

Lentils, peeled  
Lens esculenta

العدس  
الاسم العلمي:



## أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية (الحبوب)

- الشكل: حبوب مستديرة مبططة صغيرة.
- اللون: صفراء إلى برتقالي.
- الحجم: يفضل الأصناف ذات الحجم الكبير.
- أخرى: خالية من الامصابة الحشرية و الثقوب و العيوب النباتية.

الخواص الداخلية (الشورية).

- الطعم: شوربة العدس مفضلة.
- الرائحة: خالية من أى آثار لرائحة الحشرات.
- التجانس: يفضل التجانس فى المكونات.
- أخضرى: خالية من اللون الأسود أو البقع السوداء.

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

الطاقة (سعر): ٩٢ ( شوربة العدس بدون دهن )

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: ثيامين ، ريبوفلافين

الاملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٦ - كربوهيدرات % ١٦,٥ - دهون % ٠,٤

## ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل للعدس و التداول فى الأجلة و بالطرق العادية للنقل .

## رابعاً: التخزين النموذجي:

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



## أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

### الخواص الظاهرية

- الشكل: سائل كثيف القوام.
- اللون: أبيض يشوبه إصفرار.
- الحجم: يعبأ في عبوات مختلفة.
- أخرى: خالي من التسكر (الترمل).

### الخواص الداخلية

- الطعم: حلو مع نكهة مميزة للزهور.
- الرائحة: جيدة.
- التجانس: يفضل التجانس للمكونات بين العبوة.
- أحسرى: خالي من أى شوائب.

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

الطاقة (سعر): ٣.٩

### الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: ريبوفلافين ، نياسين

### الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: حديد ، كالسيوم

### المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ..... كربوهيدرات % - ٨٤ دهون % .....

## ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول في علب صفيح أو برطمانات و ينقل بالطرق العادية .

## رابعاً: التخزين النموذجي:

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



### طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: اى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: عصير قصب .
- المستلزمات والمعدات: قزانات طبخ - حلال طبخ .

#### طريقة التنفيذ

- (١) يتم الحصول على عصير القصب من المصارات .
- (٢) يوضع العصير فى أوانى من النحاس الأحمر مثبتة فوق أفران .
- (٣) يسخن البصير فترة من نصف إلى ١ ساعة لتبخير الرطوبة والتركيز - وإزالة بعض البروتينات العالقة.
- (٤) يستمر الطبخ على نار هادئة فى حلال أخرى لزيادة التركيز وإزالة الشوائب العالقة من السطح .
- (٥) يترك العسل المركز مدة ساعتين تقريباً ينقل بعدها إلى أوانى التعبئة - ومع تركيز السكريات فى العسل إلى حوالى ٦٨-٧٠٪.

### نصائح تطبيقية وصحية :

مفيد فى حالة المجهود الكبير وكذلك لمرضى الأنيميا ، يمنع عن مرضى الضغط و المرارة.

### - الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى الجوار العادى أو فى ظروف تبريد فى الثلجة (+٥ م°) .

### أهم المدلولات الغذائية (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) ٢٨٠

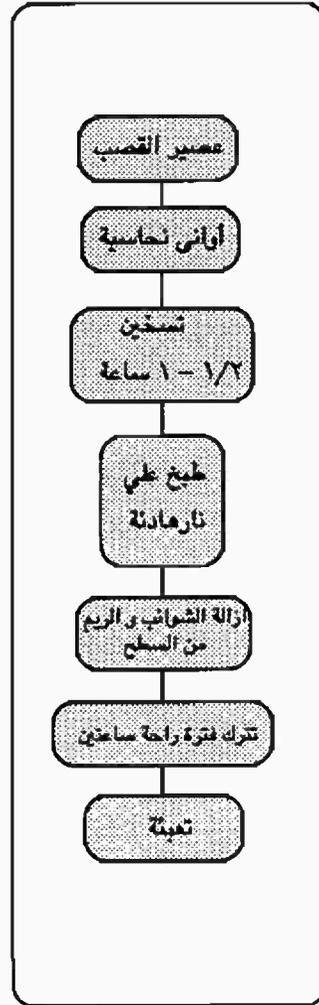
الفيتامينات : منخفضة : (ريبوفلافين و ثيامين)

الأملاح المعدنية : عالية : كالسيوم وحديد

منخفضة : فوسفور

### المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % - كربوهيدرات % ٧٠ - دهون % ١



شكل (٦٤)  
طريقة تصنيع العسل الأسود

Grapes

Vitis vinifera

الفداء: عنب

الاسم العلمي:



## أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: عناقيد تختلف في حجمها.
- اللون: تبعاً للصف - أبيض مصفر - أو أسود أو أحمر.
- الحجم: يتباين بين صغير - متوسط - كبير.
- أخرى: خالي من الإصابة - أو الثقوب.

الخواص الداخلية

- الطعم: طو خالي من المرارة.
- الرائحة: مميزة خالية من رائحة العفن.
- التجانس: يفضل التجانس بين مكونات العناقيد.
- أخرى: يفضل العناقيد المتماسكة (صعبة الفط).

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

الطاقة (سعر): ٧٢

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: ثيامين وريبوفلافين

نسبة منخفضة: (ج)

الأملاح المعدنية:

أثار: كالسيوم وفوسفور

نسبة منخفضة: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠.٦ - كربوهيدرات % ١٦.٢ - دهون % ٠.٧

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل والتداول في أقفاص جريد مبطنه بورق العنب أو الورق - أو كراتين مثقبة في حالة التصدير - والنقل بالطرق العادية أو التبريد .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين تبعاً للنضج .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: .....



