تجانس الطعم مفضل.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تُؤكل) حلبة جافة

الطاقة (سعر): ٣٦٥

الليثامينات:

نسبة منخفضة: الريبوفلافين

نسبة متوسطة: الثيامين

الاملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: كالسيوم

نسبة عالية: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٩ - كربوهيدرات % ٥٠ - دهون % ٥,٢

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل في أجولة أو أكياس قماش سميك بطرق النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: ستة شهور - سنة .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م:
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Chick pea
Cicer arietinum

الفداء: حمص
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: مستدير الشكل.
- اللون: مصفر أو يميل إلى الإصفرار.
- الحجم: يفضل وجود تجانس في حجم البذور.
- أخرى: خالي من الثقوب والحشرات الحية والميتة.

الخواص الداخلية

- الطعم: خالي من المرارة ومن الصلابة الشديدة.
- الرائحة: مفضلة وخالي من آثار الحشرات.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة توكّل)

الطاقة (سعر): ١٨٧

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: نياسين

نسبة متوسطة: ثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور

نسبة متوسطة: الحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٩,٦ كربوهيدرات % ٢٨,٢ دهون % ٢,١

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل في أجولة من الجوت أو الألياف
الصناعية و ينقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: ثلاثة - ستة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ستة شهور إلى سنة .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير منفصل الشطرين.
- اللون: بنى يميل إلى الذهبى خالى من التبقع على السطح.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل الخبز منتظم الإستدارة - ذو القاع التنظيف.

الخواص الداخلية:

- الطعم: يميل إلى الطعم القليل فى درجة الملوحة .
- الرائحة: رائحة جيدة للتخمر بواسطة الخميرة.
- التجانس: يفضل وجود تجانس فى توزيع اللبابة.
- أخرى: خالى من أى شوائب داخلية.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٣٢

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: الثيامين ، الريبوفلافين ، النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: الفوسفور ، البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٨ % كربوهيدرات ٥٠ % دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول فى بنانيك - أو على أقفاص و يتم النقل بواسطة التريسلات أو السيارات المغطاة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم واحد .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: يوم - يومين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ستة أشهر أو أكثر .

طريقة التصنيع / الإعداد : الخبز البلدى المصرى

- موسم التنفيذ: خلال أوقات العام عند توافر الدقيق.
- الخامات المطلوبة: دقيق، (خميرة خياز أو خميرة سلطانى)، ملح، ردة ناعمة.
- المستلزمات والمعدات: أنية عجن، وحدة عجن (خلاط)، طوايل خشب، فرن.

طريقة التنفيذ

- جميع المكونات منسوية للدقيق بالوزن:
- (١) ينخل الدقيق بمنخل سلك للتأكد من نظافته.
- (٢) يوضع الدقيق فى أنية العجن.
- (٣) تضاف الخميرة (خميرة الخياز) بنسبة ٢٪ من وزن الدقيق وتوزع على الدقيق.
- (٤) يضاف الملح بنسبة ١٪ من وزن الدقيق و يتم توزيعه على الدقيق بعيداً عن الخميرة.
- (٥) يضاف الماء إلى الدقيق بنسبة حوالى ٧٠-٧٥٪ و يتم التقليب و العجن فى وحدة الخلط.
- (٦) يستمر فى العجن والتقليب حتى يحدث نظافة فى أنية الخلط و تتجمع مكونات العجينة فى كتلة متجانسة.
- (٧) يكور العجين و يسوى سطحه جيداً و يترك ليتخمر فى جو دافئ و يغطى الإناء بقماش ميلل.
- (٨) بعد حوالى ساعة يتم تقطيع العجينة إلى قطع صغيرة و تقرد و توضع على الطوايل التى عليها ردة ناعمة.
- (٩) تترك للتخمر نصف ساعة و تبسط بعدها.
- (١٠) تدخل إلى فرن حامية ٤٠٠ درجة مئوية لمدة ٢-٣ دقيقة.
- (١١) تهوية ثم توزيع.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: استخدام: مصدر هام للطاقة و للطعام الشرقى.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى جو مبرد.
- الشئون الصحية: يراعى إستخدامه بحرص فى حالة مرضى السكر والمرارة.



شكل (٣٦)
طريقة تصنيع الخبز البلدي.



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستطيل مثال الخبز الفينو أو مستدير مثال الخبز الكيزر.
- اللون: لون بني يعيل إلى الذهبي.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل الإنتظام فى الشكل ، و عدم وجود إسوداد فى القاع.

الخواص الداخلية

- الطعم: يعيل إلى الحلو ، غير محروق ، و مميز.
- الرائحة: رائحة تدل على التخمير الجيد.
- التجانس: يفضل التجانس فى التكوين الداخلى لللبابة.
- أخرى: خالى من التكتلات أو الشوائب.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتويات ١٠٠ جم مادة تؤكل) خبز مدعم

الطاقة (سعر): ٢٢٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: الثيامين ، الريبوفلافين ، النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: الفوسفور ، الحديد ، البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ٨,٥ كربوهيدرات / ٤٠ دهون / ٢,٩

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

معبأ أو غير معبأ فى صاجات - أو بنانيك بلاستيك، و يتم النقل بواسطة التريسكلات أو السيارات المغطاة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °C: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °C: يومين - ثلاثة .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °C: ستة شهور أو أكثر .

طريقة التصنيع / الإعداد : الخبز الفينو المدعم (الخاص)

- موسم التنفيذ: فى أى وقت على مدار العام.
- الخامات المطلوبة: دقيق، خميرة، سكر، ملح، لبن جاف، زيت طعام.
- المستلزمات والمعدات: أنية عجن، وحدة عجن(خلاط)، صاجات، فرن.

