

الفداء: فاصوليا خضراء
الاسم العلمي:



الخواص الظاهرية

- ## الخوام الداخلية

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

٣. الطاقة (سعر):

الغنائم:

نسبة منخفضة: (1) ، الثامن ، الريبوفلافين

نسبة متوسطة: (حـ)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: الكالسيوم

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ۱,۶ كربوهیدرات % ۵,۶ دهون %

ثالثا: طريقة التداول و النقل: يتم التداول في أجلة من الجوت أو كراتين مبطنة بورق

شمعى وبها فتحات تهوية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

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

طريقة التصنيع/الإعداد: فاصوليا مجمدة

Beans, green,frozen

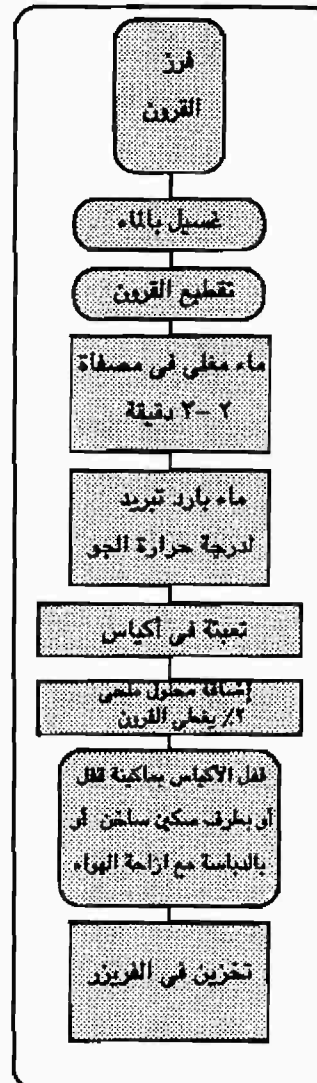
- موسم التنفيذ: أكتوبر - نوفمبر.
- الخامات المطلوبة: فاصوليا - ملح طعام.
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصفاة - مصدر حرارى- سكاكين.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز القرون وإستبعاد المصابة حشرياً وكذلك القرون الشايخة (زائدة النضج).
- (٢) يتم غسيل جيد بالماء على القرون.
- (٣) تقطيع القرون بالسكين إلى أنصاف على أن يكون القطع مائل.
- (٤) تعد حلة بها ماء مغلى وتوضع الفاصوليا فى مصفاة مثقبة داخل الحلة لمدة ٢ - ٣ دقيقة ثم ترفع.
- (٥) يجرى تبريد مباشر على الفاصوليا وهى فى المصفاة حتى تصل لدرجة حرارة الجو.
- (٦) تنتقل الفاصوليا المعاملة بالحرارة والتبريد إلى أكياس بولى إيثيلين وتقفّل وتوضع فى الفريزر.
- (٧) أو يعد محلول ملحي ١-٢٪ بإذابة ٢٠جم ملح فى لتر من الماء ويصب على الفاصوليا فى الأكياس ليحافظ على اللون الأخضر أثناء التخزين ثم تقفل الأكياس .

نصائح تطبيقية وصحية:

- الاســـــــــــــــتخدام: خضروات محببة فى الطبخ.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تفتح الأكياس مباشرة وتوضع فى حلة الطبخ للطهى مباشرة.
- الششئون الصحية: تمنع عن مرضى التهاب الكبد والقولون والدوستاريا.



شكل (٦٨)
طريقة إعداد فاصوليا مجمدة.

Radish, white
Raphanus sativus

الفداء: فجل
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: جذر وتدئ له أوراق ذات ملمس خشن.
- اللون: لون الجذر أبيض و الأوراق خضراء.
- الحجم: يفضل الجنور المتوسطة الحجم و الأوراق الغضة.
- أخرى: خالى من الثقوب و الميوب الحشرية و النباتية.

الخواص الدالبية

- الطعم: له طعم حريف مميز.
- الرائحة: تخلو من أى رائحة فاسدة أو عفونة.
- التجانس: يفضل التجانس فى حجم أوراق النبات.
- أخرى:

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

الطاقة (سعر): ٢٥

الفيتامينات:

- آثار من الثيامين و الريبوفلافين و النياسين

نسبة عالية: (د)

الاملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

نسبة منخفضة: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ١,٢ كربوهيدرات / ٣,٥ دهون / ٠,١

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

فى مشنات أو أقفاص مع النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

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

Strawberries
Fragaria chiloensis

الفداء: فراولة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: شكل الثمار اللامع و محتفظ بعنق الثمرة.
- اللون: أحمر قرنفلي خالي من اللون الأصفر.
- الحجم: متجانس سواء في الأحجام الكبيرة أو المتوسطة أو الصغيرة.
- أخرى: خالية من الخدوش وتقوي الحشرات.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو مميز خالي من المرارة.
- الرائحة: رائحة الفراولة خالية من آثار الحموضة أو العفن.
- التجانس: تجانس في المكونات بين جميع أجزاء الثمرة.
- أخرى:

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

الطاقة (سع): ٤٠

الليتامينات:

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٠,٦٧ % كربوهيدرات ٩ % دهون ٠,٦٧ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التعبئة بعناية في مشنات من الجريد المبطن بورق الفراولة أو السولييفان و تغطي بعروش صفراء تعمل كعازل للحرارة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ م°: يوم واحد .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: حتى أسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