## طريقة الإعداد :

- موسم التنفيذ : فى أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق - سكر - مكسرات مفرومة - فانيليا - ماء - قشدة.
- المستلزمات والمعدات : صوانى مستديرة - فرن - سكين.

## طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم تصنيع رغيف خبز مستدير فى صينية مستديرة بنفس طريقة تصنيع الخبز الأفرنجى الموضحة فى ص ١٠٢ .
- ٢ - بعد تبريد الخبز يتم شق الخبز نصفين متساويين علوى وسفلى.
- ٣ - يعد شراب سكرى بنسبة ١ سكر : ١ ماء ويقلى على النار حتى يميل اللون إلى الإصفرار.
- ٤ - يتم رش أو سكب المحلول السكرى على كل نصف من الخبز حتى يتم تشرب السكر.
- ٥ - يوضع فى الفرن كل نصف على حدة حتى يتم إذابة كاملة للسكر.
- ٦ - توضع مكسرات مفرومة على أحد النصفين - وكذلك يدهن بطبقة من القشدة.
- ٧ - يقلب النصف الثانى بإحتراس على النصف الأول.
- ٨ - يمكن تجميل السطح العلوى بالمكسرات والقشدة.
- ٩ - يقلب على طبق زخرفى من رقائق الألومنيوم مناسب فى القطر.

## نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى فى السكريات والدهنيات - ولا يفضل لمرضى القلب والمرارة والتهاب الكبد.

## - الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى الجو العادى أو فى ظروف تبريد.

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

الطاقة (سعر) : ٤١٠

الفيتامينات : منخفضة : نياسين وريبوفلافين

ضئيلة : حديد

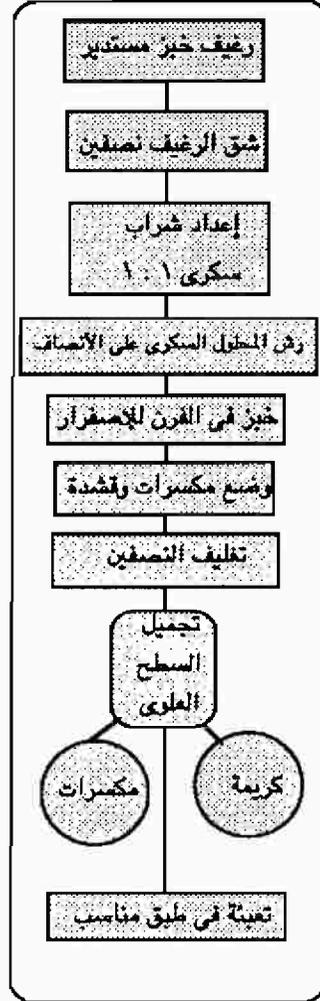
الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وبوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٧٥

بروتين % ٦



شكل (٦٥)

طريقة اعداد عيش السرايا

Walnut  
*Juglans regia*

الفدأء: عين الجمل  
الاسم العلمى:



طريقة التصنيع / الإعداد: بلح جاف محشو عين جمل .

- موسم التنفيذ: فى أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: بلح جاف + عين جمل .
- المستلزمات والمعدات: كسارة.

طريقة التنفيذ:

- (١) يفرز البلح ويستبعد التالف.
- (٢) يتم إستخراج النواة من البلح بعد تنظيفه.
- (٣) يتم تكسير عين الجمل.
- (٤) يتم حشو البلح بواسطة عين الجمل.
- (٥) يرص فى صوانى أو إثناء و يقدم للإستخدام مباشرة .

نصائح تطبيقية وصحية :

يستخدم بكثرة فى حشو الحلوى الدقيقية و ممنوع الإستخدام لمرضى التهاب الكبد و مرضى السكر و المرارة.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الثلاجة تحت ظروف التبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة توكّل) عين الجمل فقط

الطاقة (سعر) : ٦٦٠

الفيتامينات : عالية : الثيامين

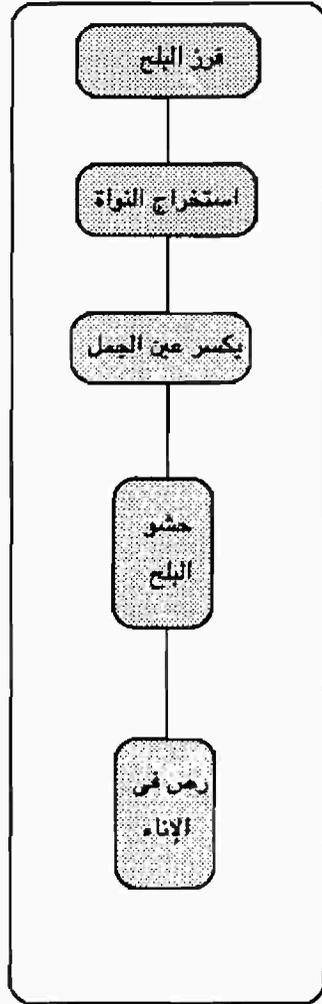
منخفضة : الريبوفلافين والنياسين .

الأملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم وفوسفور

متوسطة : حديد وكالسيوم .

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ١٤,٢ كربوهيدرات % ١٠,٧ دهون % ٦٦,٢



شكل رقم (٦٦)  
طريقة اعداد بلج محشو عين جمل