طريقة التنفيذ

- جميع المكونات منسوية إلى الدقيق بالوزن:
- (١) يتم نخل الدقيق للتأكد من نظافته و يوضع فى إناء العجن.
 - (٢) تضاف الخميرة الجافة بنسبة ٨٪ إلى الدقيق.
 - (٣) يخلط السكر بنسبة ٢٪ و يتم التقليب.
 - (٤) يضاف اللبن الجاف بنسبة ٢٪ و يتم التقليب.
 - (٥) يضاف زيت الطعام بنسبة ٣٪ و يتم التقليب.
 - (٦) يوزع الملح بنسبة ٠.٥ ٪ على المكونات و يقلب.
 - (٧) يضاف بعد ذلك الماء تدريجياً إلى المخلوط و يتم العجن بواسطة خلط العجن إو اليد و يلاحظ إستخدام الماء الدافئ فى الشتاء بنسبة ٥٠ إلى ٨٠٪.
 - (٨) يستمر فى العجن و التقليب إلى احتواء كتلة العجينة و تمام التجانس و ملاحظة نظافة أنية العجن.
 - (٩) يتم تكوير العجينة و توضع فى وحدة التخمر أو فى مكان دافئ و تغطى بقماش ميلل لمدة ساعة.
 - (١٠) يتم تقطيع العجينة إلى أجزاء صغيرة مستديرة و تسوى سطحها.
 - (١١) تبطط العجينة و تشكل كما هى مستديرة فى حالة الكايزر أو يتم إستطالتها لتأخذ شكل الخبز الفينو.
 - (١٢) تترك ربع ساعة قبل إدخالها إلى الفرن عند درجة حوالى ٢٥٠ درجة مئوية لمدة نصف ساعة تقريباً.
 - (١٣) تهوية - ثم توزيع.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــــــــــم: مصدر جيد للطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى إناء خاص أو فى أكياس بولى إيثيلين .
- الشئون الصحية: يستخدم بحرص فى حالة مرضى السكر والحرارة.



شكل (٢٧)
طريقة تصنيع الخبز القينو المدعم.

Mallow
Malva spp.

الضاد: خبيزة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: نبات له أوراق عريضة .
- اللون: أوراق خضراء فاتحة أو غامقة.
- الحجم: يختلف حجم الأوراق تبعاً للعمر.
- أخرى: خالية من الحشرات والآفات.

الخواص الداخلية (مطبوخة).

- الطعم: مميز وبه إنقباض مرغوب.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس في حجم الوريقات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٧

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) نسبة متوسطة: (أ) نسبة منخفضة: ثيامين، ريبوفلافين، نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: حديد
نسبة منخفضة: كالسيوم، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٤٤ كربوهيدرات % ٤٣ دهون % ٠٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل والتداول في أجولة أو مشنات مغطاة بقش
مبيل، بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: حتى أسبوعين - ثلاثة أسابيع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Artichoke
Cynara scolymus

الفداء: خرشوف
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير له أوراق خرشوفية خالي من الإصابات .
- اللون: لون أخضر لامع .
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة.
- أخرى: يفضل الخرشوف ذو السيقان الغضة.

الخواص الداذلية

- الطعم: طعم مميز خالي من الألياف النباتية.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس في الحجم.
- أخرى: يفضل أن لا تكون الثمار قد جاوزت مرحلة النضج إلى الشيخوخة .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة توكّل)

الطاقة (سعر): ٤٤

الفيتامينات:

نسبة عالية: ثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٤,٢ كربوهيدرات % ٧,٠ دهون % ٠,١

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل في أجولة أو أقفاص مع تدرية حجماً أثناء التسويق .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع - أسبوعين .
- التبريد +٥ إلى ١٠ °م: شهر - شهرين .
- التجميد -١٠ إلى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : الخرشوف المجمد

Artichoke ,Frozen

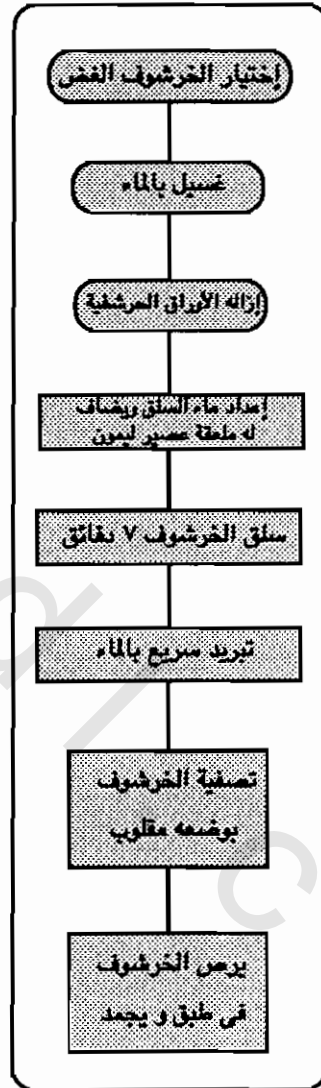
- موسم التنفيذ: فبراير - أبريل .
- الخامات المطلوبة: خرشوف غصن الأغصان متوسط أو كبير الحجم - عصير ليمون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حراري- أكياس بولي إيثيلين - أطباق رقائق الألومنيوم .

طريقة التنفيذ

- (١) يتم إختيار الخرشوف الغصن الأعناق و يستبعد الخرشوف ذو الأعناق المتخشبه (زائد النضج) و يغسل بالماء.
- (٢) يتم إزالة الأوراق الحرشفية المحيطة بالجزء القابل للأكل من الثمرة.
- (٣) يضاف قليل من عصير الليمون (ملعقه) /لتر من ماء السلق.
- (٤) يتم سلق الخرشوف لمدة ٧ دقائق .
- (٥) يجرى تبريد سريع بالماء البارد مع تصفية الماء من خلال وضع فوهة الثمرة إلى أسفل .
- (٦) يتم وضع الخرشوف في أطباق رقائق الألومنيوم و يفلق عليها باكياس بولي إيثيلين و توضع في الفريزر .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــتخدام: يستخدم مع حشو اللحم المفروم .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: في الفريزر .
- الشئون الصحية: يتجنبه مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد الوبائي.



شكل (٢٨)
طريقة إعداد الخرشوف المجمد.

Carob

Ceratonia siliqua

الفذاء: خروب

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: قرون مببطة الشكل تحتوى على بذور تختلف فى العدد.
- اللون: بنى غامق إلى بنى محمر وتميل إلى الأسود.
- الحجم: يتراوح طول القرون بين ٧ر٥ - ١٥ سم.
- أخرى: يفضل أن تكون خالية من الثقوب والحشرات.

الخواص الداخلية:

- الطعم: طعم يميل إلى الطومع قبضة بسيطة.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: يفضل القرون المعتدلة والمتجانسة فى الحجم.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٩٤

الفيتامينات:

غير واردة فى المراجع

الاملاح المعدنية:

غير واردة فى المراجع

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١٥ كاربوهيدرات % ٢١ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل والتداول للقرون فى حالتها الجافة بواسطة

الأجولة - وعن طريق وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: ٢ - ٦ شهور .