- موسم التنفيذ: مارس - مايو من كل عام.
- الخامات المطلوبة: فراولة - سكر - ملح ليمون - قرنفل مطحون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - ملاعق - برطمانات - مصدر تسخين.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد التالفة و غير الناضجة.
- (٢) تزال أعناق الثمار و توزن.
- (٣) تغسل الفراولة بالماء الجارى جيداً.
- (٤) تسخين الفراولة فى حلة مع كمية قليلة من الماء.
- (٥) إضافة السكر تدريجياً بمعدل ١ و ربع كيلو لكل كيلو من الثمار.
- (٦) يضاف ملح ليمون بمعدل ٣ جم/كيلو سكر مستخدم.
- (٧) يستمر فى الغليان مع التقليب المستمر.
- (٨) يكشط الريم على فترات.
- (٩) يضاف القرنفل المطحون (إضافي).
- (١٠) يستمر فى الغليان مع خفض اللهب حتى الوصول إلى مرحلة النضج ويختبر ذلك باختبار الملعقة.
- (١١) يوقف التسخين ويترك المربى فى الحلة فترة قبل التعبئة.
- (١٢) تعبأ برطمانات المربى وهى لا تزال ساخنة.
- (١٣) يوضع الغطاء على البرطمانات و يحكم غلقه بعد وصول درجة حرارة المربى إلى درجة حرارة الجو العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: استخدام: مصدر من مصادر الطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ البرطمانات فى الثلاجة بعد فتحها.
- الشئون الصحية: يمنع عن مرضى السكر والمرارة وحمى الكلى.



شكل (٦٩)
طريقة تصنيع مربى الفراولة.

Pistiachio nuts
Pistacia vera

الغذاء: فستق

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير القصرة وله شق طولى.
- اللون: غلاف أصفر وأخضر من الداخل.
- الحجم: صغير نسبياً عن البندق.
- أخرى: خالى من الإصابات الحشرية والنباتية.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز وله ملمس دهنى فى الفم.
- الرائحة: مميزة خالية من الطعم الغريب والتزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس بين جميع الرسالة.
- أخرى:

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

الطاقة (سعر): ٦٢٦

البيتامينات:

نسبة عالية: الثيامين

نسبة منخفضة: ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: حديد

نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ٢٠ كربوهيدرات / ١٥,٥ دهون / ٥٣,٨

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول فى أجلة أو كراتين بواسطة وسائل

النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

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



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: عند تواجد سمك البورى .
- الخامات المطلوبة: سمك بورى - ملح طعام خشن .
- المستلزمات والمعدات: برميل أو برطمانات زجاجية - صفائح.

طريقة التنفيذ

- (١) يترك السمك البورى بعد اصطياده لمدة يومين حتى يحدث إنتفاخ نسبى فى الأنسجة (بون تلف) .
- (٢) يعد الملح بنسبة ١٥-٢٠٪ من وزن السمك .
- (٣) يرص السمك فى براميل أو برطمانات زجاجية و يرش الملح عليه بالتبادل فى طبقات مع وضع نسبة كبيرة خياشيم الأسماك .
- (٤) تغلق الأوعية جيداً بعد أن يوضع أعلى السمك ثقل خشبى لمنع طفو السمك وليرى السمك مغموراً فى المحلول الملحي المتكون أثناء التمليح .
- (٥) يفتح على العبوات بعد فترة إبتداء من عشرة أيام للحصول على الفسيخ الحلو - أو بعد شهرين للحصول على الفسيخ المالح العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى الحساسية وكذلك ضغط الدم وقرحة المعدة والإثنى عشر .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى المحلول الملحي أو فى الثلاجة تحت تبريد مع تغطية الوعاء .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٤٠

الفيتامينات : متوسطة : نياسين

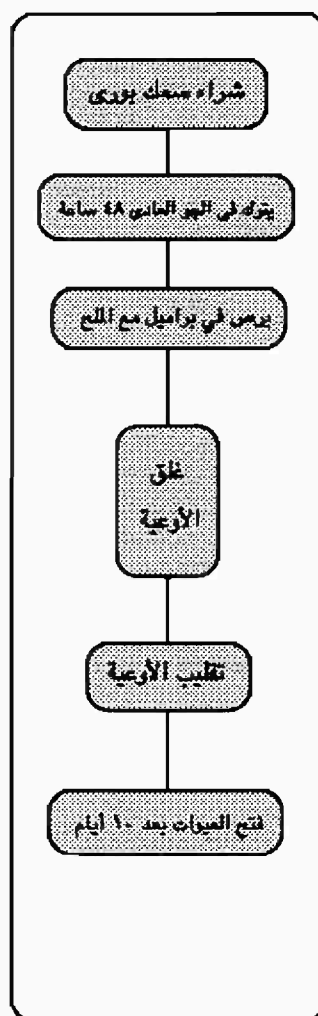
منخفضة : ريبوفلافين

الأملاح المعدنية : عالية : صوديوم

منخفضة : فوسفور وكالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ٢٤ - كربوهيدرات % - دهون % ٥



شكل (٧٠) طريقة اعداد الفسيخ