



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

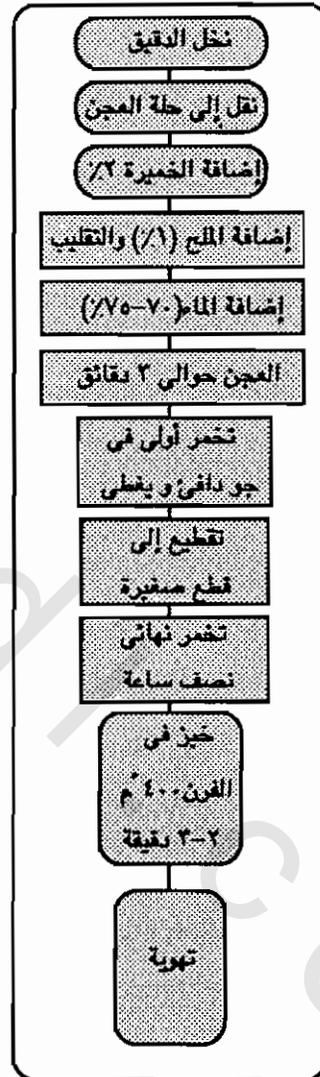
- موسم التنفيذ: خلال أوقات العام عند توافر الدقيق.
- الخامات المطلوبة: دقيق، (خميرة خباز أو خميرة سلطانى)، ملح، ردة ناعمة.
- المستلزمات والمعدات: أنية عجن، وحدة عجن (خلاط)، طوايل خشب، فرن.

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 الخباز) 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 البلدى.



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

الفدء: خرشوف
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

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

الخواص الدالبية

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

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

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 فى أجولة أو أقفاص مع تدرية حجماً أثناء التسويق .

رابعاً: التخزين النموذجى:

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

طريقة التصنيع / الإعداد : الخرشوف المجمد

Artichoke ,Frozen

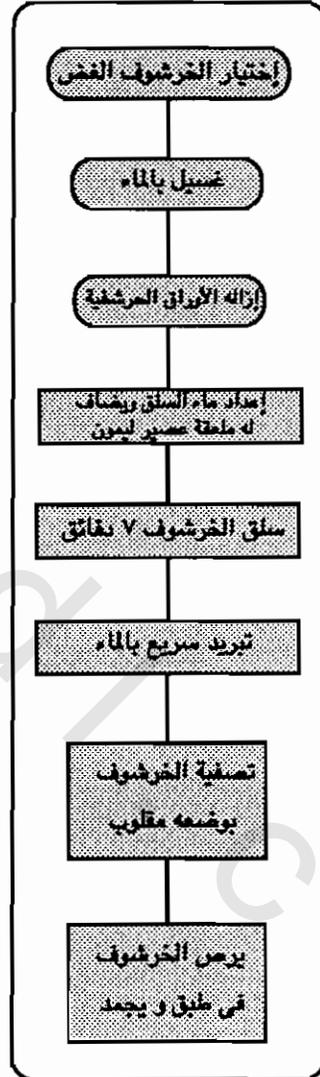
- موسم التنفيذ: فبراير - أبريل .
- الخامات المطلوبة: خرشوف غصن الأغصان متوسط أو كبير الحجم - عصير ليمون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حراري- أكياس بولي إيثيلين - أطباق رقائق الألومنيوم .

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) يجري تبريد سريع بالماء البارد مع تصفية الماء من خلال وضع فوهة الثمرة إلى أسفل .
- (٦) يتم وضع الخرشوف في أطباق رقائق الألومنيوم و يغلغ عليها باكياس بولي إيثيلين و توضع في الفريزر .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــتخدام: 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- كبرهيدرات % 4- دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

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

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 % كاربوهيدرات 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: (ا)

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

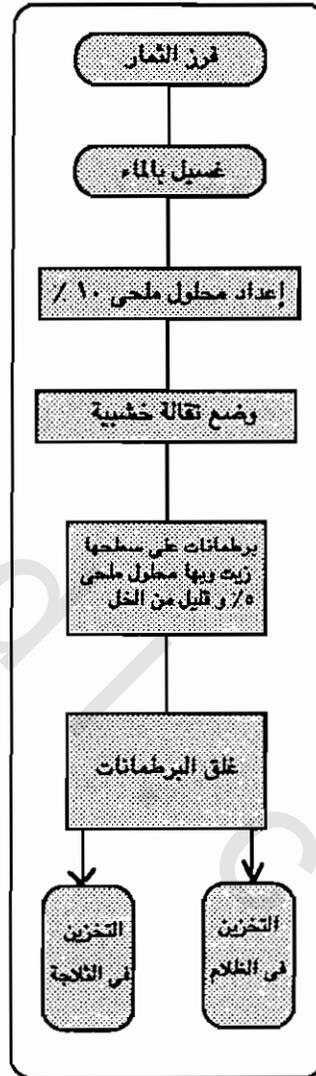
- موسم التنفيذ: يوليو - سبتمبر.
- الخامات المطلوبة: خيار + ملح طعام خشن.
- المستلزمات والمعدات: براميل - برطمانات - سكين .

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.