- التبريد +٥ الى ١٠ °م:

- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Lettuce
Lactuca sativa

الفخار: خس
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مجموعة أوراق مجتمعة ومتفرعة عن رأس الخس.
- اللون: أوراق الخس خضراء إلى صفراء لامعة.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة ممثلة الأوراق.
- أخرى: يفضل الخس الممتلئ الطازج مع عدم وجود أطراف سوداء.

الخواص الداخلية

- الطعم: خالي من المرارة والألياف النباتية.
- الرائحة: خالية من العفن.
- التجانس: يفضل وجود تجانس في تكوين الأوراق الداخلية.
- أخرى: يفضل إنتظام تكوين الأوراق.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل) الأوراق:

الطاقة (سعر): ٢٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (أ) ، (ح)

نسبة عالية: (هـ)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: من الكالسيوم و الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % 2- كربوهيدرات % 4- دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول في أقفاص أو مشنات خوص و يتم النقل بالسيارات في صورة حزم لتسهيل عملية التسليم .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ م°: يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: أسبوع - أسبوعين تبعاً للرطوبة في جو التخزين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

Peaches
Prunus persica

الفدأء: خوخ
الاسم العلمى:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الذواص الظاهرية:

- الشكل: خالى من البقع السوداء و الإصابات الحشرية .
- اللون: يميل اللون بين الاصفر - الاحمر.
- الحجم: يفضل الاحجام الكبيرة.
- أخرى: خالية من العفن.

الذواص الداخلية:

- الطعم: حلو خالى من المرارة.
- الرائحة: رائحة جيدة.
- التجانس: يفضل التجانس فى اللون و الحجم .
- أخرى: يفضل أن تكون الثمار لحمية خالية من الألياف.

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١ %
- كربوهيدرات ١٠.٠٠ %
- دهون %

ثالثا: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول فى أقصاف أو كراتين بواسطة السيارات

العادية أو المبردة فى حالة المسافات الطويلة .

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: حتى أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين تبعا للصنف .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : خوخ محفوظ فى محلول سكرى

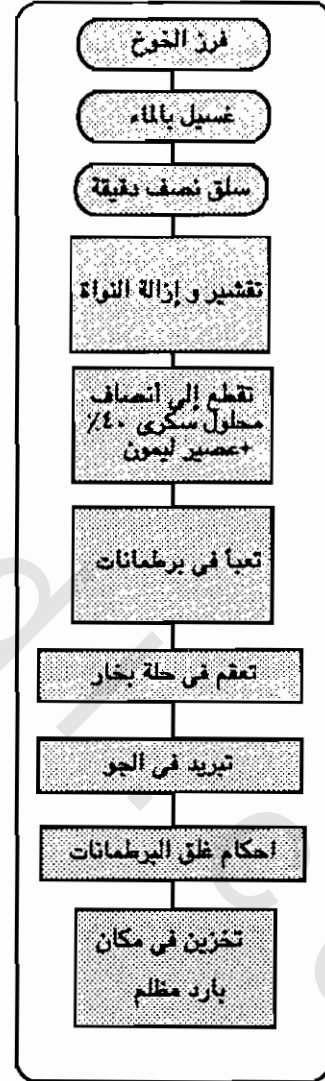
- موسم التنفيذ: يوليو - أغسطس.
- الخامات المطلوبة: خوخ - سكر - عصير ليمون أو حامض ستريك .
- المستلزمات والمعدات: حلة بخار - مصدر حرارى - برطمانات - سكاكين .

طريقة التنفيذ

- (١) يجرى فرز الخوخ و يستبعد التالف و يغسل جيداً.
- (٢) تجرى عملية سلق للخوخ لمدة نصف دقيقة فى ماء سبق غليه.
- (٣) يتم تفريد الخوخ و يوضع مباشرة فى ماء بارد و إزالة القشرة الخارجية ثم إزالة النواة.
- (٤) يعد محلول سكرى مركز (عسل) تركيزه ٤٠٪ مضاف اليه مقدار عصير ليمونة/٥٠ جم سكر.
- (٥) توضع الفاكهة المقطعة إلى أنصاف فى البرطمانات و يصب عليها المحلول السكرى الساخن و تفلق البرطمانات بغطاء محكم الغلق.
- (٦) يجرى تعقيم البرطمانات فى داخل حلة بخار لمدة ٥-١٠ دقائق مع مراعاة ترك مسافة فارغة حوالى ٢ سم قرب العنق.
- (٧) تترك البرطمانات تبرد و تلتصق عليها بطاقة البيانات.
- (٨) تخزن فى مكان بارد مظلم.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: تستخدم ضمن مكونات سلطة الفواكة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: يمنع عن مرضى الدوسنتاريا و الإسهال و التهاب الكبد.



شكل (٢٩)
طريقة حفظ الخوخ في محلول سكري.

Cucumber
Cucumis sativas

الفدأء: خيار
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: الثمار مستطيلة أسطوانية منتظمة الشكل .
- اللون: أخضر فاتح إلى غامق.
- الحجم: يعتبر الحجم الصغير هو المفضل.
- أخرى: يفضل عدم وجود ثمار بها إنحناءات أو ثقوب حشرية .

الخواص الطليبة

- الطعم: خالى من المرارة.
- الرائحة: خالى من رائحة العطب و العفن.
- التجانس: يفضل التجانس فى البناء الداخلى.
- أخرى: عدم وجود بذور بنسبة عالية.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم بالقشرة) .

