

Beans, green  
*Phaseolus vulgaris*

الفازاء: فاصوليا خضراء  
الاسم العلمى:



### اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: القرون تحتوى على البذور و تخلو من الإصابة الحشرية و النباتية.
- اللون: أخضر.
- الحجم: قرون طويلة.
- أخرى: خلو القرون من الألياف المائية.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز خالى من البذور الكبيرة.
- الرائحة: رائحة جيدة.
- التجانس: يفضل وجود تجانس فى حجم القرون.
- أخرى: .....

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

الطاقة (سعر): ٣٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ا) ، الثيامين ، الريبوفلافين

نسبة متوسطة: (ح)

الاملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: الكالسيوم

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

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

### ثالثا: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول فى أجولة من الجوت أو كراتين مبطنه بورق شمعى و بها فتحات تهوية .

### رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى 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

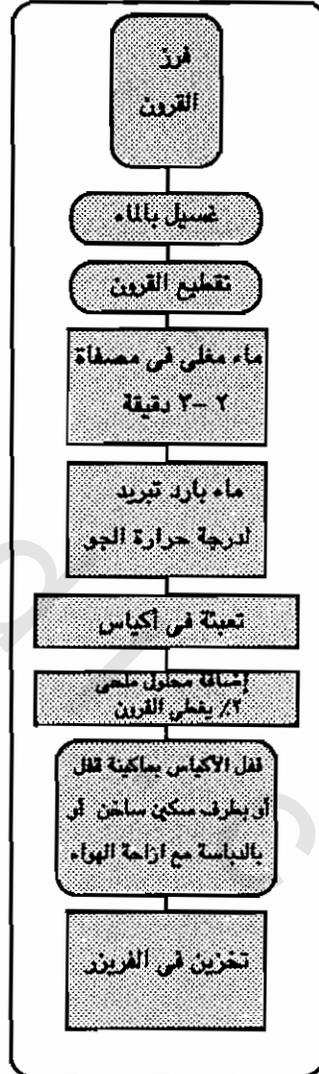
- موسم التنفيذ: أكتوبر - نوفمبر.
- الخامات المطلوبة: فاصوليا - ملح طعام.
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصفاة - مصدر حراري- سكاكين.

### 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 مغلي وتوضع الفاصوليا في مصفاة مثقبة داخل الحلة لمدة ٢-٣ دقيقة ثم ترفع.
- (٥) يجري تبريد مباشر على الفاصوليا وهي في المصفاة حتى تصل لدرجة حرارة الجو.
- (٦) تنتقل الفاصوليا المعاملة بالحرارة والتبريد إلى أكياس بولى إيثيلين وتقل وتوضع في الفريزر.
- (٧) أو يعد محلول ملحي ١-٢٪ بإذابة ٢٠جم ملح في لتر من الماء ويصب على الفاصوليا في الأكياس ليحافظ على اللون الأخضر أثناء التخزين ثم تقلل الأكياس .

### نصائح تطبيقية وصحية:

- الاســــتخدام: خضروات محببة في الطبخ.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تفتح الأكياس مباشرة وتوضع في حلة الطبخ للطهي مباشرة.
- الشئون 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 الظاهرية:

- الشكل: جذر وتدنى 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 العيوب الحشرية و النباتية.

الخواص الداخلية:

- 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)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

نسبة منخفضة: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١,٢ كربوهيدرات % ٣- دهون % ٠,١

### ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

فى مشنات أو أقفاص مع النقل بوسائل النقل العادية .

### رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجوال عادى 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 ومحتفظ بعنق الثمرة.
- اللون: أحمر قرنفلي خالي من اللون الأصفر.
- الحجم: متجانس سواء في الأحجام الكبيرة أو المتوسطة أو الصغيرة.
- أخرى: خالية من الخدوش وتقوب 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 (سعر): ٤٠

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

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

يتم التعبئة بعناية في مشنات من الجريد المبطن بورق الفراولة أو السوليفان وتغطي 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°: .....





شكل (٦٩)  
طريقة تصنيع مرصي الفراولة.

Pistiachio nuts  
Pistacia vera

الفذاء: فستق  
الاسم العلمي:



### أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

#### الخواص الظاهرية

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

#### الخواص الداخلية

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

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

الطاقة (سعر): ٦٢٦

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: ريبوفلافين

نسبة عالية: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم

نسبة عالية: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

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

### ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول في أجولة أو كراتين بواسطة وسائل النقل العادية .

### رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °C: ثلاثة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ °C: ٦ شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °C: .....



### طريقة التصنيع / الإعداد:

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

### 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 وليظل السمك مغموراً فى المحلول الملحى 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 و قرحة المعدة و الإثنى عشر .

### - الحفظ اثناء الاستهلاك :

- يحفظ فى المحلول الملحى أو فى الثلاجة تحت تبريد مع تغطية الوعاء .

### أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة توكل)

الطاقة (سعر): ١٤٠

الفيتامينات : متوسطة : نياسين

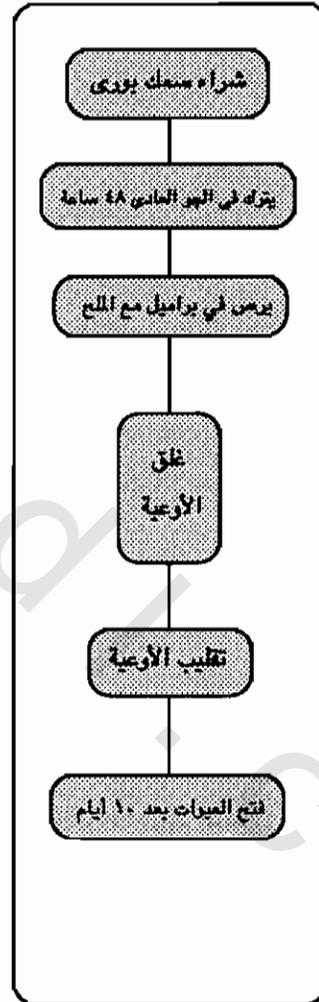
الاملاح المعدنية : عالية : صوديوم

منخفضة : ريبوفلافين

منخفضة : فوسفور وكالسيوم

## المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ٪ ٢٤ - كربوهيدرات ٪ - دهون ٪ ٥



شكل (٧٠) طريقة اعداد الفسيخ