الطاقة (سعر): ١٤

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (أ)

نسبة متوسطة: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: الحديد

نسبة متوسطة: البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٧ - كربوهيدرات % ٣,٠ - دهون % ٠,١

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يعبأ الخيار فى مشنات من الخوص أو أجولة من الجوت
ويغطى بالقش المبلل ليقئل من عوامل الذبول السريع .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °ف: ثلاثة أيام تبعاً للحجم .
- التبريد +٥ الى ١٠ °ف: أسبوع - أسبوعين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °ف:

طريقة التصنيع / الإعداد : تخليل الخيار

Cucumber, pickled

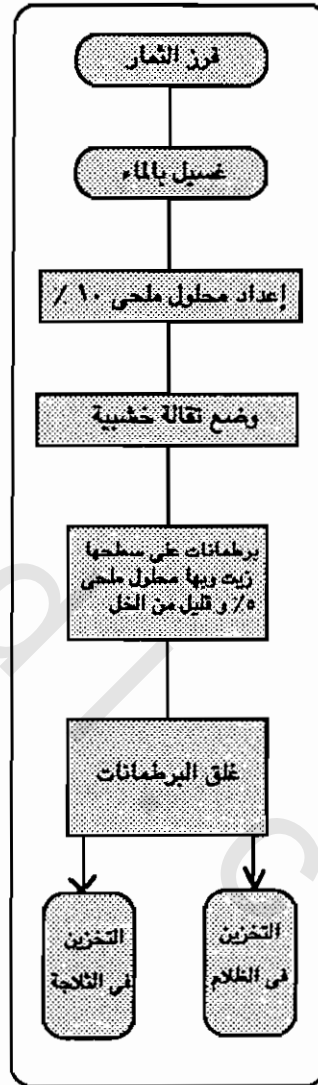
- موسم التنفيذ: يوليو - سبتمبر.
- الخامات المطلوبة: خيار + ملح طعام خشن.
- المستلزمات والمعدات: براميل - برطمانات - سكين .

طريقة التنفيذ

- (١) تفرز الثمار التالفة.
- (٢) تغسل الثمار بالماء العادي.
- (٣) يتم تخليل الثمار الصغيرة كما هي واما الثمار الكبيرة فيتم تقطيعها طولياً أو عرضياً.
- (٤) توضع الثمار في محلول ملحي ١٠٪ ويتم (اعداده بإذابة ١ كيلو ملح إلى ٩ كيلو ماء).
- (٥) يوضع على سطح الثمار تقالة خشبية لمنع طفو الثمار على السطح .
- (٦) في حالة البرطمانات الصغيرة يوضع قليل من الزيت على سطح المحلول الملحي - ويفلق البرطمان جيداً.
- (٧) يتم التخليل في فترة ٣ أيام إلى أسبوع تبعاً لدرجة حرارة جو التخزين.
- (٨) يكشف عن تمام التخليل بالتلون إلى اللون الأصفر .
- (٩) تعد الثمار إلى الإستهلاك بنقلها إلى محلول ملحي مخفف ٥٪ به قليل من الخل مع إحكام الغلق .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــتخدام: مخللات مختارة مع الطعام .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يوضع الوعاء في الثلاجة و يحفظ مغطى جيداً بعيداً عن الضوء.
- الششئون الصحية: يراعى إبتعاد مرضى ضغط الدم وقرحة المعدة والإثنى عشر والإنتفاخ والقولون.



شكل (٤٠)
طريقة تحليل الخيار.

Chicken

دجاج

الغذاء:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: متناسق التكوين.
- اللون: أبيض و يميل إلى الأصفر .
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة الصغيرة في العمر ..
- أخرى: يفضل أن تكون مذبوحة على الطريقة الإسلامية .

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز وخالي من الفساد .
- الرائحة: مميزة وخالية من الزناخة.
- التجانس: وجود تناسق في الأجزاء.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل) دجاج مقلى

الطاقة (سعر): ١٨٢

الفيتامينات:

نسبة عالية: النياسين نسبة متوسطة: الريبوفلافين نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم نسبة منخفضة: فوسفور و حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٢ كربوهيدرات % دهون % ١٠,٥٢

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول للدجاج تحت ظروف التجميد .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يوم .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: يومين - ثلاثة أيام .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ستة شهور - سنة .



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : عند توافر الذرة.
- الخامات المطلوبة : ذرة شامية (أو صفراء).
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - إستلام وغرلة وتنظيف الذرة بواسطة الفرايل.
- ٢ - إجراء خطوة التكييف ورفع الرطوبة بواسطة الرش بالماء حتى تصل إلى ١٩ - ٢١ ٪.
- ٣ - إزالة الجنين والقشور عن طريق إمرار الحبوب أولاً على بخار حتى يعمل تطرية فى الحبوب ثم إمرار الحبوب فى جهاز على هيئة كون به نتوءات تساعد على فصل الجنين والقشور بواسطة الإحتكاك.
- ٤ - تجفيف الحبوب بعد ذلك بواسطة مجففات إسطوانية لتصل إلى ما يقرب من ١٥ ٪ رطوبة.
- ٥ - فصل الأجزاء عن طريق المناخل وذلك لإستبعاد الجنين والقشور الخارجية.
- ٦ - يتم إجراء طحن الجزء المتبقى بعد إزالة الجنين والقشرة عن طريق السلندرات - أو حجارة الطحن.
- ٧ - نخل الناتج - وإعادة طحن الأجزاء الخشنة حتى الحصول على دقيق الذرة - ويعبأ فى أجرة ويسوق.

نصائح تطبيقية وصحية :

يستخدم فى صناعة الخبز وبعض الحلوى - ويبتعد عن مرضى المرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى الجو العادى أو تحت ظروف تبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٤٠

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين ضئيلة : (أ) ، نياسين وريبوفلاذين

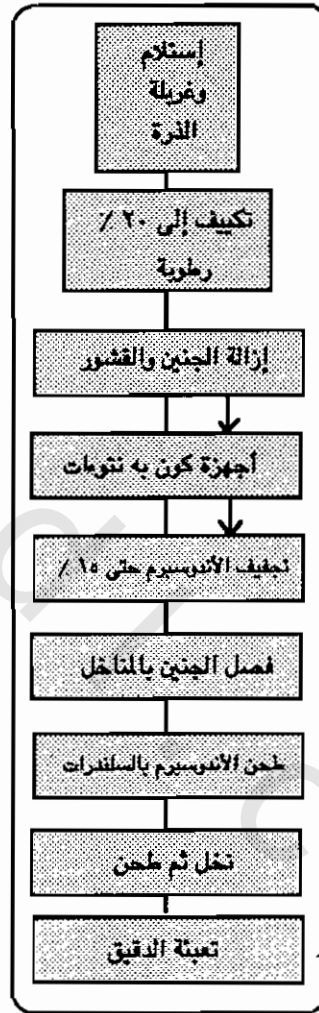
الأملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم متوسطة : حديد وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

دهون ١ %

كربوهيدرات ٧٥ %

بروتين ١ %



شكل (٤١)
طريقة صناعة دقيق الذرة.



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : قمح من أى صنف *Triticum vulgare*
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج لمطحن سلندرات حديث.

طريقة التنفيذ :

- ١ - إستقبال وتخزين القمح فى صوامع حديثة.
- ٢ - تنظيف القمح بواسطة الفرايل - وأجهزة الفصل المغناطيسى.
- ٣ - إجراء عملية غسيل للقمح فى أجهزة الفسالة والتشاف .
- ٤ - يتم ترك القمح فترة ١٢ - ١٨ ساعة كخطوة تكييف للحبوب .
- ٥ - يسحب القمح الذى تم تكييفه إلى مطاحن السلندرات حيث يمر على مجموعة من أزواج السلندرات الحديدية ذات السنون التى تساعد فى الطحن المتدرج للحبوب.
- ٦ - تجرى خطوة نخل فى أجهزة نخل حديثة تسمى بلاستفترات بعد كل خطوة طحن.
- ٧ - يستخدم أجهزة تنقية تسمى السرندرات لزيادة نقاوة الدقيق من الردة.
- ٨ - يتم توجيه الدقيق - والردة - والسميولينا (السميد) إلى صوامع ومخازن خاصة وتجرى التعبئة فى أجولة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يستخدم فى أغراض صناعة الخبز - والبطيخ - ويمنع عن مرضى السكر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى مكان بارد مهبى بعيداً عن الرطوبة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٣٨

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين ونياسين

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وبوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١ - ١.٨

كربوهيدرات % ٧٠ - ٧٣

بروتين % ١١ - ١٣



شكل (٤١)

طريقة صناعة دقيق الذرة.

Corn
Zea mays

الذءاء: ذرة
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الذواص الظاهرية

- الشكل: حبوب تميل إلى الإستدارة.
- اللون: بيضاء إلى صفراء - أو أسود (مشوى).
- الحجم: يختلف حجم الحبوب تبعاً للصنف.
- أخرى: خالى من الإصابة والتقوب.

الذواص الداخلية (ذرة مشوى) .

- الطعم: يميل إلى الطعم السكرى أو النشوى.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحبوب داخل الكيزان.
- أخرى: خالية من الطعم المحترق

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل) جافة

الطاقة (سعر): ٣٥١

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: ثيامين نسبة منخفضة: نياسين نسبة ضئيلة: (أ) ، ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم نسبة ضئيلة: فوسفور ، كالسيوم آثار: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٩٤ كربوهيدرات % ٧٢ دهون % ٣٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل والتداول فى أجلة من الجوت أو الألياف الصناعية بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: ٦ شهور أو أكثر تبعاً للخلو من الإصابة الحشرية .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: سنة - سنتين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى مواسم الأعياد.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر - ماء - ملح .
- المستلزمات والمعدات : إناء عجن - قرن خبيز - أو مسطح ساخن.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق جيداً ويلزم الدقيق ماء دافئ بمقدار ٦٠ ٪ تقريباً من وزن الدقيق، وكمية من الملح تقدر بحوالى ٠.٠٥ ٪.
- ٢ - تجرى خطوة العجن مع الماء الدافئ بون إضافة الخميرة أو أى مادة أخرى ويستمر فى العجن حتى يحدث تنظيف فى وعاء العجن.
- ٣ - تترك العجينة فترة راحة مقدارها ١/٢ ساعة.
- ٤ - تقطع العجينة إلى قطع صغيرة مستديرة - وتترك لمدة ١/٤ ساعة.
- ٥ - يتم تبطيط وفرد قطع العجينة بالنشابة ثم بالشوك مع الإستعانة بالدقيق.
- ٦ - يتم خبز الرقاق فى فرن متوسط الحرارة.
- ٧ - يترك ليبرد ثم يعبأ فى عبوات ويغلف بورق شمعى.

نصائح تطبيقية وصحية :

لا يستخدم فى حالة مرضى المرارة والكبد والسكر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى فى منطقة جافة ويعيداً عن الرطوبة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٦٠

الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين وثيامين

الأملاح المعدنية : ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

دهون %

كربوهيدرات % ٨٠

بروتين % ١٠



شكل (٤٢)
طريقة تصنيع الرقائق

Pomegranate
Punica granatum

الفدء: رمان
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: ثمرة مستديرة.
- اللون: نحاسى يميل إلى الأحمر.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: خالية من الثقوب و الإصابات الحشرية.

الخواص الداخلية:

- الطعم: حلو قابض.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم الطوبىن مكونات الثمرة.
- أخرى: خالى من الهرى .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٧

الفيتامينات:

نسبة عالية: ريبوفلافين
نسبة منخفضة: (ح) ، النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٨ كربوهيدرات % ١٤,٧ دهون % ٠,٧

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى أجلة أو فى أقفاص بواسطة السيارات العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: أسبوع - أسبوعين .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: شهر - ثلاثة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

Herrings, Smoked
Leucichthys artedi

الضياء: رنجة
الاسم العلمي



طريقة التصنيع / الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : سمك رنجة - ملح خشن - ورق شمعى منفذ للدخان - ورق جرائد.
- المستلزمات والمعدات : فرن تدخين - ورق جرائد.

طريقة التنفيذ، (التخين الساخن)

- ١ - يتم وزن السمك مع إجراء تنظيف خارجى له ثم ينقع في محلول مبرد ٢ - ٣ ساعات.
- ٢ - يوضع السمك فى كمية من الملح الخشن مع قليل من الفلفل بحيث يغطى الملح جميع سطح السمكة.
- ٣ - تترك في جو بارد لمدة حوالي ساعتان يحدث أثناءها تجفيف جزئى للسمكة وخروج جزء من الماء الداخلى من الأنسجة - ثم تعلق أمام الهواء .
- ٤ - يعد فرن التدخين الذى يستخدم به نشارة الأخشاب وكذلك الأخشاب الصلبة مثل البلوط أو الماهوجنى وخشب الزان.
- ٥ - يتم لف السمك بورق شمعى (به طبقة دهنية) منفذ للدخان ثم تلف بعدة طبقات من ورق الجرائد القديم.
- ٦ - تجرى خطوة التدخين بوضع السمك على أرفف مثقبة أو حوامل منفذة للدخان أعلى مباشرة مصدر الدخان.
- ٧ - يستمر المعاملة حتى يتم إحتراق جميع ورق الجرائد مع التقليب كل ٢٠ دقيقة .
- ٨ - يمكن تقديم السمك للأكل مباشرة بعد هذه المعاملة - أو يعبأ بعد تبريده.
- ٩ - يمكن إجراء تدخين السمك القلية (المقطع والمنظف) .

نصائح تطبيقية وصحية :

يبتعد عن مرضى ضغط الدم - والحساسية - وقرحة المعدة - والنهَاب الكبد.

- الحفظ أثناء الاستهلاك :

يحفظ فى الجو العادى - أو فى أوانى مغلقة جيداً تحت ظروف التبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم ماد (توكُل)

الطاقة (سعر) : ١٦٠

الفيتامينات : متوسطة : نياسين منخفضة : ريبوفلافين ضئيلة : ثيامين ، (أ)

الأملاح المعدنية :

عالية : صوديوم متوسطة : فوسفور منخفضة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٢٢ % كربوهيدرات % دهون ٤ %



شكل (٤٤)
طريقة اعداد الرنجة.



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: من الطيور كبيرة الحجم.
- اللون: بين الأبيض إلى الأبيض المحمر .
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: خالي من أى آثار للأمراض.

الخواص الداخلة

- الطعم: مميز دون وجود أنسجة خشنة.
- الرائحة: مميزة دون وجود تزنج.
- التجانس: يفضل وجود تجانس فى شكل ألياف القطع.
- أخرى: خالي من أى تبقع أو تلون غير مرغوب.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تُؤكل)

الطاقة (سعر): ١٩٦

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: ريبوفلافين ، نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم
نسبة منخفضة: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ٢٠,٦ كربوهيدرات / دهون / ٨,٢٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول فى صورة مجمدة و بواسطة وسائل

النقل المبردة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: يوم .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: يوم - يومين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°: ثلاثة - ستة شهور .



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : قشدة - بادئ - ملح طعام - ورق لف وتعبئة.
- المستلزمات والمعدات : فراز - خضاض - كفوف خشبية - مائدة - ثلاجة - شاش.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يفرز اللبن وذلك للحصول على القشدة بالفراز (٣٥٪ دهن).
- ٢ - يضاف بادئ للقشدة بمعدل ٥ - ١٠٪ وتحفظ على درجة حرارة ٢٥°م لمدة ٢٤ ساعة للتخمير.
- ٣ - توضع القشدة المتخمرة فى الثلاجة عند درجة حرارة + ٥°م لمدة ٤ ساعات على الأقل.
- ٤ - تعدل درجة الحرارة إلى ١٠ - ١٢°م ثم توضع فى خضاض نظيف معقم بحيث يكون حجم القشدة ٤٠ - ٥٠٪ من حجم الخضاض .
- ٥ - يتم تحريك الخضاض بمعدل ٥٠ لفة / دقيقة حتى ظهور حبيبات الزبدة فى حجم الرمل.
- ٦ - يضاف قليل من الماء البارد (٥°م) بمعدل ١/٤ كمية القشدة ثم يعاد الخض حتى تكبر حبيبات الزبدة لتكون فى حجم البسلة.
- ٧ - يوقف الخض ويصفى اللبن الخض - ويضاف مقدار حجمه ماء بارد (٥°م) ويدار الخضاض ثم يصفى ماء الفسيل وتكرر العملية عدة مرات حتى يخرج ماء الفسيل رائق.
- ٨ - تجمع حبيبات الزبد وتدمج معاً بواسطة كفوف خشبية وقد تملح الزبدة بإضافة ٢٪ ملح - أو لا تملح - ثم تشكل - وتغلف.

نصائح تطبيقية وصحية :

تمنع عن مرضى التهاب الكبد والمرارة والقلب.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى ظروف تجميد لفترة طويلة أو تبريد لفترة صغيرة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٧٢٠

الفيتامينات : عالية : (أ)

الأملاح المعدنية : منخفضة : صوديوم

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ١٪ كربوهيدرات ٪ دهون ٨٠ - ٨٥



شكل (٤٥)
طريقة تصنيع الزبدة.



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة : فول سودانى - سكر - ملح طعام.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج صناعى - برطمانات تعبئة.

طريقة التنفيذ :

- ١ - إجراء فرز وتنظيف للفول السودانى بالفرايبيل.
- ٢ - إجراء خطوة التقشير باستخدام الكسارات المناسبة - وفصل القشور اعتماداً على الوزن النوعى.
- ٣ - إجراء المعاملة الحرارية (التحميص).
- ٤ - إزالة القشور عن طريق ماكينات فرشاة خاصة تضغط على القشور وإزاحتها.
- ٥ - إجراء خطوة (سلق) ثم الطحن والحصول على المطحون الكامل (والذى يعامل للقضاء على الإفلاتوكسينات).
- ٦ - خلط الملح والسكر ومكسبات النكهة للنتائج الذى يكون فى صورة عجينة تتفق ومذاق المستهلك.
- ٧ - التعبئة فى برطمانات صغيرة للإستهلاك.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى التهاب الكبد والصفراء والمرارة والإسهال والدوستاريا.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى ظروف تبريد فى الثلاجة.

أهم المدلوات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٣٢

الفيتامينات : عالية : نياسين منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

الاملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم متوسطة : فوسفور منخفضة : حديد ضئيلة : كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

دهون ٣٢ %

كربوهيدرات ١٢ %

بروتين ٢٤ %



شكل (٤٦)

طريقة تصنيع زبدة الفول السوداني



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: منتظم - غير مكرمش .
- اللون: أصفر فاتح يميل إلى الكهرماني اللامع .
- الحجم: متجانس الحجم و يفضل الحجم المتوسط.
- أخرى: خالي من الثقوب - و أطوار الحشرات المختلفة .

الخواص الداخلية:

- الطعم: حلو غير حامض - خالي من آثار التراب أو الرمل.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من أى روائح غريبة .
- التجانس: تجانس محتوى الرطوبة بين العينة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٢٢

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: الريبوفلافين و النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور ، بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٥ كربوهيدرات % ٧٨ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول فى عبوات من صناديق الخشب المبطنه من الداخل بورق غير منفذ للرطوبة - أو فى أكياس بولى إيثيلين.

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجوال العادى ٢٠ - ٢٥ °م: صلاحية لمدة ثلاثة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: صلاحية لمدة سنة - سنتين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: لا يفضل .

طريقة التصنيع / الإعداد : الزبيب

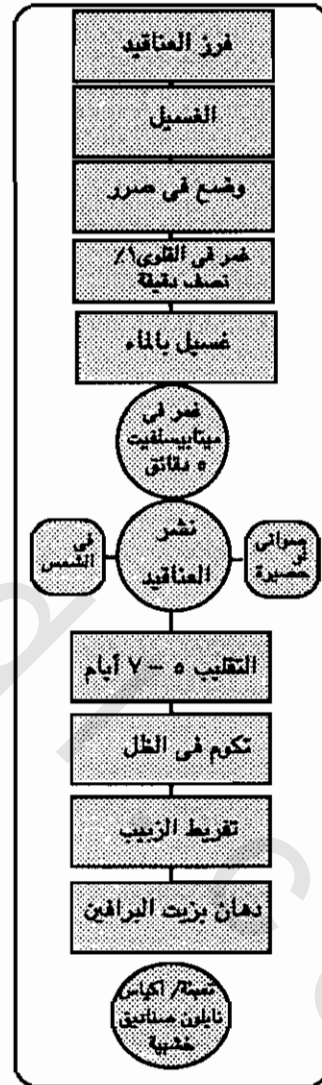
- موسم التنفيذ: أغسطس - سبتمبر.
- الخامات المطلوبة: عنب بناتى مكتمل النضج - زيت براقين - صودا كاوية - ميتايسلفيت الصوديوم .
- المستلزمات والمعدات: صوانى - حصيرة - شاش - مصفاة.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز العناقيد وإستبعاد الحبات التالفة.
- (٢) غسيل العناقيد للتخلص من آثار المبيدات.
- (٣) تصفية الماء الزائد.
- (٤) وضع العنب فى صرر من الشاش.
- (٥) غمر العنب فى محلول صودا كاوية ١٪ ساخن (١٠ جم / لتر) لمدة نصف دقيقة.
- (٦) غسيل جيد للعناقيد بالماء الجارى.
- (٧) غمر العناقيد فى محلول ميتا بيسلفيت الصوديوم (١.٥ جم / لتر) لمدة ٥ دقائق ثم ترفع من المحلول .
- (٨) تنشر العناقيد على صوانى التجفيف و توضع فى الشمس .
- (٩) يستمر التقليب صباحاً و مساءً و يفضل تغطية الصوانى بالشاش .
- (١٠) بعد حوالى ٥-٧ أيام يتم الجفاف و يختبر بالضغط بأصبع اليد فإذا لم تخرج العصارة دل ذلك على تمام التجفيف .
- (١١) توضع العناقيد فى الظل و تكوم لتجانس الرطوبة.
- (١٢) يفرط الزبيب و يستبعد التالف و المكرمش و يضاف قليل من زيت البرافين و يعبأ فى صناديق أو أكياس نايلون .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــم: حشو الحلوى - ومع الخشاف.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يوضع فى الثلاجة تحت ظروف التبريد .
- الشئون الصحية: يمتنع إستخدامه عن مرضى السكر والراغبين فى إنقاص الوزن ومرضى المارارة والتهاب الكبد.



شكل (٤٧)
طريقة تصنيع الزبيب.

Ginger root
Zingiber officinale

الفضاء: زنجبيل
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: عيدان صغيرة خشبية.
- اللون: بني محمر .
- الحجم: تتباين في الحجم.
- أخرى: خالي من الشوائب النباتية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حار مقبول.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس في المكونات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ٠ اجم مادة تؤكل) خام

الطاقة (سعر): ٣٥

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: الحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٨,٥ كربوهيدرات % ٦٨,٢ دهون % ٣,٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل في أجولة أو صفايح محكمة الغلق .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ م°: سنة .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°:
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة : جنين ذرة - مذيبيات عضوية - فحم (تراب تبييض) - مواد قلوية.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج فى مصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إستقبال الجنين ومعاملته بالحرارة لوقف تدهور خواصة.
- ٢ - تجرى عملية الإستخلاص بالكبس - أو المذيبيات حتى الحصول على الزيت الخام.
- ٣ - تجرى خطوة معادلة الحموضة بواسطة القلويات.
- ٤ - تجرى عملية التبييض ويستخدم لذلك تراب التبييض مع رفع درجة حرارة الزيت والتقليب.
- ٥ - ترشيح الزيت وإعادة خطوات أخرى للتبييض، حتى يتم التخلص من الألوان المصاحبة - كما تساهم أيضاً فى تحسين الرائحة.
- ٦ - تجرى خطوة التشتية بتبريد الزيت لفصل المواد العالقة ثم الترشيح.
- ٧ - تجرى خطوة إزالة الروائح المصاحبة للزيت من خلال تعريض الزيت إلى البخار وتحت تفريغ بحيث تتطاير أى مكونات تتسبب فى روائح غير مرغوبة.
- ٨ - يعبأ الزيت فى زجاجات نظيفة جافة - ويعد للتسويق.

نصائح تطبيقية وصحية :

يفضل فى كثير من الحالات ويمنع عن مرضى التهاب الكبد والصفراء.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى زجاجات المحكمة الغلق فى جو بارد مهوى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٩٠٠

الفيتامينات لا يوجد

الأملاح المعدنية : لا يوجد

المكونات الأساسية للطعام : بروتين % كربوهيدرات % دهون % ١٠٠



شكل (٤٨)
طريقة تصنيع زيت الذرة

Olive, green
Olea europaea

الزيتون أخضر
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: شبه مستدير سطحه أملس خالي من الثقوب.
- اللون: أخضر خالي من الندب الحمراء.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة المتجانسة.
- أخرى:

الخواص الداخلية (المخل).

- الطعم: خالي من المرارة.
- الرائحة: مميزة خالية من آثار الفطريات.
- التجانس: متجانس في التركيب الداخلي.
- أخرى: عدم وجود جيوب غازية أو طراوة (هرى) داخلية.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعراً): ١٣٨

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (ج) نسبة منخفضة: (ا)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: الكالسيوم والحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١,٥٠ كربوهيدرات % ٢,٨ دهون % ١٣,٥

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: في أجولة أو مشنات - ويعتبر من المواد التي لها قدرة على

تحمل ظروف التداول و النقل .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥[°]م: أسبوع - أسبوعين .
- التبريد +٥ الى ١٠[°]م: شهر - شهرين تبعاً للحجم .
- التجميد -١٠ الى ١٨[°]م:

طريقة التصنيع / الإعداد : الزيتون الأخضر المخلل

Olive, green, pickled

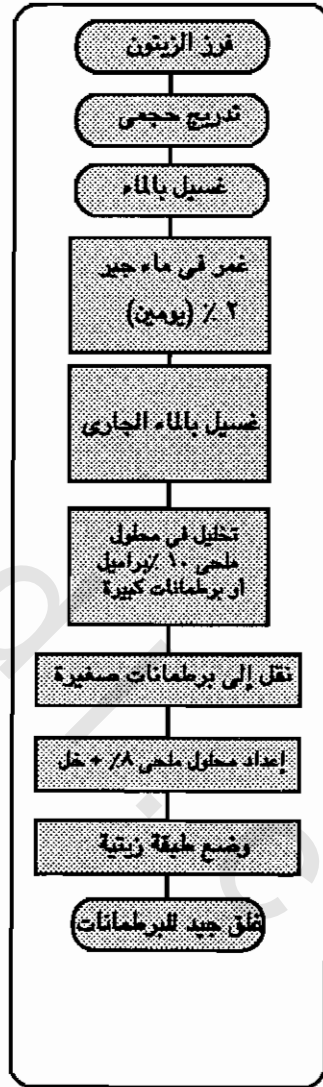
- موسم التنفيذ: سبتمبر - أكتوبر.
- الخامات المطلوبة: زيتون أخضر- ليمون - ملح - جير مطفى- فلفل حريف - خل.
- المستلزمات والمعدات: براميل خشب - برطمانات بلاستيك أو زجاج .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الزيتون لإستبعاد التالف والمصاب حشرياً.
- (٢) يتم التدرج الحجمى للثمار.
- (٣) يجرى عملية غسيل بالماء الجارى.
- (٤) يحضر ماء جير مطفى بمعدل ٢٠ جم جير/لتر ماء .
- (٥) يغمر الزيتون فى ماء الجير مع التقليب على فترات لمدة يومين.
- (٦) يغسل الزيتون بالماء الجارى للتخلص من الجير.
- (٧) ينقل الزيتون إلى البراميل أو البرطمانات المحتوية على محلول ملهى ١٠٪ و يحضر بإذابة ١ كيلو ملح + ٩ كيلو ماء.
- (٨) يوضع على سطح الأوعية قليل من الليمون و الخل و قشر الليمون و يفلق جيداً و قد يوضع قليل من الفلفل.
- (٩) تترك الأواني حوالى ١ - ٣ شهور يتم فيها نضج الزيتون و تخليه تبعاً للصف .
- (١٠) ينقل الزيتون إلى أوعية أو برطمانات الإستهلاك التى يوضع فيها محلول ملهى ٨٪ مع قليل من الخل و قد يوضع طبقة من الزيت أعلى العبوة للمحافظة عليه و عدم نمو فطريات على السطح .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــتخدام: نوع مميز من المخللات.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تفلق البرطمانات جيداً مع حفظ العبوة فى الثلاجة.
- الشننون الصحية: يستخدم بحذر مع مرضى ضغط الدم و يمنع عن مرضى القرحة والإثنى عشر والقولون والموستاريا.



شكل (٤٩)
طريقة تخليل الزيتون الأخضر.

Olive, Black

Olea europaea

الزيتون أسود

الاسم العلمي



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أكتوبر - ديسمبر من كل عام.
- الخامات المطلوبة : زيتون أسود - ملح - خل - زيت - صودا كاوية ١ %.
- المستلزمات والمعدات : براميل - برطمانات - صفائح.

طريقة التنفيذ :

- ١ - فرز الزيتون وإستبعاد المصاب حشرياً ويفسل بالماء.
- ٢ - يتم عمل تدريج حجمي للثمار.
- ٣ - ينقع الزيتون في الصودا الكاوية المخففة حوالي ٣ ساعات.
- ٤ - يعرض للهواء - وتكرر الخطوة السابقة حتى نحصل على لون أسود للثمار.
- ٥ - تغسل الثمار بالماء لإزالة آثار الصودا الكاوية ، ويمكن نقع الثمار حوالي ٣ ساعات للتأكد من ذلك.
- ٦ - تجري خطوة التخليل بوضع الزيتون في محلول ملحي ١٠ % وتغطي الطبقة السطحية بالزيت .
- ٧ - يترك الزيتون حوالي شهرين .
- ٨ - يفتح على الصفائح - ويعد للإستهلاك بإعداد محلول ملحي ٥ %، مع قليل من الخل والزيت.

نصائح تطبيقية وصحية :

يبتعد عن مرضى ضغط الدم وقرحة المعدة والإثنى عشر والقولون.

- الحفظ أثناء الإستهلاك :

يفطى جيداً البرطمانات ويمكن حفظها في الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ١٦٠

الفيتامينات : منخفضة (د)

منخفضة : كالسيوم

متوسطة : البوتاسيوم

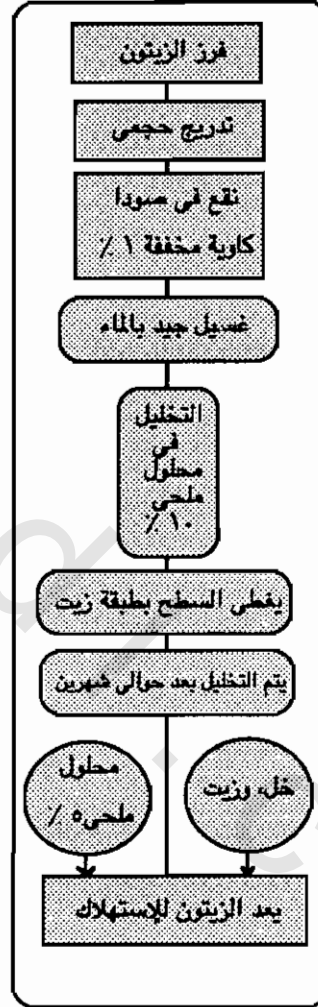
عالية : الصوديوم

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١٥

كربوهيدرات % ٢.٥

بروتين % ١.٥



شكل (٥٠)

طريقة اعداد وتخليل الزيتون الأسود